

第3次 鳥取市食育推進計画



令和3年3月

鳥取市

食育とは、様々な体験を通じて「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をいいます。

目 次

食育推進計画

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画の背景と趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 これまでの取組の評価と課題	3
1 市民の食を取り巻く現状	3
(1) 食事の状況	4
(2) 食環境の状況	10
(3) 食品の安全について	12
(4) 食文化の状況	13
(5) 食育に関する周知度・関心度について	15
(6) 健康の状況	17
2 数値目標の達成状況	19
3 評価の総括と今後の課題	22
第3章 食育推進のための基本方針	25
1 基本理念および基本方針	25
2 推進体制	26
3 数値目標と主な取組	27

食育推進計画

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の背景と趣旨

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等、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。

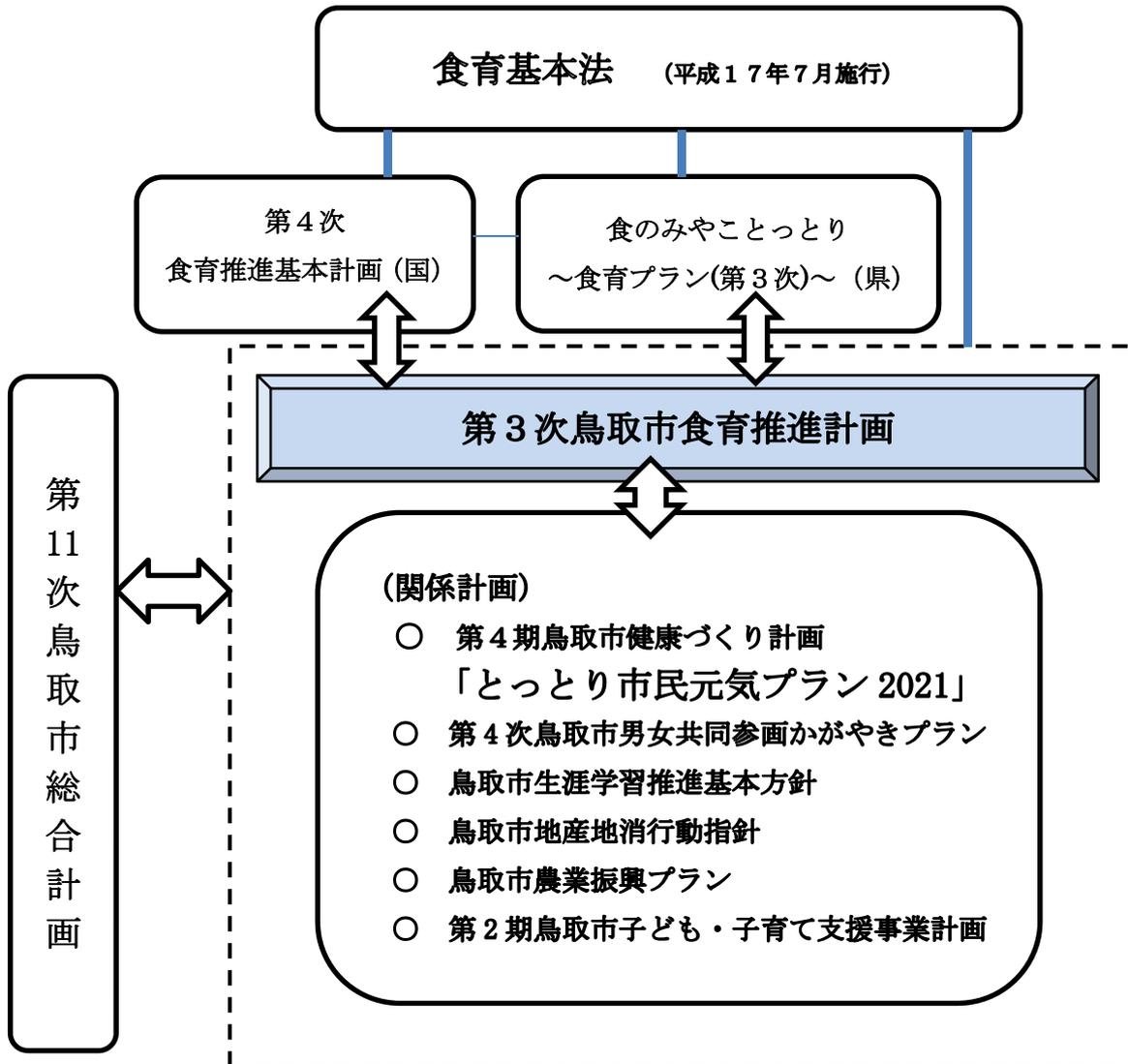
しかし、核家族化の進行やライフスタイル、価値観の多様化に伴い、私たちを取り巻く社会情勢はめまぐるしく変化しています。不規則な食事や栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、高齢者の低栄養問題、家族や地域のつながりの希薄化による「食を大切に思う」気持ちの低下など、食に関する様々な問題が指摘されています。こうした中、国では平成17年に「食育基本法」を施行、平成18年には「食育推進基本計画」を策定し、食育を国民的な運動として展開しています。

