

食育であかるい未来 元気なあわら

あわら市食育推進計画



平成23年 5 月



あわら市

AWARA

はじめに



「食」は生命の源であり、健全な食生活は人間が生きていく上での基礎となるものです。

近年、社会経済構造が大きく変化していく中、ライフスタイルや価値観・ニーズが多様化し、これに伴い食生活を取り巻く環境が変わってきました。

また、時間的、精神的にゆとりのない生活を送る方が増えている中で、毎日の「食」を大切にする意識が希薄になり、栄養の偏りや不規則な食事など様々な問題が顕在化しています。

このような中、国では平成17年6月に食育基本法が制定され、生涯にわたって健康で豊かな人間性をはぐくみ、食に関する知識と食を選ぶ力を身に付けるための「食育」が国民運動として広範に展開されてきています。

あわら市は、水稻、大麦、スイカ、メロン、かんしょなど豊富な農産物に恵まれ、また、それらを生かした食文化、郷土料理があります。こうした豊かな資源を背景にあわら市では、「若い世代が、住んで、生んで、育てたくなるまち」プラン事業の推進に伝承料理の普及を掲げて、食べ物や自然の恵みへの感謝、思いやり、命を大切にすることを育てていきたいと考えております。

今後は、このたび策定いたしました「あわら市食育推進計画」に基づき、関係団体や機関と連携し、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージに対応した「食育活動」を市民運動として推進してまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画の策定にご尽力いただきました食育推進会議の皆様をはじめ、アンケート調査にご回答くださいました市民の皆様に心から感謝とお礼を申し上げます。

平成23年5月

あわら市長 橋本 達也

目 次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 食を取り巻く背景	1
2 計画策定の趣旨	1
3 計画の位置付け	2
4 計画期間	2
第2章 あわら市における「食」をめぐる現状と課題のまとめ	3
1 人口と世帯の状況	3
2 女性の就労状況	4
3 健康の状況	5
4 生産の状況	7
5 学校に関する現状	7
6 各アンケート結果からみる食生活の現状	8
7 食をめぐる現状と課題のまとめ	15
第3章 食育推進の基本的な方針	17
1 基本理念	17
2 基本目標と基本方針	18
3 施策体系	19
4 ライフステージごとの食育	20
第4章 食育施策の展開	21
1 まなぶ 食に関心を持ち、正しい知識を学ぶ	21
2 えらぶ 食を選ぶ力を高め、地産地消を推進する	23
3 いかす 食の力を暮らしに生かす	25
4 たべる 楽しく、しっかり食べて、心身ともに元気に生きる	27
5 そだてる 食を取り巻く環境を大切にし、食文化を伝える心を育てる	28
第5章 計画の推進体制	30
1 数値目標	30
2 食育推進における役割分担	30
3 食育推進活動の連携図	32

資料編	33
1 あわらし食育推進会議条例	34
2 あわらし食育推進会議委員名簿	36
3 あわらし食育推進計画策定検討会委員名簿	36
4 計画策定経過	37
5 あわらし食育推進計画アンケート結果について	38
6 「HEECE」構想事業 ～伝承料理普及施策～	44



第 1 章 計画の基本的な考え方

1 食を取り巻く背景

私たちの食生活は、近年「飽食」ともいわれるほど豊かになった一方で、ライフスタイルの変化や一人一人の価値観の多様化ともあいまって、脂質の取りすぎや野菜不足による栄養の偏り、朝食の欠食といった食習慣の乱れなどが見られるようになってきました。そして、これらに伴って、肥満や生活習慣病の増加、過度のやせすぎといった問題も指摘されています。

また、豊かな食生活は、私たちに多様な食事を楽しむ機会を提供してくれるようになりましたが、その反面、古くから国内各地で伝承されはぐくまれてきた伝統的な食文化が失われつつあります。

一方、BSE（牛海綿状脳症）問題や鳥インフルエンザ、食品の偽装表示、毒物混入食品の流通など、食の安全・安心を脅かす問題が国の内外で頻発しています。

食料の多くを海外に依存するわが国では、食料自給率が年々減少を続け、2009 年の自給率（カロリーベース）は 40%と、先進国の中で最低の水準となっています。世界的な人口増加や水資源の枯渇、農地の砂漠化、地球温暖化に伴う気候変動、バイオ燃料向け穀物の増産など、食料供給への不安要因の拡大を考慮すると、今やわが国の食をめぐる現状は、危機的な状況を迎えているといえます。

2 計画策定の趣旨

わが国の食をめぐる現状が危機的な状況にある中、食への感謝の気持ちや理解を深め、健全な食生活を実現することが重要です。そして、その取り組みこそが「食育」とであるとされています。

平成 17 年に施行された食育基本法では、「食育」とは、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて「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食育を大いに推進すべきとしています。

あわら市では、これまで、東部山間地域や南部平坦地域、北部丘陵地域といった恵まれた自然環境の中で、それぞれの地域の特性を生かした食材を中心にバランスの良い食生活が維持されてきました。しかし、近年では、市内でも食生活をめぐるさまざまな問題が指摘されています。

これらのことから、市民の食育に対する関心を高めながら、自発的な食育への取り組みを促進するため、「あわら市食育推進計画」を策定し、食育の推進を市民運動として展開することにより、すべての市民が健全な心と身体を培い、生涯にわたって豊かな人間性を育むことができる社会の実現「食育であかるい未来 元気なあわら」を目指すものです。

3 計画の位置付け

(1) 国や県との関係

この計画は、食育基本法第 18 条第 1 項の規定に基づき、国の基本計画や県の食に関する計画との整合性を図りながら、市民一人一人が生涯にわたって心身ともに健全で、豊かな食生活を実現するための食育について、あわら市の目指すべき方向性とその施策を示すために策定したものです。

◇ 食育基本法 第 18 条第 1 項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

(2) あわら市総合振興計画との関係

この計画は、「あわら市総合振興計画」の中で示されたまちづくりの目標「悠 生涯をとおして健やかに生きる悠々元気のまち」を食育という分野から実現するための計画として位置付けるものです。

4 計画期間

計画期間は、平成 23 年度から 27 年度までの 5 力年とします。

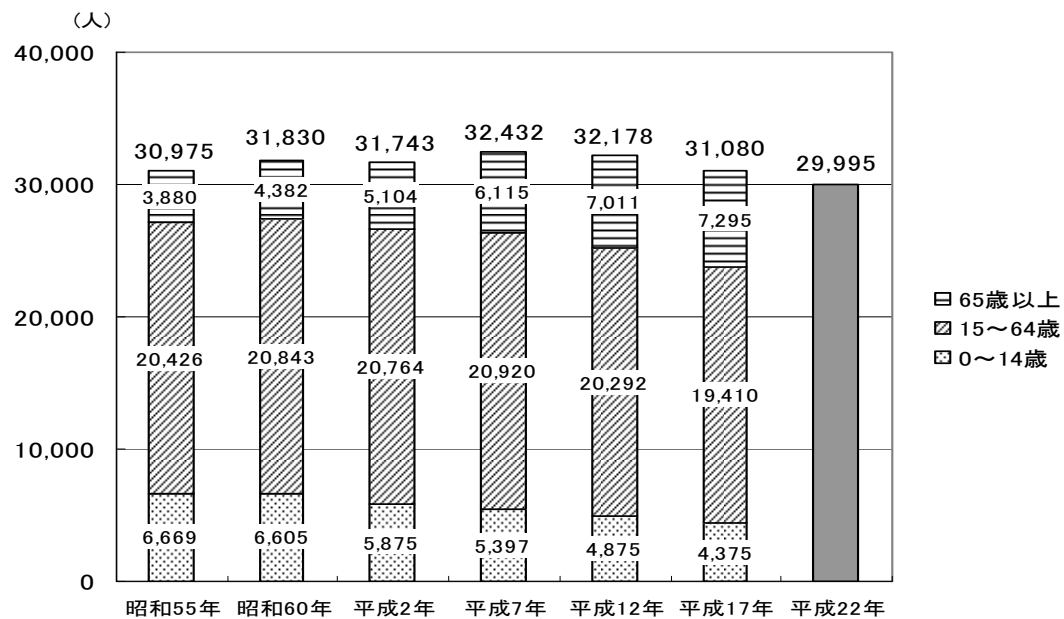
なお、食育に関する施策を計画的に進めるため、この計画で定めた目標の達成状況や成果などを定期的に検証することとし、新たな目標設定の必要性や社会情勢の変化などに応じて、随時見直しを行います。

第2章 あわら市における「食」をめぐる現状と課題

1 人口と世帯の状況

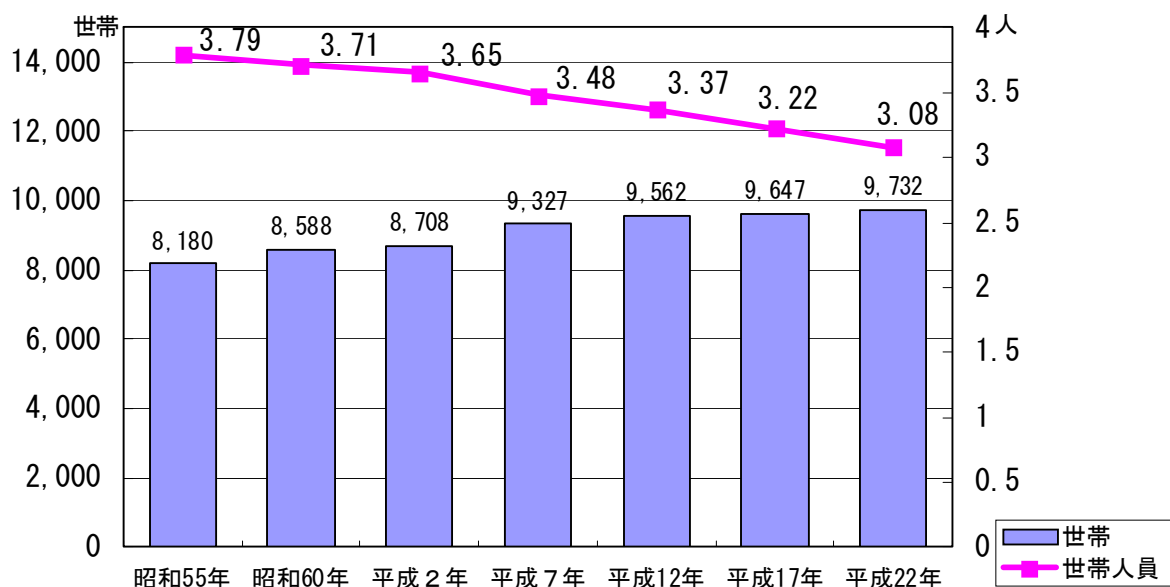
国勢調査から見たあわら市の人口は、平成7年をピークに減少傾向にあり、平成22年速報値では29,995人となりました。また、人口に占める若年層の割合が減少する一方で、65歳以上の占める割合が24.0%（平成17年調査）と、県内でも高齢化率が高い傾向（県平均22.6%）にあります。

【図1 人口の推移】



一方、世帯数は、平成22年国勢調査の速報値で9,732世帯と、平成17年と比較して85世帯が増加しており、世帯の少人数化が進行しています。

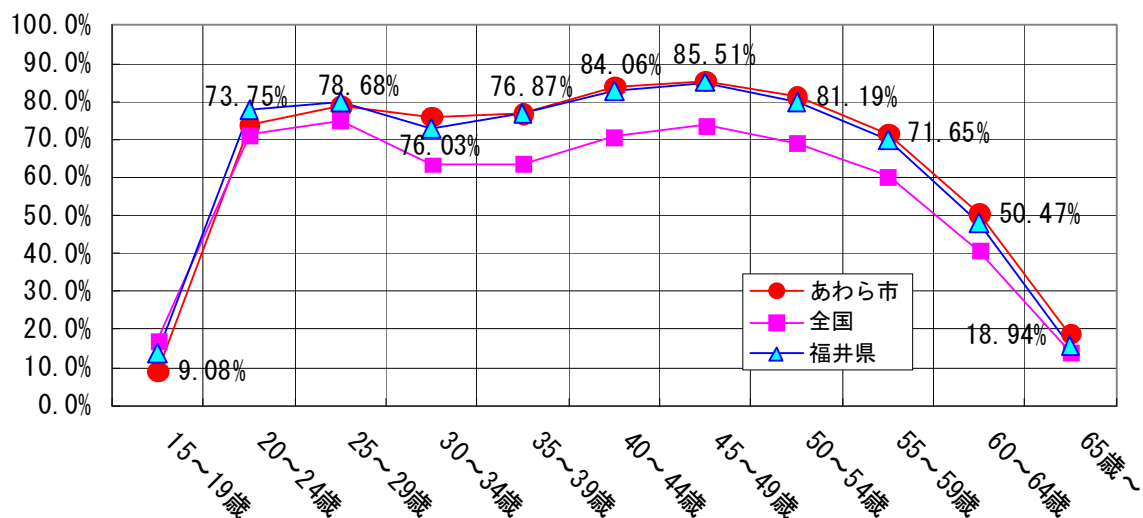
【図2 世帯の状況】



2 女性の就労状況

平成 17 年国勢調査から見たあわら市の女性の就労率は、全国トップの福井県平均にほぼ合致し、30 歳代以降では、福井県平均を上回っています。特に、福井県や全国平均では、子育て期を迎える 30 歳代で落ち込みが大きくなるのに対し、あわら市では、子育て期の落ち込みが少なく、女性の就労と子育ての両立が進んでいることがわかります。

