

第4章 食育推進の取り組み

1 学びと実践による健康につながる生活習慣の確立

人生100年時代に向けて健康寿命の延伸は国民的な課題です。市民一人ひとり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ためには、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応した切れ目のない食育を推進することが重要です。

新型コロナウイルス感染症の流行により、「新しい生活様式」の中、会食制限や黙食が実施され、共食をはじめ体験を通じた食育の場が縮小する中で、若い世代で食育への関心や実践意識も薄れてきています。

「食」は健康の基礎となるものですが、本市では、男性の肥満、若い女性のやせ、高血圧や糖尿病の有所見者の増加、高齢者の低栄養傾向など食生活が起因と考えられる健康課題が多く存在しています。

市民一人ひとりが食に関心を持ち、食生活を主体的に実践できるよう、家庭や地域、学校や職場などと連携し、誰一人取り残さない切れ目のない食育を家庭や地域、関係団体等と連携し、推進します。

(1) ライフステージに応じた多様な場での食育の推進

誰もが生涯にわたって、健康で心豊かに生き生きと暮らしていくためには、子どもの頃から望ましい生活習慣や食習慣を身に付けることが大切です。若い世代以降では健康や環境に配慮した食の選択力をはじめ、安全・安心な食品の取扱いや調理技術の習得など食の自立が求められますが、進学や就職などで生活環境が変化し、バランスのよい食生活の実践ができていない状況がうかがえます。その結果、男性の肥満の増加、若い女性のやせや高齢期の低栄養も依然として課題です。

保育所(園)や学校、職場、地域等と連携し、給食や食に関する講座やイベント、交流会等を通して人と人の顔の見える食育を推進する中で、食への関心を高め、理解と感謝の気持ちを育みます。あわせて、いつでも食の情報を得ることができるよう、SNS等のデジタルツールを活用した食の情報発信を行います。

① 妊産婦や乳幼児に関わる食育

妊娠期や授乳期は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために大切な時期で、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。また、乳幼児期は、心と体の基礎が形成される時期であり、良い食習慣の確立や口腔機能などの発達に応じた食べる力の獲得、食べ物への興味や食べることへの意欲や楽しさを育むためにとても大切な年代です。

講座や SNS 等を活用して妊産婦や乳幼児の望ましい食習慣に関する知識の普及啓発を行うとともに、ライフスタイルや食生活の悩みに応じた相談の実施など細やかな支援に取り組んでいきます。

- ・ 母子健康手帳交付時の情報提供
- ・ 妊産婦・新生児・乳幼児家庭訪問
- ・ 地域における未就学児食育指導
- ・ 母親教室
- ・ 幼児栄養教室
- ・ 未就学児の基本的な生活習慣の確立
- ・ 妊婦健康診査・産婦健康診査・乳幼児健康診査
- ・ 妊産婦・乳幼児なんでも相談
- ・ 子育て支援サロンにおける相談・講座
- ・ 離乳食教室
- ・ 親子ですすめる食育教室
- ・ 保育所等を通じた家庭・地域への食育の推進

② 保育所(園)・幼稚園・認定こども園・学校等における食育

主食・主菜・副菜をそろえた適塩でバランスのよい給食を「生きた教材」として活用するとともに、栽培活動や農業体験、調理体験等を通して、食への関心を高め、食への理解と感謝の気持ちを育みます。

また、食に関する指導や給食の時間等を通じて、望ましい食生活の定着と共食の推進による豊かな人間形成を図る食育を推進します。

食育は家庭と保育所(園)等や学校との連携が重要です。食育についての保護者の理解促進や家庭での実践につなげるため、引き続き基本的な望ましい食生活の実践に

ついて、家庭への情報発信や働きかけを行います。

- ・ 保育所等における給食を通じた食育
- ・ 保育所等における体験的活動の推進
- ・ ホームページでの保育所給食の献立・栄養情報の提供
- ・ 学校における食育の推進
- ・ 学校給食による食育の推進
- ・ 給食におけるアレルギー対応及び別調理対応(教育委員会)
- ・ 栄養教諭による食に関する指導
- ・ 北九州市子どもを育てる10か条普及促進
- ・ 学校給食レシピコンクールの開催
- ・ 学校給食レシピのホームページでの紹介

保育所(園)等での食の体験と保育所給食レシピの紹介



健康な生活の基本として食を営む力の育成に向けて、その基礎を培うために、各保育所等において創意工夫を行いながら食育を推進しています。保護者へも、食に関する相談・助言や体験の機会を設けるようにしています。