鳥取市では、平成19年に庁内関係課による「食育推進連絡会」を設置し、平成21年「鳥取市食育推進事業実施計画」、平成25年「鳥取市食育推進計画・食育事業実施計画」、平成28年「第2次鳥取市食育推進計画・食育事業実施計画」(以下前計画)を策定し、食育の重要性を伝えるために様々な事業に取り組んでまいりました。

前計画の推進期間が終了するにあたり、推進計画と事業実施計画を一つにし、新たに「第3次鳥取市食育推進計画」(以下本計画)としました。これまで様々な取り組みの結果、「食育」への関心や認識は高まっていますが、市民一人ひとりが実践に向けてさらに推進していくため本計画を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。また「第4期鳥取市健康づくり計画 とっとり市民元気プラン2021」の目標と整合性を図り、本市における食育推進関係各課の計画や方針と連携をとりながら市民と協働で推進していくものとして位置付けています。



3 計画の期間

本計画の期間は、令和3年度～令和7年度までの5年間とし、計画期間中に状況変化等があった場合には、必要に応じて見直すものとします。

第2章 これまでの取り組みの評価と課題

1 市民の食を取り巻く現状

計画を策定するにあたっては、主に令和2年2～3月に実施した「第4期鳥取市健康づくり計画 とっとり市民元気プラン2021」策定に伴うアンケート調査の食育に関する項目を集計し、現状の把握と評価、課題等の資料としました。

【計画策定のための調査】

① 健康づくりに関するアンケート調査

市内在住の無作為に抽出した18歳以上の男女2,995人
有効回答数1,624人（54.2%）

② 小学生アンケート調査

市内17校の3、4、5、6年生の2,104人
有効回答数1,863人（88.5%）

③ 3歳児朝食調査アンケート調査

3歳児健康診査の対象児のうち、令和2年7月～10月に実施した493人
有効回答数478人（97.0%）

結果の表示方法について

- 回答は各質問とも全体数、性別、年代別ともそれぞれ無回答を排除したもの（n）を基数とした百分率（%）で示しています。性別または各年代の合計が全体の数と一致しない場合があります。
- 小数点以下2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。

