

第3章

食育の推進

【第4次鳥取市食育推進計画】

第1節 計画の基本的な考え方

食は私たちが生きていく上で欠かせない命の源です。

また、バランスのとれた健全な食生活をはじめ、地域の特色を活かした食生活の実践など、食を介した様々な経験は、生涯を通じた心身の健康に加え、人と人との交流や地域の活性化など、私たちがいつまでも元気で、いきいきとした暮らしに大きくつながるものとして非常に重要な役割を担っています。

しかし、近年、社会経済構造が大きく変化していく中、ライフスタイルや価値観・ニーズが高度化・多様化し、食生活やこれを取り巻く環境が急激に変わってきました。これに伴い、食に対する意識や食への感謝の念や理解等が希薄になり、健全な食生活が失われつつあり、食に関する様々な問題が指摘され、より一層食育の充実が求められています。

鳥取市ではこれまで、市民一人ひとりが自然の恵みに感謝し、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健康的な食習慣を身につけるとともに豊かな食文化を継承していくことを目的に、関係機関・団体等と連携・協働のもと食育を推進してきました。

本市の取り巻く現状から見えてきた課題等を踏まえ、市民一人ひとりが食の大切さを考え、さらなる健康で心豊かな生活が送れるよう、市民や行政、関係機関・団体等が連携して取り組むための行動計画として策定します。

1 めざすすがた

食を通じて健全で豊かな心身を育むまち

2 基本方針

基 本 方 針	1 健康づくりにつながる食育 【第5期鳥取市健康づくり計画】
	2 食を通じて地域とつながり、豊かなこころを育む食育
	3 地域の恵みに感謝し、安心・安全な食をつなぐ食育
	4 食の循環や環境を意識した食育

第2節 これまでの評価（第3次計画）

第3次鳥取市食育推進計画（計画期間：令和3～7年度）では、指標及び目標値を定め、目標達成に向けて取り組んでまいりました。

その結果、全指標30項目のうち、目標を達成した指標が2項目（6.7%）、改善した指標が8項目（26.6%）となり、合わせて10項目（33.3%）の指標で一定の改善が見られました。

第3次計画の目標達成状況

達成度の判定区分	計 (%)	基本方針1	基本方針2	基本方針3	基本方針4
◎	2 (6.7)	1	—	—	1
○	8 (26.6)	6	1	—	1
□	11 (36.7)	6	4	1	—
△	7 (23.3)	3	2	2	—
—	2 (6.7)	1	—	—	1
合計	30	17	7	3	3
達成・改善率 (◎+○)	33.3%	47.0%	14.3%	0%	66.7%
悪化率 (△)	23.3%	17.6%	28.6%	66.7%	0%

<判定区分の基準>

- ◎ : 目標を達成した
- : 目標は達成していないが改善した、または目標値に近づいた
- : ほとんど変化がない（変化が±2ポイント以内）
- △ : 目標値から遠ざかった
- : 新規評価指標のため判定ができない、評価不可

（第3次鳥取市食育推進計画の基本理念および基本方針）

基本理念

自然の恵みに感謝し、「食」を通して健全な心身と豊かな人間性を育み、健康的な食習慣を身につけると共に、豊かな食文化を継承していく

基本方針

- (1) すべての年代において健康的な食習慣を身につける
- (2) 食に関する体験を通し、食べ物に感謝する心を育て、食を楽しむ
- (3) 食品の安全性について関心を持ち、地元産の食材を活用する
- (4) 伝統的な食文化を継承する

