

宮崎県食育・地産地消推進計画



食育と地産地消

「いただきます」からはじめよう！
みやざきの健全な食生活

平成23年3月

宮 崎 県

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の性格と役割	2
3	計画の期間	2

第2章 食をめぐる現状

1	食生活の変化と健康	3
2	食の宝庫みやざき	6
3	地産地消をめぐる現状	8

第3章 食育・地産地消推進にあたっての基本的な考え方

1	基本目標	10
2	基本的視点	11
3	基本的施策	12
4	施策の体系	13

第4章 食育・地産地消の推進に関する施策

1	県民運動としての食育・地産地消の推進	14
2	豊かな食文化と元気な農林漁業に根ざした食育の推進	18
3	家庭、学校・保育所等における子どもの成長に応じた食育の推進	21
4	地域における食生活の改善に向けた取組の推進	24
5	地場産物の積極的な販売・利用の推進	26

第5章 計画の推進にあたって

1	推進体制	29
2	関係者の役割	29
3	計画の進行管理	30

参考資料

○	食育・地産地消推進にあたっての目標値一覧	32
○	食生活指針・食事バランスガイド	33
○	「いただきます」からはじめよう宣言	41

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

未来を担う子どもたちが健全な心と身体を培うとともに、すべての県民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切です。

そして、その基礎となるのは、毎日の生活に欠かせない「食」です。

しかしながら、近年、私たちの食生活はライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化し、栄養の偏りや朝食の欠食などが問題となるとともに、肥満や糖尿病等の生活習慣病も増加しています。さらに、流通の広域化や国際化により、生産者と消費者の距離が遠くなったことによる「食」への無関心、知識の欠如等が指摘される一方、食品の偽装表示や家畜伝染病の発生など、「食」の安全・安心に対する不安も高まっています。

こうした中、本県は、温暖な気候や平地から山間地に至る変化に富んだ地形、豊かな大地、きれいな空気や水といった自然の恩恵を受けて、多くの農林水産物が全国トップクラスの生産量を誇っており、新鮮でおいしい食材を利用して、豊かな食生活を実現できる環境にあります。

私たち県民一人ひとりが、「食」についてあらためて見直し、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めながら、家庭、学校、地域等あらゆる場面で食育の推進に取り組むことが重要です。

また、地産地消の取組は、地域の伝統的な食材や料理をもう一度見つめ直し、継承していくことにつながることから、食の宝庫みやざきにふさわしい、豊かで健康的、文化的な食生活の実現に寄与するものと言えます。

本県では、平成13年に「みやざきの食と農を考える県民会議」を設立し、県民運動として「食育」と「地産地消」の一体的推進に取り組むとともに、平成18年には「宮崎県食育推進計画」と「宮崎県地産地消推進計画」を策定し、県の関係施策の総合的かつ計画的な推進に努めてきました。

今般、食育と地産地消の一体的推進を一層図るとともに、計画策定以降の新たな課題や対策の方向性も踏まえ、新たな食育推進計画及び地産地消推進計画として、「宮崎県食育・地産地消推進計画」を策定するものです。

食は、県民の生活にとって最も身近で、生命と健康を支えるかけがえのないものです。

今後とも、食の宝庫である本県の特性を生かした食育・地産地消の取組を進めるため、この計画に基づき、県民が主体となった自発的な活動を実践していくこととします。

2 計画の性格と役割

本計画は、食育基本法第17条第1項の規定による都道府県食育推進計画及び地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条第1項の規定による都道府県促進計画として位置付けるものとします。

また、本計画は、本県の食育・地産地消推進にあたっての基本的な考え方を示し、具体的な施策や指標を掲げて関係施策を総合的かつ計画的に推進していくために必要な事項を定めていますので、行政はもとより、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者等、広く県民がそれぞれの立場から連携・協働して食育・地産地消に取り組んでいくための共通認識としていただきたいと思います。

なお、計画の推進にあたっては、県政運営の指針となる「宮崎県総合計画」（平成23年3月）をはじめ、「健康みやざき行動計画21」（平成13年2月、平成20年3月改定）、「第六次宮崎県農業・農村振興長期計画」（平成17年3月）等、関係計画との整合性を図っていくこととします。

3 計画の期間

平成23年度を初年度とし、平成27年度を目標年度とする5か年計画とします。ただし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要な見直しを行うこととします。

第2章 食をめぐる現状

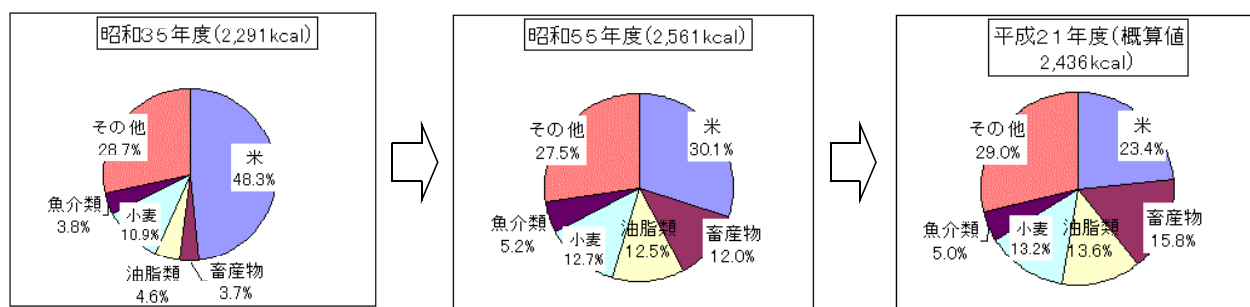
1 食生活の変化と健康

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。その中で、若い世代の朝食欠食率の増加や、野菜の摂取不足、中高年の脂質の摂り過ぎなど、様々な問題が生じています。

● 食生活の変化

昭和55年ごろには、主食である米を中心として水産物、畜産物、野菜、果実など多様な食品から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が送られていました。しかし、それ以降、米の消費が減少する一方、畜産物等の消費が増加し、理想的なPFC(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランスが崩れてきました。

○食料消費割合の変化(1人1日当たり:供給熱量ベース)

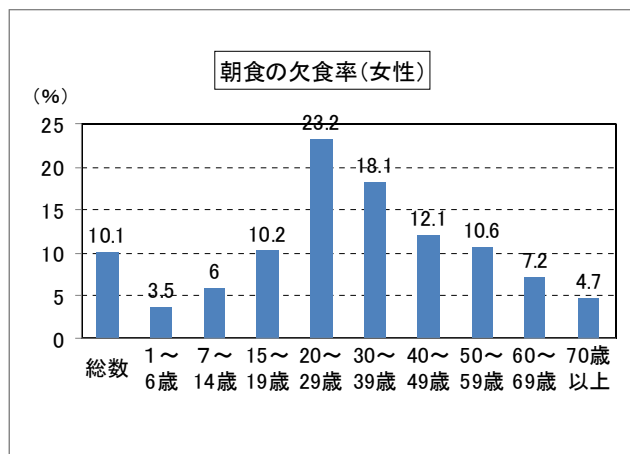
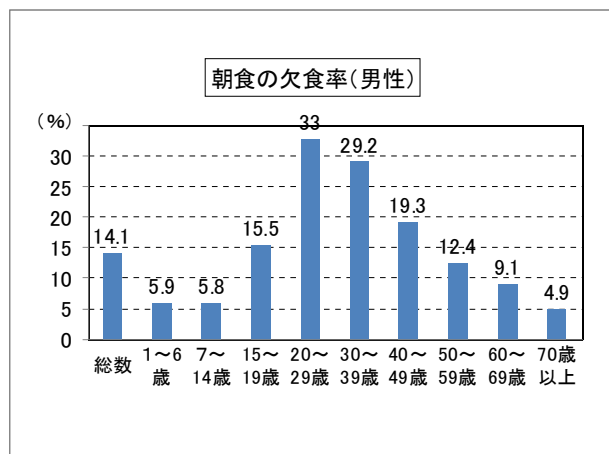


資料：農林水産省「食料需給表」

第2章 食をめぐる現状

● 朝食の欠食状況

朝食の欠食率は、男性で14.1%、女性で10.1%となっており、男女ともに20歳代及び30歳代でその割合が高くなっています。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成21年)

(MEMO)

「欠食」:

ここでいう「欠食」とは、次の3つの場合をいう。

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

(参考)

「健康日本21」の目標:

朝食を欠食する人の割合の減少

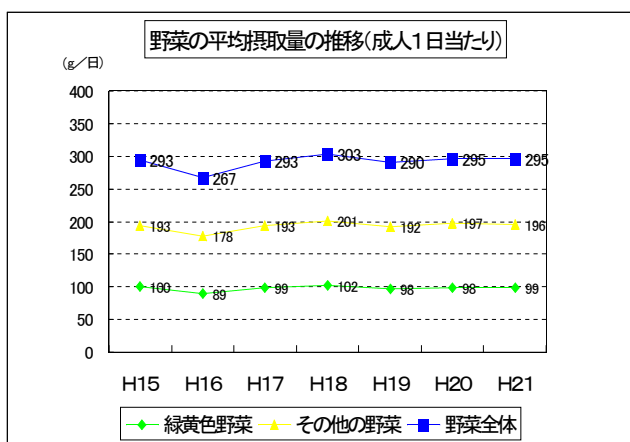
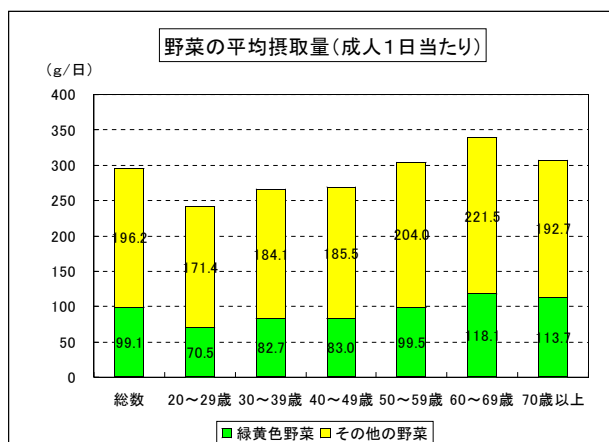
中学、高校生：0%

男性(20歳代)：15%以下

女性(30歳代)：15%以下

● 野菜の摂取状況

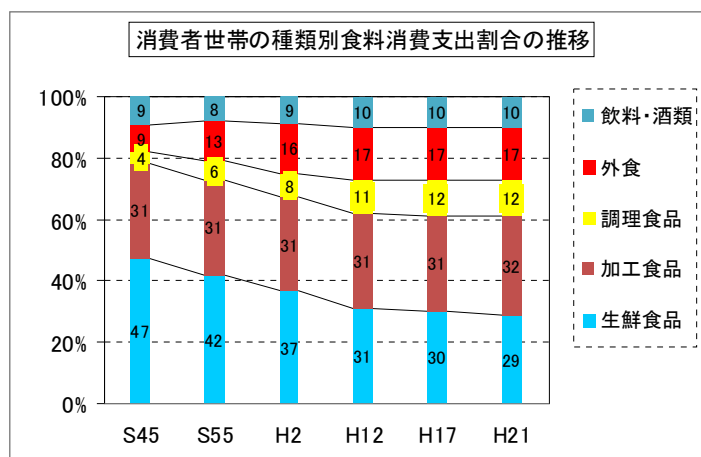
野菜の成人1日当たりの推奨摂取量は350gですが、平均摂取量は295.3gと不足しています。また、平均摂取量の年次推移をみると、不足したまま横ばいの状況です。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成21年)

● 食料消費支出割合の推移

食料消費支出の構成をみると、生鮮食品の占める割合が大きく減少する一方、外食及び総菜・弁当・レトルト食品等の調理食品の割合が増えており、食の外部化や簡便化が進んでいます。