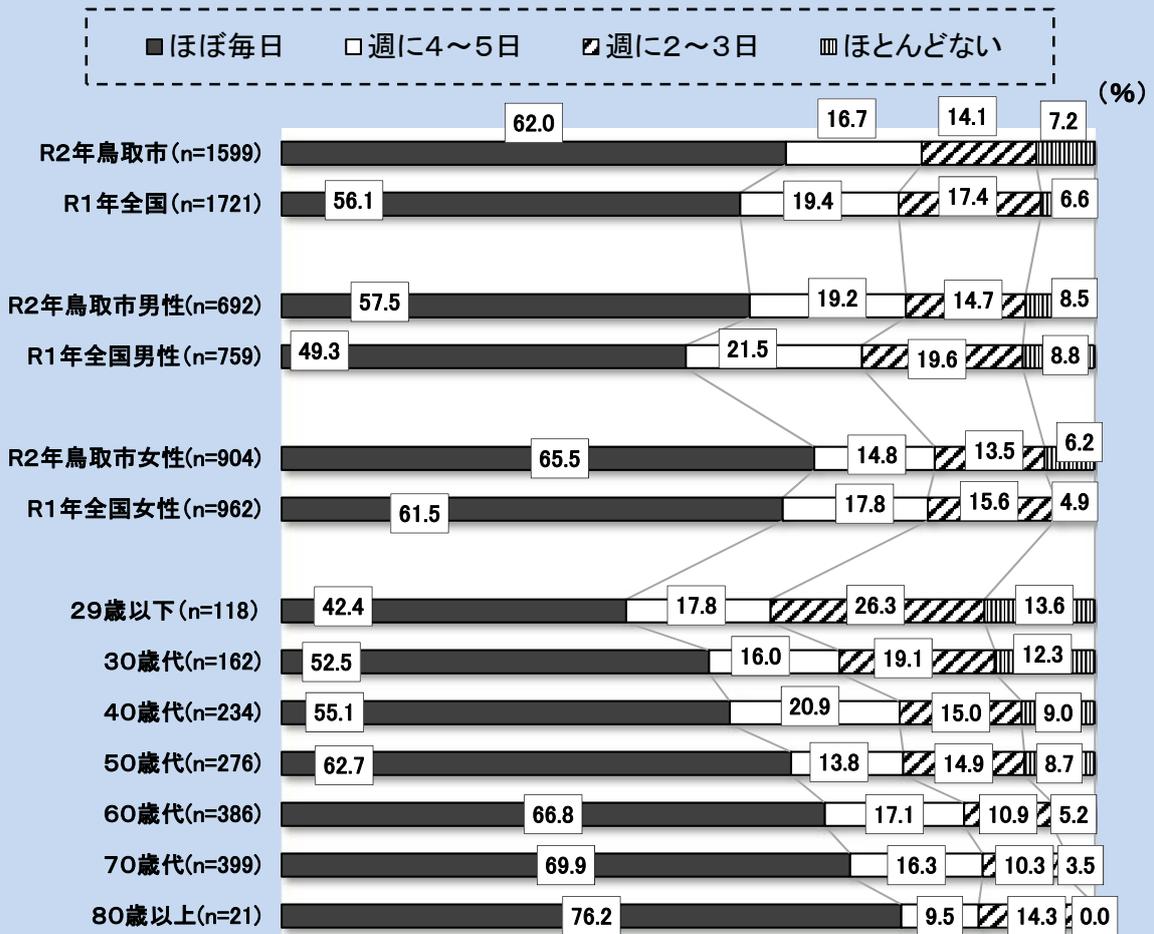
(1) 食事の状況

① 栄養のバランスについて

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ほぼ毎日ある人は、6割で、全国の値と比較して、高い数値でした。また、男女ともに全国の値と比較して高い数値でした。

年代別では、「ほぼ毎日」と回答したのは、若い世代ほど割合が低く、29歳以下では4割でした。若い世代になるほど意識が低い傾向にあります。

【図1】 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度(成人)