第3次食育推進計画（方針別目標達成状況）

◎：目標値達成	○：目標達成はしてないが改善傾向
□：変化なし	△：悪化した
—：評価不可	

基本方針（1）

すべての年代において健康的な食習慣を身につける

評価指標	H27年	R2年	R7年 現状	R7年 目標値	達成度	出典
① 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっている人を増やす						
成人	(参考値)バランスのとれた食事を1日2回以上とっている人の割合 58.3%	62.0%	53.3%	70%以上	△	健康づくりに関するアンケート
② 朝食を毎日とる人を増やす						
3歳児	—	94.8%	—	100%以上	—	3歳児健診アンケート
小学生	94.5%	91.6%	92.2%	95%以上	□	小学生アンケート
男性	72.2%	77.7%	81.0%	85%以上	○	健康づくりに関するアンケート
女性	84.1%	85.8%	88.2%	90%以上	○	
③ 野菜を食べる人を増やす						
男性	(参考値)週5日以上食べる人の割合 54.7%	64.4%	74.3%	80%以上	○	健康づくりに関するアンケート
女性	(参考値)週5日以上食べる人の割合 76.1%	80.3%	82.7%	85%以上	○	
④ 薄味に気をつけるなど減塩に取り組む人を増やす						
男性	40.5%	39.6%	40.5%	50%以上	□	健康づくりに関するアンケート
女性	65.3%	63.5%	60.9%	70%以上	△	
⑤ 甘い飲み物をほとんど飲まない子を増やす						
1歳6か月児	51.0%	51.5%	51.3%	60%以上	□	1歳6か月児健診問診票
小学生	76.1%	82.4%	91.9%	85%以上	◎	小学生アンケート
⑥ よく噛んで食べる習慣が付いている人を増やす						
3歳児	76.9%	75.2%	81.5%	85%以上	○	3歳児健診問診票
小学生	42.6%	43.6%	44.9%	50%以上	□	小学生アンケート
成人	23.0%	24.9%	24.5%	27%以上	□	健康づくりに関するアンケート

第3章 食育の推進【第4次鳥取市食育推進計画】
第2節 これまでの評価（第3次計画）

評価指標	H27年	R2年	R7年 現状	R7年 目標値	達成度	出典
⑦栄養成分表示の見方を知っている人を増やす						
成人	(参考値) 食品購入時、エネルギー表示を見ている人の割合 20.1%	60.3%	(参考値)栄養成分表示を参考にしている人の割合 37.3%	70%以上	△	健康づくりに関するアンケート
⑧ 食育に関心がある人を増やす						
男性	42.6%	51.6%	56.6%	60%以上	○	健康づくりに関するアンケート
女性	70.3%	75.0%	74.7%	85%以上	□	

基本方針2

食に関する体験を通し、食べ物に感謝する心を育て、食を楽しむ

評価指標	H27年	R2年	R7年 現状	R7年 目標値	達成度	出典
⑨ 食事の時間が楽しいと感じる人を増やす						
小学生	80.5%	75.6%	63.8%	90%以上	△	小学生アンケート
成人	—	65.6%	64.6%	80%以上	□	健康づくりに関するアンケート
⑩ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人を増やす						
小学生	72.1%	71.1%	68.1%	90%以上	△	小学生アンケート
成人	46.8%	45.4%	44.5%	60%以上	□	健康づくりに関するアンケート
⑪ 食の体験や学習の機会に参加する人を増やす						
小学生	—	55.8%	56.3%	80%以上	□	小学生アンケート
成人	—	26.0%	26.7%	50%以上	□	健康づくりに関するアンケート
⑫ 食育の啓発を行っている地域食堂（こども食堂）を増やす						
地域食堂 (こども食堂)	—	55.6%	60.3%	80%以上	○	鳥取市地域食堂ネットワーク調べ

基本方針3

食品の安全性について関心を持ち、地元産の食材を活用する

評価指標	H27年	R2年	R7年 現状	R7年 目標値	達成度	出典
⑬ 学校給食食材の地元産使用率						
	(H26年度) 72.0%	(R1年度) 66.0%	43.0%	76%以上	△	学校給食用食材の 産地別使用状況調 査票
⑭ 保育園給食食材の地元産使用率						
	(H27年度) 50.8%	(R1年度) 49.3%	49.9%	52%以上	□	保育園給食用食材 の産地別使用状況 調査票
⑮ 食品の購入に県内産のものを購入する人を増やす						
成人	34.6%	35.2%	30.2%	50%以上	△	健康づくりに関す るアンケート

基本方針4

伝統的な食文化を継承する

評価指標	H27年	R2年	R7年 現状	R7年 目標値	達成度	出典
⑯ ごはんとみそ汁を自分で作れる子どもを増やす						
小学生	33.9%	41.1%	—	50%以上	—	小学生アンケート
⑰ 地元の旬の食材を知る人を増やす						
成人	51.5%	55.0%	64.7%	65%以上	○	健康づくりに関す るアンケート
⑱ 家庭や地域で伝わる行事食や伝統食を知る人を増やす						
成人	33.1%	36.5%	58.5%	50%以上	◎	健康づくりに関す るアンケート

