

おいしい! 楽しい! 元気な高知!!

(高知県食育推進計画)

概要版

おいしい (健康なからだ)



楽しい (豊かなころ)

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。



イラストは、室戸高等学校美術部1年生「福岡千純」さんの作品です

◆ 食育の必要性

背景 核家族化や共働きの増加など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

○ 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
○ 食を大切にしているところの希薄化	・食への関心の薄れ・買いすぎや作りすぎ、食べ残し、食品廃棄物の増加 ・農林水産業を体験する機会の減少
○ 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・若い女性の痩身志向 ・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	・食の安全性を脅かす問題の発生(BSE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
○ 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

◆ 計画期間 平成19年度～23年度

◆ 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じ、
食べる(選択する)力、つくる力、食文化を継承、発展させる力の形成**

おいしい! 【健康なからだ】	楽しい! 【豊かなこころ】	元気! 【社会とのかかわり】
【規則正しい食生活を実践する】 ・自分の体調の変化がわかる力を身につける ・よくかみ、味わう習慣を身につける 【食事内容を充実させる】 ・日本型食生活(*)を実践する ・体によい食べものを選択する力を身につける ・食品表示や食の安全性について理解する	【食を楽しむ】 ・調理できる力を身につける ・みんなで食卓を囲む ・食事マナーを身につける ・いただきます、ごちそうさまを言う ・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 ・食べもののつくられる過程を理解する	【コミュニケーション能力を向上させる】 ・親から子へ、子から親へ、人からひとへ 【環境に配慮する】 ・「もったいない」の気持ちを持つ ・食を通して環境に配慮する気持ちを持つ

日本型食生活(*)

「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

◆ 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(主なもの)

- 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
 - ・「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
 - ・栄養教諭を中核とした食育推進事業など
- 2 高知の農林水産業と食文化に根ざした食育の推進
 - ・地産地消の推進
 - ・農林漁業体験活動の推進など
- 3 県民を主体とした県民運動の展開
 - ・毎月19日は「家族そろっていただきますの日」運動の実施（食育の日）

◆ 計画の特徴

- ・ライフステージに応じた食育の推進
- ・子どもの食育に対する保護者の責任を明記など

◆ 食育にかかわる高知県の特徴

- ・自然豊かで盛んな農林水産業と豊かな食文化
- ・小中学校における米飯給食の充実等



(楽しい調理体験)

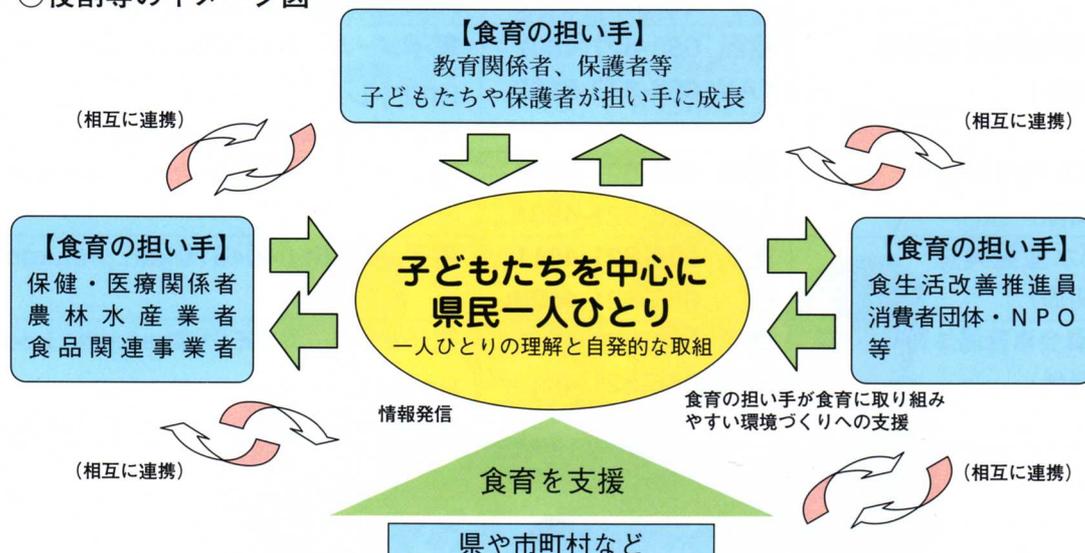


(交流会風景)



(芋掘り体験)

○ 役割等のイメージ図



◆ 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)(**)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
土佐の料理伝承人(組織及び個人)の選定数	26	50
農林漁業体験学習(***)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(**) 内臓の周りに脂肪がたまることにより高血圧や高血糖、脂質異常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」)

農林漁業体験学習(***) 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

◆ 食育に係る関係機関

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 FAX 088-873-9941	電子メール 130401@ken.pref.kochi.lg.jp HPアドレス http://www.pref.kochi.jp/~kenkou/index.html
農業振興部地産地消課 (農業関係)	電話 088-821-4807 FAX 088-873-5162	電子メール 162501@ken.pref.kochi.lg.jp HPアドレス http://www.chisan-chisho.com/
森林部木材産業課 (林業関係)	電話 088-821-4858 FAX 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 088-821-4611 FAX 088-821-4528	電子メール 040401@ken.pref.kochi.lg.jp
教育委員会事務局体育課 (教育関係)	電話 088-821-4928 FAX 088-821-4849	電子メール 310501@ken.pref.kochi.lg.jp HPアドレス http://www.pref.kochi.jp/%7etaiiku/