資料：健康づくりに関するアンケート調査（R2年）
農林水産省「食育に関する意識調査」（R1年）

参考：栄養バランスの取れた食事を心がけている回数（成人）



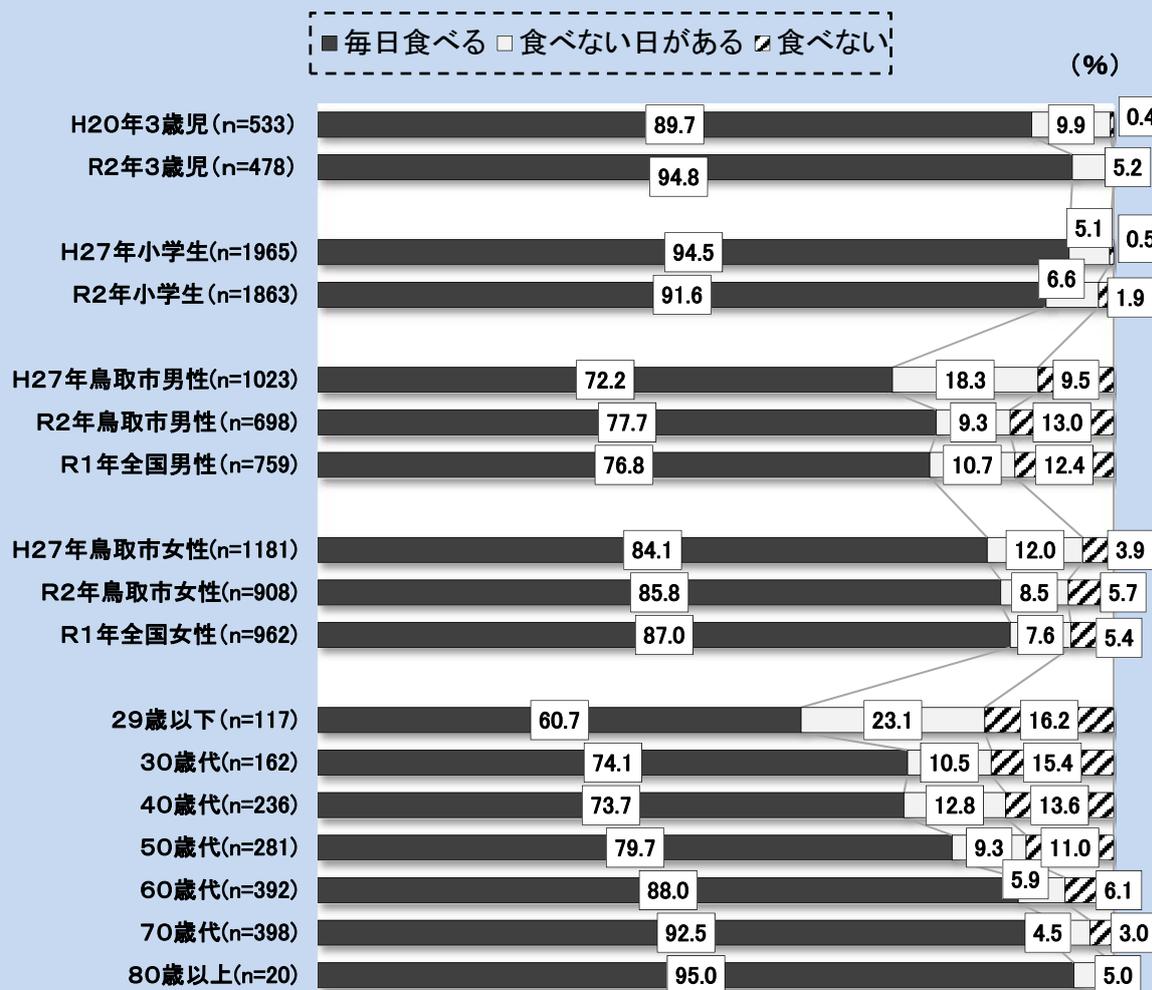
資料：健康づくりに関するアンケート調査（H27年）

② 朝食摂取について

朝食を毎日とる人の割合は、3歳児・成人では増加し、小学生では減少傾向でした。特に29歳以下の成人では、毎日食べていない人が約4割ありました。朝食を毎日とらない理由として「食欲がない」が全体の4割を占めています。

また、男女ともに全国の値と同様の傾向でした。

【図2】 1週間に朝食を食べる頻度（3歳児/小学生/成人）



資料：小学生アンケート調査および健康づくりに関するアンケート調査（H27年・R2年）
3歳児朝食調査アンケート調査（H20年・R2年）
農林水産省「食育に関する意識調査」（R1年）

