

南 国 市

食育推進計画



南 国 市

# はじめに



南国市は温暖な気候と広い耕地を生かし、米や数多くの野菜が栽培されており、県内屈指の農産物の生産地として発展してまいりました。

私たちが生きていくためには、食べるという事は欠かせないものであり、生きるためにいかに食べるか、食べるためにいかに生産するか、その先人の知恵や工夫は、文化といえます。

食を育むことは、生きる力を育むことになりませんが、近年、生活水準の向上や社会経済情勢の変化などにより、子どもの欠食や孤（個）食化、そして、大人も含めた脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足による栄養の偏りなど、食に対する意識が希薄となり、健全な食生活が損なわれつつあります。

食とは、健康で豊かな人間性を育む上で非常に重要であり、このことは子どもだけでなく、あらゆる世代においてあてはまることです。

このたび、本市の恵まれた環境から生産される豊富な食材を生かした「食育推進計画」を、食育推進の主役である市民と協働で策定いたしました。

健全な食生活を通して、市民が生涯にわたって健康で豊かな生活を営むとともに、活力ある南国市の実現を目指して、「食育のまちづくり」を推進していきます。

平成 19 年 3 月

南国市長 浜田 純

# 目次

## 序文

I 計画の基本的な考え方	1
(1) 策定の背景	
(2) 計画の目的と期間	
II 計画策定の経過	3
(1) 計画策定の手法	
(2) 計画策定の流れ	
(3) 計画の体系	
(4) 行動計画	

## 本文

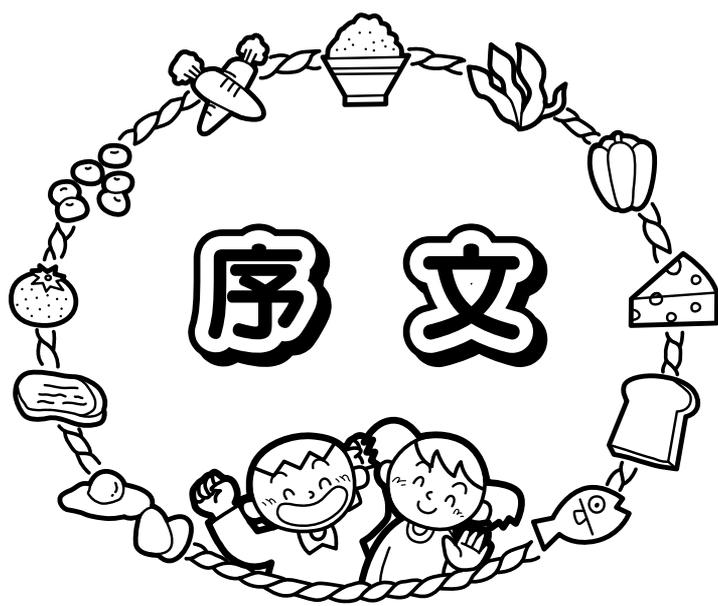
「目指す食育を推進するまちの姿」と「実践したい食習慣」	7
1. 情報キャッチで楽しい食事	
① 正しい情報を選択できる力を身につける	
2. 未来に羽ばたくために ～子育ての一步は食事から～	
① 妊娠をきっかけに食生活を見直そう	
② 元気な子どもを育てる食事を心がけよう	
③ 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう	
④ マナーを守って楽しく食べよう	
3. コミュニケーションがとれる家庭の味	
① 家族そろって食事を楽しもう	
② 家庭の味を伝えよう	
4. 見て食べて、安心安全ありがとう	
① 安全に関する知識を持とう	
② 作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう	
③ 地球の健康はみんなを守ろう	

5. 旬を豊かに地元第一 ～地産地消が合い言葉～
  - ① 旬を食べる喜びを知ろう
  - ② 歩いて探そう地元の食材
6. 食育は教育の原点 ～作る喜び、食べる楽しみ、みんな一緒に～
  - ① 体験や発見を通じて感謝の心を育てよう
  - ② 食育で学校・家庭・地域をつなごう
7. 一汁三菜、基本は日本食
  - ① 1日の始まりは、ごはんと具たくさんのみそ汁で
  - ② 1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう
  - ③ 魚・野菜を中心に30食品を目指そう
8. 「ありがとう」食は愛情のキャッチボール
  - ① 作る人は相手を思いやる心を忘れずに、食べる人は感謝の心を忘れずに
9. 毎日実践、食で健康、笑顔で長寿
  - ① 減塩を心がけ、よく噛んで腹8分目で食べ過ぎない
  - ② 健康管理を生きる技術として考えてみよう

## 付属資料

..... 37

1. 南国市既存事業一覧表
2. 食育のまちづくり宣言
3. 南国市食育のまちづくり条例
4. 南国市食育推進会議設置規則
5. 食育推進会議委員名簿
6. 食育推進会議作業部会部員名簿



# I 計画の基本的な考え方

## (1) 計画策定の背景

わたしたちにとって、「食」は生涯を通じて健康で生き生きと暮らすために欠かすことの出来ない大切なものです。

しかし、現在、食をめぐる現状として、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加などの課題があります。

そこで、国は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的に平成17年7月「食育基本法」を施行しました。

次いで、平成18年3月には、食育基本法に基づき「食育推進基本計画」が策定されました。この計画には、食育推進に関する施策の基本的な方針や目標などが盛り込まれています。

一方、南国市では他市町村に先駆け、健康で文化的な市民生活と豊かで活力ある地域社会を目指し、平成17年9月に「食育のまちづくり宣言」を行い、さらに市民と行政が一体となって食育のまちづくりを推進してきました。

このたび、宣言に掲げた地域社会を実現していくために、「南国市食育推進計画」を策定しました。

### **食育**とは

食育は、生きる基本であって、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とされています。

## (2) 計画の目的と期間

南国市食育推進計画は、食育の重要性を市民一人ひとりが認識し、地域社会が一体となって食育のまちづくりに取り組むことで、健康で豊かな社会の実現と活力ある南国市を目指すことを目的としています。

この計画は、平成 19 年度から平成 23 年度までの 5 年間で、市民一人ひとりが「目指す食育を推進するまちの姿」を目標に掲げて食育を推進していくためのものです。平成 19 年度以降、「目指す食育を推進するまちの姿」を実現していくために、必要な取り組み（行動計画）を順次策定し実践していきます。

なお、随時、計画の進行状況を確認し、地域の実情に応じて食育推進の主役である市民と共に見直しを行っていきます。

## II 計画策定の経過

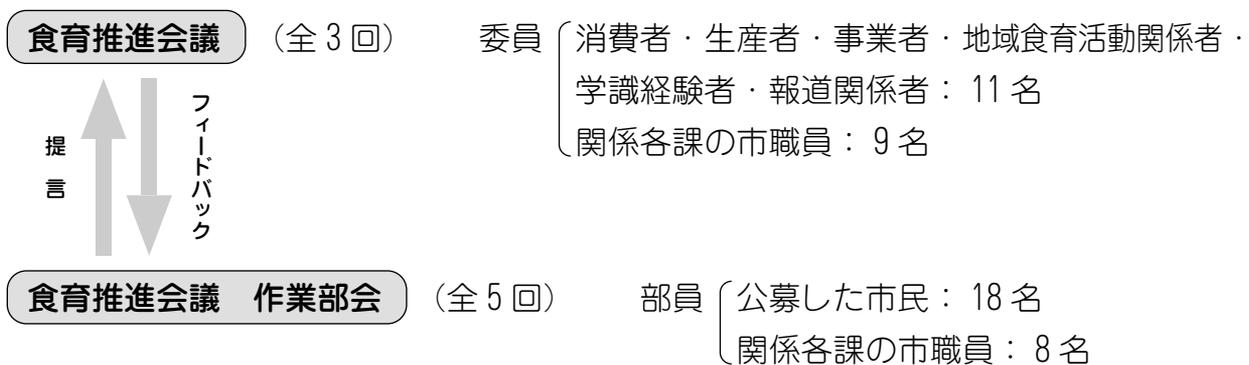
### (1) 計画策定の手法

地域に根ざした食育活動を進めていくためには、市民一人ひとりの力が必要です。そこで、この計画が策定にあたり、食育推進の主役である市民が計画づくりの段階から主体的に関わることが、目標を実現していくために大切であると考えました。

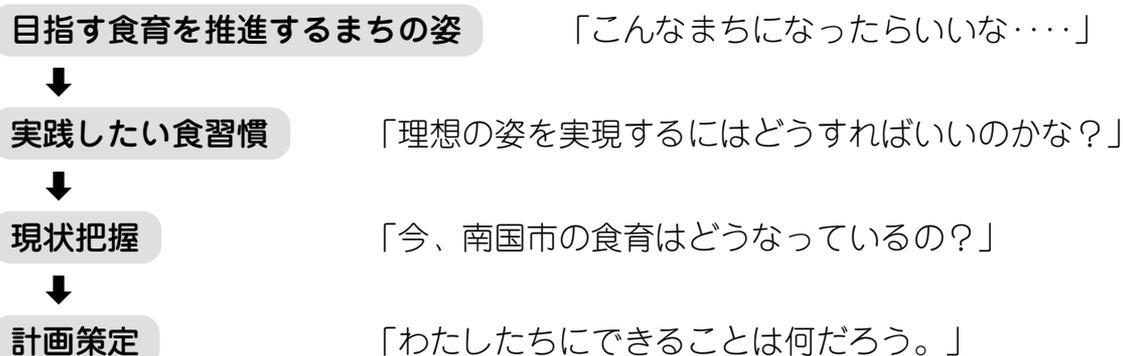
計画策定のために設置した食育推進会議には、各分野の専門家からなる「推進会議」と、公募により選ばれた市民を主体とした「作業部会」があります。

推進会議……食育に関するさまざまな立場の専門家から幅広く意見を求めました。  
作業部会において検討した内容を、違った角度から検討しました。

作業部会……ワークショップ方式で具体的な内容を検討しました。生活者の目線で語り合い、より市民の日常生活に根付いた視点を取り入れました。



## (2) 計画策定の流れ



H 18. 8.21	食育推進計画策定準備会	推進会議委員・作業部員の選考
9.26	食育推進会議作業部会学習会	中央東福祉保健所 田上所長による講話 「食を通じた健康で豊かなまちづくり」
10. 4	作業部会①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 計画の策定方法の説明</li> <li>・ 「食育」について共通認識を図る</li> <li>・ 項目をテーマごとにグループ分け</li> </ul>
10.16	<b>第 1 回食育推進会議</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 計画の策定方法の説明、体系の確認</li> <li>・ 作業部会①の報告</li> </ul>
11. 6	作業部会②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第 1 回会議の報告</li> <li>・ グループワークにて各テーマの「目指す食育を推進するまちの姿」と「実践する食生活」を設定</li> </ul>
12. 5	作業部会③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市の既存事業の確認</li> <li>・ 数値目標など設定</li> </ul>
12.26	<b>第 2 回食育推進会議</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 作業部会②③の報告</li> <li>・ 目標設定などについて確認・修正</li> </ul>
H 19. 1. 9	作業部会④	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第 2 回会議の報告</li> <li>・ 課題の検討</li> </ul>
2. 5	作業部会⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 計画全体の確認・修正</li> </ul>
2.23	<b>第 3 回食育推進会議</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 計画の最終確認、承認</li> </ul>

(3) 計画の体系

目指す食育を推進するまちの姿(平成23年度までの目標)