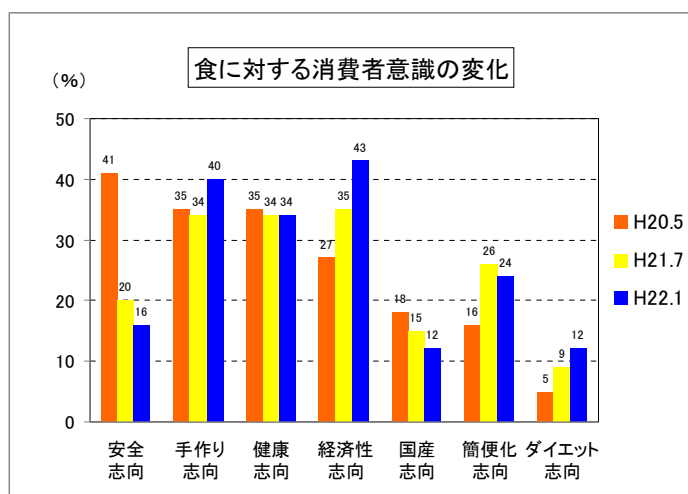
資料：総務省「家計調査」、「消費者物価指数」を基に農林水産省で作成

注：1) 二人以上の世帯（農林漁家世帯を除く）、名目値

2) 生鮮食品は米、生鮮魚介、生鮮肉、卵、生鮮野菜、生鮮果物
加工食品は生鮮食品、調理食品、外食、飲料・酒類を除く食料すべて

● 食に対する消費者意識の変化

ここ3年間の食に対する消費者の意識の変化をみると、健康志向が続く一方で、近年の景気悪化等を背景に、節約意識の現れとして、経済性志向や手作り志向が高まっています。



資料：(株)日本政策金融公庫「消費者動向調査」

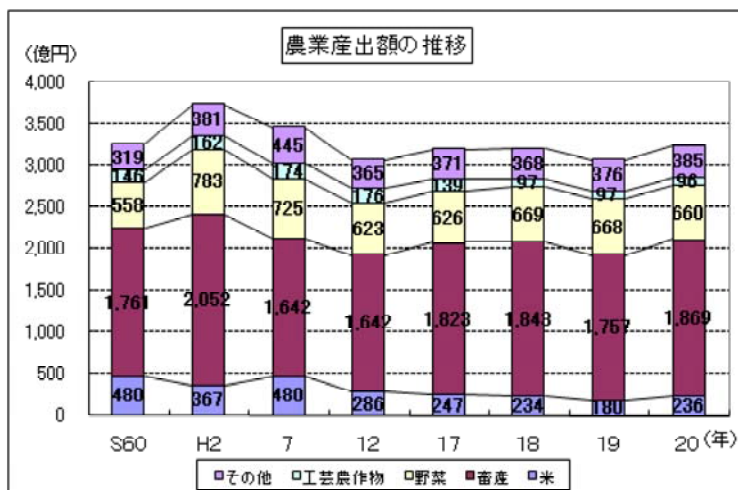
注：全国の20～60歳代の男女を対象としたインターネット調査
(回答総数2千人)

2 食の宝庫みやざき

本県の農業産出額は全国5位(平成20年)であり、多くの品目で全国トップクラスの生産量を誇っています。また、食料自給率は、カロリーベース・生産額ベースとも全国平均を上回っており、特に生産額ベースでは全国1位(平成20年度概算値)となっています。

● 全国5位の農業産出額

本県農業は、農家戸数の減少や高齢化が進行する中であって、生産者の高い技術力や技術革新などに支えられ、農業産出額は、近年、3,200億円前後で推移し、平成20年は全国5位となりました。また、きゅうり、ピーマン、さといもなどの野菜や肉用牛、豚、鶏など多くの品目で全国トップクラスの生産量をあげています。



資料：農林水産省「農業産出額(都道府県別)」

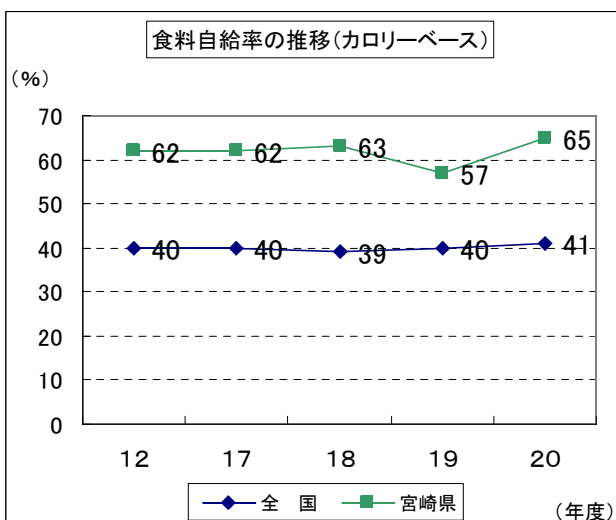
(MEMO)

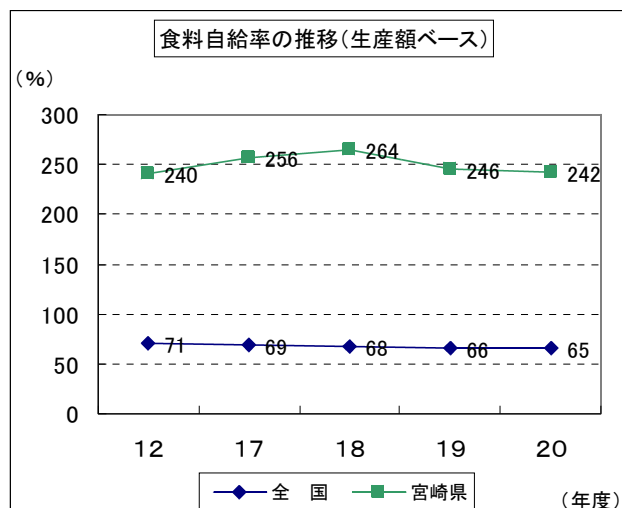
「農業産出額」:

1年間の県別農産物生産数量から中間生産物を差し引いたものに県別農産物農家庭先価格を乗じたもの

● 生産額ベースで全国1位の食料自給率

本県の食料自給率は、カロリーベースでは65%(全国15位、平成20年度概算値)となっています。これは、輸入飼料に依存する畜産物やカロリーの低い野菜が本県農業の主力品目であることを反映した結果と言えますが、生産額ベースでは242%(平成20年度概算値)と全国1位の自給率となっており、いかに付加価値の高い生産が行われているかが伺われます。





資料：農林水産省「平成20年度都道府県別食料自給率、平成20年度は概算値」

(MEMO)

「食料自給率」:

その国で消費される食料がどのくらい国内で生産されているか(自給の度合い)を示す指標で、基本的には(生産)÷(消費)で計算する。カロリーベースとは、食料をその食材に含まれるカロリーで表すことであり、食品に含まれる基礎的な栄養であるカロリーに着目して、食料品全体における自給率を計算するものである。また、生産額ベースとは、食料を生産額(価格×生産量)で表すことであり、価格に着目して食料品全体の自給率を計算するものである。

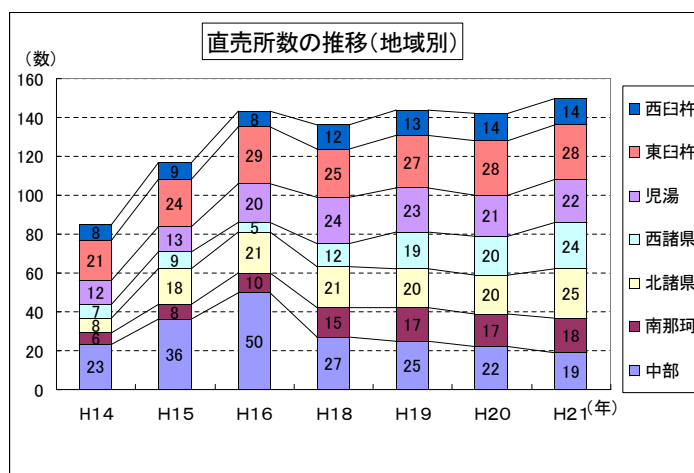
3 地産地消をめぐる現状

(1) 農林水産物直売所の状況

県内の農林水産物直売所は150店舗（平成21年度）となっており、近年は、農協等の団体が経営する大型直売所が増加しています。

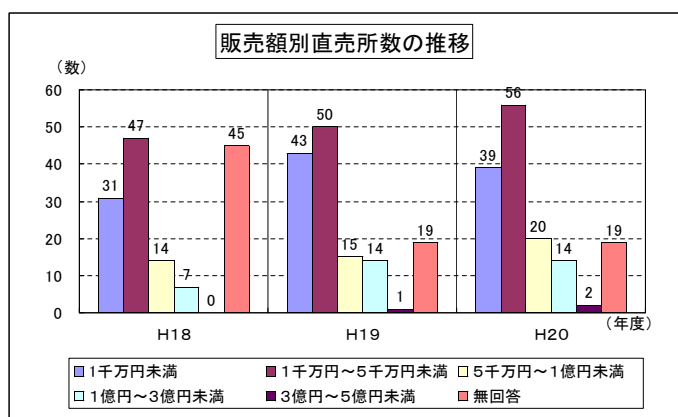
● 直売所数はここ数年横ばい

平成21年度の県内の直売所数は150店舗となっており、85店舗であった平成14年度と比較して、大幅な増加がみられますが、ここ数年は横ばいの状況です。



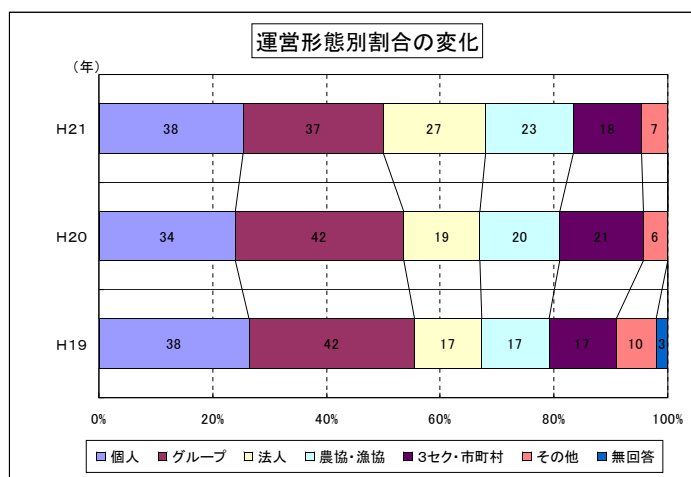
● 大型化が進む直売所

販売額をみると、1千万円から5千万円未満が約4割と最も多くなっていますが、ここ数年は、1億円を超えるところも増えてきており、年々大型化が進んでいます。



● 農協等の団体経営が増加

運営形態としては、個人やグループによる経営が全体の5割を占めていますが、ここ数年では、法人や農協等の団体による経営が増加する傾向にあります。

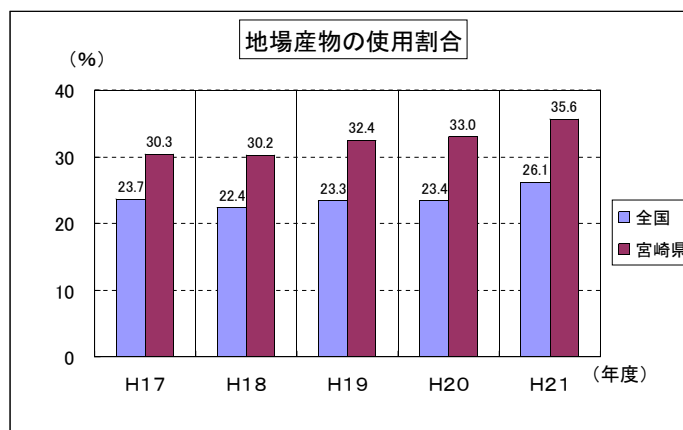


(注) 宮崎県営農支援課調査。ここでいう「農林水産物直売所」(以下、「直売所」という。)とは、県内に所在する地場の農林水産物等の販売を行う直売所で、かつ常設・有人の施設をさします(ただし、農林水産物の売場面積が過半数を占めない施設は除く。)

(2) 学校給食における地場産物の活用状況

● 地場産物の使用割合が高い

本県の学校給食における地場産物の使用割合は35.6%(平成21年度)となっており、全国平均の26.1%を大きく上回っています。



資料：文部科学省「平成21年度学校給食における地場産物の活用状況調査」

第3章 食育・地産地消推進にあたっての基本的な考え方

1 基本目標

本県では、食の宝庫「みやざき」にふさわしい豊かで健康的な食生活を実現するために、平成13年に「みやざきの食と農を考える県民会議」を設立し、「みやざきの食ルネサンス運動」として、食育と地産地消を一体的に推進してきました。