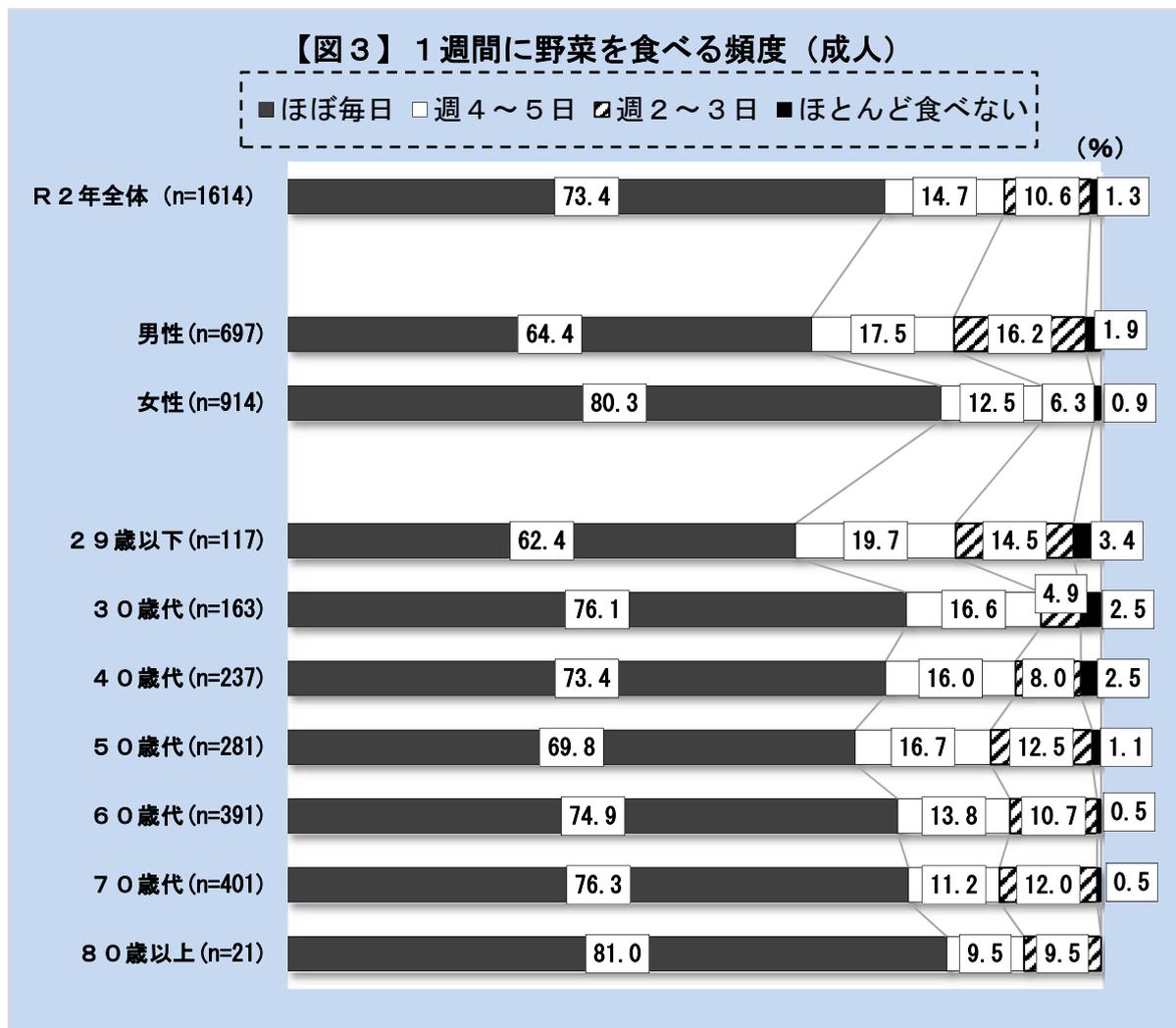
★参考★ 朝食を毎日とらない理由 上位3つ（成人）〈複数回答〉（n=196）

第1位	食欲がない	40.8%
第2位	食べる時間がない	28.1%
第3位	準備・支度が大変	19.4%

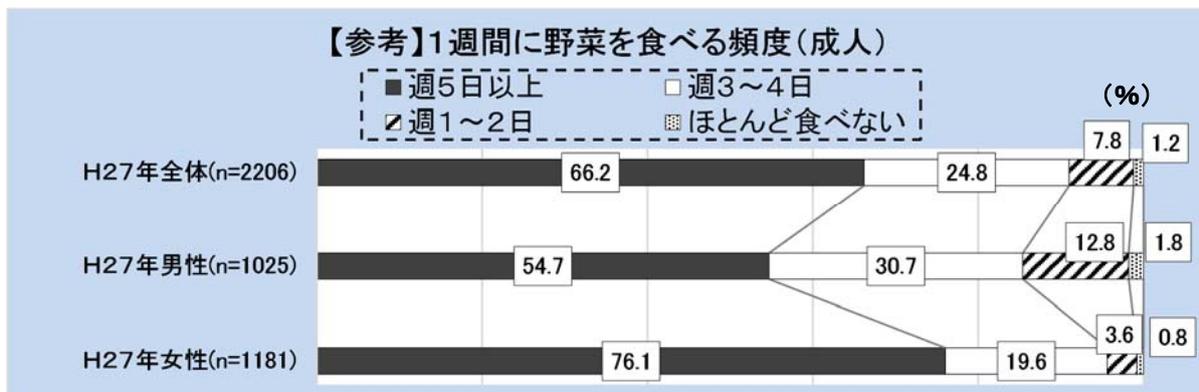
資料：健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

③ 野菜摂取について

ほぼ毎日野菜を食べている人は、男性は約6割、女性は約8割で平成27年の調査と比べて男女とも増加傾向にあります。29歳以下でほとんど食べない人の割合が他の年代より多い傾向です。