〔図3 女性の就労状況(平成 17 年)〕



資料：国勢調査

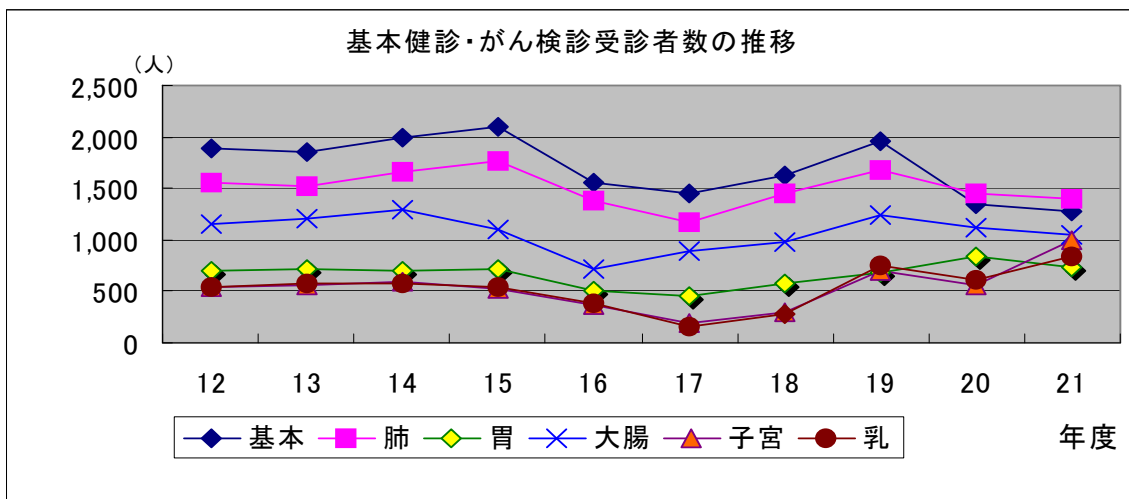


3 健康の状況

(1) 基本健診・各種がん検診受診者数の状況

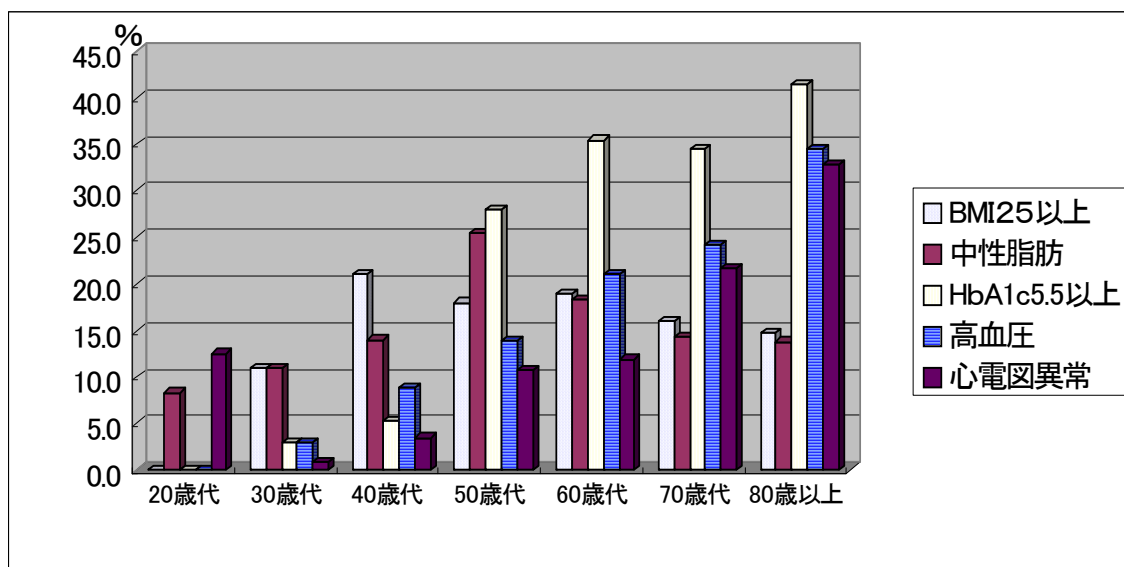
基本健診・各種がん検診の受診者数は、子宮がん・乳がん検診以外は減少傾向にあります。

〔図4 基本健診・がん検診受診者数の推移〕



生活習慣病の状況（肥満（BMI 25 以上）、高脂血症、糖尿病、高血圧のそれぞれ要指導・要医療者の割合）を見ると 40 歳代で急激に高くなり、年齢とともに割合が増加しています。

〔図5 基本健診の状況（平成21年度）受診者に対する要指導・要医療者の割合〕



資料：健康長寿課

(2) 死因別死亡状況

あわら市の死因別死亡数は、第1位が悪性新生物、第2位が心疾患、第3位が肺炎となっています。

平成20年をみても、これらを死因とする死亡率が福井県や全国平均と比較して高くなっています。

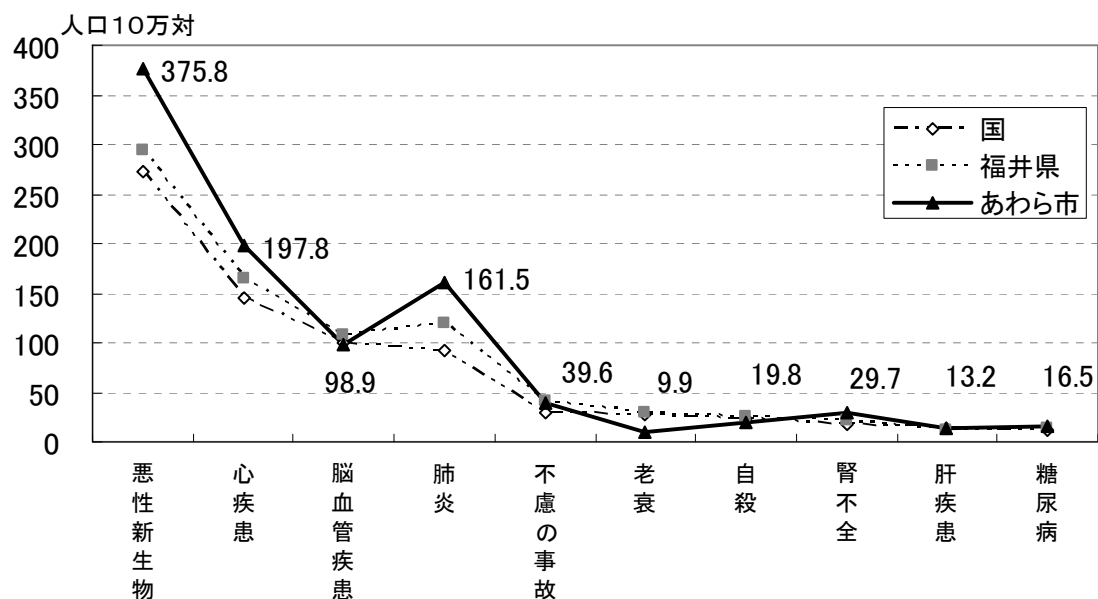
[表1 あわら市の死因別死亡数、死亡率の推移]

単位:人,(死亡率)人口10万対

	平成16年		平成17年		平成18年		平成19年		平成20年	
	人数	死亡率	人数	死亡率	人数	死亡率	人数	死亡率	人数	死亡率
悪性新生物	103	329.1	89	289.0	98	320.5	94	308.2	114	375.8
心疾患	46	147.0	52	168.8	63	206.0	48	157.4	60	197.8
脳血管疾患	43	137.4	30	97.4	37	121.0	23	75.4	30	98.9
肺炎	40	127.8	41	133.1	38	124.3	27	88.5	49	161.5
不慮の事故	11	35.2	15	48.7	17	55.6	16	52.5	12	39.6
老衰	3	9.6	5	16.2	9	29.4	6	19.7	3	9.9
自殺	9	28.8	5	16.2	4	13.1	4	13.1	6	19.8
腎不全	12	38.3	8	26.0	4	13.1	8	26.2	9	29.7
肝疾患	4	12.8	8	26.0	8	26.2	3	9.8	4	13.2
糖尿病	3	9.6	6	19.5	3	9.8	4	13.1	5	16.5

資料：平成20年度衛生統計

[図6 死亡率の福井県、国との比較(平成20年)]



資料：平成20年度衛生統計

4 生産の状況

あわら市の主要農作物は、水稻や大麦、大豆、そばなど、水田作によるもののほか、県内有数の園芸産地である坂井北部丘陵地では、スイカやメロン、甘藷^{かんしょ}、柿、梨などが作付けされています。

なお、県内の作付面積に占める割合が高いのは、「甘藷」の94.2%、「柿」の80.8%、「梨」の51.9%などとなっています。

〔表2 あわら市の主要農作物作付面積（平成20年）〕

品目	あわら市面積 ha	県内面積 ha	県内に占める割合 %
水稻	1,860	26,800	6.9
大麦	639	4,840	13.2
そば	299	2,370	11.0
大豆	303	1,430	21.2
スイカ	15	32	47.3
ダイコン	7	19	37.8
アールスメロン	7	14	49.3
甘藷	26	27	94.2
柿	20	25	80.8
梨	22	42	51.9

資料：平成20年福井県坂井農林総合事務所調べ

5 学校に関する現状

あわら市では、すべての小・中学校で地場産食材を使用しており、県産・市産品目の使用量ともに、福井県平均と比較しても高率となっています。

〔表3 学校給食食材産地別使用量〕

	平成21年11月		平成22年11月	
	あわら市	福井県	あわら市	福井県
学校数（全校）	12校	293校	12校	293校
地場産学校給食実施校	12校	292校	12校	292校
実施率	100%	99.7%	100%	99.7%
使用品目数	23.4品	22.1品	23.1品	22.6品
地場産食材使用率	44.9%	43.5%	45%	40.1%
市産品目の使用率	27.0%	19.8%	24.3%	16.8%

資料：福井県農林水産部販売開拓課・あわら市教育総務課

6 各アンケート結果からみる食生活の現状

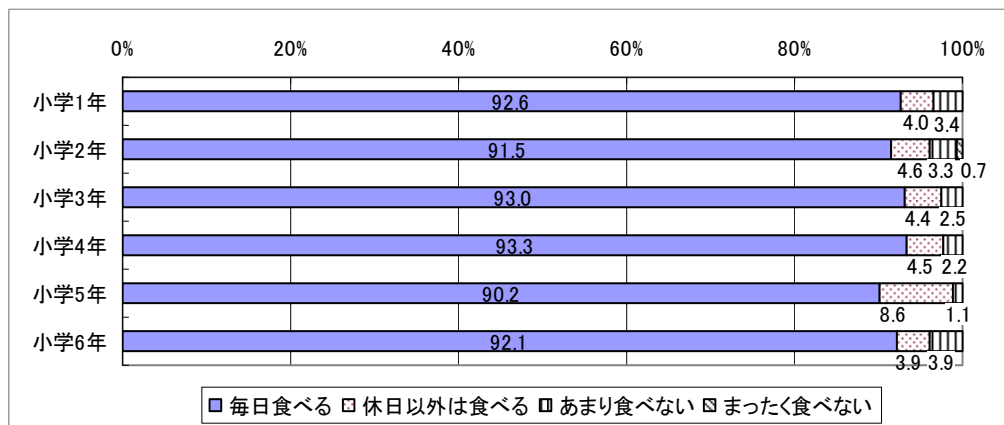
● 小学生 食に関するアンケート調査結果(平成 22 年 11 月実施)			
対象者	市内 10 小学校		
● 中学生 生活アンケート調査結果(平成 22 年 6 月実施)			
対象者	芦原中学校、金津中学校全学年		
● 一般 食育アンケート調査結果(平成 22 年 1 0 月実施)			
対象者	20 歳以上一般市民より年代ごとに無作為抽出		
配布数	1,000 人 (20 歳代 150 30 歳代 150 40 歳代 200 50 歳代 200 60 歳代 150 70 歳代 80 80 歳代 70)		
回収数	517 人	回収率	51.7%

(1) 朝食を食べる頻度 (小・中学生)

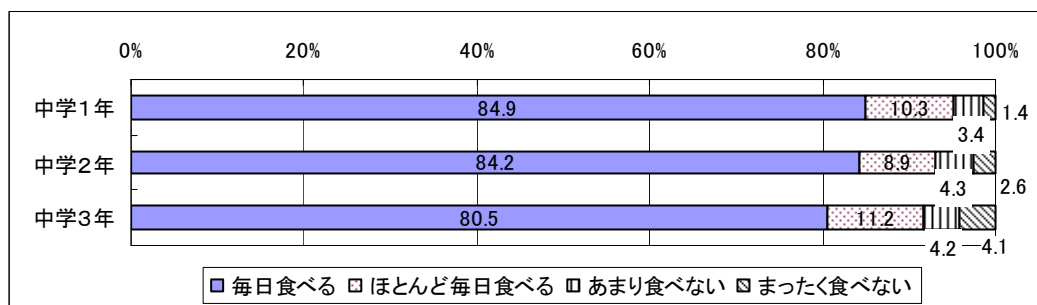
小学生では 96%以上が毎日または休日以外は朝食を食べており、朝食を食べない人(「あまり食べない」「まったく食べない」の合計)は 4%未満となっています。

中学 1 年生では、95.2%が毎日またはほとんど毎日朝食を食べており、朝食を食べない人の割合は 4.8%となっています。ただし、朝食を食べない人は学年が進むにつれて増加し、中学 2 年生で 6.9%、中学 3 年生では 8.3%の人が朝食を食べていません。

〔図 7 朝食を食べている人の割合(小学生)〕



〔図 8 朝食を食べている人の割合(中学生)〕

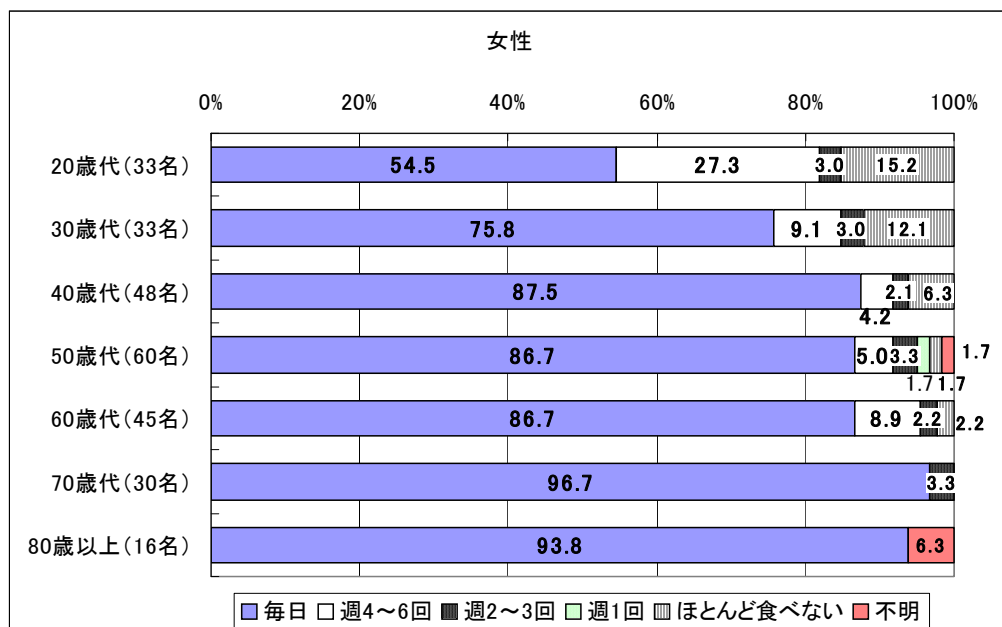
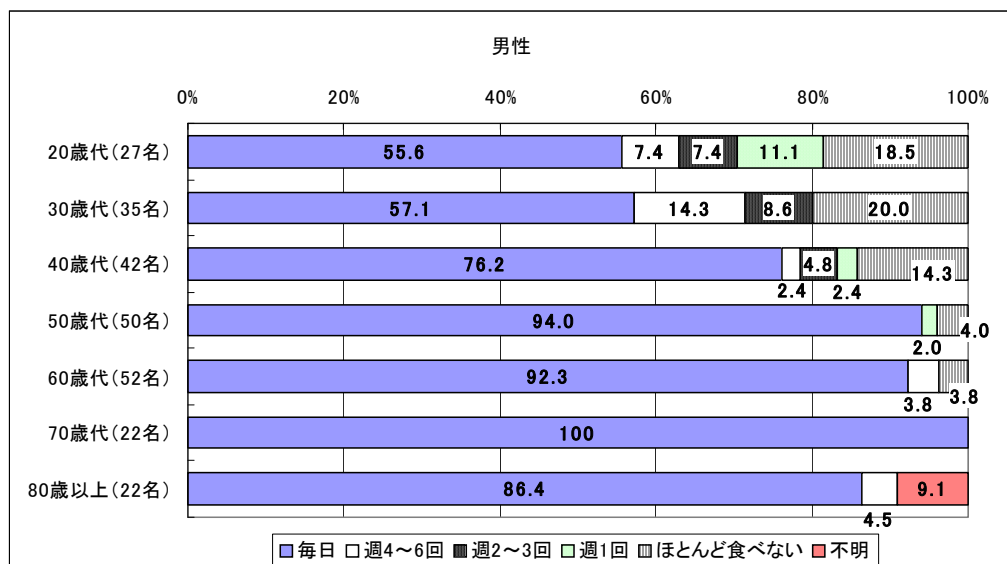