- 情報キャッチで楽しい食事
- 見て食べて、安心安全ありがとう
- 一汁三菜、基本は日本食
- 未来に羽ばたくために
- 旬を豊かに地元第一
- 「ありがとう」
- ～子育ての一步は食事から～
- ～地産地消が合い言葉～
- 食は愛情のキャッチボール
- コミュニケーションがとれる家庭の味
- 食育は教育の原点
- 毎日実践、食べて健康、笑顔で長寿
- ～作る喜び、食べる楽しみ、みんな一緒に～

このような食習慣が実現すると…。

“わたし”と“みんな”で実践したい食習慣(平成23年度までの目標)

「食を学ぶことや情報」に関すること (p.8)

- 正しい情報を選択できる力を身につけよう

「保育・学校」に関すること (p.25)

- 体験や発見を通じて喜びや感謝の心を育てよう
- 食育で学校・家庭・地域をつなごう

「子育てやしつけ」に関すること (p.10)

- 妊娠をきっかけに食生活を見直そう
- 元気な子どもを育てる食事を心がけよう
- 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう
- マナーを守って楽しく食べよう

「バランス・日本型食生活」に関すること (p.28)

- 1日の始まりは、ごはんと具だくさんのみそ汁で
- 1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう
- 魚・野菜を中心に30食品を目指そう

「家庭・家族・会話」に関すること (p.15)

- 家族そろって食事を楽しもう
- 家庭の味を伝えよう

「食に対する感謝・愛情」に関すること (p.32)

- 作る人は相手を思いやる心を忘れずに、  
食べる人は感謝の心を忘れずに

「安心・安全」に関すること (p.18)

- 安全に関する知識を持とう
- 作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう
- 地球の健康はみんなで守ろう

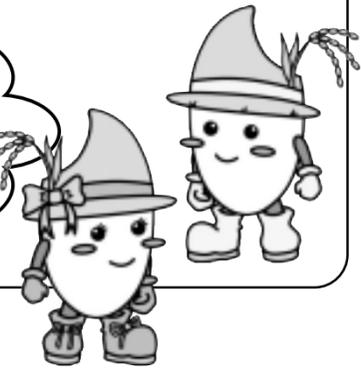
「健康・長寿」に関すること (p.34)

- 減塩を心がけ、よく噛んで腹8分目で食べ過ぎない
- 健康管理を生きる技術として考えてみよう

「地産地消・旬」に関すること (p.22)

- 旬を食べる喜びを知ろう
- 歩いて探そう地元の食材

よし、やってみよう!!



わたしたちがめざす方向

実践したい食習慣を実行して、誰もが豊かな食をはぐくみ、健康でいきいきと自分らしく輝いた人生を送るためには、毎日の小さな積み重ねが大切です。継続は力なり……ですが、それがなかなか難しいもの。

次の「これやったらできそうなねえ」「これなら続けられそうで!」という声があちらこちらで聞こえてくるように、具体的な取り組みを平成19年度以降、「行動計画」として定めていきます。

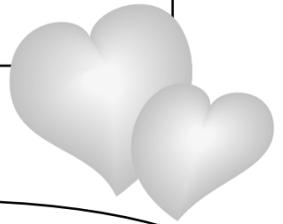


“これやったら”私でも続けられそう。

“これやったら”みんなあてできらあねえ!!



“これやったら”、どうやったらえいがが、分かるねえ!

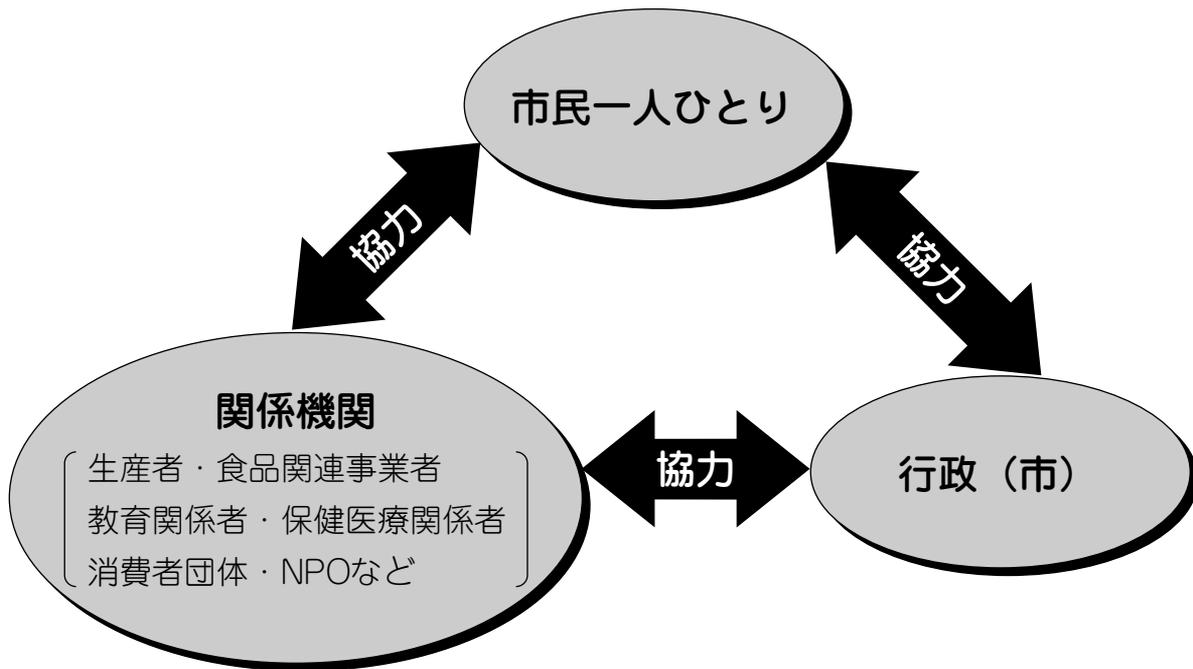


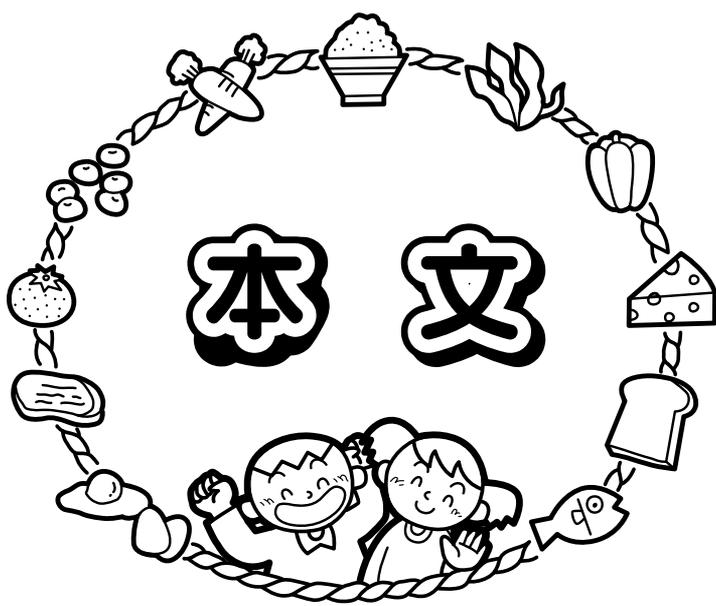
#### (4) 行動計画

この食育推進計画を基に「目指す食育を推進するまちの姿」の実現に向け、生産者・消費者・教育関係者・保護者・行政などが、それぞれの立場で食育の重要性を認識し、お互いに連携しながら食育の推進に取り組みます。

そう、主役はあなたです。まずは自分にできるところから行動してみましょう。

市は、食育に関心を持ち、掲げられた目標に取り組む市民が一人でも増えるように、市民や地域の活動を支援していきます。





# 「目指す食育を推進するまちの姿」(全9項目)とそれを実現するために「実践したい食習慣」

## 1 グループ

**1. 情報キャッチで楽しい食事**  
 食を学ぶことや情報など

① 正しい情報を選択できる力を身につけよう

**2. 未来に羽ばたくために  
 ～子育ての一步は食事から～**  
 子育てやしつけ

① 妊娠をきっかけに食生活を見直そう  
 ② 元気な子どもを育てる食事を心がけよう  
 ③ 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう  
 ④ マナーを守って楽しく食べよう

**3. コミュニケーションがとれる家庭の味**  
 家庭・家族・会話

① 家族そろって食事を楽しもう  
 ② 家庭の味を伝えよう

## 2 グループ

**4. 見て食べて、安心安全ありがとう**  
 安心・安全

① 安全に関する知識を持とう  
 ② 作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう  
 ③ 地球の健康はみんなで守ろう

**5. 旬を豊かに地元第一～地産地消が合い言葉～**  
 地産地消・旬

① 旬を食べる喜びを知ろう  
 ② 歩いて探そう地元の食材

**6. 食育は教育の原点  
 ～作る喜び、食べる楽しみ、みんな一緒に～**  
 保育・学校

① 体験や発見を通じて喜びや感謝の心を育てよう  
 ② 食育で学校・家庭・地域をつなごう

## 3 グループ

**7. 一汁三菜、基本は日本食**  
 バランス・日本型食生活

① 1日の始まりは、ごはんと具たくさんのみそ汁で  
 ② 1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう  
 ③ 魚・野菜を中心に30食品を目指そう

**8. 「ありがとう」食は愛情のキャッチボール**  
 食に対する感謝・愛情

① 作る人は相手を思いやる心を忘れずに、  
 食べる人は感謝の心を忘れずに

**9. 毎日実践、食で健康、笑顔で長寿**  
 健康・長寿

① 減塩を心がけ、よく噛んで腹8分目で食べ過ぎない  
 ② 健康管理を生きる技術として考えてみよう

## 1, 情報キャッチで楽しい食事

私たちの周りには今、食や食を通じた健康に関する情報があふれています。そのため、どの情報を選んでいいのか迷ってしまうことはありませんか？あふれる情報に振り回されることなく、必要な情報を上手にキャッチするためには、正しい知識を身につけておくことも大切です。

ひとりひとり、性別や年齢、生活様式が異なるように、必要とする情報もひとそれぞれです。自分にあった正確な情報を上手にキャッチし、それを生活の中に活かしていくことで食事の楽しさもぐっと広がり、私たちの食生活の豊かさを増してくれることでしょう。

## ①正しい情報を選択できる力を身につけよう

「〇〇が健康に良い」とテレビで放送しているのを見てそればかり食べてしまう、反対に「××を一切抜くダイエット」をすることは、食事のバランスを欠いてしまい、健康にとって注意信号です。

あふれる情報の中から、自分にあった情報を選択できるようになるためには、正しい知識を身につけておくと、惑わされることも少なくなるでしょう。そのために、食事バランスガイドを利用したり、食生活指針などを参考にしてみるのもひとつの方法です。