第3節 食育推進のための取組

基本方針1 健康づくりにつながる食育

*第5期鳥取市健康づくり計画（20ページ～22ページ）をご覧ください。

基本方針2 食を通じて地域とつながり、豊かなこころを育む食育

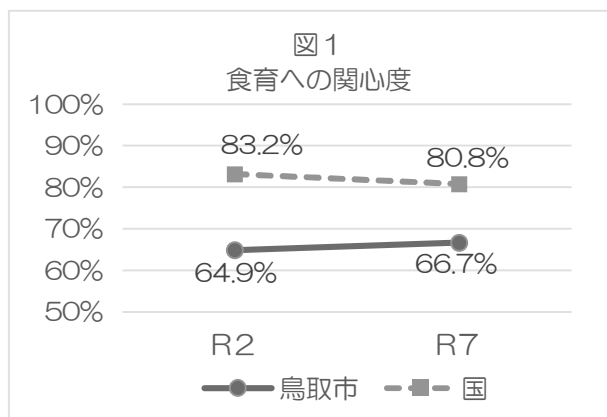
「食」とは単に栄養を取るだけでなく、家族や友人との団らんや地域の食文化を伝えるといった社会的な役割も持っています。家庭生活の状況が多様化していることから、地域の中で食でつながるコミュニケーションや交流の機会を通じた健やかな心を育む食育を推進することが重要です。

■現状・課題

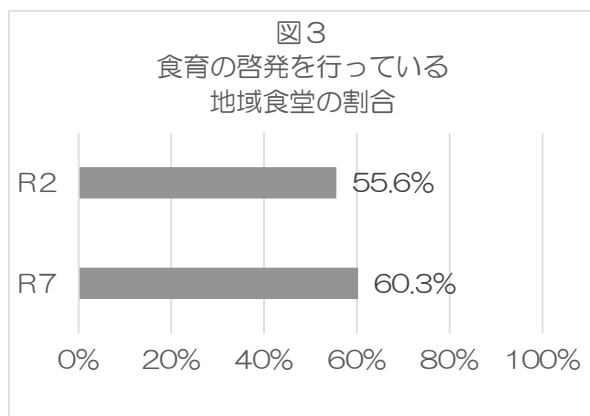
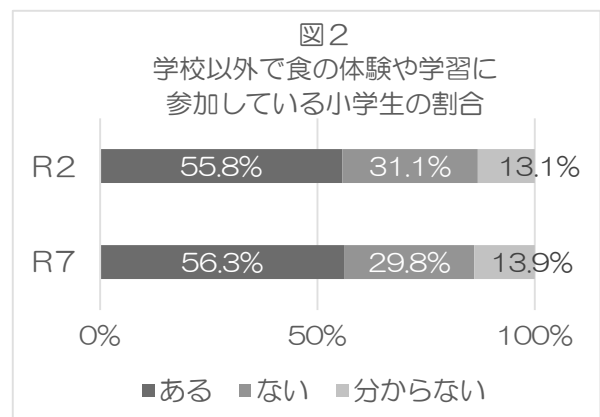
食育への関心度について、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は約6割で、全国と比較すると低い傾向にありますが増加しています。（図1）学校以外で食の体験や学習に参加したことがある小学生や食育の啓発を行っている地域食堂など食の体験や学習ができる場は増加しています。（図2、3）一方、「食前食後のあいさつをする人の割合」は50%に満たない状況で、「食事の時間が楽しいと感じている人の割合」は減少傾向にあります。（図4、5）

家族や友人、地域の人等と共に食事をとることや食の体験活動を行うことは、食の楽しさを感じるだけではなく、基本的な食事のマナーや食に関する知識等の習得の場になります。誰もが気軽に食に関する体験や活動に参加する機会を増やしていくことが必要です。

