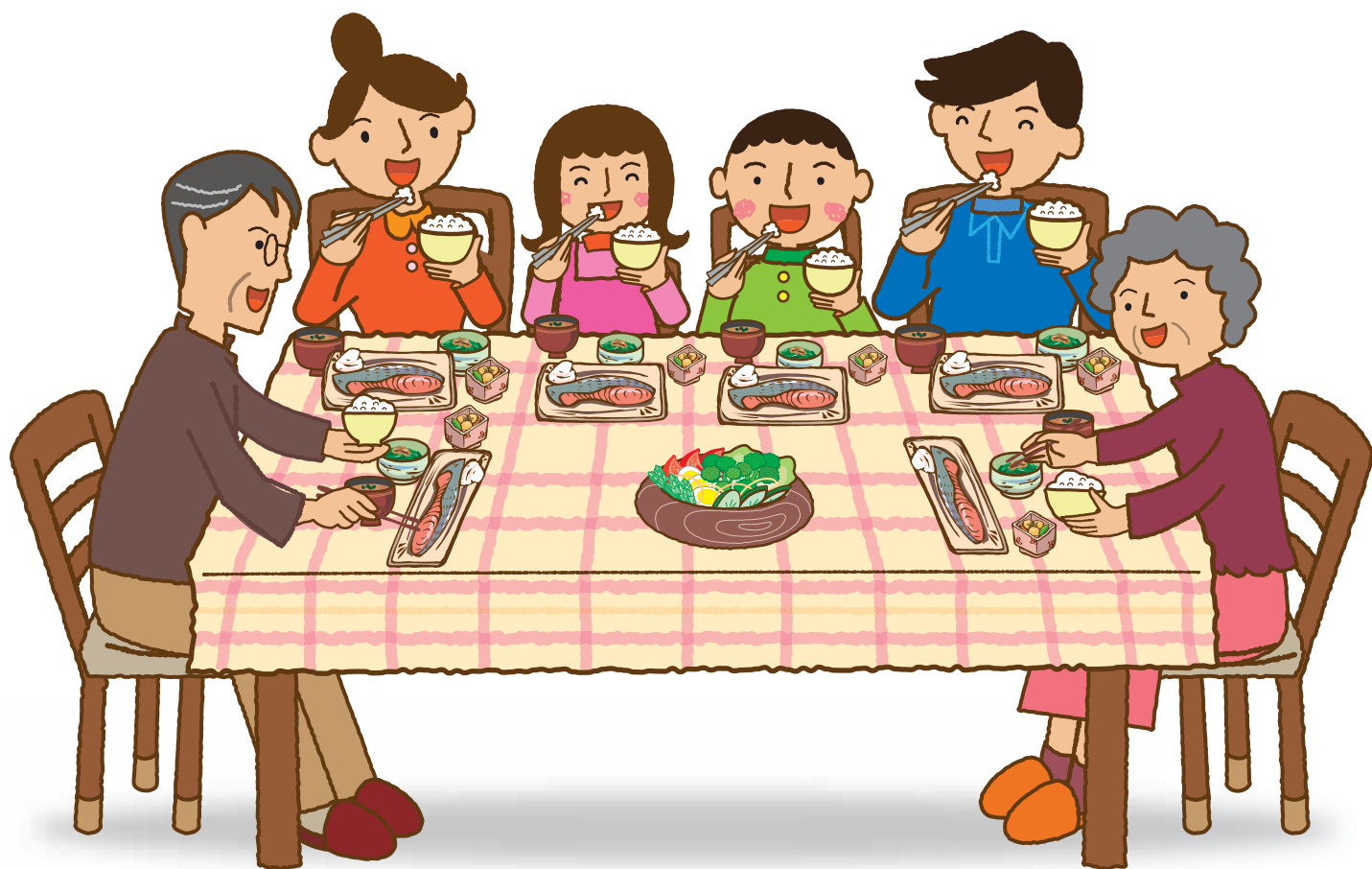


第二次 かごしま市食育推進計画 概要版



鹿 児 島 市

計画策定の趣旨等

策定の趣旨

本市では、平成21年3月に「かごしま市食育推進計画」を策定し、恵まれた自然環境と豊かな食材を有する特性を生かして、食に関わる関係機関・団体等が連携して、食育の推進に取り組んできました。

この計画の計画期間が終了することから、これまでの進捗状況や食をめぐる現状・課題等を踏まえ、今後の本市の食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「第二次かごしま市食育推進計画」を策定するものです。

計画期間

平成26年度から平成30年度までの5年間

計画の推進体制

食育を推進するために、関係機関・団体が連携して取り組んでいきます。

【鹿児島市食育推進委員会】

市民や、学識経験者、消費者団体、教育福祉関係団体、保健医療関係団体、農林水産業関係団体、食品関係団体の代表者で構成する組織で、本計画の推進や計画に基づく施策に関する協議等を行います。