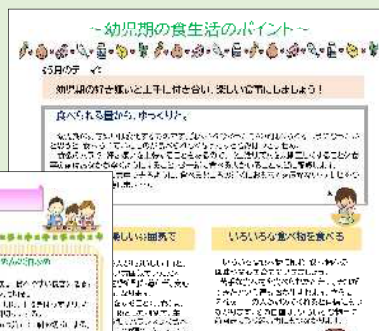
また、毎月、家庭に向けて、幼児期の食生活のポイントや保育所給食のレシピを配信しています。



いもの栽培の様子



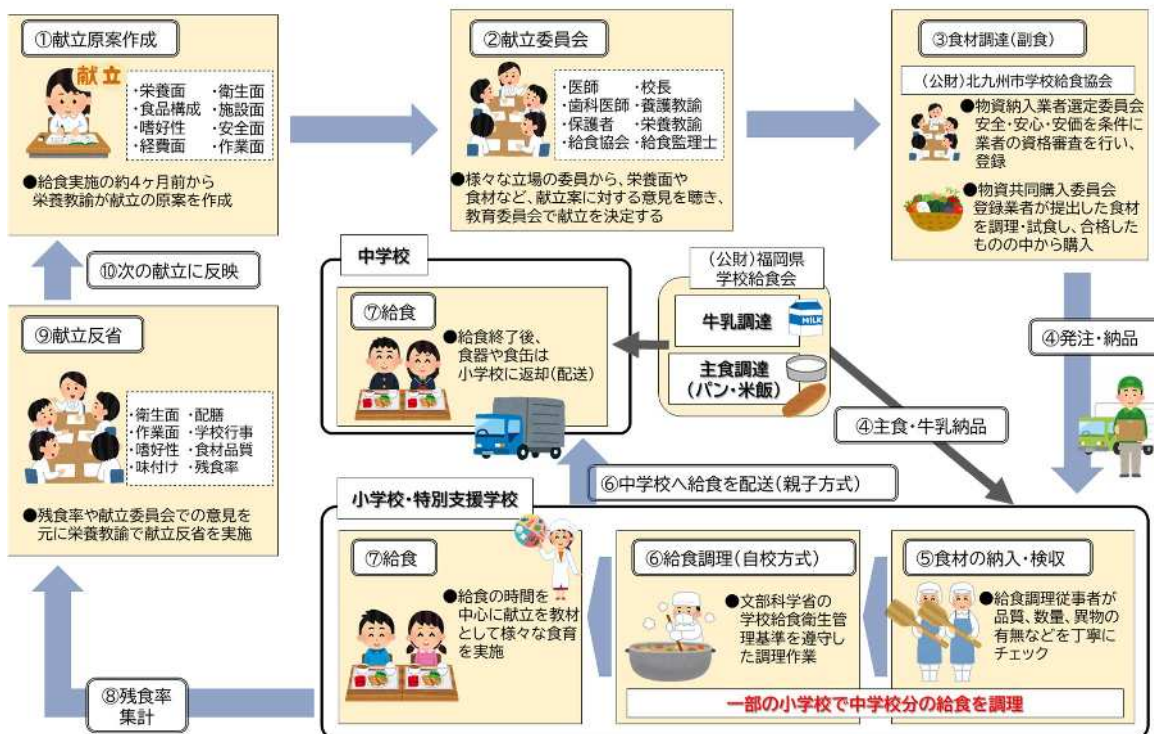
食育絵本の読み聞かせの様子



保育所給食のレシピはこちらをご覧ください。

https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_00215.html

北九州市の学校給食ができるまで



献立表などを利用し家庭や地域へ情報発信しています。

レシピコンクールを実施し、児童・生徒の考案した献立を給食に取り入れています。

【保護者の皆様へ】

給食ができるまでの紹介 ～献立委員会編～

「献立委員会」は、医師・歯科医師をはじめ、様々な立場の方で構成され、毎月の実施献立の検討や反省について審議するものです。栄養教諭が中心となって行う「献立会議」と異なり、それぞれの立場からより多くのご意見を聞くことができます。出されたご意見を参考に、よりよい給食の実施に努めています。

委員の構成

- ◆医師、歯科医師
- ◆保護者代表
- ◆関係行政機関
- ◆校長、給食主任、看護教諭(各小、中学校)
- ◆給食監理士
- ◆栄養教諭 など

月に1度の「カミカミ献立」は、噛み応えのある食材の使用だけでなく、ひと口の量を小さくするなど工夫することで食事全体の噛む回数を増やすことができます。

献立作成のねらいや工夫を知り、入学したばかりの生徒にも食べやすい献立になるように考えられていることがわかりました。4月は特に残食が少なかったです。

中学校養護教諭

給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の小学5年生(現・6年生)に給食アンケートを実施しました。

好きな献立ベスト5を紹介します。

- 1位 カレーライス
- 2位 ヨーグルトサラダ
- 3位 コロコロチキン南蛮
- 4位 三色ごはん
- 5位 フライドポテト

アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させていきます。

「野菜の日献立」とは?