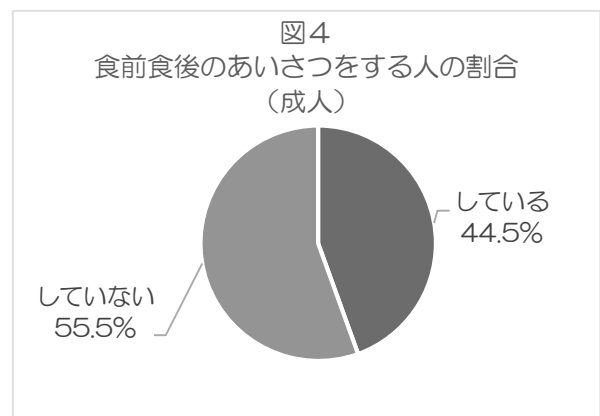
また、行事食や伝統料理に関わる機会を持つことは、食文化の理解を深めることにつながるため、食文化の継承を行っている活動の支援や情報発信を行うことが必要です。

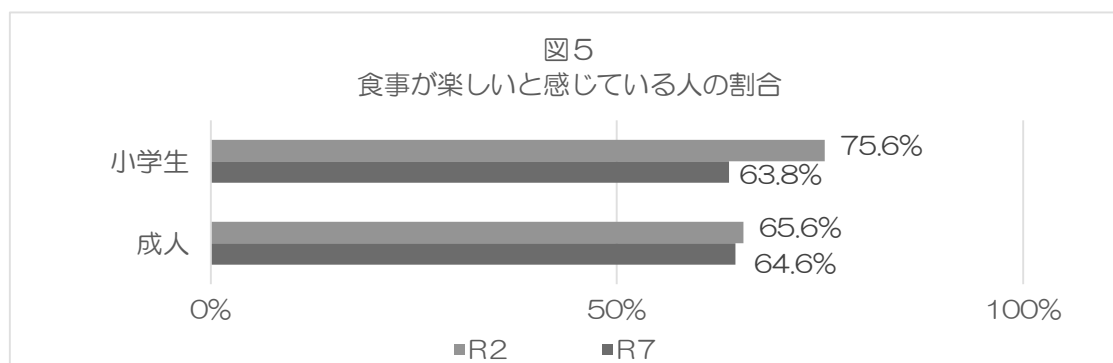


出典：農林水産省「食育に関する意識調査」



出典：鳥取市地域食堂ネットワーク調べ





【取組】

🏠 市民

- 家族や友人、仲間と食卓を囲んで楽しく食事をしましょう。
- 地域などで行われる食に関する体験やイベント等に参加し、食を楽しむ時間を持ちましょう。
- 行事食や伝統料理、食事のマナーなど学ぶ機会を増やし食文化への理解を深めましょう。

👥 地域・関係機関等

- 地域や食育関係団体等と協力し、食育にふれる機会を増やします。
- 栽培から食事までの一連の体験活動ができる機会を増やします。

🏢 市

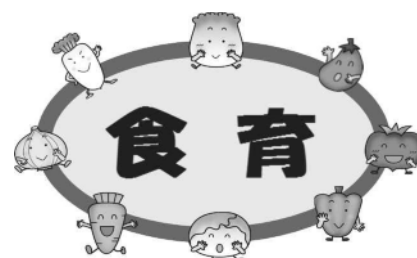
- 地域や関係機関等と連携し、子どもから高齢者まで参加できる調理体験を開催します。
- 行事食や伝統料理などの食文化の継承に繋がる活動の支援や情報発信を行います。
- 地域や関係機関等と連携し、食育体験をする活動を支援します。

食育って・・・どんなこと??

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基本となるべきもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することが出来る人を育てることとされています。

(食育基本法前文より)

食育は、栄養や健康増進に加え、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎知識を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることなど、様々な分野が含まれます。