【鹿児島市食育推進連絡会議】

市役所内の関係部署で構成する組織で、本市の食育に係る事業施策が円滑に推進されるよう進行管理や情報交換などを行います。

【鹿児島市食育推進ネットワーク】

食に関わる各種関係機関・団体等が、お互いの情報交換・交流を進めるとともに、活動の協力等を行い、本市の食育の推進を図ります。

基本理念 「食を通じて、健康で生き生き」

基本目標

基本目標1 「食」で健康な心身をつくろう

食への関心を高めるとともに、正しい知識や判断力を身に付け、健康で生き生きと暮らします。

(1) 食育の意識啓発

- ① 食への関心の向上
- ② 食育月間等の取組

(2) 健全な食生活の推進

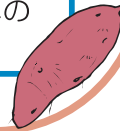
- ① バランスのとれた食事の知識の普及
- ② 健全な食生活の実践
- ③ 生活習慣病の予防及び改善
- ④ 食べ方への関心の向上



食生活改善推進員
による
メンズキッチン

食生活改善推進員の活動

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりのボランティアで、健康づくりのための料理教室の開催やお隣さんへの声かけなどの活動を通じて食育推進に努めています。



基本目標2 「食」の

家庭・地域・学校等での食の楽しさや大切さを習得します。

(1) 家庭・地域における食育

- ① 共食の推進
- ② 食事マナー等の習得
- ③ 子育て世代に対する食育推進
- ④ 高齢者に対する食育推進
- ⑤ 男性に対する食育推進

(2) 学校等における食育推進

- ① 食への理解の推進
- ② 給食における食育の充

みんなで食べたらおいしいね
家族や仲間が食卓を囲んで共
ケーションを図る「共食」を

基本目標4 「食」を体験しよう

農林漁業体験や環境に配慮した取組などを通して、自然の恵みや食に感謝する気持ちをはぐくみます。

(1) 農林漁業体験の促進

- ① 農林漁業等に関する体験活動の促進

(2) 環境に配慮した取組の推進

- ① 食品廃棄物の減量化や資源化への意識の向上



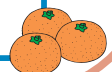
市場見



鹿児島市食育推進キャラクター
すきな食べものは、からいも入り
つけ揚げ

農林漁業等に関する体験活動(例)

- ・保育所・幼稚園・小中学校等での野菜づくりや収穫
- ・観光農業公園における農業体験
- ・市場見学会
- ・市内のグリーン・ツーリズム活動団体等での体験活動



と生活できる活力あるかごしま市の実現」

票・施策

楽しさを身に付けよう

に関する取組を通じて、食の楽



保育所給食

推進

育推進

進

実

に食事をとりながらコミュニ
推進します。



基本目標3 鹿児島島の「食」を味わい伝えよう

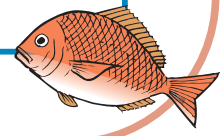
鹿児島島の食材や郷土料理、日本の伝統食、四季の行事食などを取り入れ、調理や食べることを通して地域の食文化を継承します。

- (1) 地産地消の推進
 - ① 地場産物の消費の促進
 - ② 給食での地場産物の活用
- (2) 郷土料理・食文化の継承
 - ① 鹿児島島の郷土料理などの普及
 - ② 食文化の継承



郷土料理

地産地消の推進
「地産地消」とは、その地域でとれた農林水産物をその地域で消費することです。鹿児島島の食を意識してみましょう。



基本目標5 「食」について知ろう

食品の安全性や表示について関心を持ち、知識を身に付け、理解を深めます。

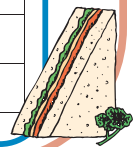
- (1) 食品の安全性の確保
 - ① 食品検査などによる安全性の確保
 - ② 安全性に関する知識の普及・啓発
 - ③ 安全性に関する相互理解の推進
- (2) 食品表示の適正化の推進
 - ① 食品表示に関する知識の普及・啓発
 - ② 表示の適正化の推進

見学



賞味期限と消費期限の違い 参考 農林水産省ホームページ

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限	過ぎたら食べない方がよい期限
表示	3ヶ月を超えるものは年月 3ヶ月以内のものは年月日	年月日
対象食品	スナック菓子、カップめん、缶詰など	弁当、サンドイッチ、生めんなど



乳幼児期

(概ね0歳から5歳)

こころとからだの健やかな成長を目指し、食習慣の基礎を身に付けましょう

- 食事を規則的にとる習慣を身に付けましょう
- 十分に遊び、空腹を感じて 食事をとる生活リズムをつくりましょう
- 家族や周りの人と一緒に食事を楽しみましょう
- 噛むことや飲み込む力を育てましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身に付けましょう
- いろいろな食材の味を楽しみ、食べたいものを増やしましょう
- 栽培、収穫、調理を通して身近な食材に触れるなど食の体験を広げていきましょう