北九州市の学校給食では、毎月、「野菜の日献立」を設定し、野菜をたっぷり使い、おいしく食べられる献立を取り入れています。

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにも取り入れてもらいたい献立。献立は人や自治体の参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介します。北九州市学校給食レシピ集給食のホームページをご覧ください。

北九州市学校給食センター 編集

児童・生徒が「北九州市の地場産野菜を使った給食で食べてみたい献立」をテーマに献立を提案します。提案された献立は栄養教諭や公益社団法人北九州市学校給食協会、生産者などによる審査を経て、受賞作品を決定し、実際の給食献立として採用されます。

これまでの受賞献立
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kyouiku/02600068.html>



11月のこんだて

月 火 水 木 金

ぶんかのひ

きんぎょのひ

19 食育の日

※献立表には、献立のイメージとして掲載されています。実際には、給食の味や見た目などにより異なる場合があります。

③ 若い世代に関わる食育

20代及び30代の若い世代は、朝食欠食や、栄養バランスの偏りなどの食の課題が多い傾向があります。健康づくりには、若いころからの食生活が重要であり、次世代に食育をつなぐ大切な世代でもあることから、健康づくりに関心を持ち、主体的に健全な食生活の実践ができるよう、普及啓発に取り組めます。

高校や大学等と連携し、学生による若い世代のためのワークショップの開催支援やSNS等を活用した、食に関する正しい知識などの情報提供を行います。

- ・ 地域食育講座
- ・ 大学と連携した食育の推進
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供(再掲)
- ・ 高校生への食育推進
- ・ 社員食堂を通じた健康づくり(再掲)
- ・ プラス野菜一皿運動(再掲)

朝食で1日をスタート



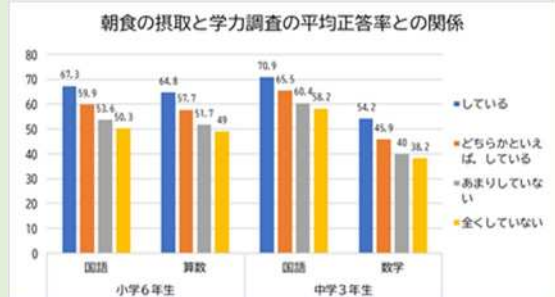
朝食を食べていますか？朝食をすすめるのには、理由があります。

◆理由その1！脳を活性化

脳や神経系は糖質であるブドウ糖を唯一のエネルギー源としています。食事でもった糖質はグリコーゲンとなり肝臓や筋肉に貯蔵されますが、その量はわずか。朝食を欠食すると、脳のエネルギー不足となり、イライラしたり、集中できなくなったりします。

◆理由その2！朝食の欠食は肥満につながる

朝ごはんを抜くと、昼頃にはお腹が空きすぎて、ついで、多く食べがちになります。間食も多くなりがちです。少ない回数でまとめてたくさん食べることは、肥満につながりやすいと言われています。



【出所】文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」報告書よりグラフ作成

欠食と肥満

1回の食事を欠食すると、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大します。また、1日量が同じでも、夜遅い時間の食事は、エネルギーが消費されにくいため余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすく、肥満のリスクが高くなります。

バランスのよい献立の紹介



◆主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食は「炭水化物」、主菜は「たんぱく質」、副菜は「ビタミン、ミネラル、食物繊維」の主な供給源となります。主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、バランスのよい食事になります。また、いろいろな食品をとることによって、不足しがちな栄養素をとることができます。

◆毎日の生活に果物を取り入れましょう。

果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。1日おおよそ200g(みかんなら2個程度、りんごなら1個程度)が目安とされています。



◆「栄養士さんの元気レシピ」

いつまでも元気に生活するためには、毎日の食事が基本となります。市ホームページやSNSで市役所管理栄養士が作成したバランスのとれた適塩でおいしくいただけるメニュー「栄養士さんの元気レシピ」を紹介しています。

また、食生活改善推進員が市民センター等で「栄養士さんの元気レシピ」を活用した、「健康料理普及講習会」を開催しています。

詳細は、「栄養士さんの元気レシピ」

https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_0240.html



④ 働く世代に関わる食育

仕事や家事、育児が忙しく、ゆっくりと食と向き合う時間がとりにくい時期でもあり、外食や惣菜の利用なども多い世代となります。肥満や高血圧、血糖値が高くなる耐糖能異常などが顕在化してくる時期でもあることから、将来の健康に配慮した望ましい食生活の習慣を個々の生活スタイルに応じながら実践できるよう、社員食堂を通じた普及啓発やSNS等を活用した取り組みをすすめます。

- ・ 地域食育講座(再掲)
- ・ ジェンダー平等の視点からの父と子の食育講座
- ・ プラス野菜一皿運動
- ・ 社員食堂を通じた健康づくり
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供
- ・ きたきゅう健康づくり応援店事業(再掲)

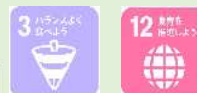
誰かと一緒に食べていますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。



毎日減塩 マイナス 2g!