鳥取市食育推進ロゴマーク

基本方針3 地域の恵みに感謝し、安心・安全な食をつなぐ食育

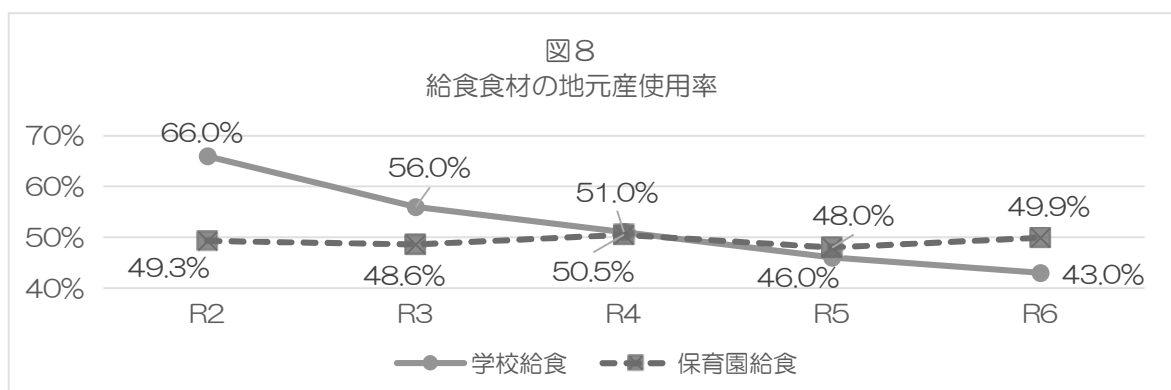
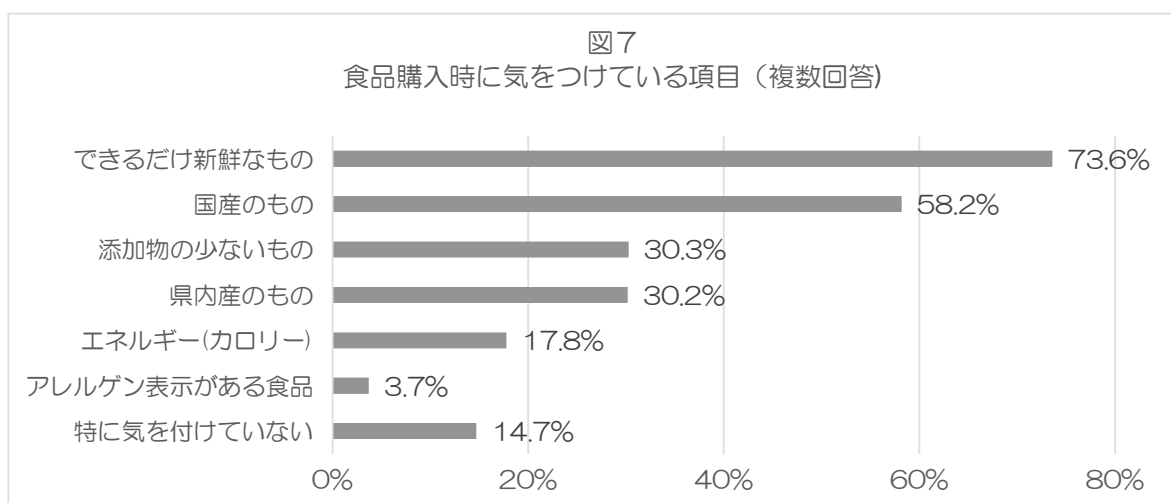
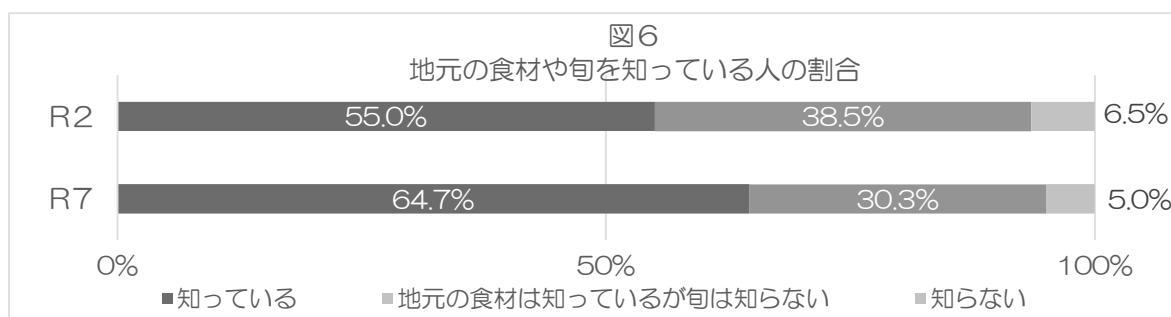
食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることへの理解や関心を深めるためには、地域で生産したものを地域で消費する地産地消の取組は重要です。

また、顔の見える生産者との交流は、安心・安全な食材を選ぶことにもつながり、食の大切さや感謝を学ぶ重要な役割もあります。

■現状・課題

「地元の食材やその旬の時期を知っている人の割合」は増加していますが、「食品の購入時に気をつけて県内産を選ぶ人の割合」は約3割でした。(図6、7) 給食食材の地元産使用率も、50%に満たない状況です。(図8)