(2) 朝食を食べる頻度 (一般)

朝食を食べない人（「週1回」「ほとんど食べない」の合計）は、20歳代の男性および女性でそれぞれ22.0%、15.2%と多くなっています。

年齢が上がるにしたがって朝食を食べる人の割合が高くなり、若い人ほど朝食を食べない割合が高いことがわかります。

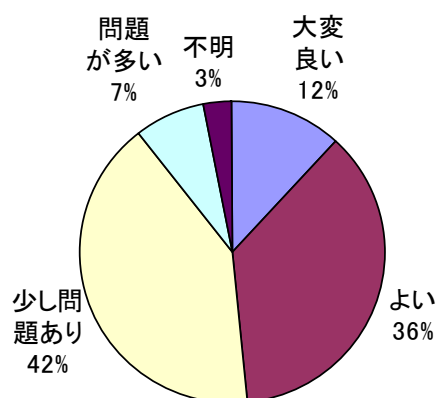
〔図9 朝食を食べる頻度（一般男女別）〕



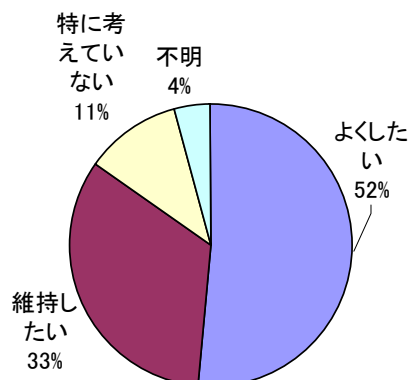
(3) 自分の食生活について（単数回答）・・・一般

自分の食生活に何らかの問題がある（「少し問題あり」「問題が多い」の合計）と考えている人が半数近くいる一方で、食生活を「今よりよくしたい」「維持したい」と考えている人の割合が 85%と、多くの人が自分の食生活に関心を持っていることが分かります。

〔図 10 自分の食生活についてどう思うか〕



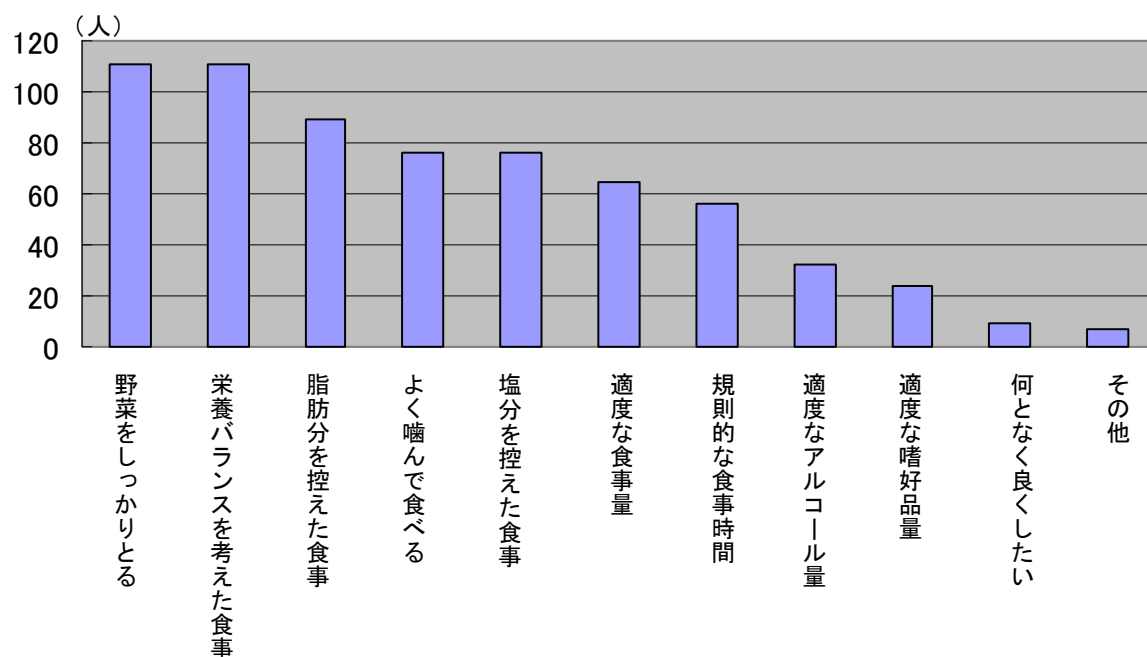
〔図 11 今後改善したいか〕



(4) 自分の食生活で気を付けたいことは何か（複数回答）・・・一般

食生活で気を付けたいこととして、「野菜をしっかりとる」「栄養バランスを考えた食事」「脂肪分を控えた食事」などを挙げる人が多くなっています。

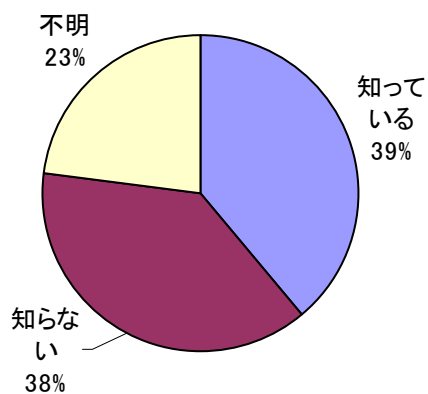
〔図 12 自分の食生活で気を付けたいことは何か（複数回答）〕



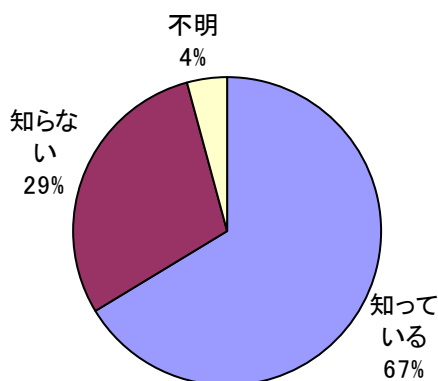
(5) 自分にとって適切な食事内容や量、体重について（単数回答）・・・一般

自分の適正な食事量や内容を知っている人が 39%、適正な体重を知っている人が 67%である一方、食事量や適正体重を知らない人がそれぞれ 38%、29%となっています。

【図 13 適切な食事量・食事内容】



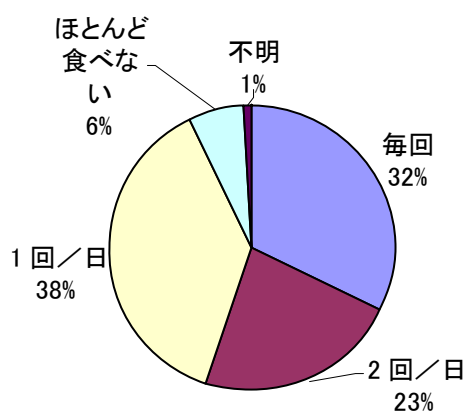
【図 14 適正体重】



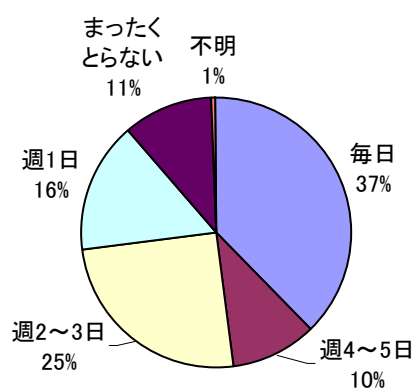
(6) 食品をとる頻度（単数回答）・・・一般

食事のたびに野菜を取っている人が32%いる反面、野菜をほとんど食べない人も6%います。また、乳製品では、約半数の人がほぼ毎日取っている（「毎日」「週4～5日」の合計）ことが分かります。

【図 15 野菜の摂取頻度】



【図 16 乳製品の摂取頻度】

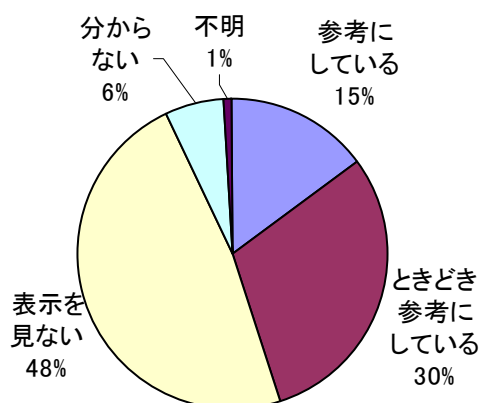


(7) 外食するときやお惣菜・調理パンなど食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしているか、お惣菜の利用頻度（単数回答）・・・一般

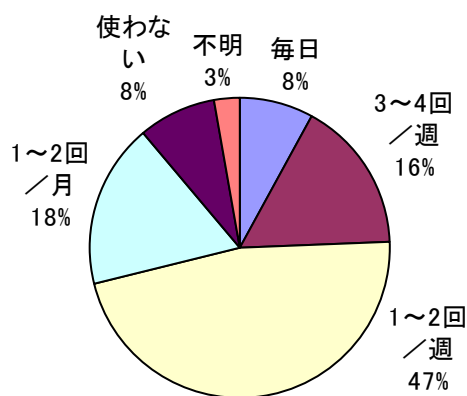
外食するときなどに栄養成分表示を参考にしている人は 15%に止まり、こうした表示に関心のない人が 48%を占めています。

また、お惣菜の利用頻度は、週 1～2 回利用する人が 47%と一番多く、毎日利用する人とまったく利用しない人がそれぞれ 8%となっています。

〔図 17 栄養成分表示を参考にするか〕



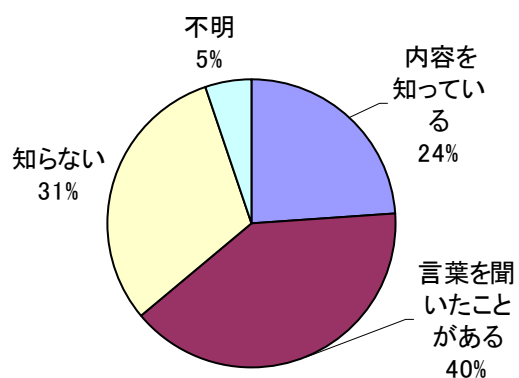
〔図 18 お惣菜の利用頻度〕



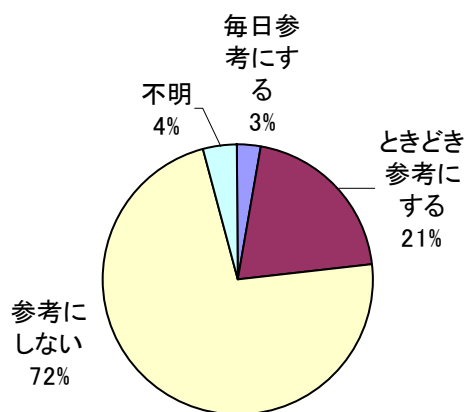
(8) 食事バランスガイドを知っているか、参考にしているか（単数回答）・・・一般

食事バランスガイドについて、内容まで知っていると答えた人は 24%いましたが、このうち実際に食事バランスガイドを参考にしている人は 24%に止まっています。

〔図 19 知っているか〕



〔図 20 参考にしているか〕

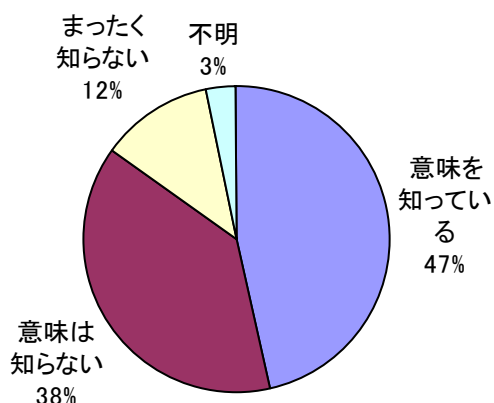


(9) 食育について知っているか、関心はあるか、その理由（単数回答）・・・一般

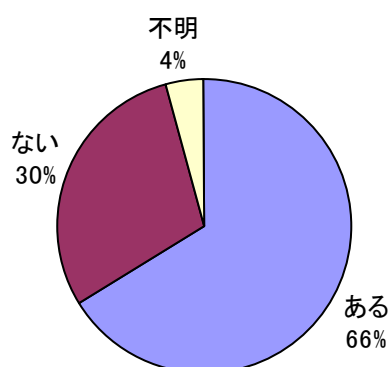
食育について、意味まで知っている人は47%いるのに対し、「意味は知らない」「まったく知らない」人の合計もほぼ同率の50%になります。ただ、食育に関心がある人が66%いることから、食育のことをよく知らない人の中にも食育についてもっと知りたいと考えている人がいることが分かります。

食育に関心がある理由として、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」「生活習慣病の増加が問題になっているから」「食生活の乱れが問題になっているから」を挙げる人が多くなっています。

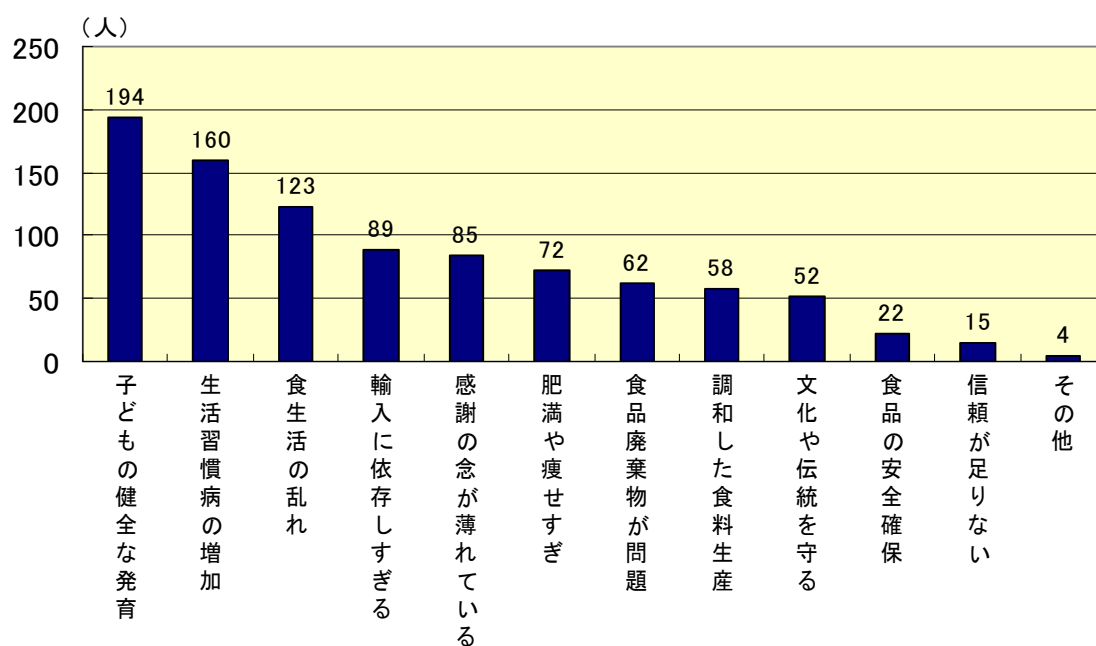
〔図 21 食育について知っているか〕



〔図 22 食育に関心があるか〕



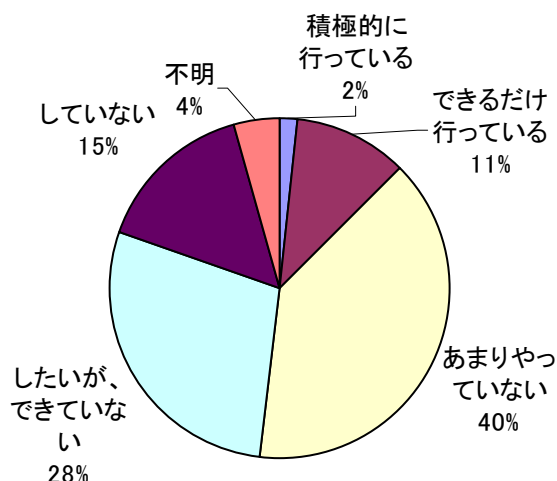
〔図 23 食育に関心がある理由〕



(10) 食育に関する活動や行動を行っているか（単数回答）・・・一般

食育に関する活動や行動などを行っている（「積極的に行っている」「できるだけ行っている」の合計）人は13%に止まる一方、していない（「あまりやっていない」「したいが、できていない」「していない」の合計）人が83%に上っています。