資料：健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

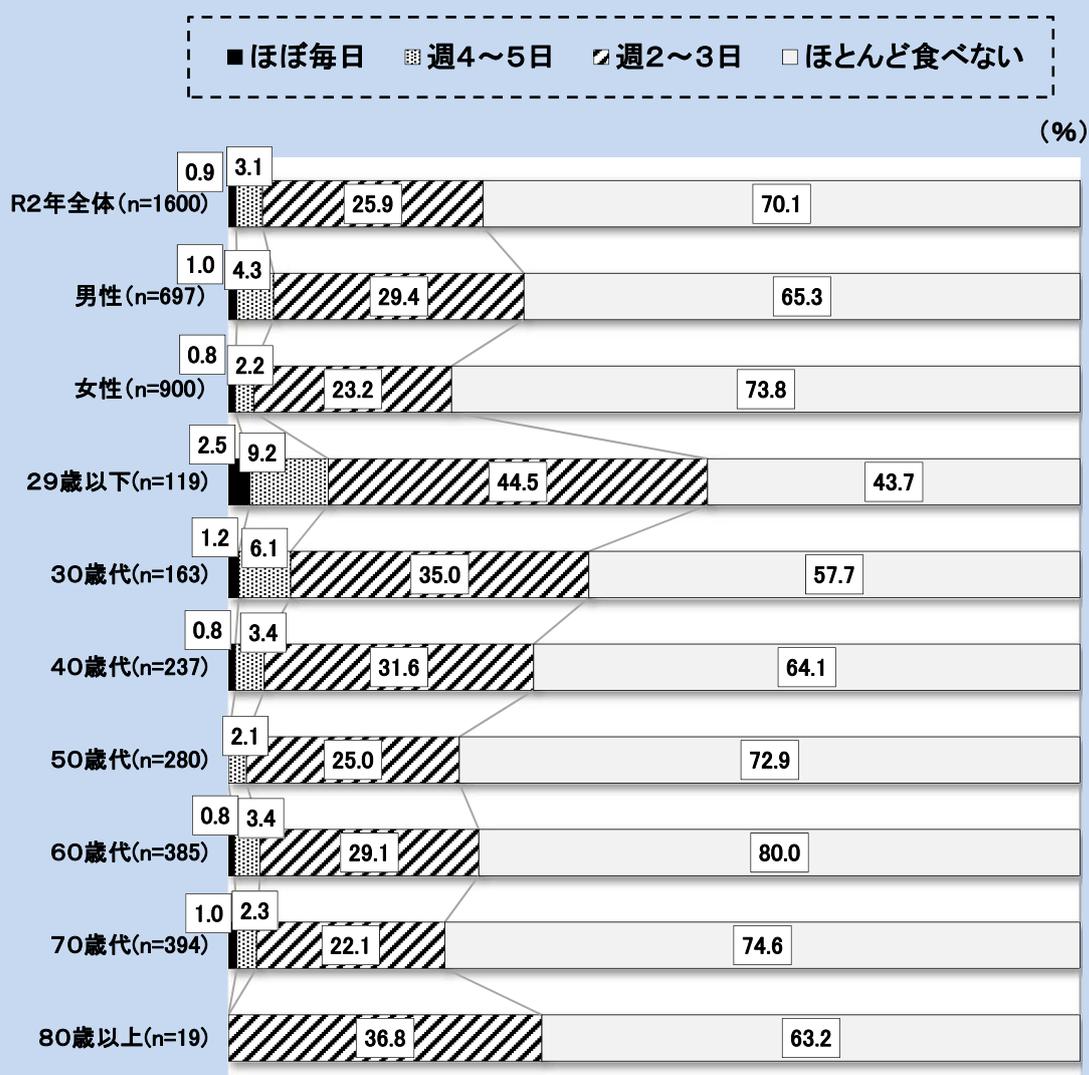


資料：健康づくりに関するアンケート調査（H27年）

④ ファストフードや外食の摂取について

ファストフードや外食の摂取について、全体で7割が「ほとんど食べない」と答えています。年代別には、若い世代ほど摂取の頻度が多く、29歳以下では半数以上の方が「週2～3日以上食べる」と答えています。

【図4】ファストフードや外食をとる頻度(成人)



資料：健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

★参考★ インスタント食品などを食べる頻度（小学生） (n=1,857)