地元で生産し、新鮮な食材を身近で選択ができるよう、地元の食材を取り扱っている施設の情報発信を行うなどの取組が必要です。また、子どものころから地元の食材に慣れ親しむことは、自然の恵みや生産者への感謝の気持ちを醸成し、食の大切さを学ぶことにつながります。気候変動や社会情勢による影響も考慮しながら、地元食材を提供していく仕組みづくりの検討も必要です。



出典：学校給食用食材の生産地別使用状況調査票

【取組】

🏠 市民

- 地元の食材を知りましょう。
- 地元で生産された食品を意識して取り入れましょう。

👥 地域・関係機関等

- 地元産食材を活用した料理やレシピを普及します。
- 地元産食材の取り扱い場所の情報発信を行います。

🏢 市

- 地域や関係機関と連携し、地元の食材を活用する飲食店が増えるよう推進します。
- 関係機関と連携し、地元食材を「知る・味わう・体験する」場の情報を発信します。

家庭で実践！ 災害時の食の備え

なぜ
必要??

発災直後は、避難生活を余儀なくされる場合があり、食糧などの必要な物資を自ら購入できない、支援物資もすぐには届かない可能性があります。また、仮に物資が届いたとしても、必ずしも希望のものが手に入るとは限りません。

どのくらい
必要??

最低3日分(理想は7日分) × 家族の人数

ローリングストックを実践しよう

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



どんな時でも、健康に配慮した食事を心がけよう

(参考) 農林水産省「家庭備蓄ポータル」

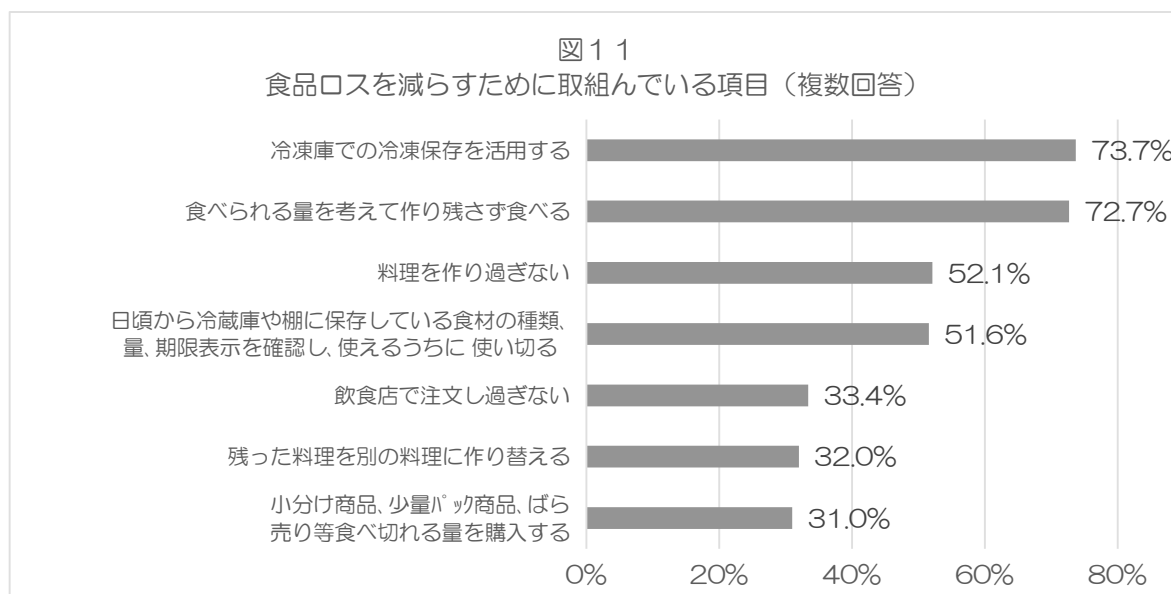
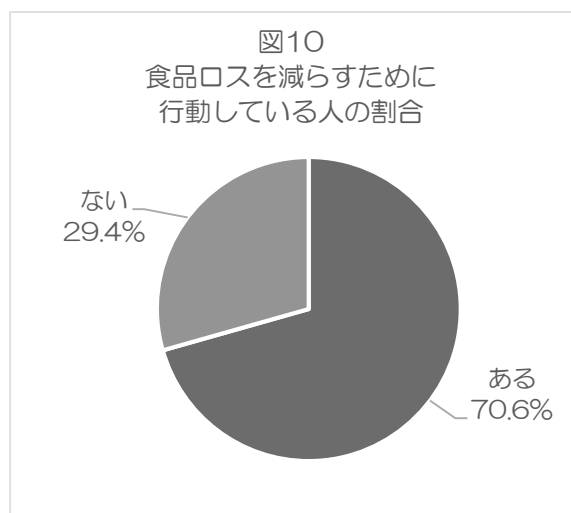
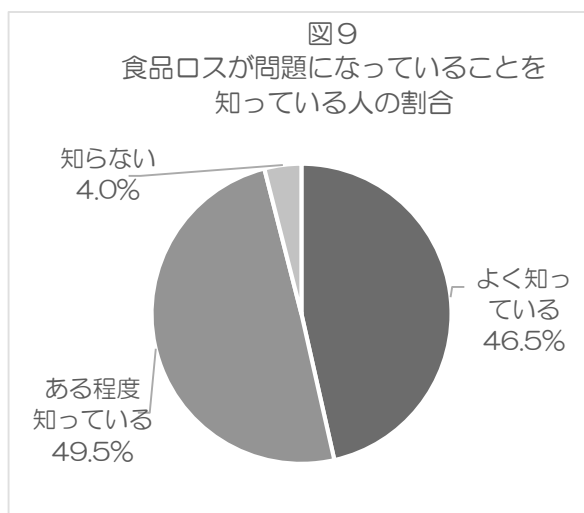
基本方針4 食の循環や環境を意識した食育