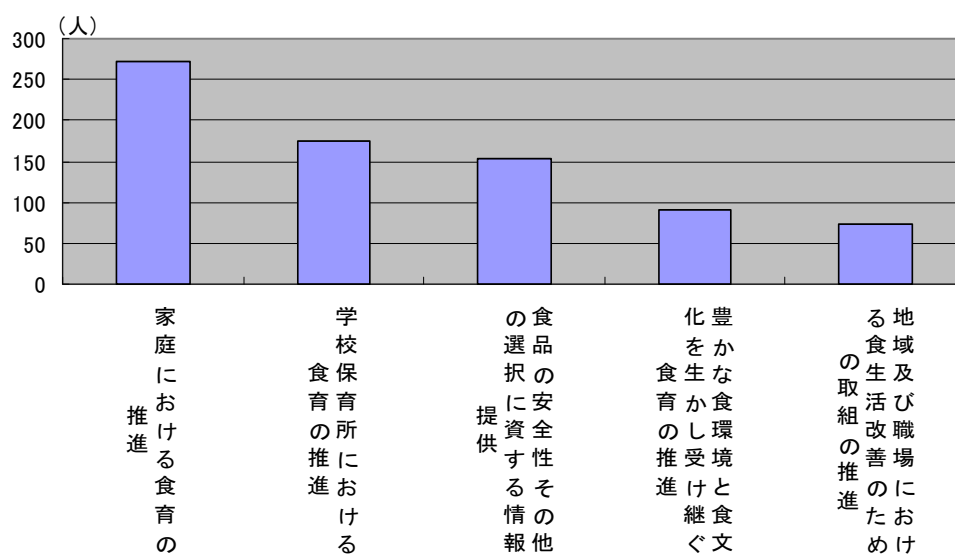
〔図 24 食育に関する活動や行動を行っているか〕



(11) 食育を進める上で効果的だと思う取り組み（複数回答）・・・一般

食育の推進に効果的だと思う取り組みとして、「家庭における食育の推進」「学校保育所における食育の推進」「食品の安全性その他の選択に資する情報提供」を挙げる人が多くなっています。

〔図 25 食育を進めるうえで効果的だと思う取組〕



7 食をめぐる現状と課題のまとめ

(1) 伝統ある食文化の伝承

核家族化の進展などライフスタイルの変化やコンビニエンスストアの普及、外食の増加などにより、かつて身近にあった行事食や伝承料理に接する機会が減少しています。

食生活アンケートの結果においても、お総菜の利用頻度は、週1～2回利用する人が47%となっています。

このため、伝承料理など、親から子へ、中高年から若者へと伝えられてきた地域に根ざした文化が、徐々に人々の記憶から忘れ去られようとしています。

こうしたことを踏まえ、あわら市の食文化を大切にし、食を通して地域の活性化を図っていくことが重要となっています。

(2) 肥満や生活習慣病の予防

基本健康診査の結果から、30歳代の10人に1人、40歳代の5人に1人が肥満の傾向にあることがわかります。こうした肥満は、中性脂肪の体内蓄積を招き、糖尿病や高血圧症といった生活習慣病の発症要因にもなっています。これらの生活習慣病は、50歳代以降でり患率が高まり、高齢期を迎える70歳代以降には、動脈硬化などによる心臓病に進行する例も多いものと推測されます。

あわら市では、生活習慣病から進行したと思われる「心疾患」による死亡率が国や県と比較してもきわめて高い傾向にあります。

若いうちから健康に留意し、生活習慣病の予防と早期発見に向けた取り組みが重要となっています。

(3) しっかりと朝食をとる習慣を身に付ける

中学1年生の95.2%がほとんど毎日朝食を食べており、朝食を食べない人の割合は4.8%となっています。ただし、朝食を食べない人は学年が進むにつれて増加する傾向にあります。

また、20歳代の男性で22.0%、20歳代の女性で15.2%の人が朝食を食べていません。ライフスタイルの多様化や価値観の変化などが原因と考えられますが、朝ごはんをしっかりと食べる、食事を味わって食べるといった規則正しい食生活の実現こそが健康への第一歩であり、こうしたことを啓発し実践していくための取り組みが重要となっています。

(4) 栄養バランスが優れた食生活の実践

自分の食生活に何らかの問題があると考えている人が半数近くいる一方で、食生活を今よりよくしたい、正しい食生活を維持したいと考えている人が 85%と、多くの人が自分や家族の食生活に関心を持っています。

そのためには、野菜中心で栄養バランスのとれた食生活が大事だと考えている人が多くいる一方で、自分の適正な食事量や体重を知らなかったり、栄養成分表示などに注意を払わなかったりと、食生活の改善などに関心のない人も少なからずいるようです。

また、平成 17 年に国が食事の摂取基準として定めた食事バランスガイドについては、一般への浸透があまり進んでいない状況となっています。

市民一人一人が、バランスのとれた食事について知識を深めるとともに、実践していくことができるよう、家庭や地域、行政などの関係者が連携しながら、食生活の改善に向けた取り組みと支援の仕組みをつくることが重要です。

さらに、食品の安全性に関する知識と理解を深めるための情報提供などを通して、食の安全に対する意識の向上を図る取り組みが重要となっています。

(5) 子どものころからの食育の推進が必要

食育についてよく知らない人が半数を占める一方で、3人に2人が食育に関心があるとしています。

食育が、子どもの健全育成や、生活習慣病対策、食の安全の確保などに有効だと考えている人が多く、地域の伝統や文化を守っていく上でも必要だという意見もあります。

食育を推進していくためには、家庭や学校などにおける取り組みのほか、的確な情報の発信も求められており、「食」に関する正しい知識や理解を深めるための普及活動などの取り組みも重要となっています。



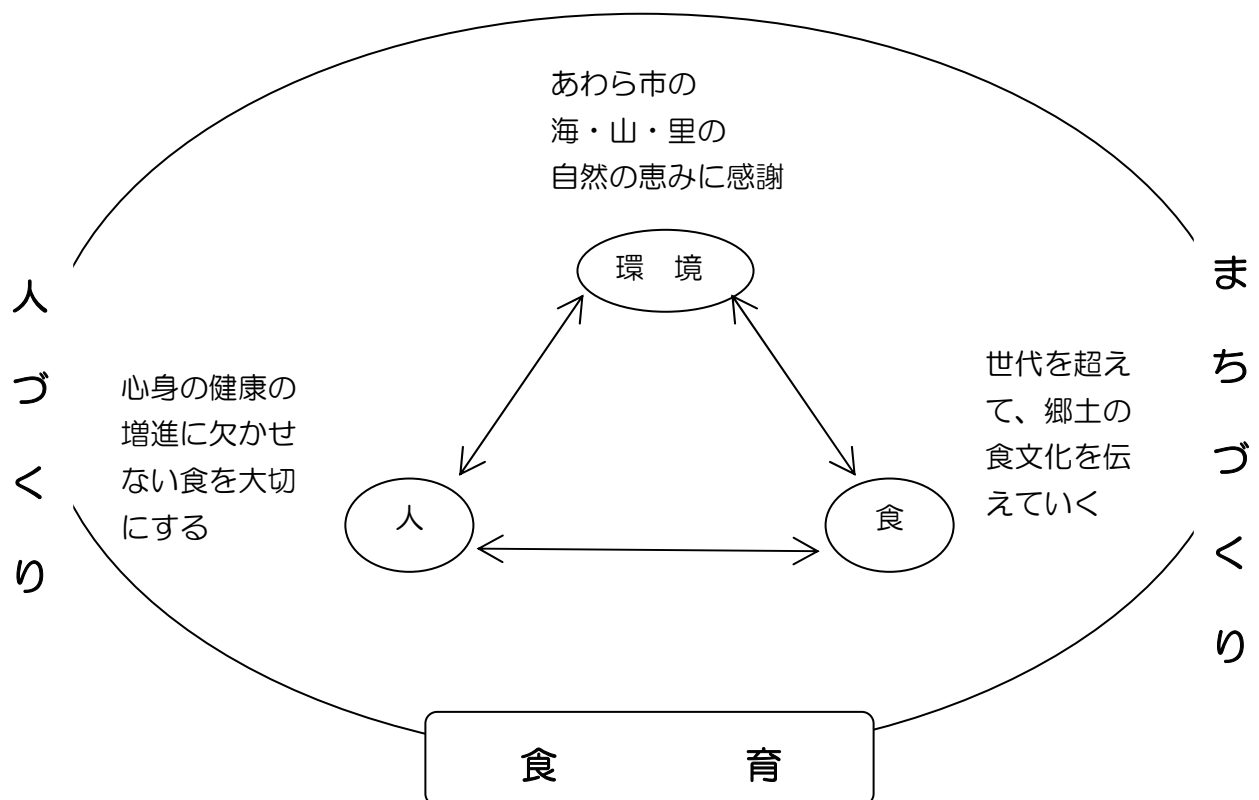
第3章 食育推進の基本的な方針

1 基本理念

- ・ あわら市の自然の恵みに感謝する心をはぐくむ
- ・ 食を大切にする心をはぐくむ
- ・ 郷土の食文化を伝えていく心をはぐくむ

食育とは、生きていく上での基本となる「健全な食生活を自立して営むことができる力」を持った人を育てることです。

食育を推進することは、私たち自身の健康保持や子どもたちの健全育成のために重要であり、市民一人一人が自らの問題として認識し、市民運動として実践できるまちを目指します。



2 基本目標と基本方針

食をめぐる現状と課題を踏まえ、基本理念の達成のため、5つの基本目標に基づき取り組みを推進します。

まなぶ 1 食に関心を持ち、正しい知識を学ぶ

(基本方針)

- (1) 食の安全と安心に対する意識を高める
- (2) 望ましい食習慣を身に付ける
- (3) 地元農林水産物について理解する

えらぶ 2 食を選ぶ力を高め、地産地消を推進する

(基本方針)

- (1) 安全・安心な食材を選択する
- (2) 地産地消の推進をする
- (3) 地元食材を活用した商品の開発を図る

いかす 3 食の力を暮らしに生かす

(基本方針)

- (1) 食材を生かす
- (2) 食品リサイクルについて理解する
- (3) 食育を推進する人材の育成を図る

たべる 4 楽しく、しっかり食べて、心身ともに元気に生きる

(基本方針)

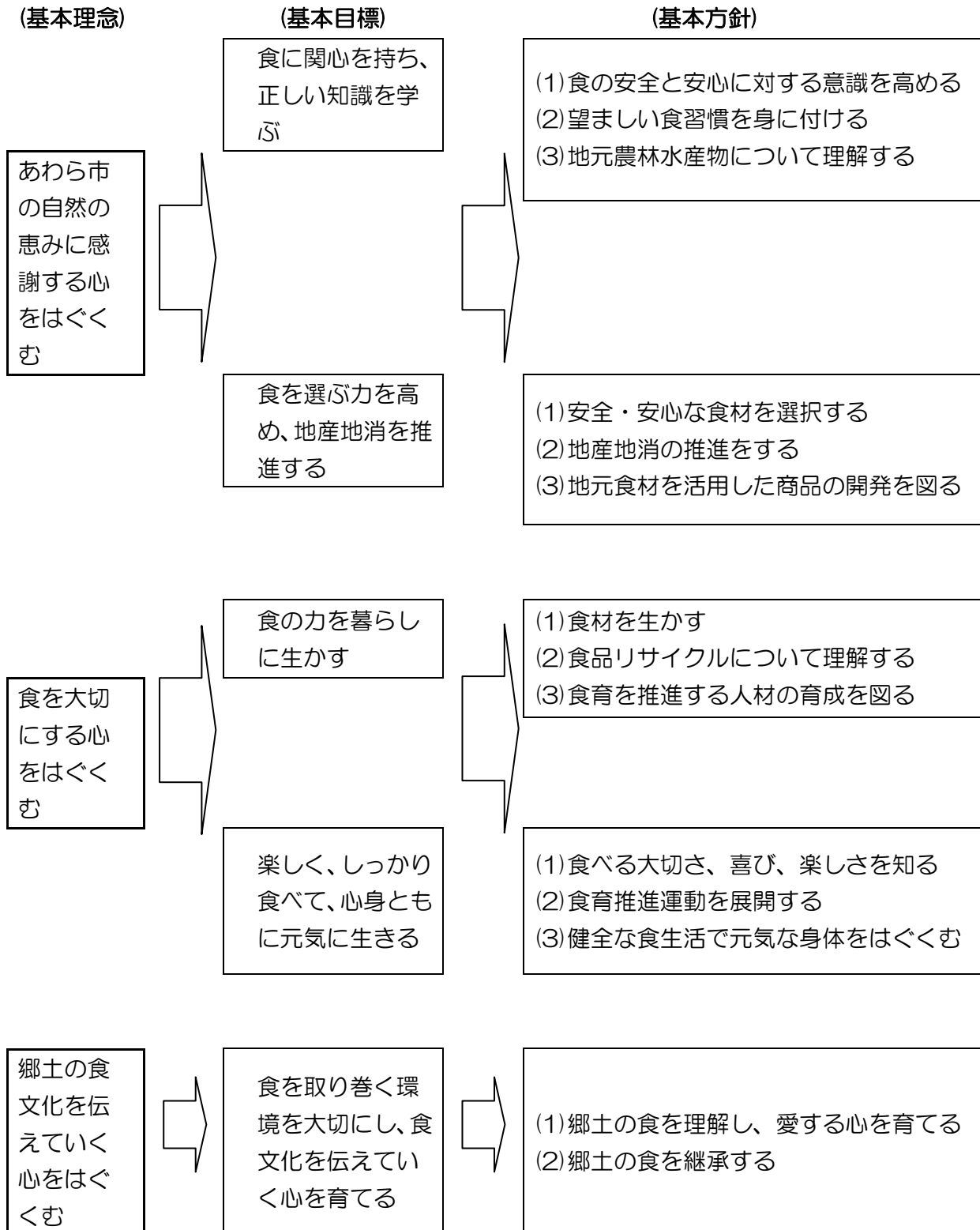
- (1) 食べる大切さ、喜び、楽しさを知る
- (2) 食育推進運動を展開する
- (3) 健全な食生活で元気な身体をはぐくむ

そだてる 5 食を取り巻く環境を大切に、食文化を伝えていく心を育てる

(基本方針)

- (1) 郷土の食を理解し、食を愛する心を育てる
- (2) 郷土の食を継承する

3 施策体系



4 ライフステージごとの食育

人が、生き生きと楽しく豊かに暮らしていくためには、「食」への関心を高め、より良い食習慣を身に付けていくことが大切です。そこで、ライフステージに応じた食育の取り組みを示します。

胎児期（妊娠期） 母体の管理と将来子どもとともに正しい食習慣が実践できるように準備する	【必要な取り組み】 ・ 食の大切さへの気づきと食生活の見直し ・ 正しい食生活の実践 ・ 歯と口の健康維持
乳幼児期（0～5歳） 食べる楽しさを知り、食べる意欲を育てる	・ 飲み込む力・かむ力を育てる ・ 味覚を育てる ・ 食事のリズム・食べ方・マナーを身に付ける ・ 家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わう
少年期（6～15歳） 「食」の体験を広げ、選択する力を育てる	・ 早寝・早起き・朝ご飯や適切な運動など、正しい生活リズムを確立する ・ 食事と健康について理解を深める ・ 体験を通じて望ましい食習慣や食品を選択する力を身に付けると同時に食べ物の大切さを知る ・ 「食」を通したコミュニケーション力を養う
青年期（16～24歳） 「食」に関する知識や経験を深め、自己管理する力を育てる	・ 望ましい生活習慣・食生活の維持 ・ 「食」に関する必要な情報を選択し、活用できる力を身に付ける ・ 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する
壮年期（25～44歳） 自らの食生活を確立し、次世代に「食」の大切さを伝える	・ 行事食や郷土料理、食事作法に関する知識や意識を高め実践する ・ 家庭において子どもたちへの食育に取り組む
中年期（45～64歳） 食生活を見直し、「食」の経験を生かし伝える	・ 「食」の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食品による危害を防止する ・ 生活習慣病・歯周疾患を予防する ・ 健康診査を毎年受診し、食生活を改善する
高齢期（65歳以上） 自らの「食」を楽しみながら、食文化を次世代に伝承する	・ 楽しみながら食事をする機会を増やす ・ 80歳で20本の歯を保つ ・ 食文化の伝承 ・ 健康診査を毎年受診し、食生活を改善する

第4章 食育施策の展開

まなび 1 食に関心を持ち、正しい知識を学ぶ

私たちの身の回りにはさまざまな情報があふれ、食に関する情報なども、必要なものを、いつでも、どこでも手にすることができるようになりました。

しかし、こうした情報化社会においては、正しい情報ばかりでなく、誤った情報や不要な情報などにさらされる危険性も高まっています。

一方、食品・食材の偽装問題や、輸入食品などによる事件・事故の発生により、食の安全と安心の確保に向けた取り組みが急務となっています。豊かで健康的な食生活を送るためには、食や健康に関する正しい知識に基づき、これを実践していく必要があります。

このため、市民一人一人が食に関心を持つとともに正しい知識をもち、健康的な食生活を実践していけるよう、正しい情報の発信に努めます。

(1) 食の安全と安心に対する意識を高める

施策の概要	内 容	主 体
食の安全と安心の確保に向けた取組	○ 食に関する相談窓口を設置する。 ○ 食品事業者の注意を喚起する。 ○ 生産者、販売業者、消費者の交流の場を設ける。 ○ 食中毒対策などを啓発する。 ○ 地域で料理教室、農作業体験、イベントなどを開催し、情報を提供する農業体験を通して、地元産業への関心、食の大切さの理解を深める。 ○ 生産履歴に対する知識と活用を啓発する。	行政 生産者 販売業者
安全・安心で正しい食の情報提供	○ 専門家による講座を各公民館、保健センターで開催する。 ○ 広報紙、ケーブルテレビ、ホームページを活用して食に関する情報を発信する。	地域 行政

(2)望ましい食習慣を身に付ける

施策の概要	内 容	主 体
望ましい食習慣 や知識の習得及 び向上	○ 自分や家族の食事バランスガイドをつくり実践する。 ○ 食事バランスガイドを配布する。 ○ 妊娠期、乳幼児期における栄養指導及び相談の実施をする。	家庭 行政
食の望ましい習 慣を身に付ける ための環境整備	○ 学校だより、給食だよりにより食材や食生活に関する情報を掲載し、保護者への啓発を行う。 ○ 保護者参観日の参観時間帯に給食時間を含める。 ○ 年齢に合わせて、食事マナーやあいさつ、箸の持ち方を身に付けさせる。 ○ 農業体験を通して、地元産業への関心、食の大切さの理解を深める。	保育所(園) 学校 生産者

(3) 地元農林水産物について理解する

施策の概要	内 容	主 体
都市住民との共 生・交流の推進	○ 収穫体験や農作業体験等の情報を消費者へ提供する。 ○ 滞在型体験農園や農山漁村での受け入れ態勢の整備を図る。	保育所(園) 学校 行政
子どもを中心と した農林漁業体 験活動の促進	○ 子どもを中心に、農林水産物の生産におけるさまざまな体験の機会を拡大し、食に対する関心と理解を深めるため、受け入れ態勢の整備を図る。	生産者 販売業者
旬の地元産品の 紹介	○ 生産者や直売施設、学校と連携し、旬の地元産品を紹介する。	
農林漁業者によ る食育推進	○ 農林漁業者やその関係団体が学校、保育所等の関係者と連携し、農林漁業に関する多様な体験の機会を提供できるよう、両者の取り組みを支援する ○ 食品衛生に関する講演会や意見交換会を開催する	

あわら市から坂井市三国町に広がる坂井北部丘陵地は、県内有数の農業地帯として知られ、スイカやメロン、さつまいも、柿、梨、ダイコンなど多くの品種の園芸農産物が作付けされています。

また、市の南部平坦地は、コシヒカリなどのブランド米をはじめ、安全でおいしい米の一大生産拠点となっています。

違法な添加物や中身の偽装、さらには毒物の混入などで輸入食材に対する不安が依然として残る中、地元で採れた食材を地元で消費する「地産地消」は、安全で安心な食生活の実現へとつながり、まさに「食育」を実践するための第一歩といえます。

市内で産出される農作物は50品目以上にも上るなど、あわら市は生産者の顔が見える豊富な地場産品に恵まれています。

このため、生産者や販売業者、消費者がお互いの立場を理解し、信頼関係を深めるなど、地産地消を推進するための取り組みが重要です。

(1) 安全・安心な食材を選択する

施策の概要	内 容	主 体
健康に関する正しい知識の習得	○ 健康増進、生活習慣病予防につながる食生活を心がける。 ○ 生活習慣病予防要指導者等に対する栄養指導及び相談を実施する。	家庭 行政
食品についての正しい理解と、自ら判断できる能力の育成	○ 給食や調理実習において、地場産物を積極的に取り入れ、食材の安心・安全を推進する。 ○ 給食や調理実習において、食品品質表示を確認し、安全・安心を基準に食材を選ぶとともに、できるだけ多くの種類の食材や料理を味わえるようにする。	保育所(園) 学校 生産者

(2) 地産地消の推進をする

施策の概要	内 容	主 体
地元農産物等に対する理解の促進	○ 生産者と消費者の信頼関係の構築や食に対する理解と関心を高めるため、野菜選果場や直売所、農産物加工施設、農村カフェ等の整備・充実を図るとともに、見学会や交流会を開催する。 ○ 市のイベント等あらゆる機会を通じての情報提供に努める。 ○ リスクコミュニケーションの充実を図る。	行政 保育所(園) 学校 生産者 販売業者
地元消費量の拡大とコスト軽減	○ 直売所や食品販売店等における地場産食材の取扱量を増やすとともに、輸送燃料や流通コスト、包装の簡素化を図る。	
地産地消の推進	○ 学校給食や観光業者等に対する食材提供のための流通システムの構築を図る。	
旬産旬消の促進	○ 食に対する季節感が失われていることから、地元食材による「旬産旬消」を促進する。	

(3) 地元食材を活用した商品の開発を図る

施策の概要	内 容	主 体
地元食材活用の促進	○ 消費者が地元食材を食べる機会を増やすため、飲食店や観光業者等に地場産食材の活用を促し、これらを「地産地消の店」としてPRすることで、飲食産業の振興を図る。	地域 行政 生産者 販売業者
地元食材を活用した商品の開発	○ 大きさ等がふぞろいな規格外の野菜・果実を活用した「スイーツ」や「カット野菜の食材セット」等の商品開発を支援するとともに、消費者が身近に購入できる流通システムを構築する。	行政 生産者 販売業者

農林水産物の生産現場や、食品の製造、加工、流通などの現場は、食育を進める上で貴重な場でもあり、人々のふれあいや地域の活性化を図るためにも、その積極的な活用が望まれています。

このため、家庭や学校、保育所(園)、地域など、社会のさまざまな分野において、教育関係者や農林漁業者、食品関連事業者などの多様な主体による体験と学習の機会の創出と、多くの市民が食料の生産から消費に至るまでの食に関する体験活動に参加しながら、意欲的に食育の推進のための活動を実践できるような施策の展開に努めます。

(1) 食材を生かす

施策の概要	内 容	主 体
食材に対する関心の向上	○ 旬の野菜を使った家庭料理をつくる。 ○ 食材を有効に利用し、無駄や廃棄を減らす。 ○ 地元食材を生かした料理を教室、ホームページ、広報等にて紹介する。	家庭 行政
食材に関する学習内容の充実	○ 地元食材を活用した「ふるさと給食」を推進する。 ○ 調理や農業などの体験を重視した教育活動を推進し、栄養バランスや食の生産に対する関心や理解を深める。 ○ 給食に使った食材を絵本で見たり、畑で触ってみたりする。	行政 保育所(園) 学校

(2) 食品リサイクルについて理解する

施策の概要	内 容	主 体
環境に配慮した農業生産の促進	○ 有機・減農薬栽培を促進するため、国、県等の各種認証制度を活用し、生産者の意識改革に努める。	行政 生産者 販売業者
食品リサイクルの推進	○ 食品リサイクルに対する食品関連事業者や市民、観光業者等が理解を深める。 ○ 食品リサイクルシステムの構築を図る。	
食生活・食品廃棄物等の実態把握	○ 家庭、飲食店、観光業者等における食品廃棄物の発生量や再利用等の実態を把握するための調査を行う。	

(3) 食育を推進する人材の育成を図る

施策の概要	内 容	主 体
食育を推進する 人材の育成、支援	○ 食育推進プロジェクトチームの立ち上げをするとともに食育に関わる関係者とのネットワークの構築を図る。 ○ 健康づくりサポーターを養成し、食育の知識を高め、地域に広める。 ○ 食生活改善推進員の研修を充実しながら人材の育成に努める。 ○ 市民の生活に密着した活動を行うボランティアの人材育成を図るとともに活発な取り組みに向けた支援を行う。	行政

たべる

4 楽しく、しっかり食べて、心身ともに元気に生きる

私たちは、成長するための栄養素や、身体を維持し、活動するためのエネルギーを食べ物から取っています。しかし、近年では、脂質の取りすぎや野菜不足による栄養の偏り、朝食の欠食といった食習慣の乱れなどが目立つようになり、これに伴い、糖尿病や高血圧症といった生活習慣病が増加しています。

市民一人一人が自らの健康を守っていくために、身近な場所で継続的に健康づくりに取り組めるような機会をできる限り多く設ける必要があります。

また、近年、生活時間の多様化ともあいまって、家族や友人と楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつありますが、心豊かに生活していく上でも、できるだけこうした機会を持つことが大切です。

一人一人が「食」についての意識を高め、自分や家族の食生活を大切にするとともに、お互いが協力し合いながらそれぞれの生活習慣にあった楽しい食育を進めることが重要となります。

特に、子どもたちが健全な食生活を実践することは、健康で豊かな人間性をはぐくんでいく基礎であり、子どもへの食育を通じて、大人自身もその食生活を見直すことが期待されることから、家庭や地域を挙げて子どもの食育に取り組む必要があります。

(1) 食べる大切さ、喜び、楽しさを知る

施策の概要	内 容	主 体
食の重要性、喜び、楽しさへの理解推進	○ 意識して野菜を食べる等、バランスのとれた食事に心がける。 ○ 適正体重を知り、自分の適切な食事内容や量を知り、食べすぎたり飲みすぎたりしないようにする。 ○ 保育所(園)・幼児園給食にときおりバイキング形式を取り入れるなどして、食の喜びや楽しさを体験させる。 ○ 家族や友達といっしょに食べる楽しさや分け合って食べる喜びを感じられる環境をつくる。 ○ 保育所(園)・幼児園、学校での給食の食べ残しがないようにさらに献立内容の充実を図る。 ○ 簡単にできる朝ごはんレシピやバランスのとれた食事メニュー等をホームページ、広報等で紹介する。	家庭 保育所(園) 学校 行政

(2) 食育推進運動を展開する

施策の概要	内 容	主 体
食育推進運動の展開	○ 毎年6月の「食育月間」にイベント等を開催するとともに、家庭、保育所、学校、職場等に食育の実践を呼びかける。 ○ 毎月19日の「食育の日」に、家族そろって楽しく食卓を囲むことを呼びかけるなど、あらゆる機会を捉え広報啓発活動に努める。 ○ 男女共同参画の視点を踏まえて食育推進運動を展開する。 ○ 各種団体等との連携・協力体制を確立する。	行政

(3) 健全な食生活で元気な身体を育む

施策の概要	内 容	主 体
望ましい生活習慣及び食生活の維持	○ 朝ごはんをしっかり食べるなど規則正しい食生活に取り組む。 ○ 健康診査受診勧奨をし、食生活の見直しにより、生活習慣病・歯周疾患を予防する。 ○ よく噛んでゆっくり食べる習慣を身に付けさせる。	家庭 保育所(園) 学校 行政

5 食を取り巻く環境を大切にし、食文化を伝える心を育てる

「おばあちゃんの味」としても親しまれている伝承料理には、生活習慣病である糖尿病や高脂血症を予防するカリウムやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

このため、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、「おばあちゃんの味」としても親しまれている伝承料理が、子育て中の家庭をはじめとする若い世代に普及していくよう努めます。

農産物の豊かなあわら市において、郷土料理や伝統料理などの地域の食文化が次の世代へ受け継がれていくためには、高齢者の豊富な経験や知恵を生かしていくことが大切であり、そのためにも、子どもから高齢者まで多世代にわたる交流の推進に取り組みます。

また、市民の食に対する感謝の念や理解を深めるとともに、世界に通じる「もったいない」の精神をはぐくみます。

市民一人一人が食育に取り組み、市民運動へと展開していくため、これを支える学校や公民館、医療・福祉などの関係機関をはじめ、商工業、農林漁業などの各種団体と連携し、伝統ある優れた食文化や地域の特性を生かした食生活の継承と発展、環境と調和のとれた食料の生産と消費などを推進する施策の展開に努めます。

