

# 食育推進計画

概要版

令和6年度～令和10年度

## 基本理念

市民一人ひとりが、食育に関心を持ち健全な食生活を実践することによって、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたって生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指します。

## 計画の体系

### 個人の健康の視点

#### 基本方針Ⅰ

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進  
～学びと実践による健康につながる  
生活習慣の確立

### 社会・環境・文化の視点

#### 基本方針Ⅱ

持続可能な食を支える食育の推進  
～次世代へつなぐ社会環境の整備

連携

#### 基本方針Ⅲ

### 横断的視点

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進  
～様々な機会を活用しての食育情報の発信

## 食育の課題

これまでの取組の評価や食を取り巻く現状などから、下記の5つに重点的に取り組み、健康寿命の延伸や持続可能な食の推進を図ります。

### 【食行動】 朝食の欠食

20から30歳代の4人に1人は朝食をほとんど食べていない。



### 【食物摂取】 野菜摂取不足

1日に野菜を目標量の350g以上食べていると思う者の割合は12.8%。



### 【食物摂取】 食塩の過剰摂取

1日の食塩摂取量の平均は男性10.0g、女性8.7gであるが(目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満)、塩分を控えている者の割合は55.9%。

### 【栄養状況】 エネルギー・栄養素の 過不足

20~60歳代男性の肥満者(BMI $\geq$ 25)は、31.3%で、高齢者の低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の人の割合が21.8%。

### 食への理解と感謝 の意識の醸成

これまでに引き続き、生産から消費までの食の循環や生き物の命や食に携わる人への理解や感謝の意識の醸成が必要。

## 施策の展開

# I 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ～学びと実践による健康につながる生活習慣の確立

## (1) ライフステージに応じた多様な場での食育の推進

【主な取組み】

### ◆妊産婦や乳幼児に関わる食育

- ・離乳食教室、幼児食教室、親子ですすめる食育教室などによる正しい知識の普及
- ・親子の集まる場での相談会や情報提供の実施
- ・きたきゅう子育てアプリ等を活用した離乳食や幼児食のレシピの配信

### ◆保育所(園)・幼稚園・認定こども園・学校等における食育

<「生きた教材」としての給食の活用>

- ・主食・主菜・副菜をそろえた、バランスのよい給食
- ・歯に良い噛み応えのある食材の献立への活用
- ・地域の文化や伝統に対する理解や関心を深めるため、郷土料理、行事食の提供
- ・家庭への給食レシピの情報発信



### ◆若い世代に関わる食育

- ・高校生への食育の推進
- ・大学と連携した食育の推進
- ・栄養士さんの元気レシピの配信



### ◆働く世代に関わる食育

- ・社員食堂を通じた健康づくり
- ・食品関連事業者等と連携したヘルシーメニューの提供等による環境整備(きたきゅう健康づくり応援店事業)

### ◆高齢期における食育

- ・通いの場などを通じた低栄養予防の重要性や正しい知識と技術の普及・啓発

## (2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

【主な取組み】

### ◆生活習慣病の発症・重症化予防のための食育

- ・各種健診の実施と健診結果に基づく保健指導及び食生活に関する相談
- ・減塩や野菜摂取増に向けた啓発、よく噛んで食べることや歯と口の健康づくりに関する講座等の実施

### ◆高齢期の低栄養予防

### ◆歯科保健活動における食育

- ・よく噛んで食べることの習慣づけや生涯にわたる歯と口の健康づくり、口腔機能の維持向上

【評価指標】

- ・朝食を欠食する者の割合の減少
- ・バランスのよい食事をする者の増加
- ・1日350g以上の野菜を食べていると思う者の増加
- ・塩分を控えている者の増加
- ・ゆっくりよく噛んで食べている者の増加
- ・食育に関心のある者の増加
- ・食生活に気をつけている者の割合の増加
- ・栄養成分表示等を参考にしている者の割合の増加