- ・ほとんど食べない 71.4%
- ・1週間に2～3回 27.0%
- ・1週間に4～5日 1.2%
- ・毎日食べる 0.4%

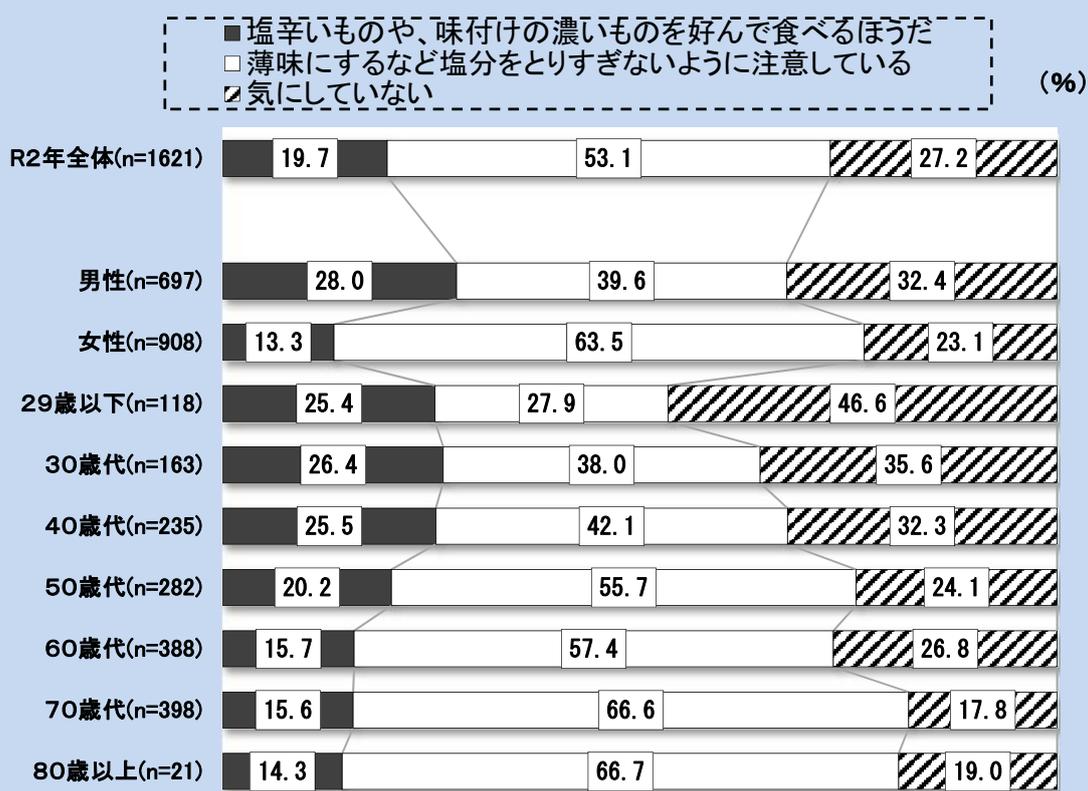
資料：小学生アンケート調査（R2年）

⑤ 塩分の摂取について

生活習慣病との関わりが深い塩分の摂取については、薄味を意識している人が全体で半数以上でした。

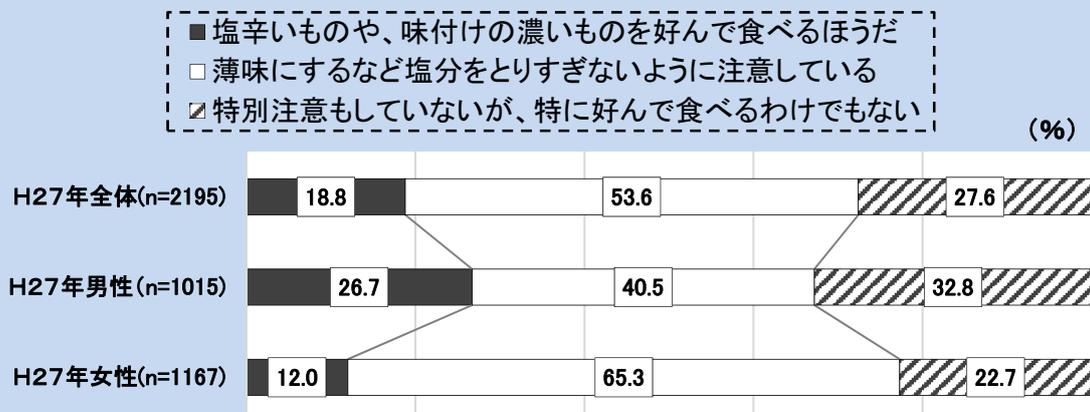
年代別、性別で見ると、若い世代や男性で、塩辛いものや味の濃いものを好んで食べる傾向があり、年齢が上がるほど薄味を意識している人の割合が多い傾向にあります。

【図5】 塩分の摂取について(成人)