(1) 郷土の食を理解し、食を愛する心を育てる

施策の概要	内 容	主 体
地域の農産物、食文化を理解し、郷土を愛し、食に感謝する心の醸成	○ 自分たちで育てた野菜を食べ、命あるものを食する感謝の心と、命を大切にする心を育てる。 ○ 調理の工夫、保存食の活用で食材の廃棄量、無駄を減らす。 ○ わが家の味「伝承料理」コンテストを開催する。 ○ バランスのよい食事の調理教室を開催する。 ○ 食事マナーを向上させる機会を設けるとともに、「いただきます」「ごちそうさま」など食への感謝を言葉にする、市民運動を展開する。	家庭 地域 保育所(園) 学校 行政

(2) 郷土の食を継承する

施策の概要	内 容	主 体
伝承料理の普及 と世代間の交流 促進	○ 毎月 25 日は「おばあちゃんの味」の日として伝承料理を食卓に取り入れるよう啓発する。 ○ 子育て中の父母を対象に、地域の伝承者等による健康料理教室や親子料理教室を開催する。 ○ 子育て支援センターにおいて伝承料理の試食会を実施し、普及啓発する。 ○ 伝承料理を知る機会や調理する場を提供する	家庭 地域 行政
普及啓発運動	○ 食育に関する啓発活動や理解者・協力者のネットワーク化の推進を図る。 ○ 伝承料理の調理方法等を、ケーブルテレビ、ホームページ、広報等で定期的に紹介する。	行政
伝承者の育成と 掘り起こし	○ 地域で、伝承料理を伝える人の発掘と育成をする。 ○ 地域での食育ボランティアの発掘と育成をする。	行政



第5章 計画の推進体制

1 数値目標

食育の推進、基本目標の達成に関する状況を客観的な指標により把握するため、定量的な目標値を設定します。

この食育推進計画の策定の際（平成 22 年度）に実施した「食育に関するアンケート」などによる「現状」の数値と、平成 27 年度を目標年度とした「目標値」を掲載します。

指 標	現 状	目 標 値
食育に関心を持っている市民の割合	66.0%	90%以上
朝食を欠食する(ほとんど食べない)中学生の割合	6.6%	0%
// 20 歳代男性の割合	22.0%	10%
// 20 歳代女性の割合	15.2%	5%
野菜を毎回とっている人の割合	32.0%	50%以上
自分の適切な食事内容や量を知っている人の割合	38.9%	60%以上
適正体重を知っている人の割合	66.3%	90%以上
「食事バランスガイド」を認知している人の割合	24.0%	60%以上
小・中学校の給食における食材の総使用量(重量)に占める地場食材(県産)の使用量の割合	45.0%	50%
小・中学校の給食における食材の総使用品目に占める地場食材(県産)の品目数	23.1 品目	26 品目

2 食育推進における役割分担

食育を推進していくためには、行政のみならず、個人はもちろん、家庭、学校などさまざまな立場の関係者が主体となって果たすべき役割を認識し、取り組みを実践していくことが大切です。

(1) 家庭の役割

家庭は、子どもの発育期から味覚を育て、食生活のリズムや食事を味わって食べるなどの望ましい食習慣を身に付けさせるための重要な役割を担っています。

「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に付け、食事の型（主食・汁物・主菜・副菜）やマナーとしての食文化を家庭から正しく伝えていくことが大切です。

また、日常の買い物や料理の手伝いを通して、食材の選び方や自分で食事をつくる楽しみを自然に学ばせ、さらには、地域の食材や郷土料理、環境などへの理解が深まるよう、家族で食卓を囲んで楽しい食事をする心がけも大切です。

(2) 学校、保育所などの役割

学校、保育所などは、「知育」「徳育」「体育」の基礎である「食育」を通して、子どもたちの食への関心を高め、食べることの意味を学ばせ、食べ物を選ぶ能力をはぐくむための役割を担っています。

また、子どもたちが生涯にわたる人間形成の基礎を培う極めて重要な時期に、その生活の多くの時間を過ごすところであり、望ましい食習慣の定着や食を通じた人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るための役割を担っています。

(3) 地域の役割

地域には、郷土料理や報恩講、冠婚葬祭などの行事食として引き継がれてきたその地域特有の食文化や歴史が残っています。あわら市では、H E E C E 構想事業※を推進し、健康の基本である食について、「おばあちゃんの味」としても親しまれている伝承料理が、子育て中の家庭をはじめ、若い世代へ普及していくよう努めています。

また、地域住民の健康増進を図るため、関係機関や団体が一体となって、生活習慣病の予防の実践と、地域に根ざした食の取り組みを推進します。

※ H E E C E 構想事業

あわら市が、市の重点政策である「若い世代が、住み、生み、育てたくなるまち」の実現に向けて、平成 21 年度から「健康」「教育」「環境」「コミュニティ」そして「経済産業」をキーワードに展開している事業の体系。「健康」の分野では、「食」と「運動」などに着目しながら、毎月 25 日をおばあちゃんの味の日とし、地域の食材を使った伝承料理の普及に取り組んでいる。

(4) 生産者等の役割

食に対する感謝の念を深めていく上で、食を生み出す場としての農林水産業に対する理解が重要であることから、生産者と消費者との「顔が見える」関係の構築によって、相互の交流を促進していくことが重要です。また、農林水産物の生産現場や、食品の製造、加工、流通などの現場は、地域で食育を進めていく上で貴重な場でもあり、人々のふれあいや地域の活性化を図るためにも、その積極的な活用が望まれています。

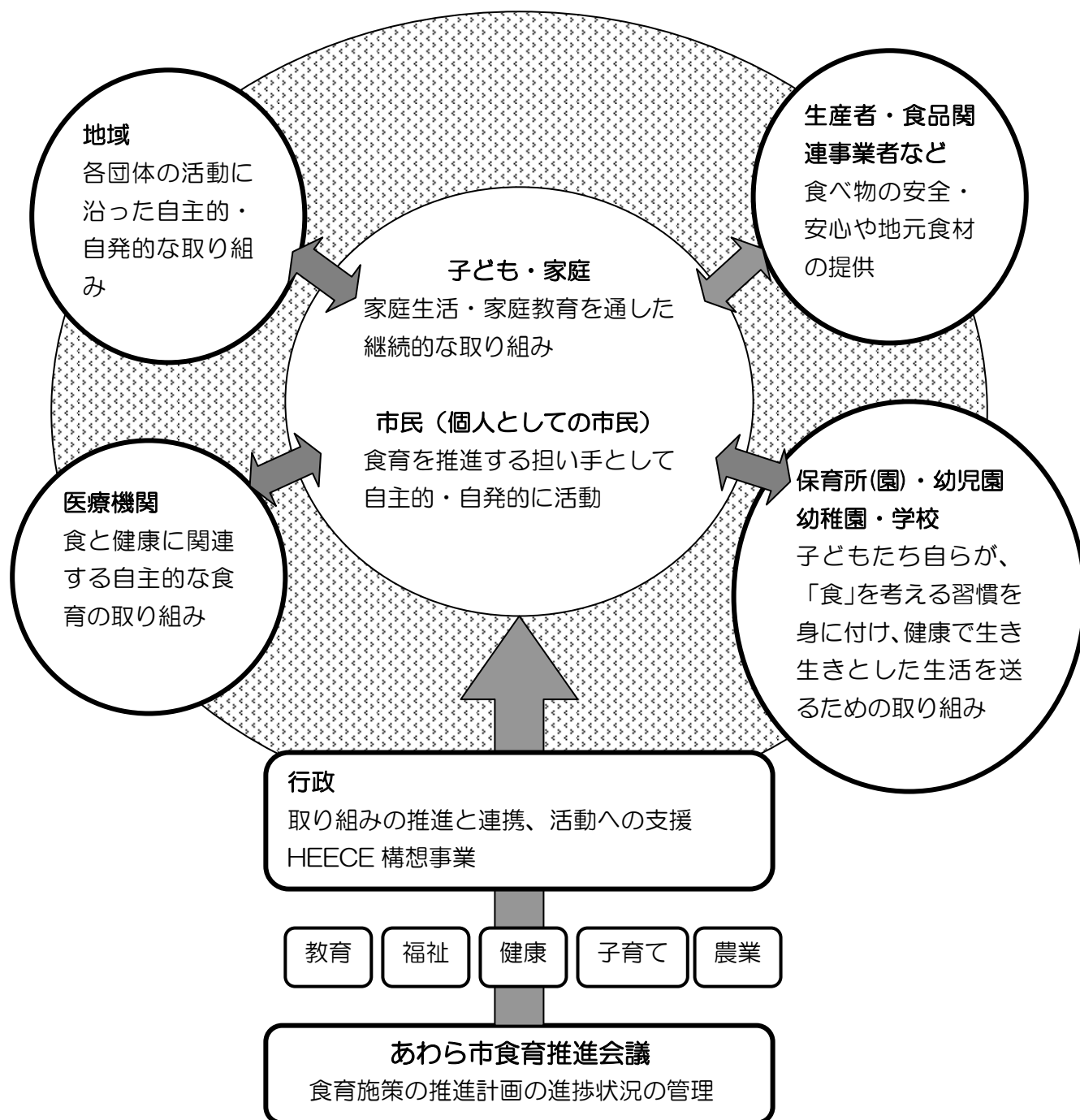
さらに、食料の生産は自然の恩恵の上に成り立っており、自然との共生が求められています。このため、関係者と協力しながら、環境と調和のとれた農林水産業の推進に努めます。

(5) 行政の役割

食育の取り組みが市内に広がり、浸透していくためには、情報の発信、総合的なマネジメント力が必要です。

子育て、教育、健康、福祉、農業といった市や県の行政機関などで総合的に食育を推進し、生産者や関係団体などと連携を図り、ネットワークづくりを推進していきます。

3 食育推進活動の連携図



資 料 編

1 あわら市食育推進計画アンケート結果について

調査概要

1 調査の目的

市民の「食」に対する意識や「生活状況」について実態調査することにより、食育の現状や市民意識を把握し、食育推進計画策定の検討のための基礎資料を得ることを目的に実施する。

2 調査客体 あわら市民 年齢別無作為抽出 1,000 人

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代以上	計
男	74	85	109	94	71	33	30	496
女	76	65	91	106	79	47	40	504
計	150	150	200	200	150	80	70	1,000

3 調査客体の概要

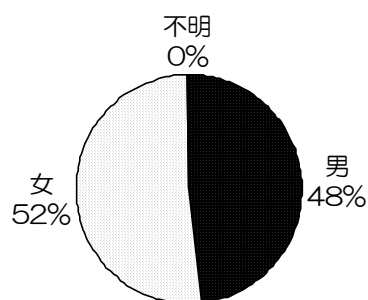
性別

男	女	不明	計	回収率
250	265	2	517	51.70%

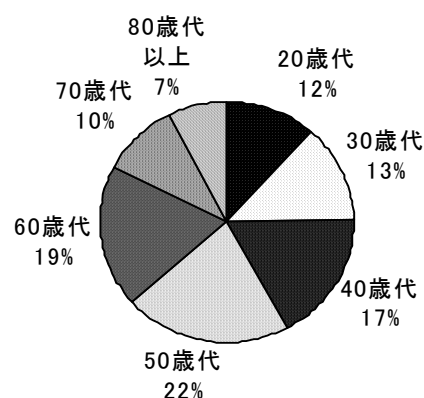
年齢別

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代以上
男	27	35	42	50	52	22	22
女	33	33	48	60	45	30	16
計	60	68	90	110	97	52	38

〔性別〕



〔年齢別〕



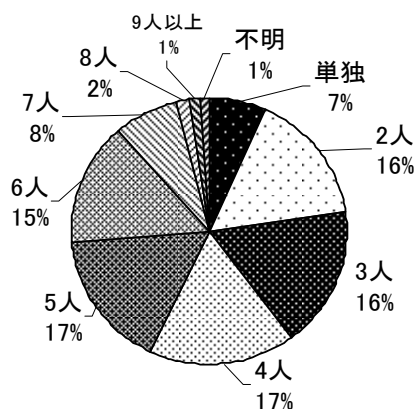
家族構成

単独	2 人	3 人	4 人	5 人	6 人	7 人	8 人	9人以上	不明	計
34	84	88	88	87	77	39	8	6	6	517

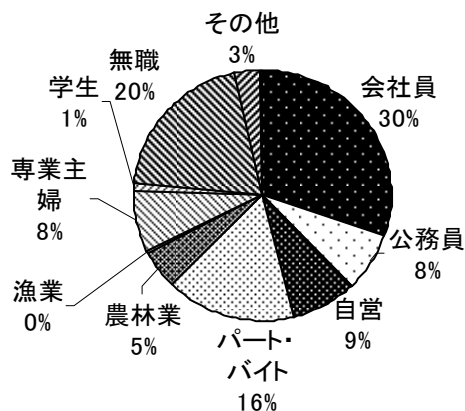
職業

会社員	公務員	自営	パート・ アルバイト	農林業	漁業	専業主婦	学生	無職	その他	不明	計
156	39	44	84	26	1	40	6	102	17	2	517

〔家族構成〕



〔職業〕



地区

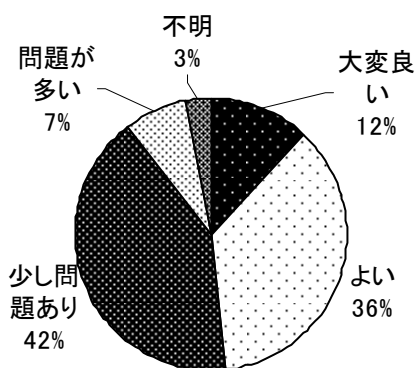
温泉	山方里方	本荘	新郷	北潟	波松	金津	伊井	坪江	劔岳	細呂木	吉崎	不明	計
57	54	41	17	25	16	153	38	40	12	55	3	6	517