## Ⅱ 持続可能な食を支える食育の推進～次世代へつなぐ社会環境の整備

### (1) 食と環境の調和の推進

#### 【主な取組み】

#### ◆地産地消の推進と食の魅力発信

- ・市内農林水産物の給食への利用拡大
- ・農林水産まつりなどのイベントなどを通じた市内農林水産物や食の情報発信

#### ◆農林水産体験の推進と生産者との交流促進

#### ◆食品ロスの削減と循環型社会の推進

- ・「残しま宣言」運動の実施

#### ◆郷土料理や和食文化の伝承



### (2) 食の安全・安心の推進

#### 【主な取組み】

#### ◆食の安全に関するリスクコミュニケーションの充実

- ・体験型リスクコミュニケーション事業、食品衛生市民公開講座
- ・食品による危害発生防止のための監視指導



### (3) 社会全体で食育を推進する体制の整備

#### 【主な取組み】

#### ◆食育に関する(ヒト・モノ)の育成・支援と体制整備

- ・食を通じた健康づくりのボランティアである食生活改善推進員の養成と活動支援
- ・市民が主体の健康づくり事業への支援
- ・「北九州市食育推進ネットワーク」の構築

#### ◆食品関連事業者等と連携した食環境整備

- ・野菜たっぷりや減塩などヘルシーメニューの提供等を行う、きたきゅう健康づくり応援店の拡大と事業周知
- ・食品販売店での食育の啓発や食生活改善の実践を支援する取組み

#### ◆給食施設等での健康づくりに配慮した食事の提供



#### 【評価指標】

- ・市内産・県内産の農林水産物や食品を買うようにしている者の割合の増加
- ・農林漁業体験を経験した者の割合
- ・生ゴミ削減を実践している者の割合の増加
- ・環境に配慮した食品を選ぶ者の割合の増加
- ・食品の安全性に関する基礎的な知識がある者の増加
- ・食育ボランティア数の増加
- ・ヘルシーメニュー登録店舗数の増加

## Ⅲ 「新しい日常」やデジタル化に対応した食育の推進

### ～様々な機会を活用しての食育情報の発信

#### 【主な取組み】

#### ◆健康づくりアプリ等を活用した取組み

～アプリ内の「塩分チェック」や「野菜摂取量記録」などを活用した「量の見える化」による取組み支援

#### ◆食育学習動画で楽しくちょこっと学ぶ、「食と健康ステーション」

#### ◆地元いちばんホームページやInstagramで、地元の食材の魅力等の情報を発信





# 目指す市民の姿

## 1. 朝食を毎日食べる

- ・朝ごはんを笑顔の1日をスタート!

## 2. バランスよく適量を食べる

- ・毎食、野菜を食べよう!
- ・1週間に1回は体重測定し、適量を確認しよう

## 3. 薄味を心がける

- ・おいしく減塩、1日マイナス2g!