学童・思春期

(概ね6歳から19歳)

食を大切にすることを学び、食に関する幅広い知識、望ましい食習慣を身に付けましょう

- 早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう
- 規則正しく1日3回食事をする習慣を身に付けましょう
- 栄養バランスのよい食事を適量食べる習慣を身に付けましょう
- よく噛むことの大切さを理解し、食事を味わって食べる習慣を身に付けましょう
- 家族や仲間との楽しい食事を通して、食事のマナーを身に付けましょう
- 栽培、収穫などを体験する機会を持ち、食への関心や感謝の気持ちを持ちましょう



青年

(概ね20歳から)

健全な食生活を自己管理でき、付きましょう

- 生活時間を管理し、規則正しく生活リズムをとるなど生活リズムを整えましょう
- 栄養バランス、自己管理の量を判断し、自己管理を身に付け、適正体重を維持しましょう
- 食事をよく噛んで食べましょう
- 家族や仲間と楽しく食事をとる機会をもちましょう
- 料理する楽しさや食の楽しさを感じましょう
- 地域や旬の食材を楽しむようにしましょう





期

から39歳)

生活リズム
きる力を身に

、朝食をしっか
リズムを見直しま

自分にあった食事
自己管理する力を

味わって食べま

に食事を楽しみ

の家庭の味を伝え

生かした食事を



壮年期

(概ね40歳から64歳)

食を楽しみ、自ら健全な食生活を実践し、次世代に伝えましょう

- 1日3回、栄養バランスに配慮した食事を楽しみましょう
- 自分の健康と生活習慣や食生活の関係を理解し、適正体重を維持するなど、肥満や生活習慣病予防の取組を実践しましょう
- 口腔の健康に関心を持ち、食事をよく噛んで味わって食べましょう
- 家族や仲間とともに食事することを大切にしましょう
- 地域や旬の食材を生かした食事を楽しむとともに、子どもや地域の人に伝えましょう
- 環境に関心を持ち、食べ残しや食品の廃棄を減らしましょう



高齢期

(概ね65歳以上)

いつまでも元気に暮らすために、食生活を見直し、食を通した心豊かな生活を送りましょう

- 1日3回、栄養バランスに配慮した食事を楽しみ、栄養の過剰摂取や低栄養を予防しましょう
- 自らの健康状態にあった食生活に心がけましょう
- 口腔機能の維持向上に努め、食事をよく噛んで味わって食べましょう
- 家族や仲間とともに食事を楽しみましょう
- 地域や旬の食材を生かした食事を楽しむとともに、子どもや地域の人に伝えましょう
- 家庭の味、郷土料理や伝統食を食生活に取り入れるとともに、子どもや地域の人に伝えましょう

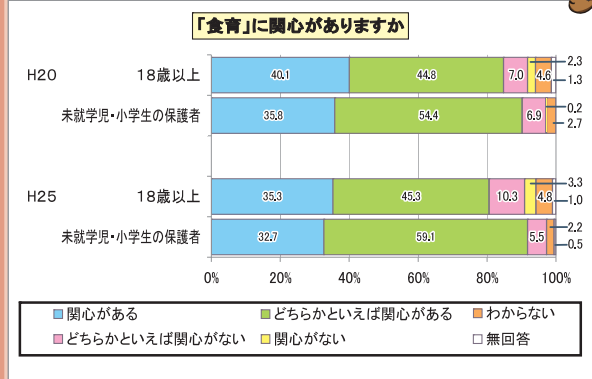


本市の食育の現状 (平成25年度食育に関する市民意識調査より)