食品ロス¹は、環境への負担が大きく国際的にも重要な課題となっています。食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことが重要です。また、生産から流通、消費までの食の循環を理解することや、食品の再生の取り組みについて理解をすることが大切です。

■現状・課題

「食品ロスが問題となっていることをよく知っている、ある程度知っている人の割合」は9割を超えています。そのうち、「食品ロスを減らすために行動している人の割合」は、約7割でした。(図9、10) 多くの人が取組んでいる項目は「冷凍庫での冷凍保存を活用する」「食べられる量を考えて作り残さず食べる」でした。(図11)

食品ロス削減のためには、一人ひとりが食品ロスの現状や削減の必要性について認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠なため、食品ロス削減のために行動をする人を増やしていくことが必要です。また、やむを得ず廃棄となった食品の再生(飼料や肥料等)や余った食材の有効活用など循環を意識した取組が必要です。



¹ 食品ロス：本来食べられるのに廃棄される食品のこと。

【取組】

🏠 市民

- 「買い過ぎない・作り過ぎない・食べきる」を心がけましょう。
- 冷凍保存など食材を無駄にしないような調理方法を取り入れましょう。
- 余剰品の提供（フードドライブ²）を活用しましょう。

👥 地域・関係機関等

- 適切な食品の選び方や調理、保存方法について学ぶ機会を提供します。
- 家庭や地域などで「賞味・消費・廃棄」の正しい知識を学ぶ機会を増やします。

🏢 市

- 食品ロス削減に関する取組（フードドライブなど）の支援及び普及啓発を行います。
- 余った食材の有効活用や廃棄となる食品の再生（飼料・肥料）など、循環を意識した知識の普及啓発を行います。
- 学校や保育園の給食だよりなどで食品ロスについて、啓発や情報発信をします。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値 (R12年)	出典
食育に関心がある人を増やす	男 51.6% 女 75.0%	男 56.6% 女 74.7%	成人 80%以上	小学生、健康づくりに関するアンケート
食事のあいさつをする人を増やす	小学生 71.1%	小学生 68.1%	小学生 90%以上	
	成人 45.4%	成人 44.5%	成人 60%以上	
食事の時間が楽しいと感じる人を増やす	小学生 75.6%	小学生 63.8%	小学生 90%以上	
	成人 65.6%	成人 64.6%	成人 80%以上	
食の体験や学習の機会に参加する人を増やす	小学生 55.8%	小学生 56.3%	小学生 80%以上	地域食堂ネットワーク調べ
	成人 26.0%	成人 26.7%	成人 50%以上	
食育の啓発を行う地域食堂(こども食堂)を増やす	55.6%	60.3%	80%以上	地域食堂ネットワーク調べ
家庭や地域で行っている行事食や伝統料理を知っている人を増やす	36.5%	58.5%	70%以上	健康づくりに関するアンケート
地域の産物や旬の食材を意識して選ぶ人を増やす	—	—	65.0%	