4 調査方法 郵送によるアンケート

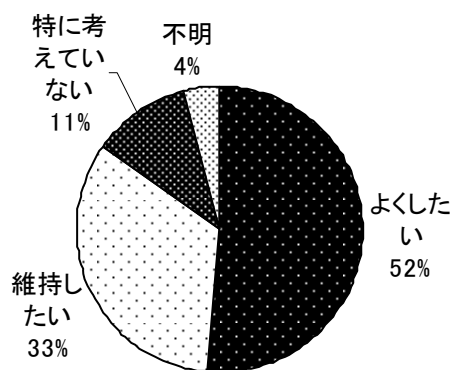
5 調査時期 平成22年10月1日（金）～10月22日（金）

調査結果

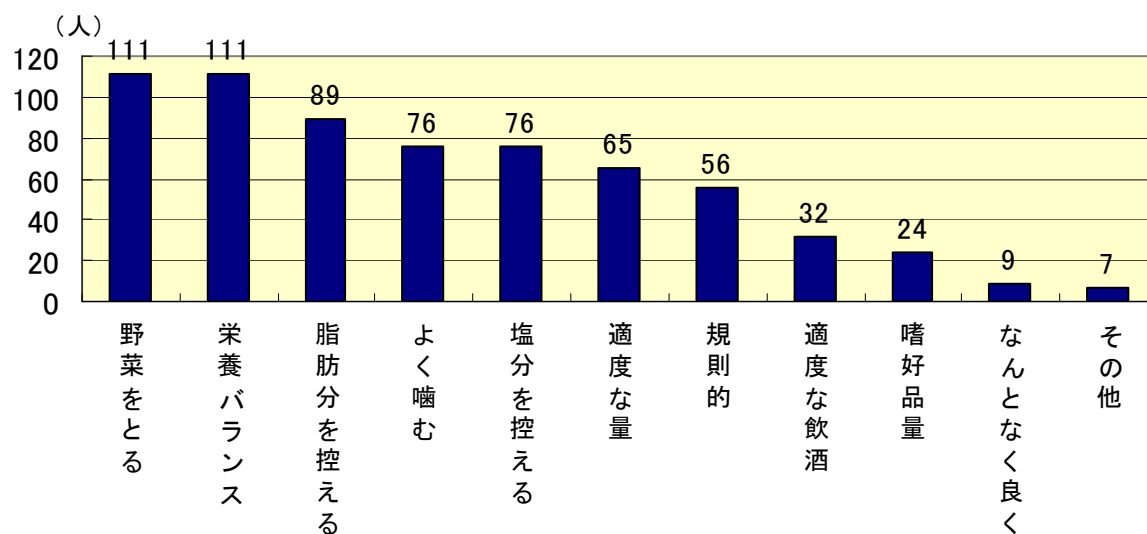
〔6.食生活の状況〕



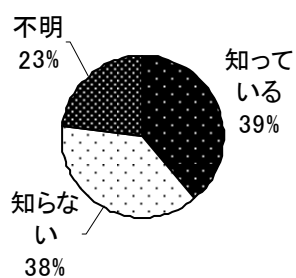
〔7.食生活の改善について〕



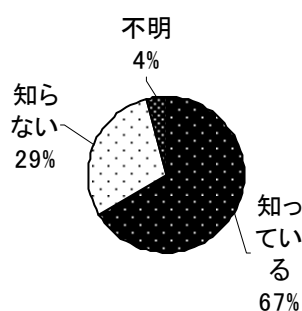
〔7-1 改善内容〕



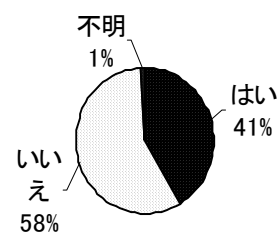
〔8.食事内容と量の把握〕



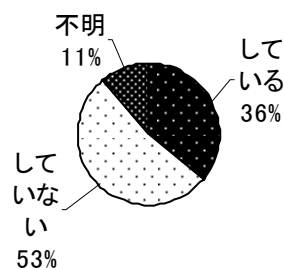
〔9.適正体重の把握〕



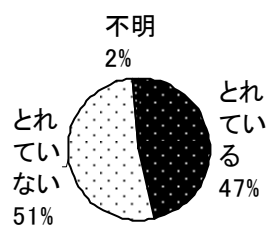
〔9-1.自身は適正体重か〕



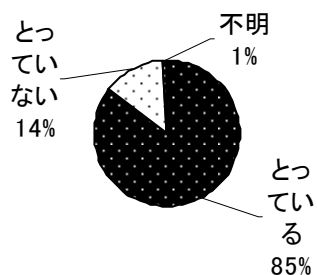
〔9-2.適正体重への努力〕



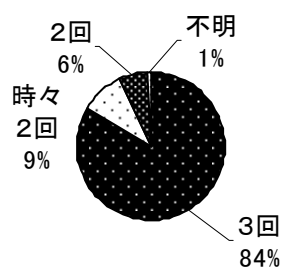
〔10.十分な食事時間〕



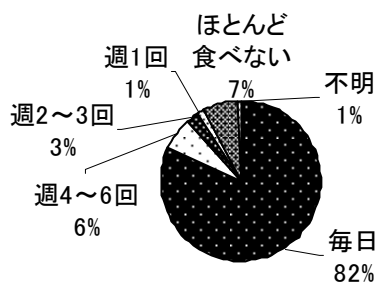
〔11.家族・友人等との食事〕



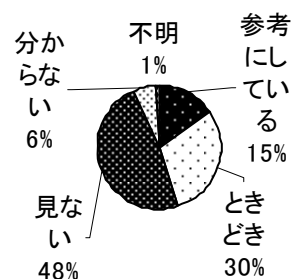
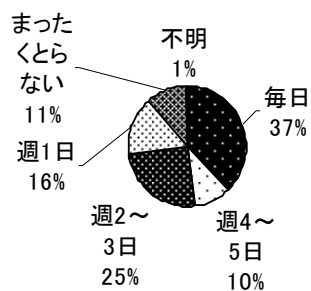
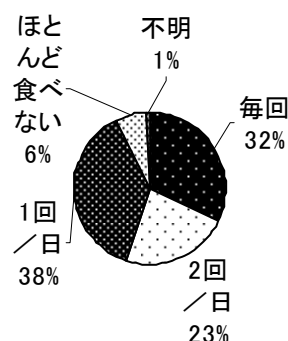
〔12.1日の食事回数〕



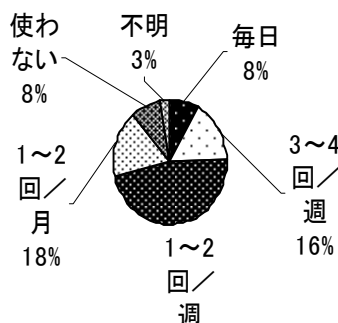
〔13.朝食が週に何回〕



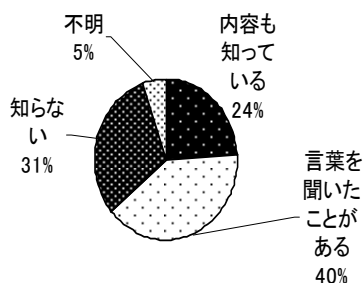
〔14.野菜を1日に食べる回数〕〔15.乳製品を週何回取るか〕〔16.栄養成分の参考〕



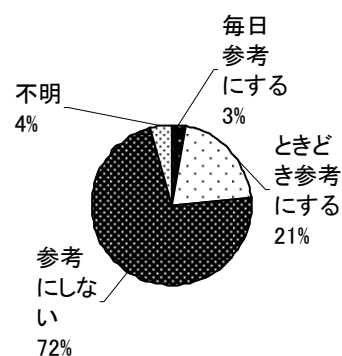
〔17.惣菜の利用状況〕



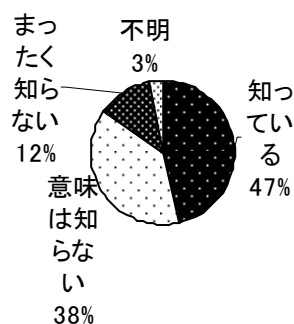
〔18.バランスガイドの知識〕



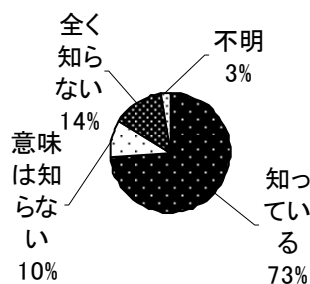
〔19.バランスガイドの参考〕



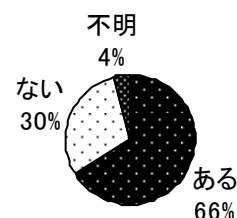
〔20.食育の言葉や意味〕



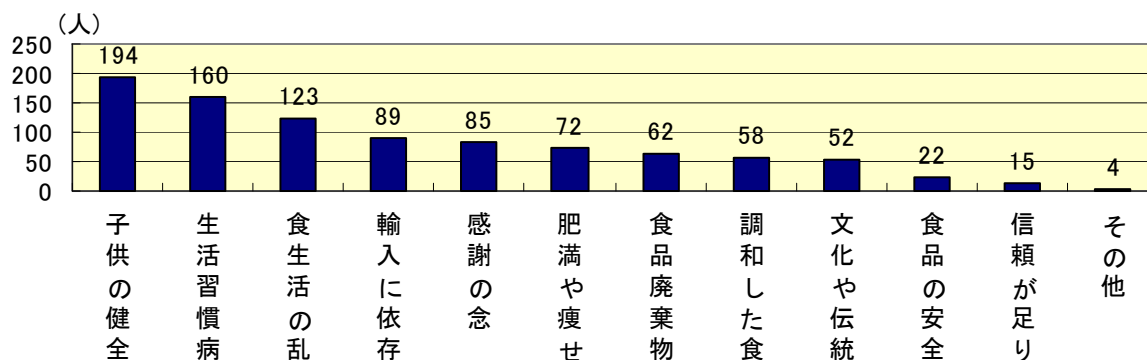
〔21.地産地消の言葉や意味〕



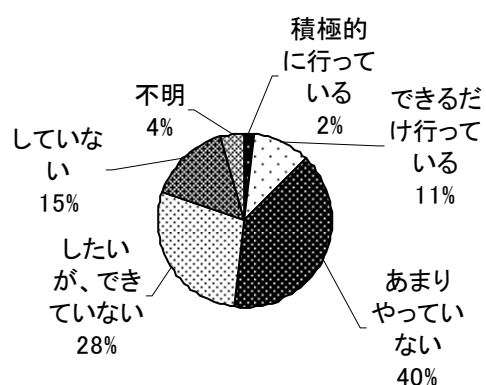
〔22.食育への関心度〕



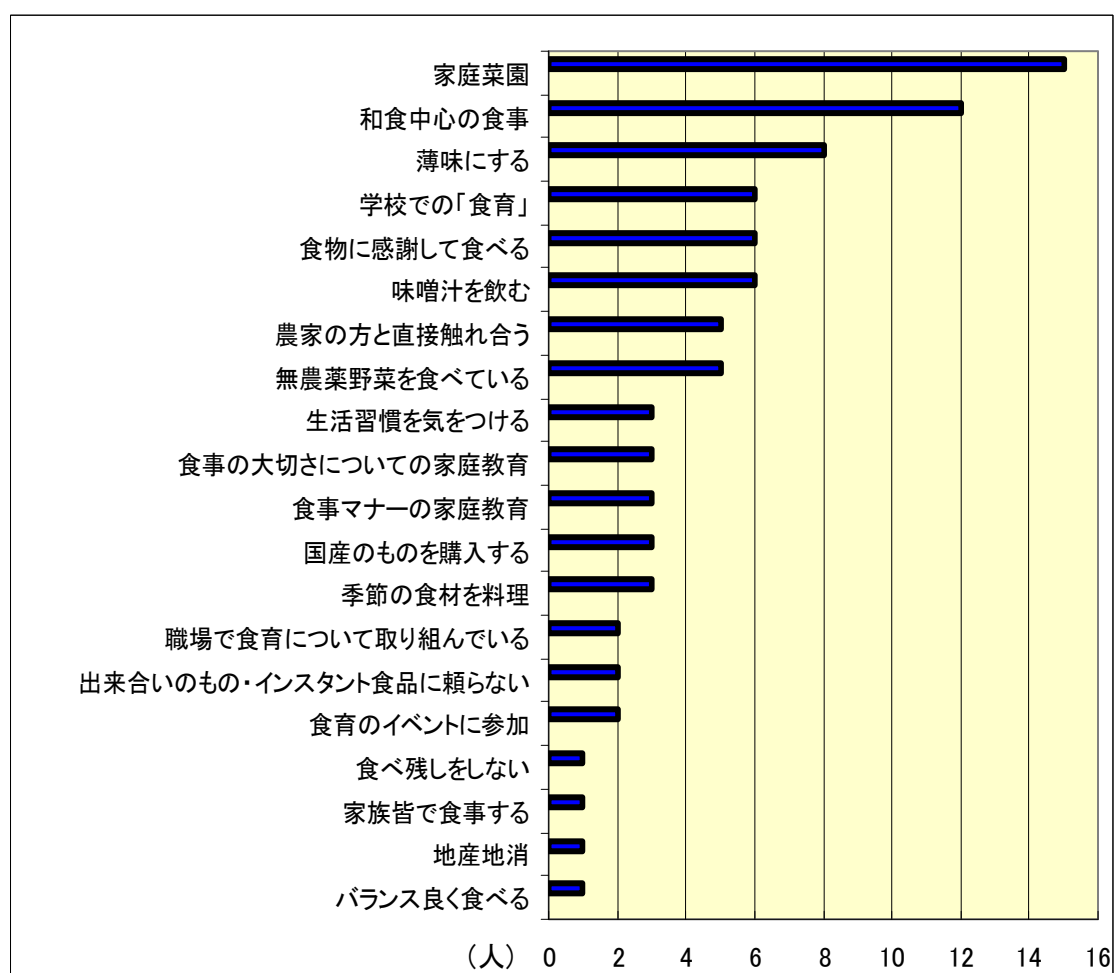
〔22-1.食育関心の理由〕



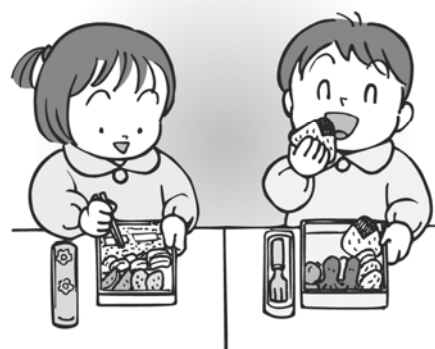
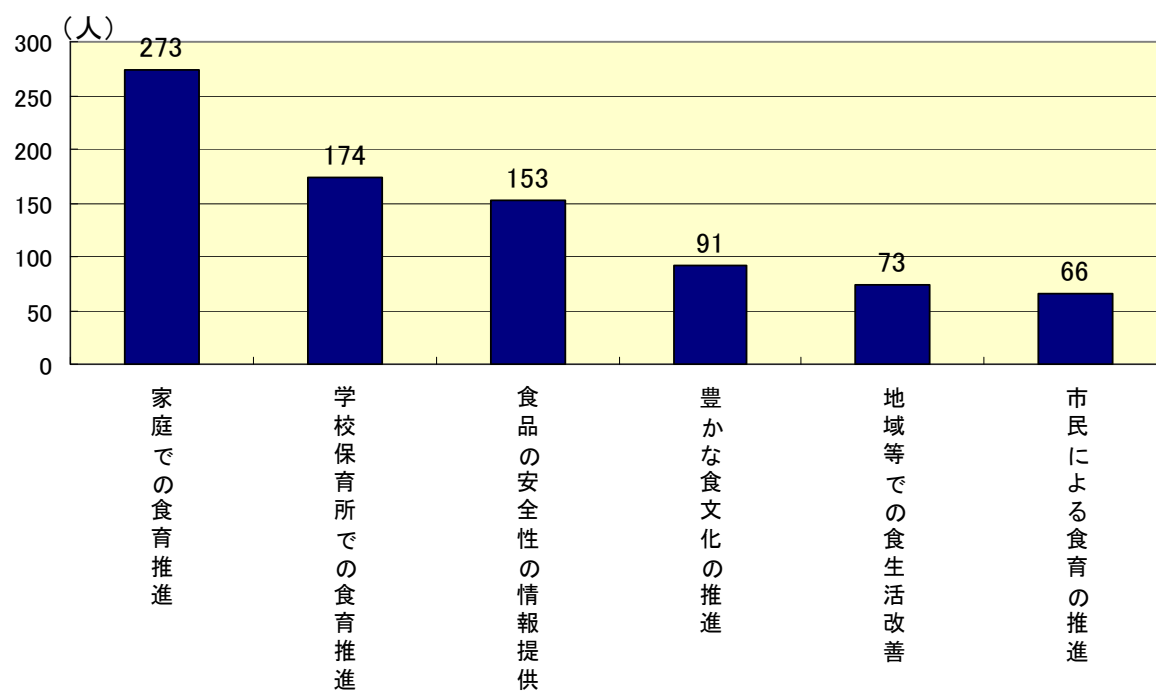
〔23.食育の活動・行動〕