1日の食塩 摂取目標量	男性: 7.5g未満 小さじ1と1/4	女性: 6.5g未満 小さじ1と1/12	※高血圧の人は6.0g未満
----------------	------------------------	-------------------------	---------------



調理法



汁物を
具だくさんに



柑橘類の酸味や
薬味の風味を利用する



だしを
効かせる

食べ方

めん類の
スープは残す



「かける」より
「つけて」食べる



食べ過ぎない

選び方



加工品や
塩蔵品の
とり過ぎに注意



減塩食品を
利用する

栄養成分表示	
食品群別表示	
熱量	▲100kcal
たんぱく質	▲1g
脂肪	▲1g
炭水化物	▲1g
食塩相当量	▲1g

栄養成分表示を
見て選ぶ

詳細は、「はじめよう！減塩生活」

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200380.html>



◆減塩と野菜摂取の関係

体内では、細胞外にはナトリウム(食塩に含まれる成分)が、細胞内にはカリウムが多く含まれています。細胞内ではナトリウムポンプという調節機能により、一定の濃度を保っています。ナトリウムをとりすぎると、体液の濃度を低下させるために水分が欲しくなり、のどが渇いてきます。血液の循環量も増加することで血圧も上昇します。余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムは野菜や果物に多く含まれています。減塩と合わせて、野菜や果物を心がけて食べましょう。

⑤ 高齢期における食育

高齢期では、「以前より食事の量が減った」、「味を感じにくくなった」、「買い物や調理など食事の準備が1人では困難になった」など食生活の変化が起こりやすくなります。単調な食事などから起こる栄養の偏りや栄養素の摂取不足による「低栄養」を防ぐため、個々の身体機能や健康状況などに応じながら、生活の質の向上が図られるような食育に努めます。

また、地域や関係団体等と連携し、会食等の機会を通じた多世代との交流を通して社会参加を促すことで、食を通じた心身の健康づくりを推進します。

- ・ 高齢者食生活改善事業
- ・ 短期集中予防型サービス栄養訪問コース(再掲)
- ・ 高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発事業(再掲)
- ・ 訪問給食サービスの実施
- ・ お口の元気度アップ事業
- ・ 「ふれあい昼食交流会」支援事業(再掲)

(2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。健康寿命を延伸するには、生活習慣病の発症予防や重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持、向上の観点からも食育を推進することが重要です。

健康づくりに関する正しい情報の普及に努めるとともに、一人ひとりの生活習慣や嗜好を大切にしながら、生活習慣病の発症予防や重症化の予防に向けた保健指導や健康相談等、望ましい食生活習慣の実践の継続に向けた支援を実施します。

① 生活習慣病の発症・重症化予防のための食育

生活習慣病は自覚症状なく進行します。内臓脂肪型の肥満に起因する高血糖や脂質異常、高血圧が重複すると、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが高くなることから、子どものころからの望ましい食生活の確立を図ります。また、健診後の保健指導や、訪問等による個人の生活スタイルに応じた個別の支援、イベント等での啓発等、ライフステージを通して切れ目のない取り組みを実施します。

特に食塩の過剰摂取は高血圧を引き起こし、循環器疾患のリスクとなることから、減塩に向けた取り組みを推進します。併せてナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む野菜の摂取量増加や果物の適量摂取を含めたバランスのよい食生活の実践に向けた啓発を行います。

- ・ 幼児期からの生活習慣病予防教室
- ・ 特定健診・特定保健指導
- ・ 健康教育
- ・ 特定保健指導非対象者の保健指導及び糖尿病性腎症重症化予防対策
- ・ 高血圧に関する健康学習の実施(高血圧プロジェクト)
- ・ プラス野菜一皿運動(再掲)
- ・ 口腔保健支援センター事業
- ・ 食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策事業
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
- ・ 健康相談
- ・ 健康手帳の交付
- ・ 減塩の普及に向けた取組
- ・ 食品の表示に関する正しい知識の普及・啓発(再掲)