### 目 標

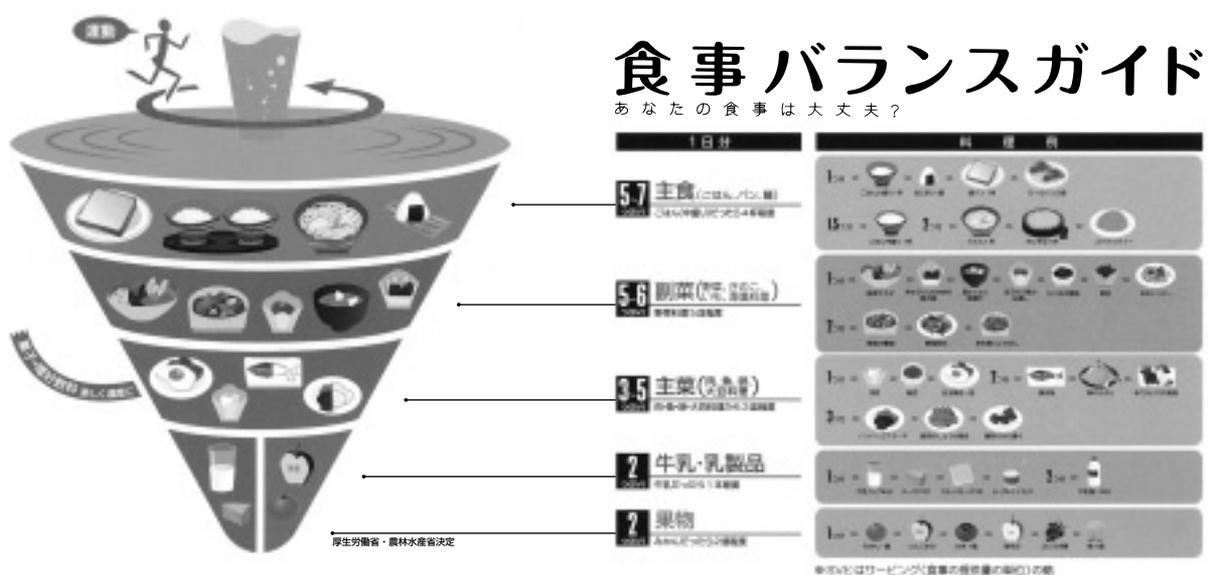
- ◆ 食事バランスガイドを知っている（※）市民の割合を増やす。

現状値 (平成 18 年度)	なし	→	目標値 (平成 23 年度)	60%
-------------------	----	---	-------------------	-----

※「知っている」：食事バランスガイドが「食事の望ましい組み合わせやおおよその量を、コマのイラストで表したもの」であることを知っていること。

### ひとくちメモ

食事バランスガイドはこんなイラストで表されます。



1日になにをどれだけ食べたらよいかをイラストでわかりやすく示しています。

## 2, 未来に羽ばたくために ～子育ての一步は食事から～

子どもたちの歩む道の先には、輝く未来が大きく広がっています。子どもたちが将来の夢に向かって羽ばたく力を身につけるためには、よく食べ、よく眠り、元気に遊ぶことが大切です。

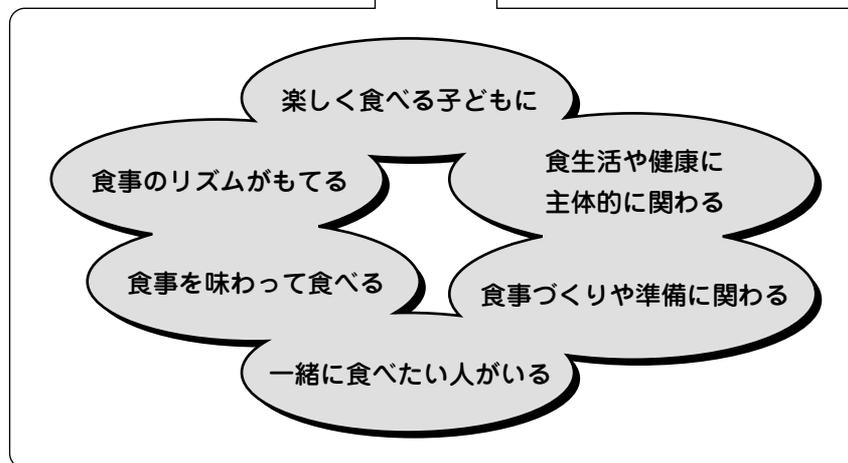
その元気の源（生きていく根源）となるのが食事といえるでしょう。生涯を通じて丈夫な身体と豊かな心をはぐくむために、一時期だけのものではなく、大切に考えていきたいものです。

一生を通じて関わる食を通した子育てについて考えてみましょう。

### ひとくちメモ

「楽しく食べる子どもに ～食から始まる健やかガイド～」

現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食事を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。



食を通じた子どもの健全育成のねらいと目標

平成16年2月厚生労働省より、「食を通じた子どもの健全育成（一いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会」の報告書より。

## ①妊娠をきっかけに食生活を見直そう

おなかの中の赤ちゃんは、成長し、生きていくための栄養源をお母さんから受け取っています。妊娠中にお母さんが食べたものは、へその緒を通して赤ちゃんに伝わっていくので、赤ちゃんも同じものを食べていると言えますね。妊娠が分かったら、今までの食生活を少し振り返ってみましょう。無理な体重制限や、好き嫌いについて考えてみませんか。そして、お母さんの健康とおなかの赤ちゃんの健やかな成長のために家族みんなで食事について考える機会を持ちましょう。

そんな積み重ねが、生まれてくる子どもへの食育の第一歩となるでしょう。

### 目 標

- ◆ 妊娠中の食事（味の濃さや栄養のバランス）が赤ちゃんにとっても大切ということを知ろう。
- ◆ できるだけ母乳を飲ませられるように準備しよう。



### ひとくちメモ

「妊産婦のための食生活指針」

……平成 18 年 2 月に厚生労働省より策定されました。

- ・ 妊娠前から、健康なからだづくりを
- ・ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・ からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・ 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ・ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・ 母乳育児も、バランスの良い食生活の中で
- ・ お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

## ②元気な子どもを育てる食事を心がけよう

母乳やミルク、離乳食の時期を過ぎ、子どもたちはいろいろな食事を食べることができるようになってきます。食事は子どもたちが元気に成長していくためには欠かすことができません。だからこそ、その内容には気を配りたいものですね。

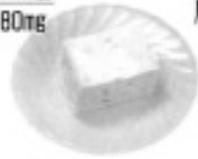
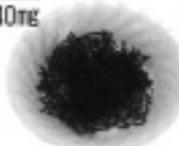
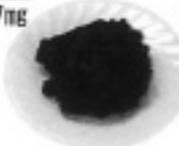
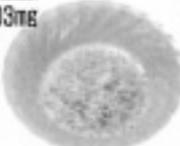
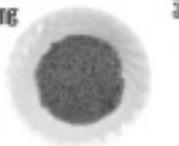
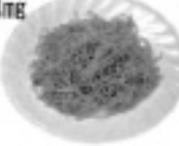
たとえば、カルシウムは丈夫な骨を作るので成長期の子どもたちには積極的に摂ってもらいたいですね。それに対して、甘いものや油物の食べ過ぎが小さい頃から続くと生活習慣病の温床となる肥満につながります。

バランスよく何でも食べるように心がけましょう。

### 目 標

- ◆ カルシウムを積極的に摂ろう。
- ◆ 食事やおやつに含まれる油脂や糖質の量を知ろう。

### ひとくちメモ カルシウムを多く含む食品例

200cc 200mg 	牛乳	100g 110mg 	ヨーグルト	150g 180mg 	豆腐 <small>木綿</small>	20g 118mg 	凍豆腐
10g 140mg 	干しひじき	30g 57mg 	生わかめ	20g 103mg 	白す干し	10g 120mg 	ごま
30g 70mg 	かぶの葉	80g 232mg 	小松菜	80g 104mg 	チンゲン菜	20g 84mg 	切干し大根

資料：高知県食生活改善推進協議会「カルシウムを多く含む主な食品」

### ③朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう

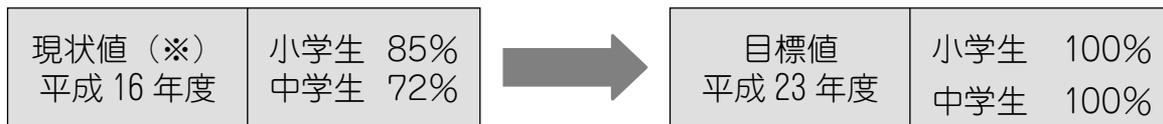
「早寝 早起き 朝ごはん」が理想ですが、現在は、逆に「夜更かし 朝寝 ごはん抜き」になりがちなお子が多いのではないのでしょうか。

よい生活習慣を小さい頃から身につけていくよう心がけましょう。そうは言っても子どもだけで実践するにはなかなか難しいものです。家族も一致団結してサポートしていきましょう。

また、生活リズムを整える第一歩は朝食をしっかりと摂ることから。まずは、毎日朝ごはんを食べることから始めてみませんか。

#### 目 標

◆ 朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす。



※ 市内小学2・4・6年生及び中学1・2・3年生を対象に行ったアンケートで、朝食を毎日食べると回答した生徒の割合である。

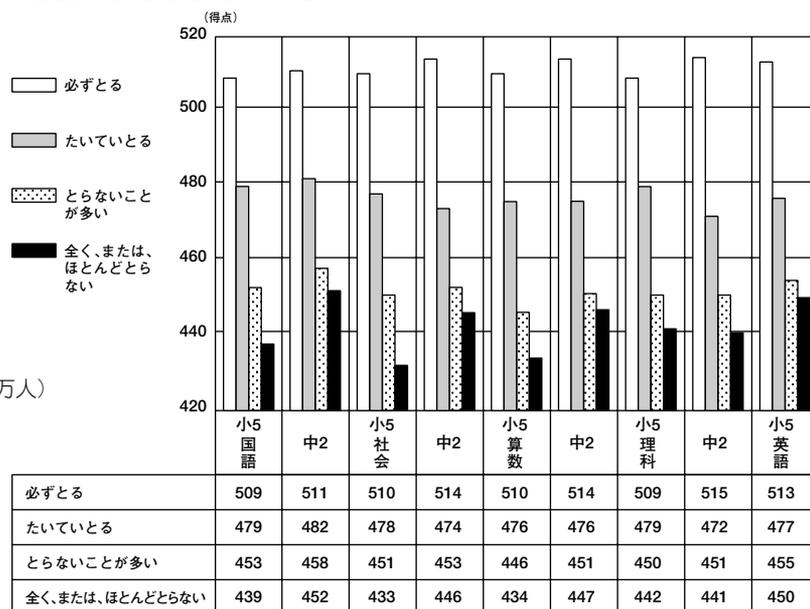
#### ひとくちメモ

朝ごはんを食べるとかしこくなる !?

毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向

※出典：国立教育政策研究所  
「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」

調査対象：小学生 約21万1千人  
(小学5・6年生各約10万人)  
中学生 約24万人  
(各学年約8万人)



#### ④ マナーを守って楽しく食べよう

皿鉢や大皿料理をみんなで分け合い、たくさんの方と食卓を囲むと自然と話も盛り上がり、楽しく食事ができますね。

でも、そんなときに挨拶もなく急に食べ始めたり、貧乏揺すりや音を立てて食べられたりすると、楽しい気持ちが半減してしまうこともあるかもしれません。

また、お箸の使い方によって、気づかないうちにマナー違反になっている可能性があります。たとえば、刺し箸（※1）や、涙箸（※2）。これらは、理由が分かれば減ってくる箸使いです。この機会に少しお箸の使い方も振り返ってみましょう。

#### 目 標

- ◆ 正しいお箸の持ち方を身につけよう。
- ◆ 食事のマナーについて知る機会を持とう。

※1 刺し箸：食べ物に直接お箸を突き刺す箸使い。

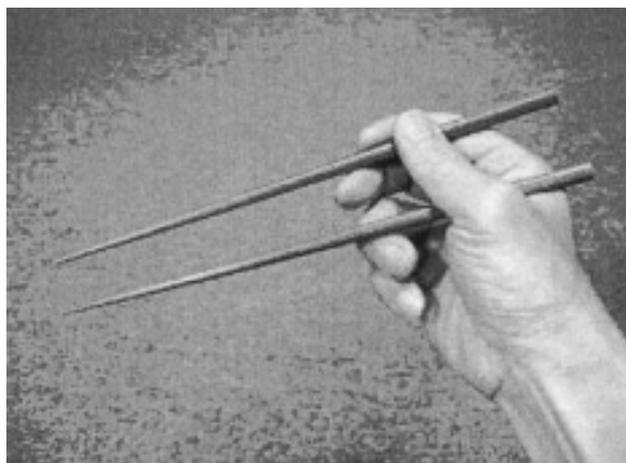
お箸の正しい持ち方は、力学的・機能的に理にかなった持ち方になっているため、「はさんだり」「つまんだり」「切ったり」「裂いたり」「運んだり」できるようになっています。突き刺すことは、お箸が正しく持っていない証として嫌われます。

※2 涙箸：お箸の軌道に合わせて涙のようにお汁がポタポタ落ちる箸使い。

お汁で台が汚れ、見た目に美しくないのはもちろん、片付ける人にも手間をかけさせるため、嫌われる箸使いです。

#### ひとくちメモ

#### 正しいお箸の持ち方



### 3, コミュニケーションがとれる家庭の味

小さい頃から親しんだ家庭の味は「お袋の味」と親しまれるように、子どもたちの味覚の基礎を作ります。また、おいしかった家庭料理の記憶は栄養面だけでなく、子どものころにしみ込みます。

それが、自分も役割を持って一緒に作った料理であれば子どもたちにとって、普段以上にとてもおいしく感じることでしょう。たまには、家族みんなと一緒に料理を作ることを楽しみましょう。忙しい毎日にちょっと家族団らんの時間として食事や調理の時間を使ってみることで、自然と会話が生まれ、笑顔があふれることでしょう。

#### 目 標

- ◆ 家族で食事作りを楽しむ機会を持つ。



#### ひとくちメモ

～ご存じですか～

毎年 6 月 は 食育月間  
毎月 19 日 は 食育の日 です。

毎月 19 日は、家族そろって食事を楽しみましょう。

## ①家族そろって食事を楽しもう

家族そろって朝食をとることは、家族で規則正しい生活のスタートを共有することになり、また、比較的ゆっくり時間のとれる夕食を家族そろってとることは、家族団らんの心地よいひとときになるでしょう。

家庭の事情・状況に合わせて、食卓を家族そろって囲む機会を増やしていくようにしてみませんか。

そして、家族全員はそろわなくとも子どもだけが食事をとることがないように心がけましょう。一緒に食べることは難しくても、台所の片づけをしたりして、子どもが食事をとる場を共有することで、安心して食事をするにもつながるでしょう。

### 目 標

- ◆ 1日に1回、家族そろって食卓を囲もう。
- ◆ 子どもの孤食（※3）をさけよう。

※3 孤食：家族が違う時間にひとりひとり食事をとること。

### ひとくちメモ

5つの『コ食』にも気をつけたいですね。

孤食：1人で食べる。

食事を楽しむためにも、できるだけ誰かと一緒に食卓を囲むようにしましょう。

個食：1人ひとりバラバラ。

みんながバラバラのものを食べると、作る人は大変です。また、同じものを食べることによって、連帯感も生まれるでしょう。

粉食：麺類ばかり食べる。

麺・パンといった、「粉」を中心に食べていると、消化が良い代償として腹持ちが悪いので、持続力に欠ける場合があります。

また、麺やパンは、それだけの単品になりやすいのでバランスを摂るためにも、おかずと組み合わせやすいごはんを食べましょう。

小食：少食。

極端に少ししか食べないと、必要なエネルギーや栄養素が十分とれない可能性があります。

固食：ひとつのものばかり食べる。

ひとつのものばかりだとバランスが崩れてしまいます。

何かと一緒に摂ることで吸収が良くなるものや（鉄とタンパク質）、何かを代謝するために必要なもの（糖質とビタミンB群）もあります。複数の食品を組み合わせましょう。

## ②家庭の味を伝えよう

みなさんのご家庭には、手作りの定番メニューがありますか。小さい頃から慣れ親しんだ家庭の味は将来の食生活の土台を作ってくれます。また、手作りの食事は温かく、できたてのおいしさも味わえます。忙しいときの調理済み食品でも、お皿に盛りつけたり、野菜を添えたり、簡単にできるちょっとした工夫をひと手間加えることで家庭の温かさを伝えることはできます。

そして、子どもたちは一緒に調理を楽しむことで家庭の味や調理の仕方を自然と覚えていきます。それぞれの家庭の温かさを大切に子どもたちにも伝え、つないでいきたいですね。

また、代々受け継がれてきた地域特有の伝統料理には、地域の特産品やその加工の工夫がかくされています。昔ながらの知恵を取り入れ、年輩者（おばあちゃん）の知恵をちょっと拝借してみましょう。

### 目 標

- ◆ 子どもと一緒に調理を楽しもう。
- ◆ 地域の料理教室や講座、講習会などに積極的に参加しよう。

### ひとくちメモ

郷土色豊かな伝統料理の一例です。



「いなか寿司」



「四方竹料理」

写真提供：白百合グループ

## 4, 見て食べて、安心安全ありがとう

世の中にはものがあふれ、何でも簡単に手に入る時代です。だからこそ、食に関する正しい知識を持ち、安全なものを選び取れるようになりたいですね。

食べものを選ぶとき、何を基準にしていますか。見かけや価格だけにとらわれず、原材料名や原産地などの表示も参考にしましょう。

また、生産の過程が見えやすい地産地消（※4）を実践したり、環境にやさしい暮らしを心がけることは、安心を手に入れる一つの手段です。

※4 地産地消・・・地域で生産されたものを、その地域で消費すること

### ひとくちメモ

※ 食品の安全性を確保するために

**トレーサビリティ・システム**・・・ trace（追跡）+ability（可能）。  
食品の生産・流通の各段階で履歴をたどることができる仕組み（いつどこで作られて、どうやって店頭に並べられたのかなど）。  
食中毒などの早期原因究明や問題食品のすみやかな回収に役立つ。牛肉のBSE問題、産地偽装問題や遺伝子組換え作物などにより、近年、注目されている。

**リスクコミュニケーション**・・・ 消費者、事業者、行政担当者などの関係者の間で、危険性（リスク）に関する情報や意見をお互いに交換すること。

こんな言葉  
聞いたことが  
ありませんか？

## ①安全に関する知識を持とう

食品表示を見れば、原産地、消費期限・賞味期限、原材料名（食品添加物・アレルギー物質・遺伝子組換え食品の使用の有無を含む）、栄養成分など、さまざまな情報が得られるようになっていきます。

安全な食を選ぶためには、正しい知識が必要です。日頃から食の安全性に関心を持ち、新聞やテレビなどの最新の情報を活用しながら、食品の表示をしっかりと見比べましょう。そして、賢く選ぶ目を養いましょう。

### 目 標

◆まず、原材料名や原産地などの表示を見ることから始めよう。

### ひとくちメモ ※ 食品の品質表示の基礎知識

#### ■食品の品質表示（牛乳の場合）

<p><b>【種類別】</b> 乳および乳製品は食品衛生法により37種類に分類されているため、牛乳、加工乳、乳飲料などの種類が記載されています。</p> <p><b>【乳脂肪分】</b> 牛乳中の脂肪分の割合。</p> <p><b>【保存方法】</b> 食品衛生法により定められた保存基準が記載されています。</p> <p><b>【製造者、製造所所在地】</b> 乳処理業者（または製造業者）の名称と所在地が記載されています。</p>		<p><b>【無脂肪乳固形分】</b> 牛乳から水分と乳脂肪分を除いた成分。たんぱく質、乳糖、カルシウムなどが含まれています。</p> <p><b>【殺菌】</b> 殺菌温度と殺菌時間が記載されています。低温殺菌法（63℃で30分間加熱）、高温殺菌法（72℃で15秒間加熱）、超高温殺菌法（130℃で2秒間加熱）などがあります。</p> <p><b>【開封後の取扱い】</b> 開封後の取扱い上の注意点が記載されています。</p>
---	--	---

#### ■賞味期限 → 劣化が比較的遅い食品に表示されます。

定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいいます。ただし、当該期限を越えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるとされています。

この期限を過ぎたからといって、すぐ食べられないということではないよ。

**【対象】**  
スナック菓子、カップめん、レトルト食品、缶詰、ジュース、ビーフジャーキー、かまぼこ、牛乳、バターなど

#### ■消費期限 → 劣化が速い食品（たいたい5日以内になるもの）に表示されます

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗、その他品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいいます。

この期限を過ぎた後は、食べないほうがいいのね。

**【対象】**  
弁当、そうざい、生かき、生めん、調理パン（サンドイッチ）など



## ②作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう

原産地・生産者が特定できるしくみもだんだん浸透してきました。作った人の顔が見えるものは安心して食べられるのではないのでしょうか。

買う人は食材・食品が手間ひまかけて作られる現場を知り、本当によいものを選ぶことで作る人を応援していきましょう。さらに、自ら作る体験をすることで、作る人の苦労や喜びがより身近に感じられるはずです。

また、作る人は買う人の意見を取り入れつつ、誇りを持てるものを提供しましょう。お互いがもっと歩み寄り、信頼しあえる関係を築きたいものですね。

### 目 標

- ◆食べものが作られる過程を知ろう。

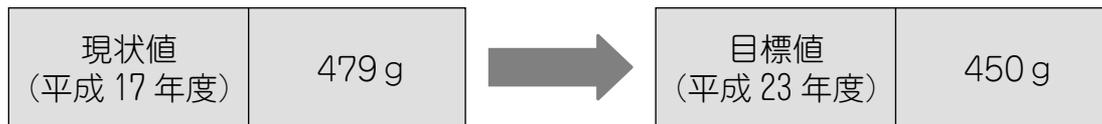
### ③地球の健康はみんなで守ろう

「地球の健康」と聞いて想像するものは？きれいな川、恵みの海、豊かな森、おいしい空気。それらを守っていくためには何ができるでしょう。

例えば、買いすぎ・作りすぎや食べ残しによる生ごみを減らす、過剰な包装は断る、化学肥料を減らし堆肥を利用する、無農薬・減農薬のものを選ぶ・・・自分にできる小さなことを積み重ね、自然を汚さない、環境にやさしい暮らしを心がけることが、地球の健康を守ることに繋がります。そして、健康な水や土壌はおいしい自然の恵みをもたらしてくれるのです。

#### 目 標

◆ 家庭から出るごみの量を減らそう。



\* 1人1日あたりの家庭系可燃ごみ収集・処理量（市環境課調べ）

#### ひとくちメモ

※ 環境保護のために

こんな言葉  
聞いたことが  
ありませんか？

**京都議定書**・・・ 気候変動枠組条約に基づき地球温暖化対策を進めるために、1997年に先進国により京都市で開かれた会議で議決した議定書。  
地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガスについて1990年を基準とした削減率を国ごとに定めている。2008年～2012年の間に、日本はマイナス6%の削減率を設定している。

（ゴミを減らす → ゴミの運搬や焼却などのエネルギー消費を減らす → 温室効果ガスの排出を抑える → 地球温暖化の抑制につながる）

**有機農産物**・・・ 種まきまたは植え付け前2年以上、禁止された農薬や化学肥料を使用していない田畑で栽培する。栽培期間中も禁止された農薬、化学肥料を使用しない。遺伝子組換え技術を使用しない。

（堆肥などを利用して化学肥料を減らす → 土が元気になり、病気や虫がつきにくくなる → 農薬の使用を減らすことができる → 元気な作物がたくさん収穫できるし、環境も守られる）



有機JASマーク：登録認定機関により、有機農産物や有機畜産物、それらを原材料とした加工食品に付けられる

## 5. 旬を豊かに地元第一～地産地消が合い言葉～

今は、あらゆるものがいつでもどこでも手に入る便利な時代です。食材についても、本来はどんな時季にどんな場所でどうやって収穫されるものが、知らないまま過ごしている人も多くなりました。

旬のものや地元産の食材を積極的に取り入れ、新鮮でおいしく安心できる地産地消を実践することで、生活がより豊かになるはずですよ。

### ひとくちメモ

※ 南国市の地産地消への取り組み紹介

**米の地産地消への取り組み**…… 米の地産地消を普及啓発するため、減農薬米を栽培している農家 10 戸により平成 16 年「南国市こめ地産地消の会」が結成された。市内病院・施設を訪問するなど、生産者の顔が見える活動を展開中。

**中山間地域の取り組み**…… 地元の食材を生かした味を守り伝えていく研究をしている白木谷地区の女性組織「白百合グループ」。四方竹の加工品開発や郷土料理の伝承などの活動を続けている。

**学校給食における地産地消**…… 平成 9 年度より中山間の棚田米を学校給食に導入。野菜などの食材についても、可能な限り地産地消を目指している。地域食材を使い開発された加工品も取り入れている。

### ※ 高知県の地産地消推進

「おいしい風土 (food)」

県・市町村・県民の協働のシンボルとなる言葉。

地元のできる食材を、地元の食べ方でおいしく食べることから「風土」が実感できる。

「風土」という言葉の響きからは「FOOD (フード) = 食べ物」や、高知を訪れる「風の人」を迎える地元の「土の人」なども連想される。

シンボルマーク



こんなマーク、  
見たことはありませんか？

詳しくは、高知県地産地消課のおいしい風土こうちのホームページをご覧ください。  
<http://www.chisan-chisho.com>

## ①旬を食べる喜びを知ろう

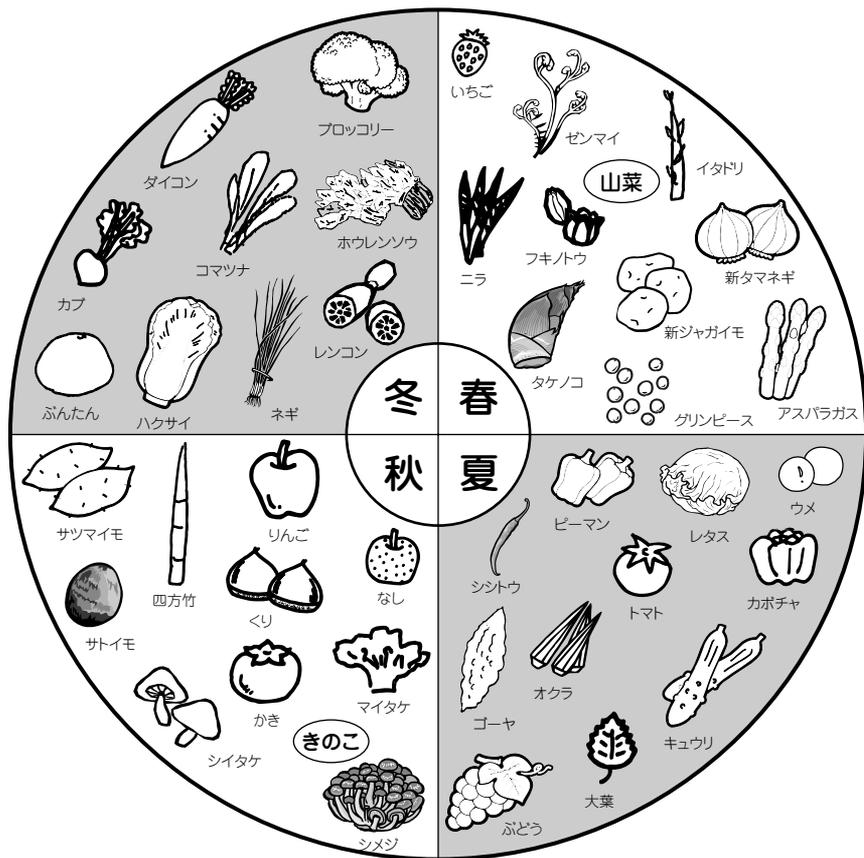
旬の食材は、新鮮なうえに栄養もたっぷりです。さらに、この時季になればあの果物が採れる、そろそろあの魚がおいしくなる時季だ、という旬ならではの味の楽しみがあります。加えて、夏野菜は体を冷やしてくれるように、その時季にできるものを食べることは、体にもよいと昔から言われています。

まず、いつ何が旬を迎えるのか、またその食材の調理方法を知ることが必要です。そして、その喜びを周りの人と分かち合い、一緒に楽しみましょう。

### ひとくちメモ

※ 食べもの旬カレンダー

■ 野菜・果物類



■ 魚介類

	春	夏	秋	冬
あさり	■			
すじあおのり	■			
きびなご	■			
かつお		■	■	
あゆ		■		
うなぎ		■	■	
さんま			■	■
おきうるめ			■	■
さけ			■	■
たこ			■	■
うつぼ			■	■
ぶり				■

## ②歩いて探そう地元の食材

自分の住んでいる地域では何が収穫されているかご存じですか。地元紙やローカル番組から情報を得ることもあるでしょう。できることなら、健康づくりも兼ねて楽しみながら地元を歩いてみませんか。畑や良心市を見て回ると、今、その辺りでは何が作られているのか、何がたくさん採れているのかがわかります。

また、生産者と消費者が知り合い交流することで、地域のつながりも深まります。おいしい調理方法を習い、そして人に教え、地元の食材を広くアピールしていきましょう。

### ひとくちメモ

※ 南国市における農業の特色

南部海岸地帯・・・スモモ・シシトウ・ピーマン・小ナス・キュウリ・新生姜  
 中部水田地帯・・・酪農・早生稲・ブドウ・シシトウ・ピーマン・大葉・ニラ・オクラ・  
 青ネギ・トマト  
 北部山間地帯・・・四方竹・タケノコ・ゴーヤ・棚田米・有色米（よさ恋むらさき）・梅干

※ 南国市の特産物を利用した加工食品（一例）

四方竹ようかん・四方竹パイ・ピリシャキ漬（四方竹のキムチ漬け）

野鳥天国（すももジュース・ぶどうジュース）

ジャム（メロン・イチゴ・ブルーベリー）・メロン粕漬

※ 地元食材販売所

- ・風の市（左右山）
- ・かざぐるま市（野田）
- ・とれとれ彩祭（大桶甲）
- ・さん花園（三畠）
- ・ながおか温泉あけぼの市（下末松）
- ・JA十市ひかり市（十市）
- ・スーパーなど量販店（市内各地）
- ・土曜市（大桶甲）ほか

## 6. 食育は教育の原点～作る喜び、食べる楽しみ、みんな一緒に～

教育の現場である学校・保育所などにおいても、今、食育が注目の的。

給食は、仲間と一緒に食べる楽しい食事の場であり、普段は食べないものでも、食べられることもよくあります。地元産や旬の食材、郷土料理を取り入れる工夫も進んでいます。

その他にも、食農教育として農業体験ができる教育ファーム(※5)を設けたり、栄養士や栄養教諭による食の指導を行ったりと、さまざまな取り組みが行われています。

今後は、現場での取り組みを家庭や地域にさらに広げていくことが期待されています。

※5 教育ファーム……自然の恵みや食に関わる人々のさまざまな活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組み

### ひとくちメモ

※ 南国市の学校給食における食育のあゆみ

平成 9 年	地元中山間の棚田米を導入
平成 10 年	家庭用炊飯器による自校炊飯を開始 北海道千歳市との食材交流
平成 11 年	地元食材を活用したヨーグルト「まほろばグレープ」を開発 市の教育指標に「食育」を掲げる 小・中・高の連携による茶の生産を開始
平成 12 年	給食米をJA南国市からの直接購入に切り替え 幼稚園・一部小学校にて地元野菜を導入、これより拡大 全校でバイキング給食を導入 地元食材を活用した乳酸菌飲料「十市のすももちゃん」を開発
平成 13 年	「海と大地のなかよしコロッケ」を開発 「ふりかけ」の試作
平成 15 年	全校で米飯給食を週 5 回実施
平成 16・17 年	文部科学省より「安全かつ安心な学校給食推進事業」「学校を中心とした食育推進事業」の指定
平成 17 年	食のまちづくり宣言、南国市食育のまちづくり条例の制定

## ①体験や発見を通じて喜びや感謝の心を育てよう

給食は、食について学習する絶好の機会です。何気なく口にしているこの食材はどうやってできているのか？おいしかったあの料理の作り方は？まずは、食に関心を持つことから始まります。そして、米や野菜の栽培および調理の現場を知り、自分でも体験してみると、作る喜びや食べる楽しみを実感できるでしょう。

また、作るためにかけられる手間やささまざまな工夫に驚き、作り手や自然の恵みへの感謝が生まれるでしょう。「もったいない」の気持ちも育てていきたいですね。

### ひとくちメモ

※ 学校・保育での食育への取り組み例

- ・ 地元の直販所での食材調達
- ・ 食の自己管理能力の育成を図るバイキング形式での給食
- ・ 「米づくり親子セミナー」での田植え・稲刈り体験学習
- ・ 高知農業高校での茶摘みや味噌づくり
- ・ プロによる「地域食材を利用したフランス料理」教室

## ②食育で学校・家庭・地域をつなごう

子どもの学校での給食や農業体験をその場だけで終わらせずに、食卓で話題にして、学んだことを教えてもらいまいしょう。また、おいしくてバランスの取れた食事の手本として、給食の献立を家庭でもぜひ試してみませんか。

さらに、家庭内にとどまらず、地域での料理教室・食事会や、生産者との交流により、人のつながりも育てていけそうです。高齢者や男性も参加し、昔ながらの知恵や斬新なアイデアをお互いに取り入れましょう。あらゆる世代が食に関心を持って、一緒に学び、楽しめるようにしたいものですね。

### 目 標

- ◆ 食に関するイベント（料理教室や食育フォーラムなど）に積極的に親子で参加しよう。

### ひとくちメモ

※ 保護者には、給食の献立などの情報を知らせるための「給食だより」が配布されています。

(給食の献立例：H 18. 12. 13～12. 19)

献立名	体を作る食品 (赤色の食品)	熱や力のもとになる食品 (黄色の食品)	体の調子を整える食品 (緑色の食品)	献立に寄せて
発芽玄米ご飯・牛乳・厚揚げの鶏味噌和え・千切り大根の酢の物・みかん	牛乳 厚揚げ 鶏ミンチ 味噌 錦糸卵 ロースハム	米 発芽玄米 砂糖 油 でんぷん ゴマ油	こんにゃく ニラ 千切り大根 キュウリ モヤシ ニンジン みかん	千切り大根にはカルシウムがあります。野菜が不足しがちな冬に保存して、利用した昔の人の知恵ですね。
ほうとううどん・牛乳・即席漬け・まほろばグレープ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 味噌 きざみ昆布 まほろばグレープ	うどん	カボチャ ニンジン 大根 ネギ 白菜 キュウリ 小松菜	ほうとうはうどんより、平たく太い麺を使います。カボチャが入っているのが特徴で、寒い冬には体を暖めてくれます。
ごはん・牛乳・酢豚・ニラ玉スープ・スイートポテト	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 卵	米 でんぷん 油 ジャガイモ 砂糖 春雨 スイートポテト	ショウガ たけのこ 干しシイタケ タマネギ ニンジン ピーマン きくらげ ニラ	シイタケは日本を代表するキノコです。干しシイタケは太陽の恵みをいっぱい浴びることで、ビタミンDの含有量が増えます。
ピピンバ・牛乳・蒸しシューマイ・わかめスープ	牛乳 牛肉 シューマイ わかめ 豆腐	米 砂糖 ゴマ油 ゴマ	ニンニク ほうれん草 モヤシ ニンジン レンコン 干しシイタケ ネギ	レンコンの成分は主にでんぷんですが、ビタミンCやカリウムも多く含まれています。穴が開いているため、見通しがきくので、縁起がよいといわれています。
ごはん・牛乳・コロッケ・しゃきしゃきサラダ・豚汁	牛乳 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	米 コロッケ 油 練りゴマ 砂糖 ゴマ油 ジャガイモ	大根 ニンジン かいわれ大根 コーン ゴボウ 板こんにゃく	大根は日本でも昔から食べられており、「古事記」や「日本書紀」にも記載されています。春の七草では、「すすしろ」とも呼ばれています。

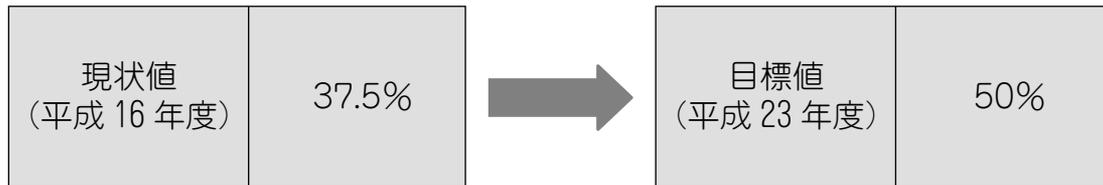
## 7, 一汁三菜、基本は日本食

「おいしい」は、規則正しい食事から生まれます。食卓には、主食・主菜・副菜を揃え、笑顔も添えて、バランス良く食べましょう。

必要な栄養のもとを日本食で摂るために、スプーンやフォークを使う食事よりも、お箸を使った食事をする機会を増やすようにしてみませんか。

### 目 標

- ◆ 1日最低1食は、栄養バランスのとれた食事を2人以上で楽しく30分以上かけて食べる市民の割合を増やす。



(平成16年度健康に関する市民アンケート)

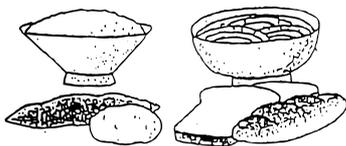
※一汁三菜とは

肉もしくは魚の主菜をメインに、野菜や海藻などを使った副菜とおみそ汁などの汁物、ごはんを中心とした主食を組み合わせた食事をいいます。健康的でバランスのとれた日本の伝統的な食事の形態です。

### ひとくちメモ

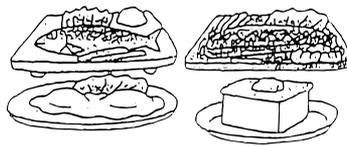
～主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養バランスを～

#### 主 食



ご飯・パン・めんなどの穀類  
糖質エネルギーの供給源

#### 主 菜



卵・魚・大豆製品などを使った料理  
たんぱく質、脂肪の供給源

#### 副 菜



主菜を補う野菜、海藻を使った料理  
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源  
この他に、1日に牛乳1本、果物を添えます。

～中央東福祉保健所・中央東地区食生活改善推進協議会資料～

## ① 1日の始まりは、ごはんとお味噌汁のみそ汁で

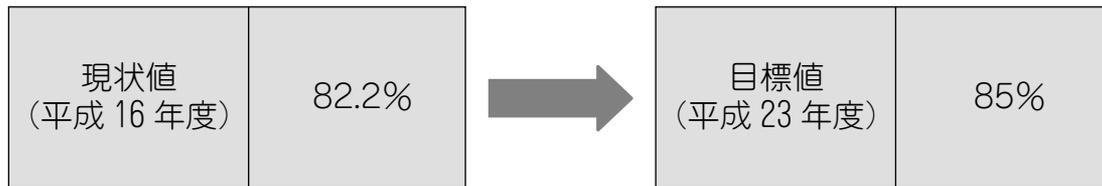
毎日朝食を食べていますか。朝食は元気に1日始めるための力になります。

朝、お味噌汁を食べると栄養満点。野菜や海藻等がたっぷり入ったみそ汁を食べるとビタミンやミネラルが摂れます。さらに根菜類を加えると食物繊維もたっぷり。便秘の予防にもなります。

きっと、快適に1日始めることができるでしょう。

### 目 標

◆ 朝食を食べている市民の割合を増やす。



(平成 16 年度健康に関する市民アンケート)

### ひとくちメモ

～うす味 (0.8%) みそ汁の作り方～  
(1人分の目安)

だし汁 120cc (汁椀7分目)

みそ 大さじ1/2 さじ



～中央東福祉保健所・中央東地区食生活改善推進協議会資料～

## ② 1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう

1日3食きちんと食べていますか。

バランスよく食べるには、食事を抜かさず食べ、いろいろな献立にも挑戦してみましょう。子どもの偏食をなくすためには、親から。まずは調理方法を変えるなどの工夫をしてみましょう。

また、食べる時間や量にも気をつけて。寝る前に食べ過ぎるのは、肥満のもとです。朝食はしっかり、夕食は食べ過ぎないようにしましょう。

### 目 標

◆ 偏食をなくし、規則正しい食生活をしよう。

### ひとくちメモ

野菜は上手に（生で・煮て・焼いて）、いっぱい食べましょう～目標は、1日350g以上～

- ・下の例はすべて100gの目安です。
- ・緑黄色野菜を1、淡色野菜を2という比率で食べましょう。

#### 緑黄色野菜

ピーマン 2個    にんじん 2/3本    トマト 1個弱    ほうれん草 1/3束  
かぼちゃ 1/8個

#### 淡色野菜

なす 2個    はくさい 1枚    きゅうり 1本    大根 1/8本

### 料理例 ※重量はあくまでも一例です。



〔出典〕「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

### ③魚・野菜を中心に30食品を目指そう

1日に何種類の食品をとっているか数えてみたことがありますか？  
 いろいろな食品を使うと自然にバランスのとれた食事に近づきます。  
 毎食いろいろな野菜を食べるように心がけると、1日30食品（※6）とすることも夢ではありません。そして、子ども達にも野菜の名前を教えていきましょう。  
 肉より魚を中心に献立を考える機会を増やすと動脈硬化の予防（※7）にもなります。

#### 目 標

◆ 魚・野菜を中心にバランスを考えて食べよう。

※6 ～6つの基礎食品群をじょうずに組み合わせて、1日30食品を目指しましょう～  
 同じ食品は1日のうちに何回食べても1品目として数えます。 外食や総菜は、素材として使われている食品の品目をわかるだけ数えるようにします。摂る量が極めて少ない調味料や香辛料は数に入れません。



(南国市学校給食会資料)

なお、「食事バランスガイド」等を参考にして、食品群の偏りや食べ過ぎには気をつけましょう。

※7 近海でとれるアジやイワシ、サンマ、サバなどの背の青い魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。  
 EPAは、血中コレステロールを下げ、DHAは脳を活性化させることに効果がある栄養素です。

## 8, 「ありがとう」食は愛情のキャッチボール

「ありがとう」と言われると誰でも嬉しくなります。

おいしいものを食べたときは、こころも豊かになります。

「作ってくれてありがとう」「食べてくれてありがとう」その時の喜びや感謝の気持ちは言葉にして伝えましょう。

また、人間は何かを食べることによって命をいただいて、命をつないでいます。食材にも感謝をして、食事は残さずいただくようにしましょう。

まずは家庭から、今日から始めてみませんか。

### 目 標

- ◆ 感謝の気持ちをもって、出された物を残さずに食べよう。



## ①作る人は相手を思いやる心を忘れずに、食べる人は感謝の心を忘れずに

食育は家庭から。

家族の健康や食事の習慣は、家で作って食べることから生まれます。家庭で作る料理には、家族への愛情や思いやりがいっぱい。食材にひと手間かけて、丁寧に作ってみましょう。

たまには休日に家族みんなで料理を作ってみませんか。みんなで作った料理を、時には食材の話等もしながら、楽しく食べてみましょう。

また、食べる人は、作ってくれた人に「ごちそうさま、おいしかった」と言葉にして伝えましょう。

### 目 標

- ◆ 食材にひと手間かけて丁寧に作ろう。
- ◆ 「おいしかった」と一言、言おう。



## 9, 毎日実践、食で健康、笑顔で長寿

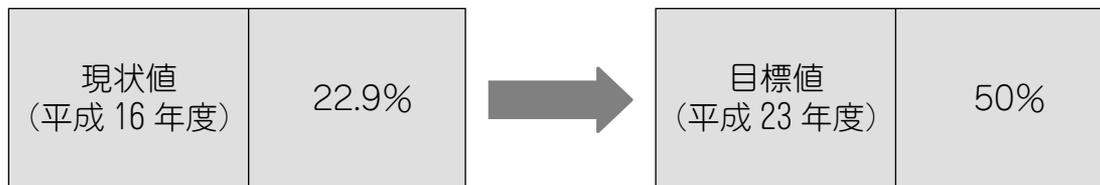
生きる喜びは、食べることから。健康で過ごすためには、良い食習慣の積み重ねが大切です。健康を考えた食事を規則正しくとることで、生活習慣病などの病気を予防し、長生きにもつながるでしょう。

また、おいしく食べるためには、適度な運動をすることやところが健康であることも大切です。

無理をしすぎないように、少しずつ、長〜く健康づくりに取り組みましょう。

### 目 標

◆ 健康づくりに関心の高い市民を増やす。



(平成 16 年度健康に関する市民アンケート)

### ひとくちメモ

みんなでそして一人ひとりが  
目指す健康なまちの姿inなんこく

項目	目指す姿
栄養・食事	おいしく、楽しく何でも食べられる
からだ	病気にならずに元気でいられる
自己管理	自分の健康は自分でつくる
こころ	思いやりを持ち、明るく、楽しく、いつも前向きに 〜こころよく生きられる〜
運動	気軽に、手軽に、続けて元気
睡眠	よく眠れ、気持ちよく目覚める
アルコール	楽しく、おいしくお酒が飲める
たばこ	たばこは吸わない、吸わせないようにしよう
生きがい・趣味	自分らしく輝いて生きていける
笑い	笑って、笑って。笑う門には福が来る 〜生活にさわやかな笑いを・・・〜
活動（社会参加）	一歩踏み出す勇気を持てる
ひと・つながり	仲間との出愛♡ふれ愛♡語り愛 〜よりよい人間関係を築こう〜

あなたが主役☆きらり☆〜健康なんこく 21 計画〜より

## ①減塩を心がけ、よく噛んで腹8分目で食べ過ぎない

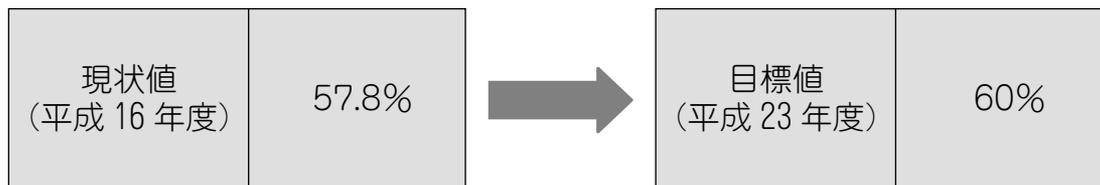
健康で長生きを目指すためには、塩分を控えて生活習慣病等を防ぐことや食べ過ぎないことも大切です。家庭以外で食事をする機会が多い人は、思ったより塩分を取っているかもしれません。