〔23-1.食育に関する具体的な取り組み内容〕



〔2 4.食育の効果的な取り組み〕



2 あわらし市食育推進会議条例

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）第33条第1項の規定に基づき、あわらし市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

(1) 法第18条第1項の規定による本市の食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。

(2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織等)

第3条 推進会議は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する委員20人以内をもって組織する。

(1) 学識経験者

(2) 教育関係者

(3) 児童福祉関係者

(4) 消費者団体関係者

(5) 農業関係者

(6) 食品産業関係者

(7) 保健医療衛生関係者

(8) その他市長が適当と認めた者

2 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第4条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 推進会議の会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 推進会議は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めて意見を聴き、又は関係者に対して資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第6条 推進会議の庶務は、市民福祉部健康長寿課において処理する。

(委任)

第7条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(委員の任期の特例)

2 この条例の施行の日以後、最初に第3条第1項の規定により委嘱され、又は任命される委員の任期は、同条第2項の規定にかかわらず、委嘱され、又は任命された日から平成24年3月31日までとする。

3 あわらし食育推進会議委員名簿

(順不同、敬称略)

	分 野	氏 名	所属・役職等	備 考
1	学識経験者	谷 洋 子	仁愛大学准教授	会長
2	教育関係者	中 嶋 由 昭	学校給食部長	副会長
3	//	柴 田 恵理子	代表栄養教諭	
4	児童福祉関係者	川 島 秀 美	保育部会代表(私立)	
5	//	北 嶋 則 子	保育部会代表(公立)	
6	消費者団体関係者	長谷川 幸 子	連合婦人会	
7	//	大久保 裕 子	ボランティア	
8	農業関係者	長谷川 信 枝	農業委員	
9	//	深 町 治 男	JA 関係者	
10	//	朝 倉 雪	花野米レディース	
11	食品産業関係者	大久保 輝 子	商工会女性部会長	
12	保健衛生関係者	木 村 幸 子	食生活改善推進員	
13	行政関係	大 西 良 之	坂井健康福祉センター医幹	
14	//	藤 崎 恒 美	教育部長	
15	//	北 浦 博 憲	経済産業部長	
16	//	辻 邦 雄	市民福祉部長	

4 あわらし食育推進計画策定検討会委員名簿

(順不同)

	所 属	氏 名	備 考
1	政策課長補佐	小 嶋 範 久	
2	子育て支援課長補佐	岡 田 晃 昌	
3	農林水産課参事	城戸橋 政 雄	
4	教育総務課長補佐	糠 見 敏 弘	
5	文化学習課長補佐	後 藤 幸 子	
6	健康長寿課長	村 上 和 恵	事務局
7	健康長寿課長補佐	大 代 典 子	事務局
8	健康長寿課	西 澤 まりえ	事務局
9	健康長寿課	矢 部 優 子	事務局

5 計画策定経過

時 期	会 議	備 考
8月30日	第1回策定検討会	・食育推進計画の概要 ・食育アンケート調査内容の検討
9月、10月		・食育アンケート調査
10月27日	第1回食育推進会議	・委嘱状交付 ・食育推進計画の概要 ・食育推進計画骨子(案)検討
11月16日	第2回策定検討会	・食育アンケート集計結果分析 ・食育推進計画素案作成
12月16日	第3回策定検討会	・食育推進計画素案検討
1月 6日	第4回策定検討会	・食育推進計画素案検討
2月 3日	第2回食育推進会議	・食育推進計画素案検討
3月16日	第3回食育推進会議	・食育推進計画最終素案検討
4月25日	パブリックコメント手続	～5月10日

6 「HEECE」構想事業 ～伝承料理普及施策～

「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、「おばあちゃんの味」としても親しまれている伝承料理が、子育て中の家庭をはじめ、若い世代へ普及していくことを目的に開始しました。

(1) 「おばあちゃんの味の日」 ～伝えよう昔の味を～

毎月25日を「おばあちゃんの味の日」として、時代の流れとともにうすれてきた伝承料理「ほんこさん料理」の作り方を市広報やホームページ、ケーブルテレビで紹介するとともに、各保育所・幼稚園・小・中学校での給食メニューとして提供しています。

5月 昆布巻き

エネルギー／1人分:110kcal, たんぱく質:3.7g, 脂質:1.3g, カルシウム:97mg, 鉄:1.2mg, 食塩:3.3g

	材料／6人分	作り方
	昆布 1.5cm×6 身欠きにしん 2本 かんぴょう 1.0g 昆布戻し汁 3カップ しょうゆ 大さじ5 砂糖 90g	① 身欠きにしん（本干しにしん）は、1晩米のとぎ汁につけてもどし、7cmほどの棒状に切る。 ② 昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。 ③ かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 ④ にしんをしんにして昆布で巻き、かんぴょうでゆるく結ぶ。 ⑤ 鍋底に割りばしなどを置き、④を結び目を下にして並べて昆布の戻し汁を加え、落しぶたをして砂糖を加え弱火で煮る。しょうゆは2～3回に分けて加え、ゆっくりと煮詰める。

6月 麩の辛子和え

エネルギー／1人分:54kcal, たんぱく質:2.4g, 脂質:0.7g, カルシウム:11mg, 鉄:0.6mg, 食塩:1.0g

	材料／6人分	作り方
	きゅうり 1～2本 塩 少々 角麩（かくふ）8個 酢 大さじ1 味噌 大さじ2 砂糖 大さじ2.5 和辛子 大さじ1/2	① きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気を絞る。 ② 角麩(かくふ)は水につけて戻し、固く絞って細長く4つ切りにする。 ③ すり鉢で味噌をすり、酢・砂糖を溶いて、辛味を出した和辛子を加え、酢味噌を作る。 ④ ①と②を③であえる。

7月 なすのころ煮

エネルギー／1人分:38kcal, たんぱく質:1.7g, 脂質:0.1g, カルシウム:19mg, 鉄:0.4mg, 食塩:1.3g

	材料／4人分	作り方
	小さめのなす 400g (5個程度) しょうゆ 大さじ2 赤砂糖 大さじ1強	① なすはヘタをとり、腹に包丁で2カ所ぐらいに切り込みを入れる。 ② 鍋になすと、なすがかぶるぐらいの水を入れ、しょうゆを加え火にかける。 ③ 途中で赤砂糖を入れ、落としぶたをして、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。(赤砂糖がない場合は、白砂糖で代用できます。赤砂糖を使用するとよりコクがでます。)

8月 すこ

エネルギー／1人分:14kcal, たんぱく質:0.1g, 脂質:0g, カルシウム:20mg, 鉄:0mg, 食塩:0.4g

	材料／4人分	作り方
	赤ずいき 100g 塩 小さじ1/3 酢 大さじ1 砂糖 大さじ1	① 赤ずいきは皮をむく。 ② ずいきは4cm長さに切り、細いものは二つ割り、太いものは四つ割りにする。 ③ ②に塩をふって軽くもむ。 ④ 鍋を熱し、③を入れて、からいり(油をひかずにいためること)する。 ⑤ しんなりしたら、ボールに酢・砂糖を合わせ、そこにずいきを入れて混ぜ、きっちりふたをして冷めるまでそのままにしておく。

9月 さといもの煮っころがし

エネルギー／1人分:147kcal, たんぱく質:3.7g, 脂質:0.1g, カルシウム:18mg, 鉄:1.0mg, 食塩:4.1g

	材料／4人分	作り方
	さといも 400g しょうゆ 1/2カップ 水 1/2カップ 砂糖 大さじ4 みりん 大さじ3	① 里芋の汚れは包丁でこそげとる。 ② 鍋に水と里芋、砂糖、しょうゆを入れ、中火にかけて煮汁が煮えあがったら弱火にする。 ③ ゆっくり煮込み、煮汁がなくなったら、おろし際にみりんをふりかけ、鍋ごとゆり動かして照りを出し、火を止める。

10月 たくあんのぜいたく煮

エネルギー／1人分:10kcal, たんぱく質:0.2g, 脂質:0.1g, カルシウム:4mg, 鉄:0.1mg, 食塩:0.4g

	材料／4人分	作り方
	古たくあん 1本 (塩出しする) しょうゆ 50cc だし汁 3カップ 赤唐辛子 1/3本 白ゴマ 小さじ1/2 油 大さじ1弱	① 古たくあんは2mm位の輪切りにする。 ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。 ③ 何度も水を取り替えて、軟らかくなったら調味料を加える。 ④ 最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。

11月 大根葉のおあえ

エネルギー／1人分:50kcal, たんぱく質:3.7g, 脂質:1.4g, カルシウム:271mg, 鉄:3.5mg, 食塩:0.8g

	材料／5人分	作り方
	大根葉 500g 味噌 30g ゴマ油 少々 きな粉 10g	① 大根葉はやわらかくゆでて3mmぐらいに細かく切り、固く絞って、味噌を入れてよく混ぜる。 ② 鍋にゴマ油をひき、大根葉を炒める。 ③ ②にきなこを混ぜる(きなこを入れない場合もあります)。

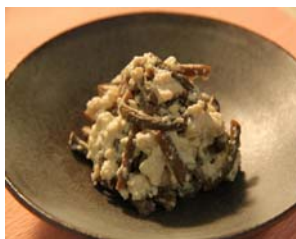
12月 長寿なます

エネルギー／1人分:69kcal, たんぱく質:2.9g, 脂質:3.2g, カルシウム:82mg, 鉄:0.9mg, 食塩:0.4g

	材料／4人分	作り方
	大根 250g 人参 40g さやえんどう 10g 厚揚げ 60g(1.4丁) 白ゴマ 小さじ2 酢 小さじ2 砂糖 大さじ1 味噌 大さじ1/2 和辛子(粉) 小さじ1	① 大根と人参はなますカンナで千切りし、塩でもんで固く絞る。和辛子はぬるま湯でといて密閉しておく。 ② 厚揚げは網で焼き、1cm角に切る。 ③ さやえんどうは色よくゆで、細切りにする。 ④ すり鉢に炒ったゴマを入れ、油が出るまですり、味噌、砂糖を加える。 ⑤ ④に厚揚げと辛子、酢を入れて揚げの皮が目立たなくなるまでする。 ⑥ とろりとしたら、①と③を混ぜる。

1月 ぜんまいの白和え

エネルギー／1人分:91kcal, たんぱく質:6.4g, 脂質:3.2g, カルシウム:102mg, 鉄:1.0mg, 食塩:1.1g

	材料／4人分	作り方
	もどしぜんまい 200g	① ぜんまいは水につけて戻し、ゆでて食べやすい大きさに切っておく。
	しょうゆ 大さじ2	② ぜんまいはしょうゆ、砂糖、ひたひたの水でさっと煮ておく。
	砂糖 大さじ1	③ すり鉢に水切りした綿豆腐を入れ、砂糖、塩を加えてよくすっておく。
	水 適量	④ ③の中に、汁気を切ったぜんまいをあえる。
	綿豆腐 1丁	
	塩 少々	

2月 打ち豆汁

エネルギー／1人分:91kcal, たんぱく質:5.5g, 脂質:3.5g, カルシウム:59mg, 鉄:1.4mg, 食塩:1.4g

	材料／4人分	作り方
	打ち豆 50g	① 打ち豆は一晩水につけておき、1割ほど残して、あとはすり鉢ですっておく。
	人参 40g	② 人参、大根、里芋は皮をむいていちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげてささがきにして水にさらす。
	大根 120g	③ 薄あげは沸騰した湯にくぐらせ、油抜きする。ねぎは小口切りにする。
	里芋 100g	④ 鍋に人参、大根、里芋、打ち豆、ごぼう、薄あげを入れて軟らかくなるまで煮る。
	ごぼう 12g	⑤ 煮えたら味噌で味を付けて、盛り付け時に葱を入れる
	薄あげ 20g	
	葱 20g	
	味噌 40g	
	だし汁 4カップ	

3月 さといも赤飯

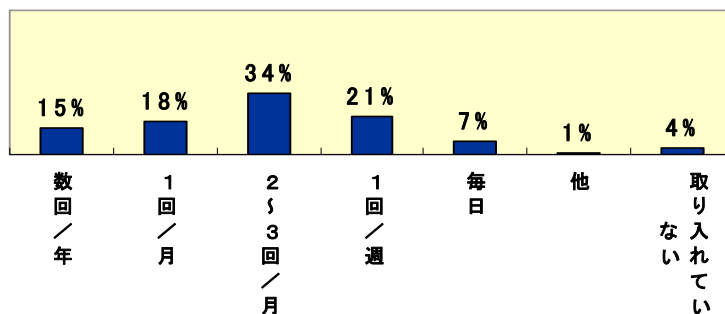
エネルギー／1人分:506kcal, たんぱく質:8.6g, 脂質:3.0g, 食塩:1.0g

	材料／4人分	作り方
	もち米 300g(2合)	① もち米とうるち米と一緒に合わせて、米をとぎ1時間水につけておく。
	うるち米 150g(1合)	② 里芋にAの調味料を入れ、落しぶたをして弱火で煮る。煮汁がなくなったらふたを取り、そとところかしながら水分をとばし、ころ煮をつくる。
	赤飯用あずき缶 230g (1缶)	③ 炊飯器に米と市販の赤飯用あずき缶を汁ごと入れ、3合炊きの規定量まで水を加え、よく混ぜる。
	小粒里芋 400g	④ ころ煮のあら熱をとり、炊飯器の中の米の上に並べスイッチを入れて普通に炊く。
	炒り黒ゴマ 小さじ1	⑤ 器に盛り黒ゴマをふる。
	A { しょうゆ大さじ1	
	酒 20cc	
	赤砂糖 10g	
	みりん 20cc	

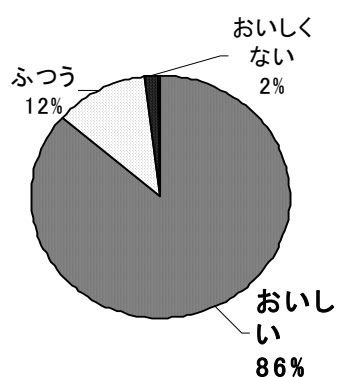
(2) 伝承料理教室および試食会

福井県では、110品の郷土料理を選出して、「ほっとするねふるさとの味」という冊子にまとめました。公民館祭りや子育て支援センターで開催した伝承料理試食会では、この冊子の中から選んだメニューを、市食生活改善推進員が実際に調理して提供しています。

また、料理教室では、子どもたちや若い世代の人たちと一緒に調理し、地域で採れた農産物を上手に利用できるアイデアなどを伝えています。



~~~~~伝承料理を試食した感想~~~~~



- ・ 彩がよい、繊維質をふんだんに取り入れて体によい、歯ごたえもよくピリッとした食感が口に合う。(きんぴら)
- ・ 食べたことがないので新鮮。伝承料理の知識がないのでいろいろ知りたい。(麩のからしあえ)
- ・ さっぱりして食べやすく、なつかしい味がした。レシピを公開してほしい。(せんぎりのサラダ風)
- ・ なつかしい味がした・・・
- ・ 素材の味がきいていた・・・

## (3) 健康料理教室

健康料理教室は、若い世代や子育て中の人に、地元の野菜を使った健康料理に慣れ親しんでいただき、家庭料理として取り込んでいただくことを目的に開催しています。普段、教えていただける機会がないシェフや野菜ソムリエを講師に、調理実習を実施しています。