² フードドライブ：家庭で余っている食品を回収拠点（スーパーマーケットや自治体など）やイベントに持ち寄り、地域の福祉施設や子ども食堂、生活困窮者支援団体などに寄付する活動のこと。

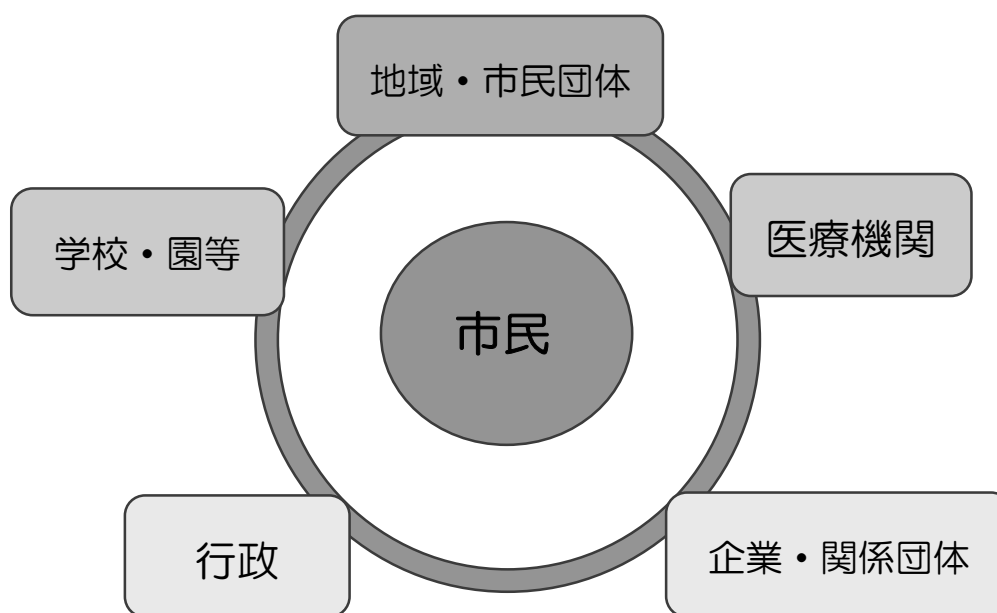
評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値 (R12年)	出典
学校給食食材の地元産使用率を増やす(金額の割合)	(R1年度) 66.0%	(R6年度) 43.0%	80%以上	学校給食用食材の生産別使用状況調査
保育園給食食材の地元産使用率を増やす(重量の割合)	(R1年度) 49.3%	(R6年度) 49.9%	50%以上	保育園給食用食材の生産別使用状況調査
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人を増やす	—	70.6%	80%以上	健康づくりに関するアンケート

第4節 計画の推進と点検・評価

1 計画の推進

市民一人ひとりが日常生活の中で、積極的に食育の推進に取り組めるよう支援するためには、市民・地域・関係機関・行政等が連携、協働して一体となって取り組むことが必要です。

計画の推進にあたっては、食育推進に関する関係者をはじめとする市民の意見を多く取り入れながら、食育推進に関する取り組みを着実かつ効果的に推進します。また、市の広報紙やホームページ、SNS等の活用をはじめ、イベントや地域・企業等での学習など様々な場を活用し、本計画の取り組み内容についての周知に努め、市民の意識の向上を図ります。



2 計画の点検・評価

本計画を推進するにあたり、庁内の関係各部署で構成する「鳥取市食育推進連絡会」を中心に、進捗状況の点検や達成状況の把握に努めます。また、目標の達成に向け「鳥取市民健康づくり推進協議会」の意見を踏まえながら、PLAN(計画)、DO(実行)、CHECK(点検・評価)、ACTION(改善)による進行管理(PDCAサイクル)に基づき、より実効性のある効果的な食育の推進を図ります。