野菜の 350g 以上ってどのくらい？

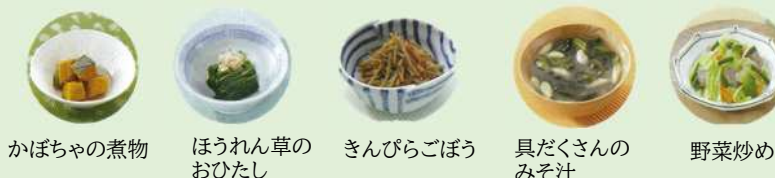


野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。生活習慣病予防の観点から、厚生労働省では大人の1日当たり350g以上の野菜の摂取を推奨しています。

野菜 350gの目安は、生の状態で両手 3 杯分、または、調理すると野菜料理5皿程度です。令和4年県民健康づくり調査の結果では、どの年代も不足がみられます。



料理にすると…野菜料理5皿に



◆緑黄色野菜と淡色野菜

可食部 100g あたり 600 μg 以上のカロテンを含んでいる野菜を緑黄色野菜、それ以外の野菜を淡色野菜といい、切り口の色が濃い野菜が緑黄色野菜に該当します。野菜摂取目標量350g の内、120g を緑黄色野菜から、230g を淡色野菜からの摂取が目安です。

毎日の食事に野菜一皿をプラスしましょう。

おいしく手軽にできる野菜料理を「栄養士さんの元気レシピ」で紹介しています。

「毎日プラス一皿の野菜」

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200437.html>

※淡色野菜:「緑黄色野菜」以外の野菜は「その他の野菜」に分類されます。ここでは、「その他の野菜」を淡色野菜と表現しています。



② 高齢期の低栄養予防

低栄養は体力・筋肉量・免疫の低下などにつながり、フレイルや要介護のリスクも高まります。高齢者の通いの場を含め、様々な機会をとらえ、低栄養予防に関する食生活の講話・相談をはじめ、調理実習・実演などの教室等、低栄養予防に関する普及啓発を行います。

- ・ 高齢者食生活改善事業(再掲)
- ・ 食生活改善推進員による訪問事業
- ・ 短期集中予防型サービス栄養訪問コース
- ・ 高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発事業
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(再掲)



食生活改善推進員による訪問事業

見えていますか？加工食品の食品表示



◆**原材料名**…原材料は一般的な名称で、使用した重量の割合の高い順に表示されています。

【表示されるアレルギー】

必ず表示される8品目（特定原材料）	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※アレルギー：アレルギー症状を引き起こす原因となる物質

◆**原料原産地**…最も重量の重い原材料の原産地が表示されています。

◆**消費期限と賞味期限**

消費期限	賞味期限
袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。	袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずに美味しく食べられる期限」のこと。
お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど	カップめん、チーズ、かんづめなど

出所：消費期限と賞味期限：農林水産省（maff.go.jp）

◆**栄養成分表示**

【記載例】

容器包装に入れられた一般加工食品には、栄養成分の量及び熱量が表示されています。栄養成分表示を確認することで自分にあったものを選んだり、食べる量を考えたりすることができます。

例えば、1食当たり食塩相当量が3gの食品は、成人女性の1日の食塩摂取の目標量の約半分を含んでいることになります。

栄養成分表示 1食当たり	
熱量	534kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	14.9g
炭水化物	72.7g
食塩相当量	3.0g

③ 歯科保健活動における食育

むし歯や歯周病を予防し、定期的に歯科検診を受診することで健全な口腔機能を保ちながら、生涯にわたって食事を味わって食べられることは、低栄養予防、フレイル予防、健康寿命の延伸にもつながります。保育所（園）や学校と連携し、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に取り組めます。

- ・ 口腔保健支援センター事業（再掲）
- ・ お口の元気度アップ事業（再掲）
- ・ 乳幼児歯科健康診査
- ・ 妊産婦・乳幼児なんでも相談（再掲）

よく噛んで食べましょう



よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことでホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられ、ゆっくり味わうことで、うす味・適量でも満足感が得られやすくなります。スマホを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

あごの発達

むし歯予防

肥満予防



2 次世代へつなぐ社会環境の整備

少子高齢化や世帯構造の変化、社会環境の変化と併せ、新型コロナウイルス感染症の流行、物価の上昇などにより、市民のライフスタイルも多様化し、食生活にも影響を与えています。そのため、家庭や個人の努力のみでは望ましい食生活の実践が困難な場面も増えてきています。誰もが食生活の改善に取り組めるよう、食品取扱事業者等と連携した食環境の整備や人材育成などの体制の整備を推進します。