太っている人には食べるのが速い人が多いと言われています。早食いは食べ過ぎのもと。食事は、誰かとおしゃべりを楽しみながら、よく噛んで、ゆっくり食べるようにしましょう。

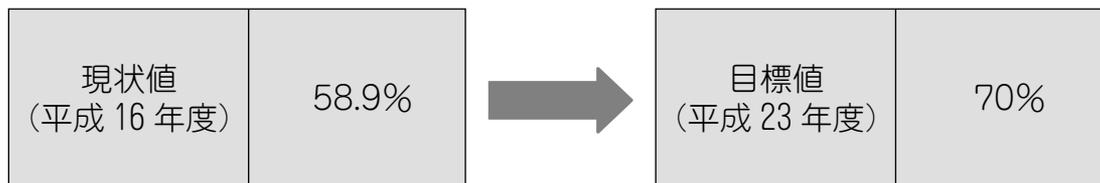
よく噛んで食べるためには十分噛める歯が必要です。日頃から歯の手入れにも気をつけましょう。

### 目 標

1. 塩分の多い物を控える市民の割合を増やす。



2. 体重管理のために、食事の量や内容に気をつけている市民の割合を増やす。



(平成 16 年度健康に関する市民アンケート)

### ひとくちメモ

～メタボリックシンドロームに気をつけましょう～



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、お腹のあたりに脂肪がついた内臓脂肪型肥満の人が、「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。

これらの危険因子は、それぞれ1つだけで動脈硬化を招きますが、複数重なることによって互いに影響しあい、動脈硬化を進行させることがわかってきました。

「食べ過ぎ」や「運動不足」などの生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らすと危険因子も改善されます。

## ②健康管理を生きる技術として考えてみよう

生涯を健康に過ごすために必要なことは何でしょう。

食生活だけでなく、適度に身体を動かして、気持ちよく眠ることや、楽しく人と交流することも大切にしたいですね。

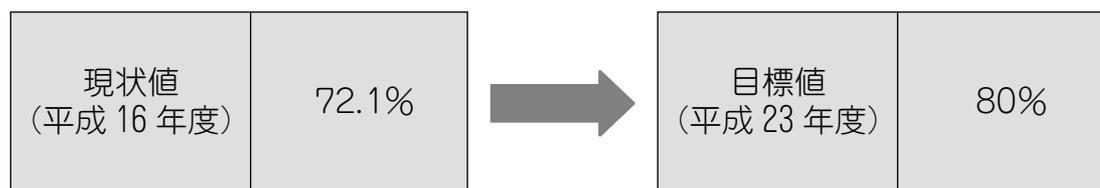
日頃の健康状態を知るために、年に1回は健診も受けましょう。

家庭で簡単にできる検査が体重を計ることです。あなたは自分の適正体重をご存じですか。自分の描く理想の体重を目指すあまり、必要のないダイエットをしていませんか。または、あきらめて現実から目をそらしていませんか。

まずは自分の状態を正しく知ることから始めましょう。

### 目 標

◆ 自分の適正体重を知っている市民の割合を増やす。



(平成 16 年度健康に関する市民アンケート)

※ 適正体重の求め方：身長 (m) × 身長 (m) × 22

### ひとくちメモ

#### 肥満度を知る計算方法

BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※ BMI (ボディ・マス・インデックス) は、肥満の判定に用いられるものです。

※ 最も病気の少ない体格といわれている「BMI22」を基準として、肥満度が判定されます。

#### 【判定区分】

BMI	判 定
18.5未満	や せ
18.5以上25.0未満	標 準
25.0以上	肥 満



# 南国市既存事業一覧表 (No.1)

福祉事務所	<p>・<b>保育所給食</b>            保育所給食は、「健康な体力づくりをする」を基本目標とし、年間実施目標をもとに取り組んでいる。            献立作成には、季節感や彩り、料理の組み合わせ、子どもの嗜好等を考慮し、また、食べさせたい料理や職員の声も取り入れながら、いろいろな食品を食べる経験が出来るように努めている。</p>	保健課	<p>・<b>配食サービス事業</b>            高齢者の自立と生活の質の向上を目的として、在宅高齢者の食の確保と安否確認を図るために、食材の確保や調理が困難な高齢者に対して定期的に栄養バランスのとれた食事（お弁当）を提供している。</p>
市内保育所・園	<p>・<b>給食での取り組み</b>            食材を地元の業者から仕入れ、旬や地産地消に心がけた食材の調達をしたり、噛むことを大事にした食材（じゃこ・するめ等）選びをしている。また、化学調味料の使用や塩分量に気をつけ、加工食品や冷凍食品を使う場合でも工夫した調理を心がけている。            おやつに関しては出来る限り手作りの物を出すようにしている。</p> <p>・<b>活動の中で</b>            菜園活動（さつまいも等）を行い、収穫したものは給食やおやつに使ったり、調理体験を行っている。また、調理体験時には衛生面の指導も行っている。            給食の展示をすることによって食に対する興味や関心を育て、料理活動への意欲を高めたり、教材として食育えほん・食育かるたの活用等も行ったり、早寝・早起き・朝ごはんのキャンペーンソング作詞に応募し、高知県保育所保護者連合会会長賞の受賞（十市）など多岐にわたり活動を行っている。</p> <p>・<b>保護者に対して</b>            給食試食会や展示を行い、その日のメニューを展示することで彩りや量・食材を目で見て知ってもらうと共に、保護者と職員との対話を大事にしている。また、保護者同士の交流も図っている。            給食便りを通して、食に関する子ども達の姿や行事や、食事のしつけやマナーについて健康な身体を保つための情報、旬の食材をつかった給食のレシピを紹介している。</p> <p>・<b>地域の人との交流</b>            地域の人を招き、食事やおやつ等を作って一緒に食べたり、農学部でのミカン狩りや、園に良心市を設け、保護者、祖父母などが自宅で収穫したものを提供したり、食生活改善推進委員と地元の食材を使った調理活動などを通して地域の人との交流を大切にしている。</p> <p>・<b>伝統的な食事に関わる体験</b>            七草がゆ作り・ヨモギ団子作り・どんど焼き・お餅つきを行ったり、地域の祭りである「えんこう祭り」（大湊）を園で行っている。</p>	委員会 農業	<p>・<b>特になし（適正な農地行政）</b>            特記事項としては、食糧自給率向上のために、適正な農地行政に努め、優良農地の確保と効率利用を進めている。</p>
協議 社会福祉 会	<p>・<b>ふれあい給食事業</b>            関係委員・ボランティア等の連携を図り、独居高齢者等への支援を行う。            ふれあい給食の調理・配食を通じて、見守り活動等地域ネットワークが形成されるとともに、高齢者の食生活の改善が図られている。</p>	農林課	<p>・<b>地産地消促進事業（学校体験農業学習）</b>            市内の小中学校を対象とし、学校近隣の農地を借りて稲作・畑作などの体験農業学習を実施し、地産地消のPRを行う。            体験農業学習に関する一部費用を補助している。</p> <p>・<b>地産地消促進事業（南国市こめ地産地消の会）</b>            地域に根ざした持続的な米の地産地消の活動を通じて、地域づくりを促進することにより、南国市の米地産地消を推進することを目的に会を設立し、地場産米の消費拡大を図るためにPR活動を行ってきている。</p> <p>・<b>山村振興等農林漁業特別対策事業（農林水産物直売・食材供給施設）</b>            中山間地域で生産された農産物などを、直販施設や食材供給施設（具体的には、道の駅南国 風良里 の市及びレストラン）により流通ルートに乗せ、地域特産物の新たな需要を図り、地域意識高揚および活性化を図る。</p> <p>・<b>南国市こうち農業確立総合支援事業</b>            直販店の販売状況を迅速に生産者に伝え、商品管理を的確に行い顧客の拡大を図るために、直店情報システムを導入する。            販売情報を一元管理し、携帯電話・パソコンにより生産者に販売情報を発信している。</p>
		生涯学習課	<p>・<b>生涯学習まちづくり事業</b>            食育は、ボランティア活動などの社会参加・地域活性化・世代間交流などのすべてに関わる分野として、上記要素も含んだ講座を実施している。            （一例として「農業高校開放講座」などがある。）</p> <p>・<b>南国市連合婦人会 婦人会活動</b>            その道に長けた会員等を講師に婦人学級を開催し、技能の継承により地域の活性化を図っている。            その中では一例として、親子料理教室なども行われている。</p> <p>・<b>南国市立岡豊ふれあい館 公民館事業</b>            地域にある大学と連携し、お互いの発展と貢献のために、健康講話を2ヶ月に1回開催している。（取り上げられたテーマの一例として「メタボリックシンドローム」がある。）</p>

# 南国市既存事業一覧表 (No.2)

幼稚園・学校	<p><b>・学校栄養士による栄養指導</b> 小学校では、栄養の偏りのない食事を楽しくとることが心も体も健康にすること等をわかりやすく指導している。</p>
	<p><b>・栄養教諭による指導</b> 小学校では、栄養教諭による5分間指導を行っている。 また、学年や季節に応じた授業も行っている。 (内容一例として、「朝ご飯の大切さを知ろう」があげられる。)</p>
	<p><b>・食教育(食農教育)</b> 小学校では、地域の農家と連携をし、棚田を見学したり、農作業の体験をしたり、学校菜園で収穫した農作物を調理し食するなどの取り組みをしている。 幼稚園では、家庭で親子による野菜作りをする取り組みを行っている。</p>
	<p><b>・保健給食委員会による取り組み</b> 保健給食委員会が、添加物に関する実験を行い、全校集会で発表するという取り組みをしている小学校もある。</p>
	<p><b>・地域・環境学習</b> 「共に生きる」ことを学習の主眼として、食や環境に関するフィールドワークを行っている小学校もある。</p>

学校教育課	<p><b>・栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域の連携による食育推進事業</b> 南国市立後免野田小学校(栄養教諭配置)が文部科学省の指定を受け、年2回開催される南国市食育検討委員会で、後免野田小学校の取り組みを全市的(全小学校)に広げるように努める。</p>
	<p><b>・新しい学校づくり推進プロジェクト事業</b> 南国市教育委員会が食育の実践等特色ある学校3校を指定し、予算補助を伴う事業。</p>
	<p><b>・南国市食育フォーラム2007</b> 学校・家庭・地域関係者を含めた約400名規模のフォーラム。今年で第7回目を迎える。</p>
	<p><b>・食育推進ポロシャツの普及</b> こめお&amp;まいをデザインとしたポロシャツの普及。</p>
	<p><b>・米づくり親子セミナー</b> JA南国市主催事業で管内小学校が輪番で学校給食米井棚田での田植え・稲刈り体験学習。今年で10年目を迎える。</p>
	<p><b>・中・高連携事業(茶摘み)</b> 高知農業高校と管内中学校との茶摘み体験を通した連携事業。</p>

保健福祉センター	<p><b>・これからママ・パパの集い(両親教室)</b> 妊娠中の母親・父親の交流と育児への準備・相談①リラックス法 ②母乳について ③先輩ママ・パパ・赤ちゃんとの交流、歯の健康チェック ④沐浴実習と妊婦体験②の回において、助産師と栄養士が「妊娠中の食生活による母胎と胎児への影響」や「体重増加・貧血」などについて話す。</p>
	<p><b>・ゆうゆう赤ちゃん～離乳食講習会～</b> 赤ちゃんの成長段階に合わせた離乳食の形態と味付けを知り、実際に調理するきっかけづくりとなることを目的とする。離乳食のすすめ方の説明と調理実習。対象は離乳食初期と中期に分かれており、4種類ずつの献立を実習する。</p>
	<p><b>・乳児健康診査</b> 乳児の疾病の早期発見、保護者への育児サポートを目的とする健康診査。4ヶ月児と10ヶ月児を対象に、栄養士による離乳食のすすめ方の説明、保健師による問診、医師による診察、歯科衛生士による歯科指導、保健師・助産師・栄養士による育児相談(栄養・生活リズム含む)を行う。</p>
	<p><b>・幼児健康診査</b> 幼児の疾病の早期発見、保護者への育児サポートを目的とする健康診査。1歳6ヶ月児と3歳4ヶ月児を対象に、保健師による問診、医師・歯科医師による診察、保健師・助産師・栄養士による育児相談(栄養・生活リズム含む)を行う。</p>
	<p><b>・食生活改善推進事業(食生活改善推進協議会)</b> 食生活改善推進員が料理教室や各種イベントでの試食、地域での伝達講習を行うことにより、生活習慣病予防食の啓発・普及を図り、地域に健康づくりの輪を広げる。</p>
	<p><b>・ヘルスアップ大作戦(生活習慣病予防教室)</b> 市民対象の基本健康診査受診者で、高血圧・糖尿病・高脂血症の項目で要注意・要観察となった者に一般公募市民を加え、生活習慣病予防教室を行う。食事・運動・休養について学び、生活習慣を見直すきっかけづくりとする。</p>
	<p><b>・精神ミニデイケアにおける料理教室</b> 精神ミニデイケア(精神障害者の集いの場)において、生活力の向上を図るために行う料理教室。</p>

**・生活機能評価(介護予防)**  
基本健康診査の場において、65歳以上を対象とした高齢者生活機能評価において、①体格指数(BMI 18.5以下)②問診項目(半年以内に体重が3kg以上減少)③アルブミン値(3.4以下)の3項目のうち、2項目以上の該当者に対し、低栄養予防の指導を行う。

# 食育のまちづくり宣言

南国市に生活する私たちは、先人が守り育ててきた豊かな自然環境と伝統文化に感謝し、この優れた遺産を未来につなげていくことが大切であります。

南国市は、土佐の稲作の発祥の地といわれ、古代から人々が居住し、奈良、平安、戦国時代にかけて土佐の政治、文化、経済の中心地として栄えた地域であります。

現在は、温暖な気候と広い耕地を生かし、米や数多くの野菜が栽培されており、県内屈指の農産物の生産地として発展してまいりました。

本市の恵まれた環境から生産される、豊富な食材を生かした「食育のまちづくり」を創造し展開させることは、健康で文化的な市民生活と豊かで活力ある地域社会の実現に寄与するものであります。

生活習慣病を予防し、健康を増進するための地域における食生活改善の推進はあらゆる世代に必要なものであり、家庭、学校、保育所等における食育の推進は、次の世代を担う子どもたちが生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につける上で極めて重要なものであります。

食育を知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけ、今こそ、行政と市民が一体となって食育に関する様々な活動を展開することにより、よりよい地域社会の形成を目指します。

ここに、「食育のまちづくり」を推進し、施策を総合的かつ計画的に展開することを宣言いたします。

平成 17 年 9 月 1 日

南国市長 浜田 純

## ○南国市食育のまちづくり条例

平成17年12月22日

条例第34号

(目的)

第1条 この条例は、食育に関する基本理念を明らかにするとともに、食育に関する施策を定めることにより、市及び市民が一体となって取り組む食育のまちづくりを推進し、もって健康で豊かな社会の実現と活力ある南国市を形成することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号の定めるところによる。

- (1) 食育 「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教育をいう。
- (2) 食 食材の生産、加工及び流通に始まり、料理及び食事に至るまでの広範な食に関する様相並びに習俗である食文化及び食に関する歴史伝統をいう。
- (3) 食のまちづくり 食を守り、はぐくみ、及び活かすまちづくりにより、ふるさとを愛する心を養うことをいう。
- (4) 地産地消 身近な地域で生産されたものを食することをいう。

(基本理念)

第3条 食育は、次に掲げる基本理念に基づき推進するものとする。

- (1) 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することを旨として行わなければならない。
- (2) 食育の推進に当たっては、市民の食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、理解することや感謝の心情を抱くことに配慮しなければならない。
- (3) 食育を推進するための活動は、市民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に応じた活動を展開しなければならない。
- (4) 食育は、家庭において重要な役割を有していることを認識するとともに、保育所、幼稚園、学校等においても積極的な活動に取り組まなければならない。

(市の責務)

第4条 市は、前条に定める食育に関する基本理念に基づき、食育に関する基本的かつ総合的な施策を策定し、及び実施するものとする。

2 市は、南国市にある食の啓発に努めるとともに、市民に南国市にある食の理解を得るよう努めるものとする。

(市民の役割)

第5条 市民は、基本理念を理解し、自発的かつ自立的に食育の推進に取り組むとともに、市が実施する基本理念に基づく食育に関する施策に協力するものとする。

2 市民は、食育に関する施策に協力するに当たり、南国市にある食を理解するよう努めるものとする。

（市民の意識の高揚）

第6条 市は、食育を推進するため、その普及及び啓発活動を行い、市民の食育への意識の高揚を図り、その参画を奨励するものとする。

（市民の意見の反映）

第7条 市は、食育を推進するに当たっては、広く市民から意見を聴取し、その意見を施策に反映するよう努めるものとする。

（食育への参画）

第8条 市は、食育の企画立案及び実施に関する情報を市民に提供するとともに、市民は、食のまちづくりへの積極的な参画に努めるものとする。

（基本計画）

第9条 市は、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、食育に関する基本的な計画を定めなければならない。

（食育に関する施策）

第10条 市は、食育の推進のために、次に掲げる施策を講じるものとする。

- (1) 乳幼児、青少年及びその保護者に対し、保育所、幼稚園、学校等を通じて、食育の重要性を指導すること。
- (2) 市民が生涯にわたって食育に関する学習の機会を設けること。
- (3) 南国市の食育に関する研究を進め、その成果を広く市民に公表すること。
- (4) 家庭及び地域において、食に関する様々な取組や交流を図ること。
- (5) 地産地消の取組を奨励すること。
- (6) 産業界、公的機関等との連携を深めること。

（食育推進会議）

第11条 南国市食育推進計画の策定及びその実施の推進を図るため、南国市食育推進会議を設置する。

（規則委任）

第12条 南国市食育推進会議の組織及び運営については、別に規則で定める。

（委任）

第13条 この条例に定めるもののほか、この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則（平成18年条例第38号）

この条例は、公布の日から施行する。

## ○南国市食育推進会議設置規則

平成18年8月18日

規則第30号

(趣旨)

第1条 南国市食育のまちづくり条例(平成17年南国市条例第34号)第12条の規定に基づき、南国市食育推進会議(以下「推進会議」という。)の組織及び運営に関し、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項について審議を行う。

- (1) 南国市食育推進計画の策定に関する事項
- (2) 前号に定めるもののほか食育の推進に関する事項

(組織)

第3条 推進会議は、20人以内の委員で組織する。

- 2 推進会議の委員(以下「委員」という。)は、消費者、生産者・事業者、地域食育活動関係者及び識見を有する者等の中から、市長が委嘱又は任命する。

(会議)

第4条 推進会議に、会長1名及び副会長1名を置き、委員の互選によりこれを定める。

ただし、再任を妨げない。

- 2 会長は、会議を招集し、会議の議長となる。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(委員の任期)

第5条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

- 2 補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(関係者の出席)

第6条 会長は、必要に応じて、委員以外の者に会議に出席を求めることができる。

(作業部会の設置)

第7条 推進会議に、専門的に協議するため、南国市食育推進会議作業部会(以下「作業部会」という。)を置くことができる。

- 2 作業部会の部員(以下「部員」という。)は、30名以内とし、市長が委嘱又は任命する。
- 3 部員の任期は、2年とする。
- 4 作業部会には、部会長及び副部会長を置き、部員の互選とする。
- 5 部会長は、必要に応じて、部員以外の者に部会に出席を求めることができる。

(報酬等)

第8条 委員の報酬及び費用弁償は、南国市特別職の職員で非常勤の者の報酬及び費用弁償支給条例(昭和34年南国市条例第39号)の別表のその他の委員の規定を準用する。

- 2 部員の報酬及び費用弁償は、無報酬とする。

(庶務)

第9条 推進会議の庶務は、保健福祉センターにおいて行う。

(委任)

第10条 この規則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、会長が会議に諮って別に定める。

附 則

この規則は、公布の日から施行する。

附 則（平成18年規則第40号）

この規則は、公布の日から施行する。

## 食育推進会議 委員名簿

分野	所属・職名	氏名	役職
消費者	コープ自然派 理事長	東 條 美 紀	
生産者 流通・事業者	米生産農家 ・農業委員会農振部会長代理	武 市 忠 雄	
	JA南国市 常務理事	秦泉寺 雅 一	会 長
	(有)嶋崎海産代表	嶋 崎 博 子	副会長
地域食育活動 関係者	南国市食生活推進協議会会長	高 橋 美 保	
	しらゆり亭代表	中 司 滋壽子	
教育・ 学校関係者	国府保育所長	西 岡 さゆり	
	後免野田小学校校長	大 石 美佐子	
	香長中学校PTA会長	松 木 節 子	
学識経験者	高知大学農学部教授 ・国際・地域連携センター長	受 田 浩 之	
報道関係者	高知新聞香長総局局長	高 橋 誠	
市行政関係	南国市企画課長	山 崎 正 道	
	学校教育課長	竹 内 直 人	
	生涯学習課長	小 串 一	
	商工水産課長	池 内 哲 男	
	農林課長	西 川 潔	
	農業委員会事務局長	井 上 真 実	
	福祉事務所長	岸 本 敏 弘	
	保健課長	中 村 さ ぢ	

## 食育推進会議作業部会 部員名簿

所 属 ・ 職 名	氏 名	備 考
公募メンバー	島 崎 宏 明	作業部会長
◇	石 田 政 典	◇ 副部会長
◇	門 脇 由紀子	◇ 副部会長
◇	池 上 直 子	
◇	内 田 美佐子	
◇	川 村 美登里	
◇	光明院 輝 子	
◇	小 松 あさみ	
◇	田 島 徳 子	
◇	種 田 慈	
◇	徳 橋 道 子	
◇	中 尾 香 代	
◇	中 澤 伴 子	
◇	西 村 美智子	
◇	野 村 洋 子	
◇	原 婪 子	
◇	山 本 三四子	
◇	吉 原 一	
南国市企画課	西 川 公 典	
◇ 学校教育課	倉 橋 真理子	
◇ 生涯学習課	近 森 ち さ	
◇ 商工水産課	田 所 卓 也	
◇ 農林課	島 崎 明	
◇ 農業委員会事務局	森 木 悦 子	
◇ 福祉事務所	中 村 比早子	
◇ 保健課	山 内 幸 子	
中央東福祉保健所 健康課	津 野 美 保	アドバイザー
◇	星 澤 章 子	◇