特に、平成17年には、家庭・学校・地域など、いつでも、どこでも、「いのちの恵み」に感謝する言葉「いただきます」を心を込めて発し、「食」と「農」の身近な関係づくりを進めるために、「『いただきます』からはじめよう宣言」を行ったところです。

このような運動を今後においても継続し拡大していくためには、各関係機関・団体等の密接な連携や総合的な支援は欠かせませんが、何よりも県民の方々が運動の意味を十分に理解した上で自発的に参画し、活動の環を広げていくことが重要となります。

そこで、本県では、食育・地産地消推進にあたっての基本目標を次のとおり定め、取組を進めていくこととします。

「いただきます」からはじめよう！みやざきの健全な食生活

2 基本的視点

食育・地産地消の推進にあたっては、次に掲げる4つの基本的な視点に立つて取り組むこととします。

① 県民一人ひとりが自発的に取り組む県民運動としての食育・地産地消

食を大切にすることは、私たち自身の健康維持や子どもたちの健全な育成のためにたいへん重要なことであり、県民一人ひとりが、食育を自らの問題として認識し、様々な体験活動を通して食について学び、考え、自ら判断して行動できるようになることが求められます。また、地産地消への取組は、地場農産物の消費拡大のみならず、教育や文化継承など多様な側面を有しており、食の宝庫みやざきに相応しい、豊かで健康的な食生活の実現に寄与するものです。

本県では、「みやざきの食と農を考える県民会議」を中心に、県民運動として食育と地産地消の一体的な推進に取り組んできましたが、より一層の発展を図るため、県民が主体となった自発的な活動を推進していきます。

② いのちの恵みに感謝する「いただきます」の心を育む食育

現在、世界中で飢餓や栄養不足で苦しんでいる人々がいる一方で、我が国では、日常生活で食料が豊富に存在することを当たり前のように受け止め、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させている状況にあります。

食べ物にはそれぞれ命があり、私たちはそれらの命をいただくことによって生きている、生かされているということをあらためて認識し、いのちの恵みに感謝する「いただきます」の心を育むことによって、食を大切にする精神を養う食育を進めます。

③ 生涯にわたり健全な食生活を実践できる人を育てる食育

ライフスタイルの多様化などに伴って、私たちの食生活が大きく変化する中で、栄養の偏りや不規則な食事といった問題が生じており、生活習慣病も増加しています。

健全な心と身体、そして豊かな人間性を育むためには、食生活の改善が重要な鍵となります。

このため、生涯にわたって生き生きと暮らせるよう、子供の時期はもとより、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を進めます。

④ 生産者と消費者の相互理解により進める地産地消

消費者と生産者の交流を進め、両者の絆が深まれば、これまで以上に、生産者は安全・安心な確かなものづくりに対する責任感が増すとともに、消費者は産地への愛着心や安心感が深まります。そして、そのような心のつながりは、地場産品の消費を拡大し、ひいては、地元の農林水産業を応援することにもつながります。

このため、食と農の距離を縮めるための取組を推進し、消費者と生産者の信頼を深めるための地産地消を進めます。

3 基本的施策

食育基本法、「みやざきの食と農を考える県民会議」におけるこれまでの活動を踏まえ、次の5つを基本的施策とします。

- ① 県民運動としての食育・食育地産地消の推進
- ② 豊かな食文化と元気な農林漁業に根ざした食育の推進
- ③ 家庭、学校・保育所等における子どもの成長に応じた食育の推進
- ④ 地域における食生活の改善に向けた取組の推進
- ⑤ 地場産物の積極的な販売・利用の推進

4 施策の体系

基本目標

・「いただきます」からはじめよう！みやざきの健全な食生活

基本的視点

- ① 県民一人ひとりが自発的に取り組む県民運動としての食育・地産地消
- ② いのちの恵みに感謝する「いただきます」の心を育む食育
- ③ 生涯にわたり健全な食生活を実践できる人を育てる食育
- ④ 生産者と消費者の相互理解により進める地産地消

基本的施策

1 県民運動としての食育・地産地消の推進

「みやざきの食と農を考える県民会議」を主体として、「いただきます」を合い言葉に食育・地産地消の普及啓発に努め、県民が自発的に運動に取り組む気運を醸成します。

(1) 食育・地産地消に関する県民理解の促進

- ① 継続的な普及啓発活動の実施
- ② 普及啓発イベント等の開催

(2) 県民主体の食育・地産地消推進運動の促進

- ① 人材の育成
- ② 自主活動に対する支援

(3) 食育・地産地消に関する情報発信

- ① ホームページの充実
- ② パブリシティ等の活用

(4) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査及び情報の提供

- ① 県民健康・栄養調査の実施
- ② 学校給食の指導・運営管理に関する調査の実施
- ③ 栄養・食生活に関する情報提供
- ④ 食品衛生に関する普及啓発
- ⑤ 食品の安全性や表示についての情報提供

2 豊かな食文化と元気な農林漁業に根ざした食育の推進

地域の特色ある食文化の継承を図るとともに、都市と農山漁村の交流を進め、生産者と消費者との信頼関係の構築を図るなど、本県の豊かな農林水産物を活用した食育を推進します。

(1) 農林漁業体験活動の推進

- ① 農林業体験・農林業学習機能の充実・強化
- ② グリーンツーリズムの推進
- ③ 体験・滞在型観光「ゆっ旅宮崎」の推進
- ④ 生産者や農林水産業団体等による自主的な活動の推進

(2) 宮崎の食に対する理解の促進

- ① 学校給食への地場産物の活用促進
- ② 直売所やイベント等による生産者と消費者の交流促進
- ③ ホームページ等による情報提供

(3) 食文化の活用や継承のための取組

- ① 学校給食への郷土料理等の導入促進
- ② 県民の自主的活動に対する支援

3 家庭、学校・保育所等における子どもの成長に応じた食育の推進

乳幼児期から食べることの大切さや楽しさを実感し、望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭と学校、保育所等が連携しながら、子どもの成長・発達段階に応じた食育を推進します。

(1) 家庭における望ましい食習慣の定着促進

- ① 保護者に対する啓発
- ② 学校における家庭と連携した食育の推進
- ③ 保育所等における家庭と連携した食育の推進
- ④ 企業等における取組の促進

(2) 学校における指導体制等の充実

- ① 学校教育活動全体を通じた指導の推進
- ② 栄養教諭による指導の充実
- ③ 食に関する実践的な研究の推進
- ④ 家庭との連携による食育の推進

(3) 保育所等における取組の推進

- ① 保育所等への食育に関する情報提供
- ② 食の体験を通じた食育活動の推進
- ③ 家庭への情報提供による連携の推進

4 地域における食生活の改善に向けた取組の推進

地域において、栄養、食習慣等に関する食生活の改善を推進します。

(1) 食生活改善活動の推進

- ① 「食事バランスガイド」を活用した「食生活指針」の普及啓発

(2) 専門的知識を有する人材の育成

- ① 管理栄養士等の養成と資質の向上

(3) 市町村との連携

- ① 市町村における取組の促進

5 地場産物の積極的な販売・利用の推進

地場産物の安定的な販売・利用を図るため、販売拠点づくりを進めるとともに、学校給食や各種施設等への利用促進や地場産物を活用した加工品の開発・販売等を推進します。

また、消費者や実需者のニーズを的確にとらえ、効率的な生産を推進するとともに、生産者等の経営安定を図るために地場産物の消費拡大を進めます。

(1) 直売所や量販店等の販売拠点づくりの推進

- ① 直売所及び関連施設の整備・拡充
- ② 量販店等における地場産物直売コーナーの設置の推進

(2) 学校給食における地場産物の活用促進

- ① 学校給食における地場産物の活用を図るための体制づくり

(3) 各種施設・産業等における地場産物の利用促進

- ① 「地産地消こだわり料理の店」への登録推進
- ② 中食・外食産業における地場産物の利用促進

(4) 地場産物を有効活用した加工食品の開発・販売の推進

- ① 加工品の原料における地場産物の利用促進

(5) 消費や実需者のニーズを的確に捉えた効率的な生産の推進

- ① 地元の有利性を生かした地場産物の生産・販売

(6) 品目別の消費拡大の推進

- ① 米
- ② 青果物
- ③ 畜産物
- ④ 水産物
- ⑤ しいたけ

第4章 食育・地産地消の推進に関する施策

1 県民運動としての食育・地産地消の推進

「みやぎの食と農を考える県民会議」を主体として、「いただきます」を合い言葉に食育・地産地消の普及啓発に努め、県民が自発的に運動に取り組む気運を醸成します。

【現状と課題】

- 食を大切にすることは、私たち自身の健康維持や子どもたちの健全育成のためにたいへん重要なことです。

このため、県民一人ひとりが、食育を自らの問題として認識し、様々な体験活動を通して食について学び、考え、自ら判断して行動できるようになることが求められます。

- 地産地消への取組は、地場農産物の販売や利用のほかにも、教育や文化継承など多様な側面を有していることから、固定的・画一的なものではなく、地域の実情に応じて創意工夫が必要です。

そのため、県民一人ひとりがそれぞれの立場においてそれぞれの役割を認識し、様々なボランティア活動に積極的に参加するなど、自発的に活動することが求められます。

- 本県では、「みやぎの食と農を考える県民会議」（以下「県民会議」という。）を中心に、食の宝庫みやぎにふさわしい豊かで健康的な食生活を実現するため、県民運動として食育と地産地消の一体的な推進に取り組んできましたが、より一層の活動強化を図るためには、県民が主体となった自発的な活動が必要となっています。

--- (MEMO) ---

「みやぎの食と農を考える県民会議」:

平成13年7月に設立。知事を会長とし、行政や農林漁業団体、消費者団体などの関係機関・団体等で構成される。消費者と生産者が絆を深め、「食」と「農」の距離を縮めることにより、食の宝庫みやぎにふさわしい豊かで健康的な食生活を実現するため、県民運動として「食育」と「地産地消」の推進に取り組んでいる。

平成16年度からは、「みやぎ地産地消運動」と称していたそれまでの活動を「みやぎの食ルネサンス運動」に改め、県民運動としての拡充を図るとともに、「食育」と「地産地消」の一層の一体的推進に努めている。

- 食事前後の「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの状況を見ると、幼児期から年齢が上がるにつれて、あいさつをしない割合が増えています。

このような状況も踏まえ、県民会議では、平成17年11月に、「いのちの恵み」に感謝する言葉「いただきます」を合い言葉に、家庭・学校・地域等において食育に取り組んでいこうと、『いただきます』からはじめよう宣言」を行いました。

- 県民会議では、家庭や学校、生産や流通の現場などにおいて、「食育」及び「地産地消」を実践する日として、「日向（ひむか）」にちなんで、毎月16日（ひむか）を「ひむか地産地消の日」と定め、この日を中心に、県民会議の各会員や地産地消推進協力員が、自主的に「食育」や「地産地消」に関するシンポジウムやイベントなどを実施することにより、県民の方々に対する「食育」及び「地産地消」の普及、定着に努めています。

第4章 食育・地産地消の推進に関する施策

- 家庭や学校、企業、地域等において、食育・地産地消に関するさらなる啓発と理解促進を図るためには、継続的な情報発信・パブリシティ等への取組が重要となっています。

県民会議では、旬の地場産物や地産地消レシピ、農林水産物直売所情報、地産地消推進協力員の活動状況等について、ホームページによる情報発信を行っていますが、食育・地産地消のより一層の理解促進を図るためには、産地と消費者・民間企業等が情報の交換・共有を可能とする体制を構築する必要があります。

家庭・学校・地域等において食育・地産地消の普及啓発を図り、県民運動として自発的な取組を推進するため、ホームページやリーフレット、パブリシティ等を活用した積極的な情報発信を行っていく必要があります。

- 健全な食生活を実践するためには、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択していく力を習得することが重要です。