また、食生活は農林水産業や食品産業、食文化にも影響を与える重要な要素であり、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動により支えられていることへの感謝の念や理解を深めていくことは持続可能な社会の実現に向けて重要です。

環境と調和のとれた食の生産と消費の推進を図りながら、豊かな北九州の食や日本の伝統的な食文化を大切に食育を推進し、社会全体として持続可能な食の環境づくりに向けた取り組みを推進します。

(1) 食と環境の調和の推進

本市は、海や山に囲まれ、市民に身近なところで農林水産業が営まれており、「豊前海一粒かき」や「合馬たけのこ」などの食材をはじめとした新鮮でおいしい魅力的な海の幸、山の幸にあふれています。

消費者、生産者、飲食店、販売店など食に関わる人との交流や農林水産体験等を通じて、本市の農林水産物に対する理解を深めることで、地産地消を推進します。

① 地産地消の推進と食の魅力発信

学校給食での地元産農産物の利用率向上を図るとともに、農林水産まつりやカキ焼き祭りなどのイベントなど様々なチャネルを活用して評価の高い北九州の農林水産物の旬の時期、産地の状況、購入可能な店舗、料理方法等の情報発信を行います。

また、本市の農林水産業や食に関する情報について、SNSによる若者層へのPRを行います。

- ・ 地元いちばん・地産地消推進事業
- ・ 安全安心な水産物提供事業
- ・ ブランド水産物強化支援事業
- ・ 市内農林水産物の給食への利用拡大
- ・ 中央卸売市場施設見学
- ・ 農商工連携



② 農林漁業体験の推進と生産者との交流促進

生産者との交流を図る産地見学会や収穫体験など農林水産業を体験できるイベントを開催して、市民が農林水産業や食に関する理解と感謝の気持ちを深める機会を提供します。

また、SNS等を通じて市民農園の情報提供を行います。

- ・ 食農教育の推進
- ・ 農・畜産作業の職場体験学習・研修の支援(受入)
- ・ 北九州市中央卸売市場みらい塾「出前講演」
- ・ 長野緑地「市民参加による農業体験教室」

北九州市は食の魅力がいっぱい！



◆北九州市の公式サイト「地元を食べよう北九州」では、地元で作られた農産物・海産物やグルメ情報を発信しています。



大葉しゅんぎく



若松潮風®キャベツ



若松水切りトマト



合馬たけのこ



関門海峡たこ



豊前海一粒かき



あかもく



小倉牛

◆地元いちばん～地産地消サポーター制度

北九州市内で生産された農林水産物を地元北九州で消費しようとする＝「地産地消」をすすめるため、情報交換や交流の場の提供を目的として平成20年3月にスタートしました。現在約16万人の大きな活動の輪となりました。

地元の食材 農産物 | 地元いちばん 地元を食べよう北九州！

<https://www.jimoto1ban.jp/>



③ 食品ロスの削減と循環型社会の推進

食べ残しや食品廃棄に関心を持ち、環境に配慮した食生活を実践できるよう、普及・啓発を行い、エシカル消費(人や社会・環境に配慮した消費行動)の推進に取り組みます。

- ・ 北九州エコライフステージの開催
- ・ 食品ロス削減対策「残しま宣言」運動の実施

残しま宣言運動



食べものの「もったいない」をなくすための取り組みとして、私たち市民や飲食店が取り組むことができる「残しま宣言」運動を実施しています。



◆残しま宣言応援店

飲食店等のうち、市民の食べきを支援するお店を「残しま宣言応援店」として登録しています。

【家庭でできるゴミの減量】

一. 必要以上に買いすぎません！

[買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ買うようにしましょう。]

一. 買った食材は使い切ります！

[余った食材は、保管して早めに使い切りましょう。]

一. 作った料理は食べ切ります！

[食べられる量だけ作るようにしましょう。]

一. 生ごみを捨てる時は水を切ります！

[生ごみの約80%は水分です。生ごみを捨てる前にしっかりと水を切りましょう。]

一. 賞味期限と消費期限の違いを理解します！

[賞味期限と消費期限の意味は違います。正しく理解しましょう。]

賞味期限と消費期限の違いを正しく理解しましょう

残しま宣言応援店情報は、北九州市ホームページ

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kankyuu/01100060.html>
に掲載しています。



◆フードドライブ

家庭で余った食品などを回収して、福祉施設などに提供する活動で、北九州市では、NPO団体やスーパーなどの小売店等がフードドライブを開催しています。
(回収できる食品)

・賞味期限が1カ月以上のもの・未開封のもの・破損などで中身がでていないもの

④ 郷土料理や和食文化の伝承

日本には地域に根づいた郷土料理や行事食がありますが、社会環境や生活様式の多様化などからこれらの伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。保育所(園)や学校等での給食等を通じて郷土料理や行事食などの伝承や普及を行います。