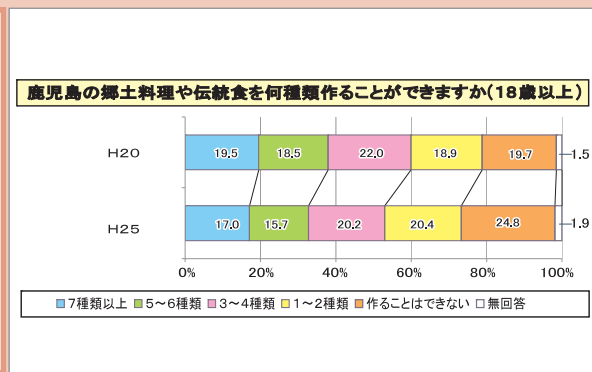
食育の関心度について

食育に関心がある人(「関心がある」「どちらかといえば関心がある」)の割合は、18歳以上で80.6%となっており、平成20年度調査と比較すると減少しています。



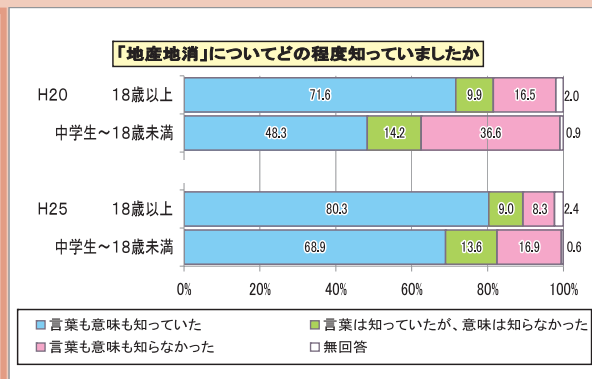
郷土料理や伝統食について

鹿児島県の郷土料理や伝統食を1種類でも作ることができる人の割合は、18歳以上で73.3%となっており、平成20年度調査と比較すると減少しています。



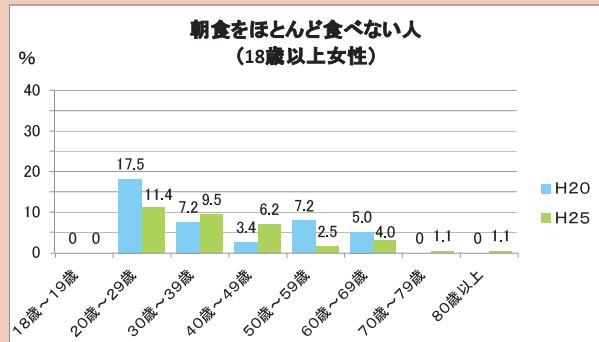
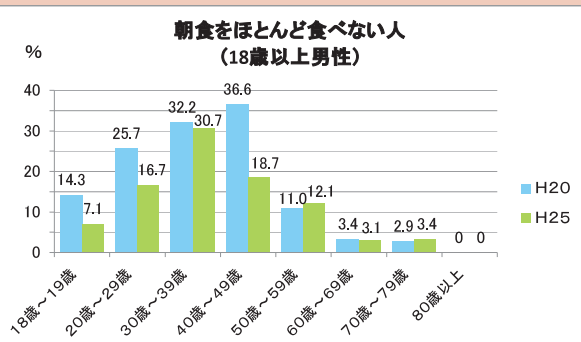
地産地消について

地産地消について「言葉も意味も知っていた」「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」人の割合は、18歳以上で89.3%、中学生から18歳未満で82.5%となっており、平成20年度調査と比較すると増加しています。



朝食の欠食状況について

朝食をほとんど食べない男性の割合は、20歳代で16.7%、40歳代で18.7%となっており、平成20年度調査と比較すると減少していますが、30歳代の男性は約3割の人が朝食を欠食しています。また、朝食をほとんど食べない女性の割合は、20歳代で11.4%となっており、平成20年度調査と比較すると減少していますが、30歳代、40歳代では増加傾向です。



計画の数値目標



目標項目		現状値 平成 25 年度	目標値 平成 30 年度	
①	食育に関心を持っている人の割合の増加	80.6%	90%以上	
②	「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている人の割合の増加	56.2%	65%以上	
③	メタボリックシンドロームの予防や改善のための取組を継続して行っている人の割合の増加	24.5%	30%以上	
④	食事をよく噛んで味わって食べる人の割合の増加 (ひとくち30回以上噛むことを目標)	31.8%	40%以上	
5	食生活改善推進員の数の増加	431 人*	500 人以上	
⑥	朝食を食べない人の割合の減少	20歳代の男性	16.7%	15%以下
		30歳代の男性	30.7%	15%以下
		40歳代の男性	18.7%	15%以下
⑦	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加 (朝食+夕食の週平均)	週 8.8 回	週 10 回以上	
⑧	地場産(鹿児島県産)の農畜産物・水産物を意識して購入する人の割合の増加	85.0%	90%以上	
⑨	鹿児島の郷土料理・伝統食を1種類でも作ることでできる人の割合の増加	73.3%	85%以上	
⑩	農林漁業体験を経験した人の割合の増加	18歳以上	64.7%	85%以上
		中学生から18歳未満	83.9%	95%以上
		未就学児・小学生	87.1%	95%以上
⑪	食品の選択・調理方法について知識のある人の割合の増加	76.3%	90%以上	

・番号に○がついている項目の現状値(平成25年度)は、食育に関する市民意識調査結果(平成25年7月実施)

・*は、平成24年度実績

編集・発行 鹿児島市健康福祉局すこやか長寿部健康総務課
 〒892-8677 鹿児島市山下町11番1号
 電話 099-216-1492
 食育ホームページ「鹿児島市食育推進サイト みんなの食育」
 URL : <http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>