また、食育をより効果的に推進していくためには、まず、県民の食生活状況等の実態を把握・分析し、その結果をもとに各種施策を進めていく必要があります。

併せて、食品の安全性や栄養等に関する情報提供を推進していく必要があります。

【具体的施策】

(1) 食育・地産地消に関する県民理解の促進

① 継続的な普及啓発活動の実施

- ・ 「いただきます」を合い言葉として、毎月16日の「ひむか地産地消の日」を中心とした継続的な普及啓発活動を実施し、県民の自発的活動の推進を図ります。

② 普及啓発イベント等の開催

- ・ イベント等の開催・参加を通じて、県民の理解の促進を図ります。
- ・ 県民会議会員や地産地消推進協力員等による普及啓発イベント等の開催を支援します。

(2) 県民主体の食育・地産地消推進運動の促進

① 人材の育成

- ・ 地域で食育・地産地消推進活動に取り組む地産地消推進協力員を県内全域に育成確保するよう努めるとともに、管理栄養士・栄養士や食生活改善推進員、農村女性アドバイザー等を中心に、地域の食育活動を牽引する食育推進リーダーを育成強化し、食育・地産地消活動の定着を図ります。
- ・ 市町村が行う食生活改善推進員の養成について、研修等を通じて支援します。

② 自主活動に対する支援

- ・ 地元食材を活用した料理教室や農林漁業体験学習会等の地産地消推進協力員が行う自主活動や地域・民間企業等が取り組む自主活動を支援します。

(3) 食育・地産地消に関する情報発信

① ホームページの充実

- ・ 会員・地産地消推進協力員と県民相互のネットワーク形成により、県民運動を推進するため、県民会議ホームページの充実を図り、食育・地産地消推進に資する情報を発信します。

(MEMO)

「みやざきの食と農を考える県民会議」のホームページ : <http://www.yappamiyazaki.jp>
(やっぱみやざき)

- ・ 地場産物や直売所等の情報提供の充実やブログを活用した県民との情報交流を促進します。

② パブリシティ等の活用

- ・ 県政番組や県広報をはじめ、あらゆる広報媒体を活用した更なるPR活動を展開します。
- ・ 「ひむか地産地消の日」等の啓発イベントを報道機関へ積極的に情報提供します。

(4) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査及び情報の提供

① 県民健康・栄養調査の実施

- ・ 県民の健康増進の総合的な推進を図るため、県民の身体状況や栄養摂取状況と生活習慣との関係を明らかにすることを通じて、食育推進の基礎的なデータとして活用します。

② 学校給食の指導・運営管理に関する調査の実施

- ・ 食に関する指導の状況や学校給食の実施状況等について、毎年調査を実施し、食育推進の基礎的なデータとして活用します。

③ 栄養・食生活に関する情報提供

- ・ 県民一人ひとりが望ましい食生活を通じた健康づくりに取り組めるよう、栄養・食生活に関する情報を積極的に提供します。

④ 食品衛生に関する普及啓発

- ・ 食品衛生講習会やテレビ・ラジオ等のマスメディアによる情報提供を実施して、食品衛生に関する知識の普及と食品の衛生的な取扱いについての啓発を推進します。

⑤ 食品の安全性や表示についての情報提供

- ・ 多くの消費者が、食品の安全性や表示について正しく必要な知識を身につけることができるように、様々な媒体を利用して分かりやすく的確な情報を迅速に提供します。

第4章 食育・地産地消の推進に関する施策

【数値目標】

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
県民会議によるイベントの開催数(回／年)	7	10
地産地消推進協力員の数(人)	1,337	1,500
食育推進リーダーがアドバイザーとなる地域活動数(回／年)	—	42
県民会議HPへのアクセス数(件／月)	658	1,000
県民会議HPへの直売所掲載数(件)	109	150
広報媒体での食育・地産地消関連内容のPR(回／年)	—	50

【県民運動推進PRのキャラクター】



「しゅん（旬）」

宮崎の明るい太陽を擬人化して、海をデザイン化。県民が県産の農林水産物を楽しくおいしそうに食べている様子を表現しています。

県内でとれた農林水産物は、ひととき新鮮であり、季節の物がいつでもすぐ食べられることから、その名前が付けられました。

2 豊かな食文化と元気な農林漁業に根ざした食育の推進

地域の特色ある食文化の継承を図るとともに、都市と農山漁村の交流を進め、生産者と消費者との信頼関係の構築を図るなど、本県の豊かな農林水産物を活用した食育を推進します。

【現状と課題】

- 本県の農林漁業は、温暖な気候や平地から山間地に至る変化に富んだ地形、豊かな大地、きれいな空気や水といった自然の恩恵を受けて、多くの品目で全国トップクラスの生産量を誇っており、新鮮でおいしい食材を利用して、豊かな食生活を実現できる環境にあります。
- 食べ物と調理の基本となる水を生み出す場としての農林漁業への理解を深めることによって、自然の恩恵の上に貴重な食料生産が成り立っていること、食という行為は動植物の命をいただき受け継ぐことであること、そして、食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感し、食を大切に作る心を育んでいくことが重要です。
- 消費者と生産者の顔が見える関係づくりを推進し、地域の食に対する県民の理解と関心を深めていく必要があります。
- 直売所等における生産者の顔写真や栽培履歴等の開示による産地の顔の見える取組、あるいは市町村・JA等が主催する農林水産まつりや朝市等における対面販売は、生産者と消費者が相互理解を図ることができる取組として広く定着しつつあり、今後においても積極的な取組が重要です。
- 学校や民間企業において、農林水産業体験学習会をはじめ、地場産物を活用した食育の推進が見られはじめています。
- 消費者と生産者の交流を進め、両者の絆が深まれば、これまで以上に、生産者は安全・安心な確かなものづくりに対する責任感が増すとともに、消費者は産地への愛着心や安心感が深まります。そして、そのような心のつながりは、地場産品の消費を拡大し、ひいては、地元の農林水産業を応援することにもつながります。
- 消費者を対象にした地域の食材や食文化を継承する取組や、農林水産業の体験学習等の消費者との交流が各地で取り組まれています。
- 農林水産業の体験や地域の食材を生かした郷土料理づくりなどを採り入れた観光の人气が高まりつつあり、より多くの人々に本県の農山漁村の魅力を味わっていただくため、受入体制の整備や旅行商品化を推進する必要があります。

【具体的施策】

(1) 農林漁業体験活動の推進

- ① 農林業体験・農林業学習機能の充実・強化
 - ・ 農業科学公園や農業大学校総合農業研修センター、林業技術センター等において、幅広い年代の方が農作業や農産物加工を体験できる場を提供します。

第4章 食育・地産地消の推進に関する施策

- ・ 学校等行事での農林業体験教育を進めるため、農業科学公園や農業大学校総合農業研修センター等の県有施設を利用した学校等の行事開催を積極的に応援します。
- ・ 農業科学公園では、企画展示や地元と連携したイベントの実施などにより、農業・農村の応援団の育成に努めます。

② グリーン・ツーリズムの推進

- ・ グリーン・ツーリズム実践者間の連携を支援し、農林水産業の体験学習や農家民泊等による都市と農山漁村との交流推進を支援します。

③ 体験・滞在型観光「ゆっ旅宮崎」の推進

- ・ 農林水産業や地域の文化等を生かした体験型メニューを充実させるとともに、コンシェルジュやワンストップ窓口の設置等、地域受入態勢の整備を支援します。
- ・ 体験・滞在型観光「ゆっ旅宮崎」の認知度向上を図るとともに、旅行業者が造成するツアー商品に体験メニューや農林漁家民泊等が採り入れられるよう旅行商品化を支援します。
- ・ 都市と農山漁村との交流人口を増やして地域活性化を図るとともに、観光客の滞在時間の延長と宿泊を促し、新たな経済効果を生み出します。

(MEMO)

「ゆっ旅宮崎」とは：

宮崎の自然や暮らしの良さを「ゆったり、じっくり」味わっていただくため、宮崎県では、その土地ならではの体験や人々との交流を採り入れた体験・滞在型観光を「ゆっ旅宮崎」と名付けて、様々な体験プログラムやツアーを展開しています。

④ 生産者や農林水産業団体等による自主的な活動の推進

- ・ 食農教育など、生産者や農林水産業団体等による自主的な活動を支援します。

(2) 宮崎の食に対する理解の促進

① 学校給食への地場産物の活用促進

- ・ 学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、子どもが地域の産業や食文化等に関心をもったり、生産者や食に対する感謝の心を育む上で大切なことから、地元食材を活用した学校給食実施への支援を行います。

② 直売所やイベント等による生産者と消費者の交流促進

- ・ 「生産者と消費者の顔が見える関係づくり」に向けた啓発に取り組めます。
- ・ 地産地消や生産者と消費者の交流等を目的とした農林水産まつりや朝市等の開催情報を積極的にPRします。

③ ホームページ等による情報提供

- ・ 本県の旬の食材や料理、地場産品が買える・味わえる店（直売所・レストランなど）等についてホームページ等で紹介します。
- ・ 県内産農林水産物を活用し、食事バランスに優れた地産地消レシピ集を作成し、地域の食文化を紹介します。

(3) 食文化の活用や継承のための取組

- ① 学校給食への郷土料理等の導入促進
 - ・ 学校給食において、郷土料理や伝統料理等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れ、食に関する指導を行う上で「生きた教材」として活用されるよう促進します。
- ② 県民の自主的活動に対する支援
 - ・ 地域の食文化を継承する料理教室の開催支援や郷土食の保存活動、農林水産体験学習等を支援します。
 - ・ 地場産物を活用した食育を推進する地域や民間企業等の取組を支援します。

【数値目標】

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
農業大学校における農業体験等生涯学習体験者数(人)	7,665 (*)	4,400
学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)(%)	35.6	50.0
地産地消料理講習会の開催回数(回／年)	29	30
交流会の開催回数(回／年)	9	20
農林水産業体験学習会の開催回数(回／年)	22	50
漁業体験学習等の指導活動の活動箇所数(箇所／年)	7	10

(注) (*)の数値は、計画を上回る実績となったもの

3 家庭、学校・保育所等における子どもの成長に応じた食育の推進

乳幼児期から食べることの大切さや楽しさを実感し、望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭と学校、保育所等が連携しながら、子どもの成長・発達段階に応じた食育を推進します。

【現状と課題】

- 子どもの頃に身につけた食習慣を大人になって改めることは困難であることを考えると、私たちにとって乳幼児期や学童期は、食育上、食べることの基本を身につける大変重要な時期にあります。このため、子どもの成長に合わせた食育を推進し、健全な食習慣を形成させていく必要があります。
- 栄養の偏りや朝食の欠食、孤食、丸飲み、早食いなどの状況が見受けられる中、子どもたちが食の大切さや楽しさを実感できる環境づくりを進めていくことが重要です。
- 学校、保育所等の給食を通じた指導や食育の推進は、望ましい食習慣の定着や食を通じた豊かな人間性の育成などを図る上で重要な役割を担っています。
- 食育を推進するためには、家庭、学校、保育所等が連携しながら取り組んでいく必要があります。
- 保育所では平成16年3月に作成・公表された「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」に基づき、保育計画に連動した組織的・発展的な食育計画の作成等が推進されるよう求められています。（食育計画の作成率：92.2%（平成22年6月1日現在））
保育所における食育の計画に基づく実践と評価、見直しが必要です。

【具体的施策】

(1) 家庭における望ましい食習慣の定着促進

- ① 保護者に対する啓発
 - ・ 「宮崎県版親と子の食事バランスガイド」等を活用して、乳幼児期からの食育の重要性について保護者への啓発を進めます。
 - ・ 丸飲みや早食いなどの食べ方が生活習慣病等に関与していることから、乳幼児期からよく噛んで食べる習慣を身につけるため、健康教育等で「卑弥呼の歯がい～ぜ」など、食べ方の食育を推進します。

--- (MEMO) ---

標語「卑弥呼の歯がよいぜ」 ―日本咀嚼学会―
 ゆっくりとよく噛むことの8つの効用

① ひ .. 肥満予防	④ の .. 脳の発達・老化予防	⑦ い .. 胃腸が快調
② み .. 味覚はつきり	⑤ は .. 歯の病気予防	⑧ ぜ .. 全力投球を応援
③ こ .. 言葉もはつきり	⑥ が .. ガン予防	

～噛まなくなった現代人～
 〈卑弥呼(弥生時代)〉
 復元食のメニュー：ハマグリのお汁、鮎の塩焼き、長芋の煮物、カワハギの干物、ノビル、クルミ、栗、もち玄米のおこわ
 噛んだ回数：3,990回

〈現代〉
 メニュー：コーンスープ、ハンバーグ、スパゲッティ、ポテトサラダ、プリン、パン
 噛んだ回数：620回

② 学校における家庭と連携した食育の推進

- ・ 自らの「食」に目を向け、作り手や食材等への感謝の心や、食事を自ら調理・選択できる実践力を培うために、子どもたちが自分で作る「弁当の日」を家庭と連携を図りながら県内の全市町村で推進します。

③ 保育所等における家庭と連携した食育の推進

- ・ 食に対する関心と理解を深め、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付けさせるために保育だより等を通して家庭の役割に関する啓発と連携の充実に努めます。

④ 企業等における取組の促進

- ・ 経済的な面からだけでなく、多面的な貢献が期待されている企業等の食育の取組を促進し、社員・従業員等の家庭での正しい食生活を通じて、子どもの成長に合わせた食育につなげます。

(2) 学校における指導体制等の充実

① 学校教育活動全体を通じた指導の推進

- ・ 給食の時間における指導に加えて、教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間等の学校教育活動全体を通して、食に関する指導を行うための全体計画を作成し、指導の充実を図ります。

② 栄養教諭による指導の充実

- ・ 学校に食育推進の要となる栄養教諭を配置し、兼務校も含めて、個別的な相談指導、教科や特別活動における指導の充実を図ります。

--- (MEMO) ---

「栄養教諭」：
 食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校における食育の推進において中核的な役割を担うべく創設された。平成17年度に施行されている。

第4章 食育・地産地消の推進に関する施策

③ 食に関する実践的な研究の推進

- ・ 地場産物活用の体制づくりや地場産物を使った子どもたちの食づくり教室開催などに取り組む「食育実践事業」を推進します。
- ・ 平成21年度に作成した「宮崎県版 食に関する指導の手引」を活用し、各学校における食育の充実に努めます。

④ 家庭との連携による食育の推進

- ・ 自らの「食」に目を向け、作り手や食材等への感謝の心や、食事を自ら調理・選択できる実践力を培うために、子どもたちが自分で作る「弁当の日」を家庭と連携を図りながら県内の全市町村で推進します。

(3) 保育所等における取組の推進

① 保育所等への食育に関する情報提供

- ・ 保育所訪問等の中で、食育に関する情報の周知に努めます。

② 食の体験を通した食育活動の推進

- ・ 子どもは五感を使って体験を通して学ぶものであり、野菜や豆の栽培、収穫や調理、おやつづくり、行事食への参加、食事のマナー等、様々な食の体験の積み重ねが生きる力を育みます。
食の体験活動等を取り入れた計画の作成と実践が行われるよう推進します。

③ 家庭への情報提供による連携の推進

- ・ 食に対する関心と理解を深め、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付けさせるために保育だより等を通して家庭の役割に関する啓発と連携の充実に努めます。

【数値目標】

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
食に関する指導の年間指導計画を策定し食育に取り組んでいる公立小中学校の割合(%)	73	100

4 地域における食生活の改善に向けた取組の推進

地域において、栄養、食習慣等に関する食生活の改善を推進します。

【現状と課題】

- 私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきており、栄養の偏りや朝食の欠食などが問題となっています。また、近年、肥満や糖尿病等の生活習慣病が増加していますが、これらを予防する上では運動習慣の徹底とともに食生活の改善が大変重要となっています。

県民が、健康的な食生活習慣に繋げるための具体的なツールとして、食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発に努めるとともに、地域の食育関係者がより一層連携した取組を推進する必要があります。

【具体的施策】

(1) 食生活改善活動の推進

① 「食事バランスガイド」を活用した「食生活指針」の普及啓発

- ・ 地域で活動する栄養士、食生活改善推進員等を通じて、「食事バランスガイド」を活用した「食生活指針」の普及啓発を進めます。

--- (MEMO) ---
「食生活指針」:
国民が日々の生活の中で「何をどれだけ、どのように食べたらよいのか」、具体的に実践できる目標として、平成12年3月に策定された。
「食事バランスガイド」:
「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省の共同により、平成17年6月に策定された。

(2) 専門的知識を有する人材の育成

① 管理栄養士等の養成と資質の向上

- ・ 食育に関し専門的知識を備えた管理栄養士・栄養士を養成するとともに、資質の向上を図ります。

第4章 食育・地産地消の推進に関する施策

(3) 市町村との連携

① 市町村における取組の促進

- ・ 食育を効果的に推進していくために、より県民に身近な市町村における推進体制の整備や食育推進計画の策定などの取組を促進します。
- ・ 市町村における食生活改善推進員の実践的な食育活動を支援します。

【数値目標】

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
食事バランスガイドを知っている人の割合(%)	43.8	90
食育推進計画を策定している市町村の割合(%)	19	90

5 地場産物の積極的な販売・利用の推進

地場産物の安定的な販売・利用を図るため、販売拠点づくりを進めるとともに、学校給食や各種施設等への利用促進や地場産物を活用した加工品の開発・販売等を推進します。

また、消費者や実需者のニーズを的確にとらえ、効率的な生産を推進するとともに、生産者等の経営安定を図るために地場産物の消費拡大を進めます。

【現状及び課題】

- 県内には、150(平成21年8月末現在)の直売所が設置されており、地場産物の販売額は増加傾向にありますが、県民に広く利用してもらうためには、取り扱う地場産物などの各店舗に関する各種情報について、積極的に発信する必要があります。
- 学校給食における地場産物の計画的・継続的な活用を図るためには、価格の低減はもとより品揃えを豊富にし、定時・定量・定質で供給できる体制の構築が重要な課題となっています。
- 一部のホテルやレストラン等においては、地場産物の積極的な利用が図られていますが、必ずしもその取組が消費者等に十分に周知されているとはいえない状況にあります。
- 本県の農産加工場においては、他県に比べ地場産物の利用が進んでいますが、加工による高付加価値化や新たな販路の開拓、年間を通した原料の安定的な確保などの取組が必要となっています。
- 豊かな暮らしづくりの基礎となる疾病予防や健康増進分野、超長寿社会を見据えた福祉・医療分野等との連携づくりが重要です。
- 地産地消では、消費者による直接的な消費のほかに、各種施設や加工業者等での利用促進が効果的であることから、実需者等の多様なニーズに対応したものづくりが重要となっています。このため、生産・消費・利用などを通して地域の農林水産業や関連産業の活性化を図るため、生産者や事業者及び消費者等が相互理解のもとに連携・協働により地産地消を進めていく必要があります。
- 直売所における地場産物の販売に当たっては、「鮮度」、「安全・安心」、「希少性」など、地域の個性の打ち出しや消費者ニーズに対応した取組が見られますが、今後は、地域の実需者等との連携による販路開拓を可能とする地場産物供給の拠点化に向けた取組が重要です。

【具体的施策】

(1) 直売所や量販店等の販売拠点づくりの推進

- ① 直売所及び関連施設の整備・拡充
 - ・ 新たな拠点施設の設置や既存施設の拡充を推進します。
 - ・ 県民会議HPを活用した直売所のPRに努めます。

第4章 食育・地産地消の推進に関する施策

- ② 量販店等における地場産物直売コーナーの設置の推進
 - ・ 県民会議HPを活用した直売コーナーのPRに努めます。
 - ・ ブランド推進との連携による定期的なフェア等を開催します。

(2) 学校給食における地場産物の活用促進

- ① 学校給食における地場産物の活用を図るための体制づくり
 - ・ 旬の県内産農林水産物のPRに努めます。
 - ・ 地場産物安定供給のための支援を行います。
 - ・ 地場産物を活用した食に関する指導の充実に努めます。

(3) 各種施設・産業等における地場産物の利用促進

- ① 「地産地消こだわり料理の店」への登録推進
 - ・ HPやパンフレット等により、登録店を積極的にPRします。
- ② 中食・外食産業における地場産物の利用促進
 - ・ 地産地消に対する意識啓発や産地とのマッチング等を支援します。

(4) 地場産物を有効活用した加工食品の開発・販売の推進

- ① 加工品の原料における地場産物の利用促進
 - ・ 産地と食品産業との連携体制構築に向けた取組を支援します。

(5) 消費者や実需者のニーズを的確に捉えた効率的な生産の推進

- ① 地元の有利性を生かした地場産物の生産・販売
 - ・ 直売等の顔の見える関係により、安全・安心な地場産物を提供します。
 - ・ 地域の学校給食や観光、健康増進、医療・福祉分野等との連携による地場産物の需要拡大に努めます。

(6) 品目別の消費拡大の推進

- ① 米の消費拡大の一層の推進
 - ・ 日本型食生活の推進や「米粉」を活用したパンなど米の新たな需要の創出等により、米の消費拡大を図ります。
- ② 青果物の消費拡大の一層の推進
 - ・ 野菜、くだものの日の普及・啓発や「ファイブ・ア・デイ(5・A・DAY)」運動の推進等により、青果物の消費拡大を図ります。

③ 畜産物の消費拡大の一層の推進

- ・ 県産牛乳愛飲運動（毎月1日と6日は「牛乳の日」）やスリー・ア・デイ運動、お肉の日（毎月29日）、みやざき地頭鶏の日（2月10日）等のPRや様々なフェアの開催により意識啓発を行い、県産畜産物の消費拡大の推進に取り組みます。

④ 水産物の消費拡大の一層の推進

- ・ 漁獲された魚介類を高鮮度で地域の消費者に届ける機会を増やし、旬の魚の本来の美味しさや食べ方等を直接伝える等、県産水産物の地産地消を促進していきます。
- ・ 「魚のさばき方教室」や「伝統料理教室」の開催を通じ、食や水産業への理解促進、食文化の継承に取り組みます。

⑤ しいたけの消費拡大の一層の推進

- ・ 健康に良いといわれる成分を含む食品としてのPRや料理コンクール、キノコットフェア等の開催により、しいたけの消費拡大を図ります。

【数値目標】

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
県民会議HPへの直売所情報の掲載件数(件)	109	150
県民会議HPへの直売コーナーを常設する量販店情報の掲載件数(件)	32	50
学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)(%)	35.6	50.0
【再掲】		
「こだわり料理の店」への登録店舗数(店)	158	200
漁協女性部や開発グループ等が開発し、販売している商品数(品数)	23	25
学校給食における米粉使用量(ト)	38.4	42.0

第5章 計画の推進にあたって

1 推進体制

(1) 食育行政の推進

庁内の関係部局で構成する「宮崎県食の安全・安心対策会議」の「食育専門部会」を中心に、食育に関する施策を総合的、計画的に推進していきます。

(2) 県民運動としての食育・地産地消の推進

県段階では、「みやざきの食と農を考える県民会議」を推進主体とし、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者等の関係者の連携した取組を促進します。

地域段階では、西臼杵支庁及び各農林振興局単位に設置され、農業改良普及センター、農協、市町村等の関係機関・団体等、活動を展開する上で必要な構成員により構成された、「みやざきの食と農を考える県民会議地域支部」を推進主体とし、地域の特性を生かした活動を展開します。

2 関係者の役割

(1) 県の役割

食育・地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。また、県民が行う食育・地産地消推進のための取組について支援します。

(2) 市町村の役割

地域の特性を生かした自主的な施策を策定・実施し、地域における食育・地産地消の円滑な推進に努めるものとします。

(3) 教育関係者等の役割

教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健に関する職務の従事者や、それらの関係機関及び関係団体には、あらゆる機会や場所を利用して積極的に食育を推進するとともに、他の関係者が行う食育推進活動に協力するよう努めることが期待されます。

また、地域の食文化の継承や地場農産物の理解促進を図る観点から食育と地産地消の取組の連携を図るとともに、学校給食等における地産地消を推進するための方策を検討することが期待されます。

(4) 農林漁業者等の役割

農林漁業者及び農林漁業に関する団体には、農林漁業に関する体験活動等を通じて、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性についての県民の理解を深めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育推進活動を行うことが期待されます。

また、市場の動向や消費者・実需者のニーズを的確に把握し、需要に応じた農産物の生産・供給に自立的に取り組むとともに、行政等関係機関・団体と連携し、地域ごとの地産地消への取組目標等の実現に向けて積極的に取り組みます。

(5) 食品関連事業者等の役割

食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体には、事業活動を行うにあたって積極的に食育・地産地消の推進に努めるとともに、国や県、市町村が実施する食育・地産地消の推進に関する施策その他の活動に協力することが期待されます。

(6) 県民の役割

家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、生涯にわたる健全な食生活の実現に努めるとともに、食育の推進に寄与することが期待されます。

また、生産者等との積極的なコミュニケーションを図り、産地の取組への理解促進に努めることで地場農産物への愛着心や安心感を深め、地産地消の推進に寄与するように努めることが期待されます。

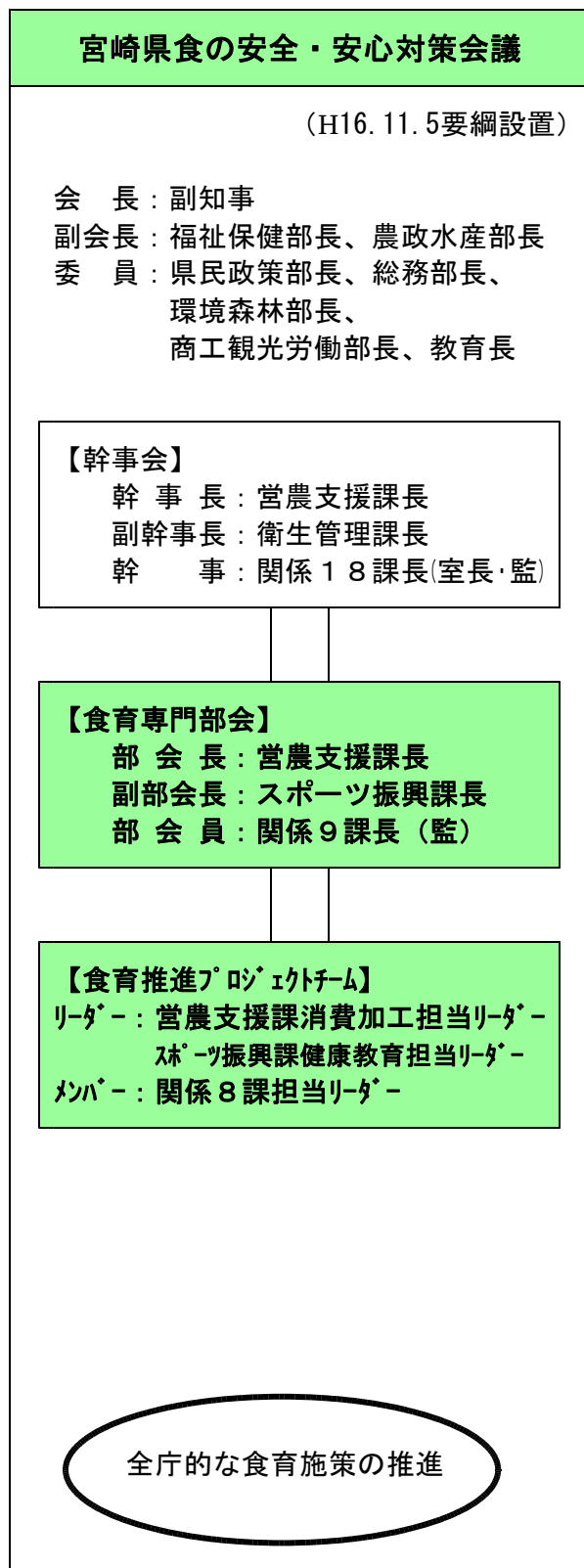
3 計画の進行管理

計画の推進にあたっては、施策を効果的・効率的に推進する観点から、関係部局が中心となって進捗状況の把握・評価を実施し、適切な進行管理に努めます。

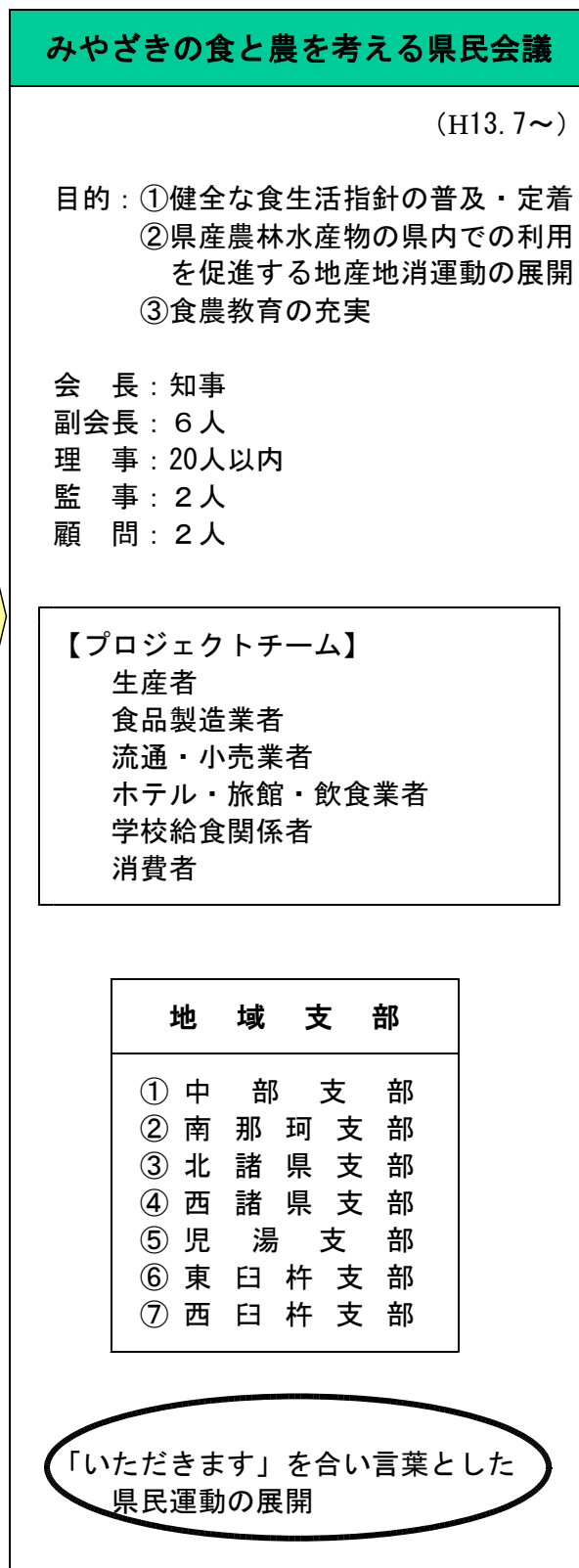
また、計画は必要に応じて見直しを行うこととし、評価や見直しに当たっては、関係者や県民等の意見を聴取しながら適正に行います。

食育・地産地消に係る推進体制

《食育行政の推進》



《県民運動としての食育・地産地消の推進》



食育・地産地消推進にあたっての目標値一覧

1 県民運動としての食育・地産地消の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
県民会議によるイベントの開催数(回／年)	7	10
地産地消推進協力員の数(人)	1,337	1,500
食育推進リーダーがアドバイザーとなる地域活動数(回／年)	—	42
県民会議HPへのアクセス数(件／月)	658	1,000
県民会議HPへの直売所掲載数(件)	109	150
広報媒体での食育・地産地消関連内容のPR(回／年)	—	50

2 豊かな食文化と元気な農林漁業に根ざした食育の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
農業大学校における農業体験等生涯学習体験者数(人)	7,665(*)	4,400
学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)(%)	35.6	50.0
地産地消料理講習会の開催回数(回／年)	29	30
交流会の開催回数(回／年)	9	20
農林水産業体験学習会の開催回数(回／年)	22	50
漁業体験学習等の指導活動の活動箇所数(箇所／年)	7	10

(注) (*)の数値は、計画を上回る実績となったもの

3 家庭、学校・保育所等における子どもの成長に応じた食育の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
食に関する指導の年間指導計画を策定し食育に取り組んでいる公立小中学校の割合(%)	73	100

4 地域における食生活の改善に向けた取組の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
食事バランスガイドを知っている人の割合(%)	43.8	90
食育推進計画を策定している市町村の割合(%)	19	90

5 地場産物の積極的な販売・利用の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
県民会議HPへの直売所情報の掲載件数(件)	109	150
県民会議HPへの直売コーナーを常設する量販店情報の掲載件数(件)	32	50
学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)(%)【再掲】	35.6	50.0
「こだわり料理の店」への登録店舗数(店)	158	200
漁協女性部や開発グループ等が開発し、販売している商品数(品数)	23	25
学校給食における米粉使用量(ト)	38.4	42.0

食生活指針

平成12年3月 厚生省、農林水産省、文部省決定

■食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

■1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

■主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

■ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食として、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

■野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

■食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

■適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

■食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

■調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

■自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

みやざき県版

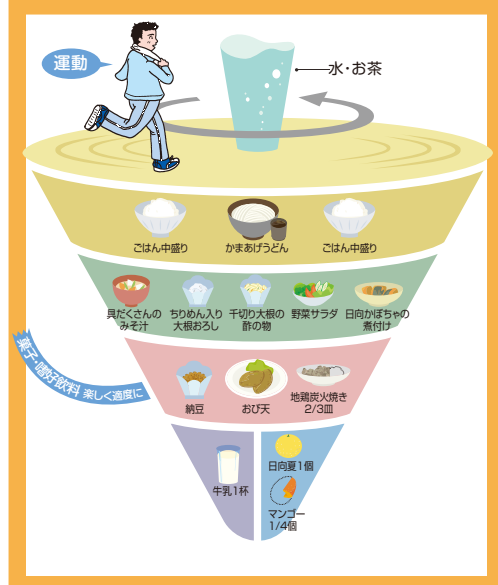
親と子の

食事バランスガイド

家族の健康! できることからはじめてみよう
おいしく、楽しくイキイキごはん!!

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

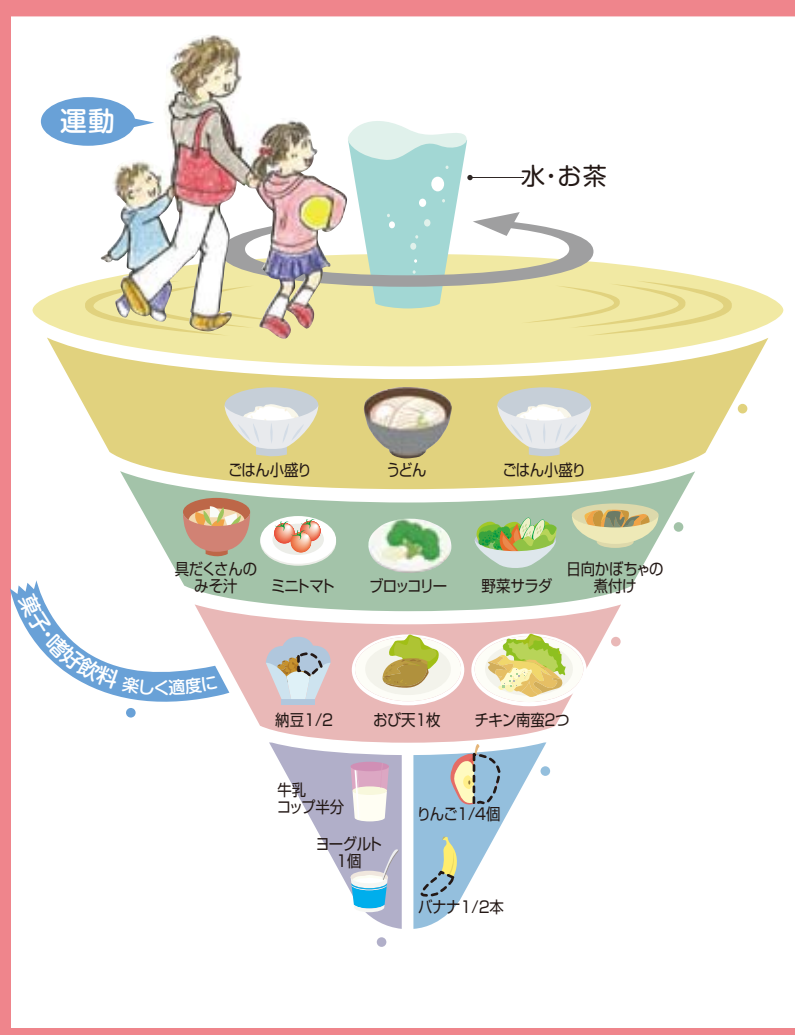
大人向け



日向家の人々



幼児向け



「みやざき県版食事バランスガイド(大人向け)」は、平成16年度宮崎県民健康・栄養調査を参考に宮崎県民が日ごろの食生活で慣れ親しんでいる料理と量を示し、日常生活に活用できるよう作成しました。厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド(全国版)」に準じています。
今回、県民健康・栄養調査の3～5歳のデータを参考に、幼児向けの目安量を追加し、親と子の食事バランスガイドを作成しました。

1 日 分

主食

(ごはん、パン、麺)

5~7
つ (SV)

4~5
つ (SV)

3~4
つ (SV)

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

5~6
つ (SV)

5~6
つ (SV)

4
つ (SV)

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

3~5
つ (SV)

3~4
つ (SV)

3~4
つ (SV)

牛乳・乳製品

2
つ (SV)

2
つ (SV)

2
つ (SV)

果物

2
つ (SV)

2
つ (SV)

1~2
つ (SV)

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

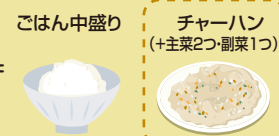
コマの「つ (SV)」には数えませんが、
大人は 200kcal 幼児は 100kcal
までにしましょう

量のめやす

1 1つ分=



1.5 1つ分=



2 1つ分=



炊き込みご飯(+主菜1つ)

ピザトースト(+乳製品1つ)

カレーライス(+主菜2つ・副菜2つ)

親子丼(+主菜2つ・副菜1つ)

ミックスサンドイッチ(+主菜1つ・副菜1つ・乳製品1つ)

1 1つ分=



2 1つ分=



1 1つ分=



2 1つ分=



3 1つ分=



4 1つ分=



1 1つ分=



2 1つ分=



1 1つ分=



ショートケーキ1個 390kcal

メロンパン1個 460kcal

チョココロネ1個 245kcal

ドーナツ387kcal

ホットケーキ261kcal

チーズまんじゅう1個 124kcal

せんべい2枚 162kcal

カステラ1枚 160kcal

ゼリー1個 85kcal

チョコレート1/4枚 84kcal

シュークリーム1個 223kcal

クッキー2枚 155kcal

ポテトチップス10枚 166kcal

あめ玉2個 40kcal

アイス1個 400kcal

乳酸菌飲料1本 50kcal

クリームパン1個 180kcal

ポーロ20g 75kcal

プリン1個 170kcal

オレンジジュース200ml 90kcal

スポーツドリンク1缶 350ml 90kcal

缶コーヒー190ml 70kcal

ワイン100ml 70kcal

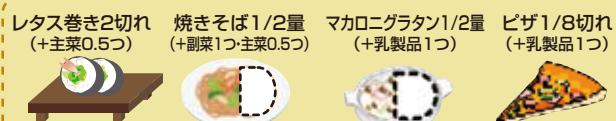
発泡酒1缶 350ml 158kcal

焼酎1合(20度) 210kcal

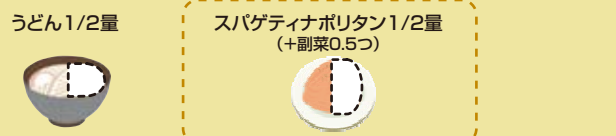
酎ハイ350ml 273kcal

幼児が1回に食べている料理のめやす例

0.5 1つ分=



1 1つ分=



0.5 1つ分=



1 1つ分=



1 1つ分=



2 1つ分=



うなぎの蒲焼き50g



それぞれの「つ (SV)」は、1日の適量、男性は2200kcal±200kcal、女性は1800kcal±200kcal また、幼児は1300kcal±100kcalを表しています。

1日の食事で食べたものを書き出してみよう!

(単位は「つ」)

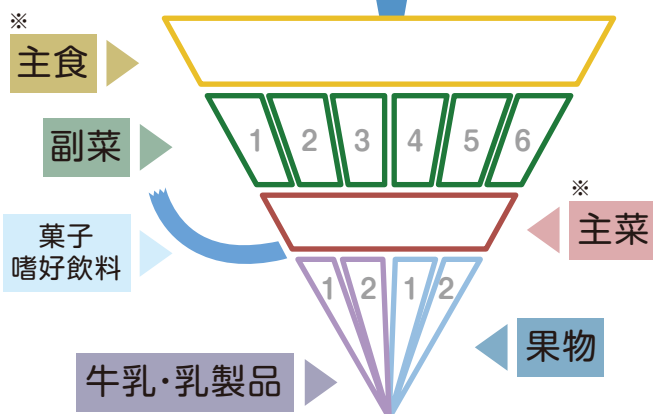
	料 理 名	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	菓子 嗜好飲料	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	菓子 嗜好飲料
		大 人						幼 児					
朝 食	(例) おにぎり 1 個	1						1					
昼 食													
夕 食													
間 食													
合 計													

自分の「つ (SV)」の数の分だけコマを塗ってみよう!

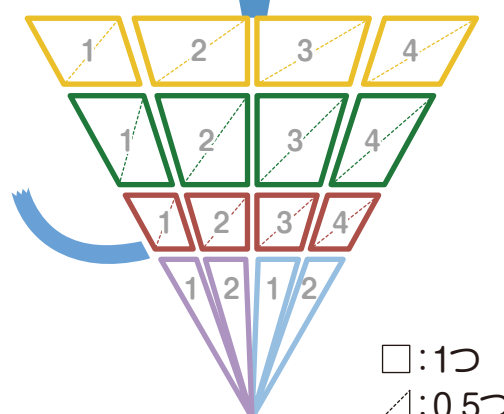
左の表を参考に、下のコマをチェックしてみましょう!
塗ったコマは、倒れずにバランスよく回っていますか?



大人用



幼児用



※主食・主菜は、自分の「つ (SV)」の数だけ、区切りを書き込んでみよう。



簡単朝食レシピ



しっかり朝食

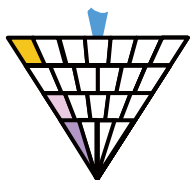


♪カルシウムトースト♪

【材料4人分】

食パン(6枚切り) 4枚
マヨネーズ 少々
ひきわり納豆 2パック
しらす干し 大さじ4
とろけるチーズ 4枚

主食:1つ
主菜:1つ
牛乳・乳製品:1つ



【つくり方】

- ①食パンにマヨネーズを薄くぬる。
- ②①にたれとしらす干しを混ぜた納豆を広げ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ③オーブントースターで焼く。

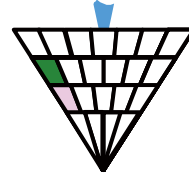
エネルギー:323kcal 塩分:2.0g
カルシウム:187mg

♪巣ごもり卵♪

【材料4人分】

冷凍カットほうれん草 2/3袋
バター 1片
塩・こしょう 少々
卵 4個

副菜:1つ
主菜:1つ



【つくり方】

- ①冷凍ほうれん草を皿にのせてラップし、レンジにかける。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を入れてソテーして塩・こしょうする。
- ③箸で鳥の巣のようにドーナツ状に②を並べ、中央にポトッと卵を落とし、蓋をして蒸し焼きにする。

エネルギー:106kcal 塩分:0.7g

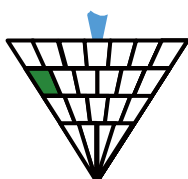
スープが欲しい時に

♪朝から元気スープ♪

【材料4人分】

白菜 2枚
しめじ 1/2袋
ベーコン 2枚
コンソメ 2個
水 4カップ
塩・こしょう 少々

副菜:1つ



【つくり方】

- ①白菜とベーコンはざくざくと切る。
- ②しめじは食べやすく手でちぎる。
- ③鍋でベーコンをからいりし、水とコンソメを入れ、①と②を加えて煮る。
- ④火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

エネルギー:53kcal 塩分:1.1g

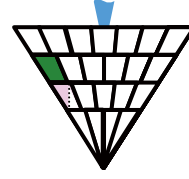


♪かんたんミネストローネ♪

【材料4人分】

野菜ジュース500cc 1本
コンソメ 1個
キャベツ 1枚
玉ねぎ 1/2個
ウインナー 4本
こしょう 少々

副菜:1つ
主菜:0.5つ



【つくり方】

- ①野菜、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②野菜はラップをかけてレンジにかける。
- ③鍋に野菜ジュースとコンソメ、ウインナー、②を入れて火にかける。
- ④沸騰したらこしょうを加える。

エネルギー:82kcal 塩分:1.5g

野菜が欲しい時に

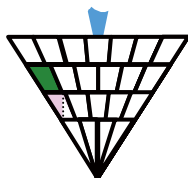


♪もやしのレンジ蒸し♪

【材料4人分】

もやし 1袋
ノンオイルツナ缶 1缶
マヨネーズ 適量
塩・こしょう 少々

副菜:1つ
主菜:0.5つ



【つくり方】

- ①もやしを皿の上に平たく盛る。
- ②ツナ缶は汁気をきって①に散らす。
- ③②に塩・こしょうをふってマヨネーズ(細口)を格子状にかける。
- ④ラップをかけて3~4分レンジにかける。

エネルギー:81kcal 塩分:0.5g

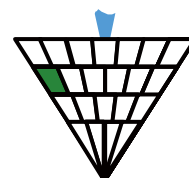
*もやしをコーン缶、かぼちゃ、ブロッコリー等に変えても良いです♪

♪かぼちゃのさっと煮♪

【材料4人分】

冷凍かぼちゃ 250g
めんつゆストレート 50cc
水 350cc

副菜:1つ



【つくり方】

- ①鍋にめんつゆと水を加えて火にかけて沸騰させる。
- ②冷凍かぼちゃを凍ったまま①に入れて中火で約10分煮て火を消し、あとは余熱で味をしみこませる。

エネルギー:63kcal 塩分:0.8g

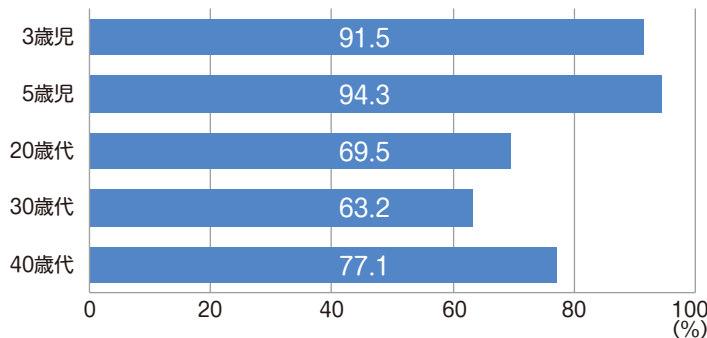
*かぼちゃを冷凍さといもに変えても良いです♪
料理始めにつくると盛りつけ時には美味しく仕上がってます♪



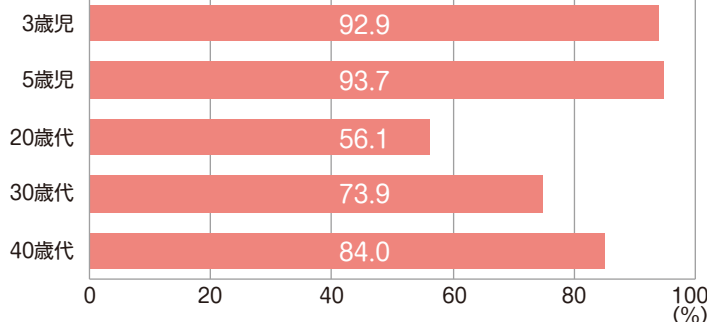
食生活を見直そう！

朝食の摂取状況

男



女



出典：平成16年度宮崎県民健康・栄養調査より

朝食を毎日食べる子の割合

100%

を目指しています

※健康みやざき行動計画21より

～主食、副菜、主菜を朝食に～

お手軽バランス朝食の例



こんな組み合わせでも。



わたしもちゃんと
食べないとなあ…

家族そろって朝ごはん

朝ごはんを食べて1日が始まります！

朝起きた時、おなかをすかせているのは体だけではありません。
朝ごはんを食べて、体も脳も心もウォームアップ!!

できそうなところを☒チェックしてみよう!

もちろん
ぼくも手伝うよ!

<朝食を食べるための環境づくり>

- ☐ 早く起きて朝食づくりの時間をつくってみる
- ☐ 朝、食べる30分前に子どもを起こすようにしておく
- ☐ 料理をする時間は、子どもの世話を他の家族に頼んでみる
- ☐ 子どもにできることは手伝ってもらう
(例:箸や皿を並べる、食後の皿を流しに持って行く等)
- ☐ 食器洗い、盛りつけの手間の軽減にランチプレート(仕切りのある皿)などを利用する



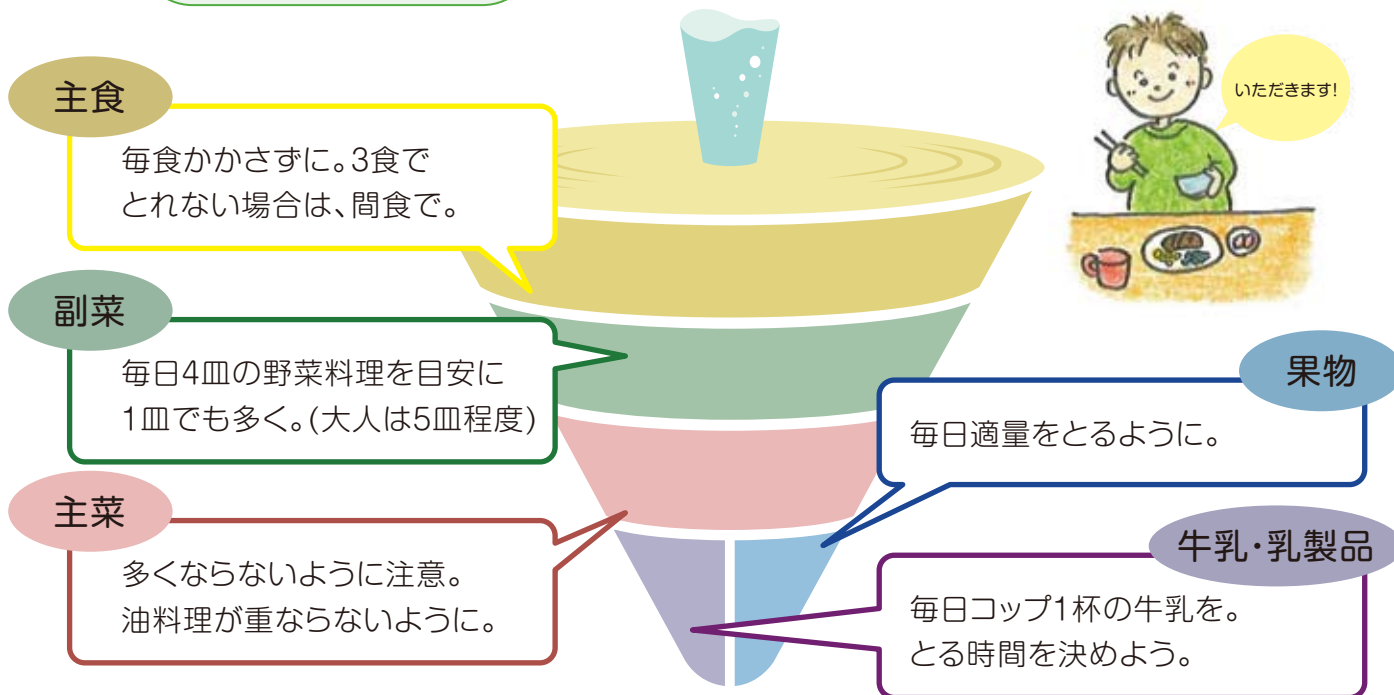
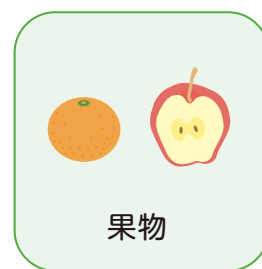
<朝食づくりのポイント>

- ☐ 朝食のメニューを前夜のうちに考えておく
- ☐ 夕食づくりの時、朝食の準備をしておく
(例:みそ汁のいりこを水につけておく、野菜を切っておく等)
- ☐ 冷凍野菜、ミニトマト、レタス、納豆、卵などを冷蔵庫に常備しておく
- ☐ 簡単朝食レシピを参考にしてみる

毎食、主食・副菜・主菜を組み合わせて食べよう

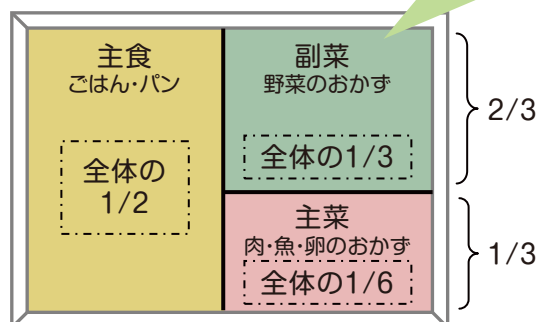
<1回の食事であらう>

<1日のうちで食べよう>



●お弁当も

このような配分で



例えば…



これだったら夕食は…

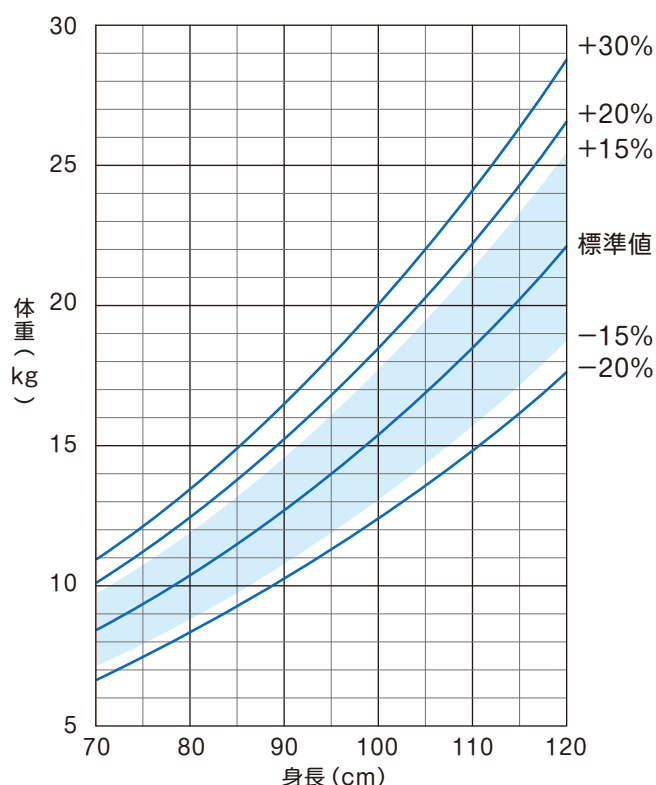


●給食のメニューにも目を向けて

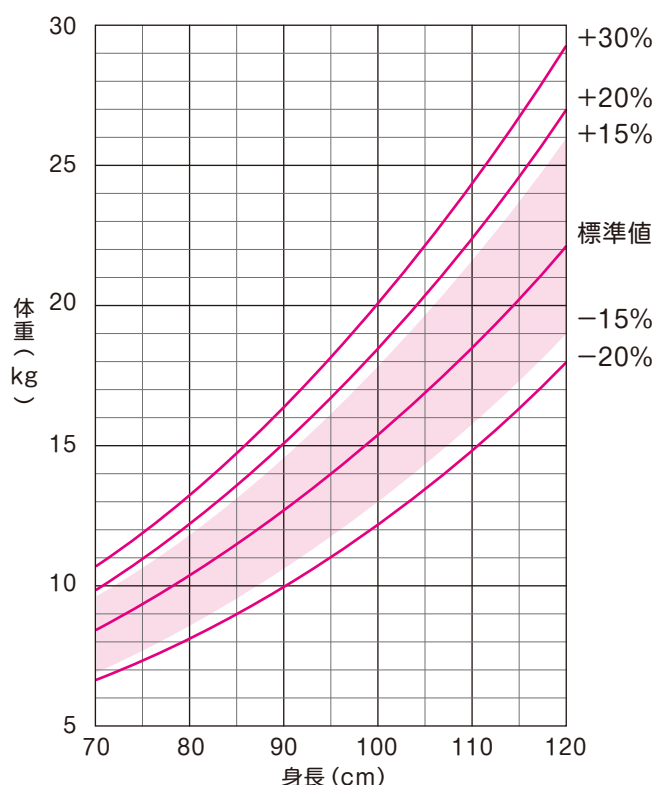
幼児身体発育曲線（身長・体重）

お子さんの身長・体重を下のグラフに記入してみましょう。
 幼児の発育は個人差も大きいですが、肥満とやせの目安にしてください。
 標準値から大きく離れる場合は、医師に相談しましょう。

男児



女児



出典:平成12年乳幼児身体発育調査より

お問い合わせ先

・中央保健所	宮崎市霧島1-1-2	TEL 0985-28-2111
・日南保健所	日南市吾田西1-5-10	TEL 0987-23-3141
・都城保健所	都城市上川東3-14-3	TEL 0986-23-4504
・小林保健所	小林市大字堤字金鳥居3020-13	TEL 0984-23-3118
・高鍋保健所	高鍋町大字蚊口浦5120-1	TEL 0983-22-1330
・日向保健所	日向市北町2-16	TEL 0982-52-5101
・延岡保健所	延岡市大貫町1-2840	TEL 0982-33-5373
・高千穂保健所	高千穂町大字三田井1086-1	TEL 0982-72-2168
・宮崎県福祉保健部 健康増進課生涯健康担当	宮崎市橘通東2-10-1	TEL 0985-26-7078

「いただきます」からはじめよう宣言

最近、あなたは「いただきます」を言いましたか？

子どもたちには教えているけれど、あなたは今日「いただきます」と手を合わせましたか？

この言葉が、暮らしの中から少し遠くなりました。

それと同時に、私たちの食生活から「本当の豊かさ」が消えていきました。

畑が工場になり、農産物が商品になり、食卓から季節と家族団らんの会話が消え、

子どもたちは、野菜の本当の色も、香りも、手触りも覚えていません。

食べ物が遠くの見知らぬところから運ばれるようになってから、

生産者の汗や土のにおいも食卓に届くことはなくなりました。

すべての野菜や畜産物は、自然から生まれた「いのちの恵み」です。

生産者も、消費者もこの「いのちの恵み」を食べて生きています。生かされています。

このことが、「食」と「農」の原点であることを、私たちはもう一度

自分たちの「自然な感覚」として取り戻す必要があると思いませんか。

でもそれは難しいことはありません。当たり前のことをやればいいのです。

身近にあるものをおいしくいただく。身近にある食材を生かした料理を選ぶ。

畑の土に触れ、遊び、語り合い、

そして食事の時には生産者も消費者も

「いのちの恵み」にそっと手を合わせ、感謝の心を伝えればいいのです。

それが「いただきます」。私たちのこれからの食生活を豊かにする言葉です。

私たち宮崎県民は、この「いただきます」という言葉で食卓を満たし、

私たちの食生活を豊かにする運動を今日から始めます。

宮崎から響け、「いただきます」の声

宮崎からはじめよう、いのちの恵みへの「ありがとう」

～「いただきます」からはじめよう宣言～

私たち宮崎県民は、食の宝庫みやざきにふさわしい豊かで健康的な食生活を実現するため、家庭・学校・地域・職場など、いつでも、どこでも、「いのちの恵み」に感謝する言葉「いただきます」を心を込めて発し、「食」と「農」の身近な関係づくりを進めることをここに宣言します。

- 1 私たちは、食事の時にはいつでも、「いただきます」の言葉に乗せていのちの恵みへの感謝の気持ちを伝えます。
- 2 私たちは、地産地消や「食」と「農」の学習を通して、健康で安心できる食生活の実現をめざします。
- 3 私たちは、消費者と生産者の交流を通して、お互いの信頼関係をしっかりと築きます。

平成17年11月13日

みやざきの食と農を考える県民会議
みやざきブランド推進本部



いただきます！