- ・ 保育所等における給食を通じた食育(再掲)
- ・ 学校給食による食育の推進(再掲)
- ・ 地域食育講座(再掲)
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供(再掲)

つなごう郷土の食



地域で受け継がれてきた食文化は自然風土と調和した先人の生きる知恵と経験の賜物であり、未来に継承すべき伝統文化の一つです。

北九州地域の郷土料理

ぬかみそ炊き

◆昔は小笠原藩の保存食だったぬか漬けが、小倉の旧家に伝わりそれが庶民の間に広まり、今に伝わっています。イワシ、サバなどの青魚を煮る時、このぬか床のなれた部分を一握り使うと生臭さが消え、ぬかみそ炊きは栄養価が高く保存がきくため、戦の際にも用いられ、当時の小倉藩の藩主であった小笠原公から「陣立煮(じんだに)」と命名もされています。江戸時代中期より、砂糖や酒が加えられ、今日の「ぬかみそ炊き」の食文化に繋がってきたといわれています。



かしわめし

◆「かしわめし」に使われる鶏肉は、福岡県の地鶏である「はかた地どり」が多く、筋肉質で歯切れのよさと、噛むほどに旨味が増すところが特徴です。



がめ煮

◆豊臣秀吉のおこした文禄の役の時、朝鮮に出兵した兵士が、スッポンと、ありあわせの材料を煮込んで食べたのがはじまりで、そこから「がめ煮」と名付けられたという説も伝わっています。今では、スッポンではなく鶏肉を使うのが一般的で、「がめ煮」は正月料理や精進料理としてもつくられる一品です。 出典：農林水産省 Web サイト 福岡県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp) より作成

北九州市のご当地メニュー

北九州市は、重化学工業を中心とする国内有数の工業地帯として急速に発展し、豊かな食材にも恵まれていたことから、労働者に親しまれる個性あふれる食文化を築いてきました。焼うどんや焼きカレーなどの北九州市発祥といわれている料理もあります。



・焼きカレー



・焼うどん



・八幡ぎょうざ

・戸畑チャンポン
・角打ち(食べ方) など

「北九州の糠の食文化」、「小倉焼うどん」は文化庁の「100年フード」に認定されています。

「100年フード」詳細 <https://foodculture2021.go.jp/jirei/?area=kyushu#jirei-contents>

(2) 食の安全・安心の推進

経済の発展とともに、世界中からの様々な食品を食べることができるようになりました。

また、外食や中食(惣菜や弁当など家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事)などの利用が増加してきており、生産から流通、消費までの段階において食品の安全性の確保については、市民の関心も高いところです。市民の食に関する知識と理解を深め、自分の食生活について、自ら適切に判断し、選択できるよう、食品の衛生、食の安全・安心に関する情報の発信や食の安全性を確保するための取り組みをすすめます。

① 食の安全に関するリスクコミュニケーションの充実

食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、自ら判断する力をつけるよう、食品の衛生、食品の安全・安心に関する普及・啓発の充実を図ります。

また、市民が安全・安心な食生活を送るために、農林水産業者・食品関連事業者等への指導・支援を行います。

- ・ 食品衛生カレッジモニター
- ・ 食品衛生市民講座
- ・ 食に関する身近なリスクをテーマとしたリスクコミュニケーションの取組
- ・ 栄養成分表示に関する正しい知識の普及
- ・ 食品による危害発生防止のための監視指導
- ・ 農作物生産振興対策事業
- ・ 体験型リスクコミュニケーション事業
- ・ 食品の安全に関する庁内連絡会議
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供(再掲)

家庭でできる食中毒を防ぐ6つのポイント

point 1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒に
- 香り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはごまめに捨てる
- ごまめに手を洗う
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚を切ったら洗って熟湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから避す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 作業前に手を洗う

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

出典：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」リーフレット

(3) 社会全体で食育を推進する体制の整備

食育を進めていくには、一人ひとりの取組では限りがあります。食育の活動を行う人材を育成するとともに、誰もが健康に配慮した食品を購入することが可能となり、食育に関する情報に触れることができるよう、食品取扱事業者等と連携した食環境整備を進めます。

また企業等と連携し、職場等における健康管理の一環として、食育を含めた健康づくりの取り組みを支援します。

① 食育に関する(ヒト・モノ)の育成・支援と体制整備

地域における健康づくりを推進するため、食育に関する活動を行うボランティアの養成や活動支援を行うとともに、共食の重要性の視点から、企業等と連携してワーク・ライフ・バランスを推進するなど、食育を進めやすい体制を整備します。