## 4. 食事を味わって、楽しむ

- ・食事の時はスマホを置いて、家族や友人などと食事を味わって楽しもう
- ・ゆっくりよく噛んで食べよう



## 5. 食の選択力を身に付ける

- ・自身や家族の健康づくりや未来につなげる持続可能な食について考えよう
- ・食品表示を確認しよう
- ・災害時の食についても考えよう

## 6. 地産地消を実践する

- ・できるだけ、市内産や県内産の農水畜産物を購入しよう

## 7. 環境に配慮した食生活を実践する

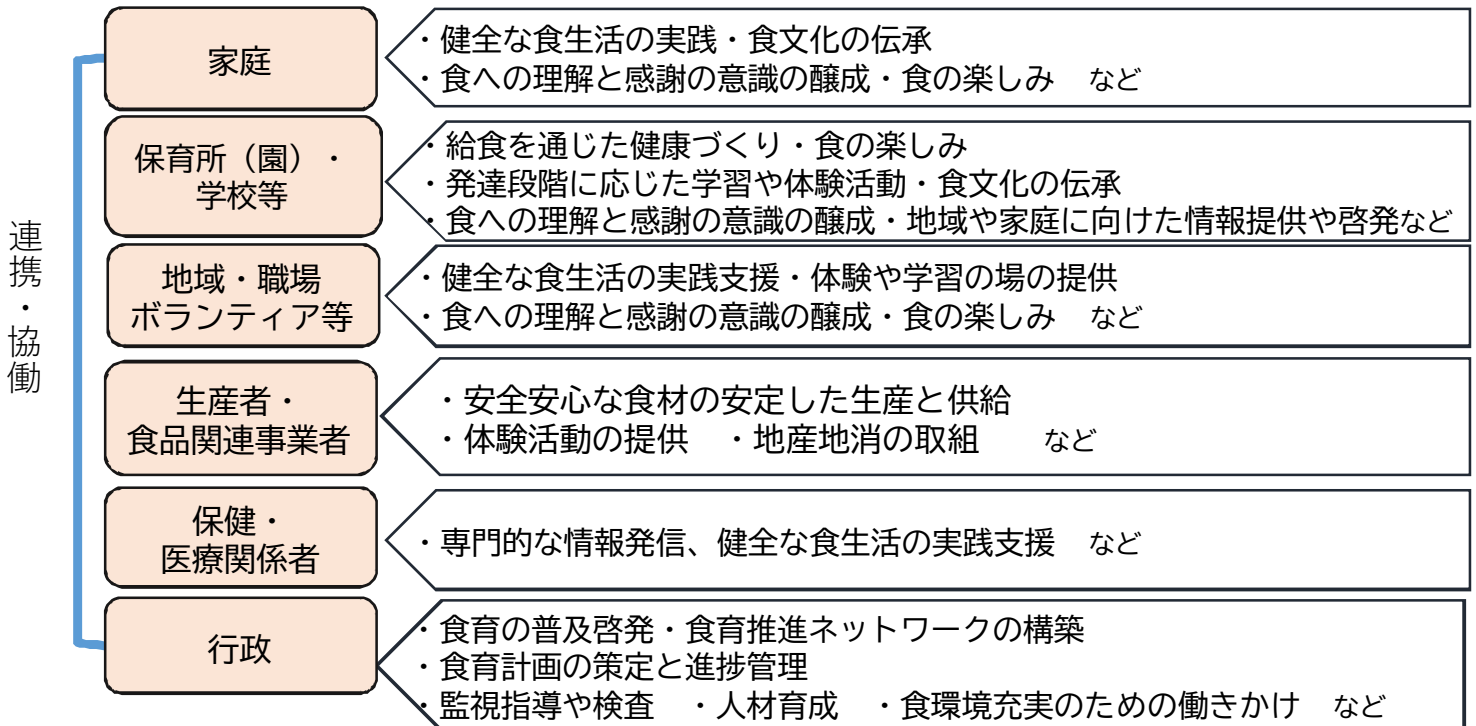
- ・食品ロスに配慮しよう
- ・過剰包装を避けよう
- ・国産品を購入しよう

## 8. 食に感謝する

- ・食事が食卓に届くまでの生産や流通、調理等に関わる人に感謝しよう。
- ・食物の命に感謝しよう。

# 関係者の役割

様々な食育の担い手が連携・協力し、一体となって総合的かつ継続的に食育を推進します。



6月は食育月間、毎月19日は食育の日

## 第四次北九州市食育推進計画(概要版)お問合せ先

- 保健福祉局健康推進課 . . . . . TEL 093-582-2018
- 産業経済局農林課 . . . . . TEL 093-582-2028
- 子ども家庭局保育課 . . . . . TEL 093-582-2413
- 教育委員会企画調整課 . . . . . TEL 093-582-2357



計画書の全文は、市公式ホームページにご覧いただけます。 URL: