

# UNZEN

## 第3次雲仙市 食育推進計画

令和6年3月

概要版



# 食育とは？

食育は生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

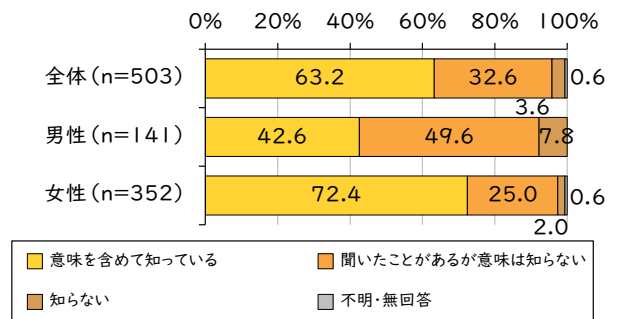
様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

(参考：農林水産省「食育」とは)

## アンケート調査からみえる雲仙市の現状と課題

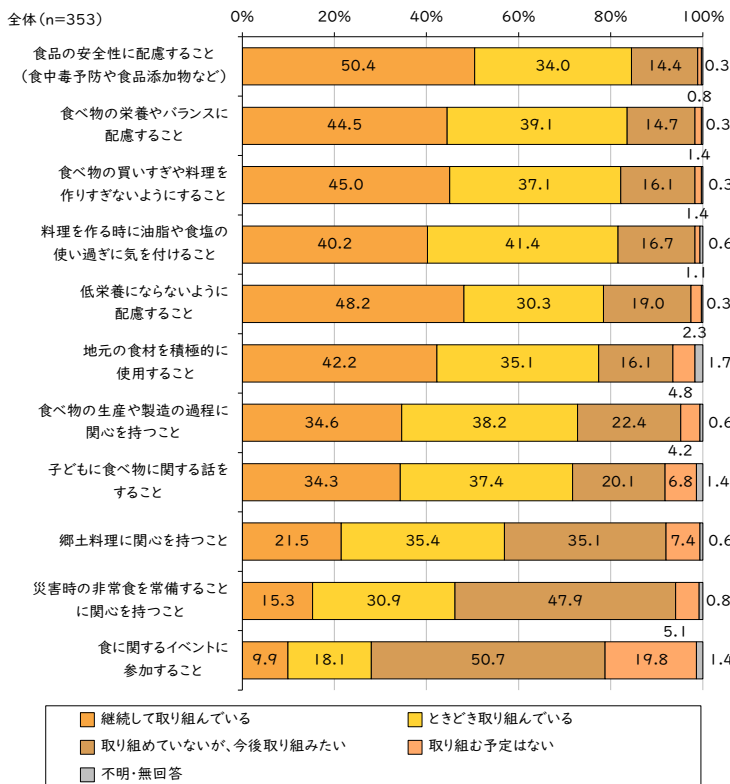
「食育」という言葉の認知度について、男性は「聞いたことがあるが意味は知らない」と回答した人の割合が49.6%で最も高く、女性は「意味を含めて知っている」と回答した人の割合が72.4%となっており、性別の差が生じています。

《食育という言葉を知っているか》



資料：健康に関するアンケート調査

《食育のどのようなことに取り組んでいるか》



資料：健康に関するアンケート調査

《食育のどのようなことに取り組んでいるか (取り組みたいか)》について『取り組んでいる (「継続して取り組んでいる」「ときどき取り組んでいる」) の合計』をみると、「食品の安全性に配慮すること (食中毒予防や食品添加物など)」が最も高く、次いで、「食べ物の栄養やバランスに配慮すること」となっています。

「食に関するイベントに参加すること」、「災害時の非常食を常備すること」に関して、「今後取り組みたい」と回答している人が約半数いることが分かりました。

市民一人ひとりが食に関する取り組みを行えるような環境を整え、地域全体で食育への関心を高めていく必要があります。

## —基本理念—

# 「つながろう雲仙！<sup>わ</sup>広げよう食育の環！」

### 基本方針

#### 1 食を通じた健康づくりに取り組む

市民一人ひとりが健全な食生活を身につけ実践できるよう、食や健康に関する知識の普及啓発を推進し、望ましい食習慣を取得・実践できるよう支援を行います。

#### 2 雲仙の恵みに感謝する

食の生産者との交流、作物の栽培から調理までの体験などを通して、自然の恵みや生産者を含む食に関わるすべての人への感謝の心を育みます。同時に、雲仙市の豊富な地場産物や郷土料理などの豊かな食文化を伝承することを通じて、食を大切にすると地域への愛情を養います。

#### 3 食に関する理解を深める

食に感謝し、その理解を一層深めるために、環境に配慮した食生活を促進するための啓発を行います。同時に、食品ロスの削減や食品衛生、災害への備えに対する関心を高め、食品の安全・安心の確保に努めます。

#### 4 食育の環を広げる

市民一人ひとりの食育に対する意識が向上し、主体的に取り組めるよう、関係機関・団体が連携して、食に関する情報を共有し、食育活動を推進します。

### 分野別の取り組み

#### (1) 望ましい食習慣の習得

- ・望ましい食習慣・知識の習得と食を楽しむ機会の提供
- ・ライフステージに沿った食育の推進
- ・保育所・学校などにおける食育の推進
- ・朝食を食べていない者の減少
- ・共食の推進

#### (2) 健康寿命延伸のための食習慣の実践

- ・生活習慣病予防のための支援

#### (1) 食の生産者との交流・体験の促進

- ・農林漁業などに関する食育の推進

#### (2) 地産地消の推進

- ・地産地消の推進

#### (3) 雲仙市の食文化の継承

- ・食文化に関する知識の普及・情報提供

#### (1) 環境に配慮した食生活

- ・食品ロス削減の推進
- ・環境に配慮した食生活の推進

#### (2) 食の安全・安心の確保

- ・食の安全性などに関する情報提供
- ・災害時の食に関する情報提供

#### (1) 関係機関・団体との連携による食育の推進

- ・食育の普及啓発
- ・食育の推進を行う活動者への支援
- ・食育推進のための体制整備



# つながろう雲仙！ 広げよう食育の環！

「食育」は多岐にわたることから、関係機関・団体が相互に連携しながら取り組んでいく必要があります。食に関する様々な分野の関係機関・団体が連携し、「食育の環」を構築する事で計画の効果的な推進に努めていきます。



みんなで昼食

家族や仲間と食事を楽しみましょう♪



魚の捌き方教室



親子料理教室



行事食教室

雲仙市の郷土料理を伝えます



メディアでの伝達活動

- 親子料理教室
- 郷土料理教室
- 男性料理教室
- メディアでの伝達 など



フードドライブ

食品を無駄にしないようにしましょう

- 食品ロスの削減に関する知識の普及

主食・主菜副菜を揃えた食事を心掛けましょう



栄養教室

朝ごはんを食べましょう

- 食育の普及・啓発
- 食育に関する情報提供

地域ボランティア団体

農林・漁業商業関係者

医療・保健福祉関係者

生産・流通食品関連団体

行政

保育所幼稚園・学校

市民



雲仙市の地場産物の魅力を広めたい!



- 生産者との交流
- 農林漁業体験の促進
- 地場産物の普及・利用促進
- 地産地消の推進



小・中学生の6割が学校の授業以外で農林漁業体験をしたことがあります



食育推進イベント ベジ★フェス

- 食品の安全・安心に関する情報



食品衛生に気を付けましょう

- 各関係機関・団体との連携
- 食育イベントの実施

雲仙市全体で食育を推進しましょう



食育推進における庁内会議



食育講話

食育に取り組んでみましょう!



食育実践

CHECK!



できることから始めよう！



- 朝食を毎日食べている
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事をしている
- 食事の挨拶をしている



- 適正体重を知り、肥満や痩せに気を付けている
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている
- よく噛んで食べている



- 雲仙市や長崎県の食材を意識的に使っている
- 農作物の栽培・収穫など農林漁業体験をしている
- 郷土料理や行事食を作ったり、食べたりしている

- 食品を無駄にしないよう、買いすぎや作りすぎに注意している
- 食品を買う時や食べる時に、食品表示をよく確認している
- 食品衛生に気を付けている
- 災害時の非常食を準備している



- 食に関する講座やイベントなどに参加している
- 食育という言葉の意味を含めて知っている

# 数値目標



## 1 食を通じた健康づくりに取り組む

### 1-(1) 望ましい食習慣の習得

指標		基準値 (R4)	目標値 (R9)
朝食を食べていない者の割合	1歳6か月児	5.7%	減少
	3歳児	6.4%	減少
	小学5年生	12.0%	11.6%
	中学2年生	12.2%	12.0%
	20～30歳代	23.4%	21.6%
家族や仲間と一緒に食事をする ことが「ほとんどない」人の 割合	朝食	24.3% (R5)	20.0%

### 1-(2) 健康寿命延伸のための食習慣の実践

指標		基準値 (R4)	目標値 (R9)
バランスの良い食事を摂っている者の割合		50.3% (R5)	51.9%
適正体重を維持している 者の割合	小学5年生の 肥満傾向の 割合	男子	2.9% 維持または 減少
		女子	1.1% 維持または 減少
	肥満 (BMI25 以上)の割合	20～60 歳代男性	39.4% 38.0%
		40～60 歳代女性	21.9% 19.6%
低栄養傾向(BMI20.0以下) の高齢者(65歳以上) の割合		16.4%	15.3%
咀嚼良好者(40～74歳)の割合		71.3%	72.6%

## 2 雲仙の恵みに感謝する

### 2-(1) 食の生産者との交流・体験の促進

指標		基準値 (R5)	目標値 (R9)
食べ物の生産や製造の過程に関心を持っている人の割合		72.8%	75.0%
学校の授業以外で農業や漁業を 体験したことがある人の割合	小学5年生	61.3%	65.0%
	中学2年生	59.7%	65.0%

### 2-(2) 地産地消の推進

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)
地元の食材を積極的に使用している人の割合	77.3%	80.0%
学校給食における地場産物の使用割合	80.6% (R4)	増加

### 2-(3) 雲仙市の食文化の継承

指標		基準値 (R5)	目標値 (R9)
郷土料理に関心を持っている人の割合		56.9%	60.0%
雲仙市の伝統的な食文化や 郷土料理を知っているかについて 「知っている」と回答した人の割合	小学5年生	52.4%	55.0%
	中学2年生	57.7%	60.0%

## 3 食に関する理解を深める

### 3-(1) 環境に配慮した食生活

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)
食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないように している人の割合	82.1%	85.0%

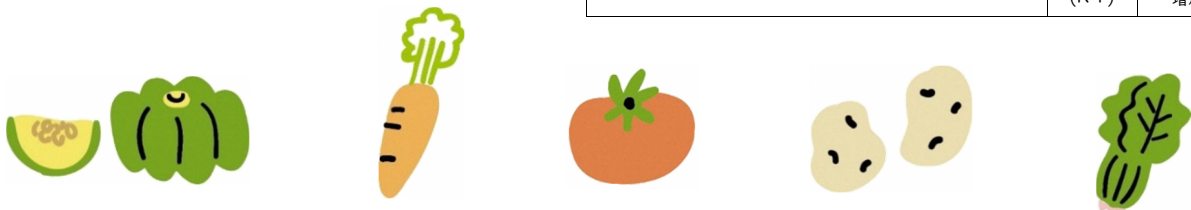
### 3-(2) 食の安全・安心の確保

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)
食品の安全性(食中毒予防や食品添加物など)に 配慮している人の割合	50.4%	55.0%
非常食を常備することについて関心を持っている 人の割合	46.2%	50.0%

## 4 食育の環を広げる

### 4-(1) 関係機関・団体との連携による食育の推進

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)
食育という言葉について「意味を含めて 知っている」と回答した人の割合	63.2%	80.0%
雲仙市食生活改善推進員数	204人	208人
食生活改善推進員活動に参加した市民	3,148 人 (R4)	維持または 増加
食に関する健康講座に参加した市民	282人 (R4)	維持または 増加







特産品のブロッコリー



収穫体験



特産品の  
カタクチイワシ



食改さんの親子料理教室



健康教育



特産品の八斗木葱



特産品の雲仙牛



編集 雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課  
〒854-0492 長崎県雲仙市千々石町戊 582 番地  
TEL:0957-47-7876 FAX:0957-36-8900