- ・ NPO・市民活動促進事業
- ・ 食生活改善推進員の養成・活動支援事業
- ・ 市民センターを拠点とした健康づくり事業
- ・ 「ふれあい昼食交流会」支援事業
- ・ 子ども食堂開設支援事業
- ・ 「北九州市食育ネットワーク」の構築
- ・ ワーク・ライフ・バランス推進事業

健康づくりの案内役、食生活改善推進員



◆スローガンは「私達の健康は、私達の手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」

昭和20年代、食糧が十分でなく栄養不足の中、各都道府県では保健所を中心に「栄養教室」が開設され、健康生活について正しい知識と技術を学習し、自らが健康生活の実践者となりこの問題に取り組む意欲的な主婦のグループが誕生しました。現在では、地域における食育推進の担い手として「食育アドバイザー」を併名され、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいます。

<代表事業>ふれあい昼食交流会

65歳以上の一人暮らしや夫婦2人のみの世帯を対象に高齢期にあった手作りのバランスのよい食事とふれあいのひと時を提供しています。



ふれあい昼食交流会



おやこの食育教室



健康寿命延伸プロジェクト

② 食品取扱事業者等と連携した食環境整備(自然に健康になれる食環境整備)

食品取扱事業者等と連携・協力をしながら、健康に配慮したメニューの提供や栄養成分表示、健康・食育情報の発信を行い、健康づくりや環境等に配慮した食を選択できる環境を整備します。

- ・ 【検討中】ショート動画等を活用した食育啓発
- ・ きたきゅう健康づくり応援店事業【強化】 ・ 食品取扱事業者等と連携した食環境整備

きたきゅう健康づくり応援店



北九州市では、市内の飲食店や食料品販売店などのうち、健康づくりに関する取組を実施しているお店を「きたきゅう健康づくり応援店」として登録しています。登録店には、ステッカーやミニのぼりを掲示しています。



【栄養成分表示の店】

代表的なメニューに栄養成分の表示をしている

【ヘルシーメニューの店】

- 塩分控えめメニュー: 定食1人分あたりの食塩量が3g未満
- バランスメニュー: 定食1人分あたりの脂質エネルギーが20~30%内
- ちゃんと野菜メニュー: 1人分あたりの野菜使用量が120g以上、単品は90g以上

【減塩に関する取組の店】

食塩控えめオーダーや減塩食品を取り扱っている

【健康・食育情報適用の店】

健康づくり・食育に関するポスター掲示、リーフレットの設置や配付を行っている

【個別対応の店】

刻むやつぶす等の対応ができる、離乳食などの対応ができる

【たばこの煙のない店】

★★★★追加しました!★★★★

【朝食提供の店】 ……バランスのよい朝食を提供しているお店

【野菜提供推進店】 ……セットメニューのサラダなど野菜料理を先に提供しているお店

【三ツ星応援店】 ……3つ以上の項目で登録しているお店

(「個別対応の店」「たばこの煙のない店」を除く)

登録店の情報は、北九州市ホームページ
「きたきゅう健康づくり応援店」事業
https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/file_0589.html
に掲載しています。



③ 給食施設等での健康づくりに配慮した食事の提供

保育所（園）や小中学校の他、病院や社会福祉施設、社員食堂などの給食施設において、特定の個人に対して繰り返して提供される食事は利用者の日常生活の環境となるため、利用者に適した栄養補給を実施することが必要となります。施設管理者や職員を対象にした研修会等を通じて栄養管理の質の向上を図るとともに、利用者が食に関する正しい知識を習得できる環境づくりを推進します。

- ・ 給食施設等の指導支援
- ・ 学校給食による食育の推進（再掲）
- ・ 保育所等における給食を通じた食育（再掲）



給食施設研修会の様子

3 様々な機会を活用しての食育情報の発信

北九州市公式ホームページで食育に関する施策について、情報発信するとともにSNSやYouTubeなどの動画共有サイト、LINE等のメッセージアプリ等を用いて、北九州市の食の魅力や各種食育情報を発信していきます。

「いただきます」、「ごちそうさま」



私たちが食料として食べている、肉や魚などの動物、野菜や果物などの植物にも「命」があります。その「命」をいただくことで、私たちの体はできています。また、食材を育てたり栽培したりした人や、市場まで運搬してくれた人や販売に関わった人、調理してくれた人、ゴミを処分してくれる人など多くの人のつながりで食生活が成り立っています。「いただきます」は動植物の命と食に携わる人への感謝の気持ちを込めた言葉です。

ごちそうさまは、食事のために駆けずり走って苦勞して用意してくれたことを感謝の気持ちを「御馳走様」と表しています。