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R2年)

参考：塩分の摂取について



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (H27年)

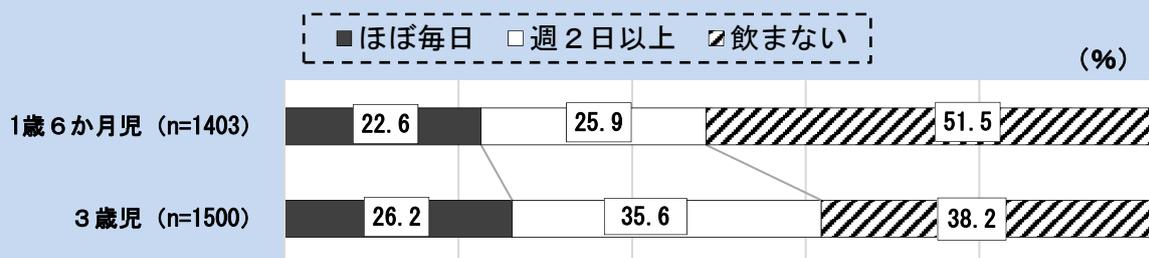
⑥ 甘い飲み物の摂取について

甘い飲み物を飲む頻度は、1歳6か月児で「週2日以上」飲む児が約5割、3歳児では約6割でした。

小学生がよく飲む飲み物は、「お茶・水」が平成27年の調査より増えて7割以上でした。しかし、小学生の約6人に1人が「ジュース」、「スポーツ飲料」、「炭酸飲料」をよく飲むと答えています。

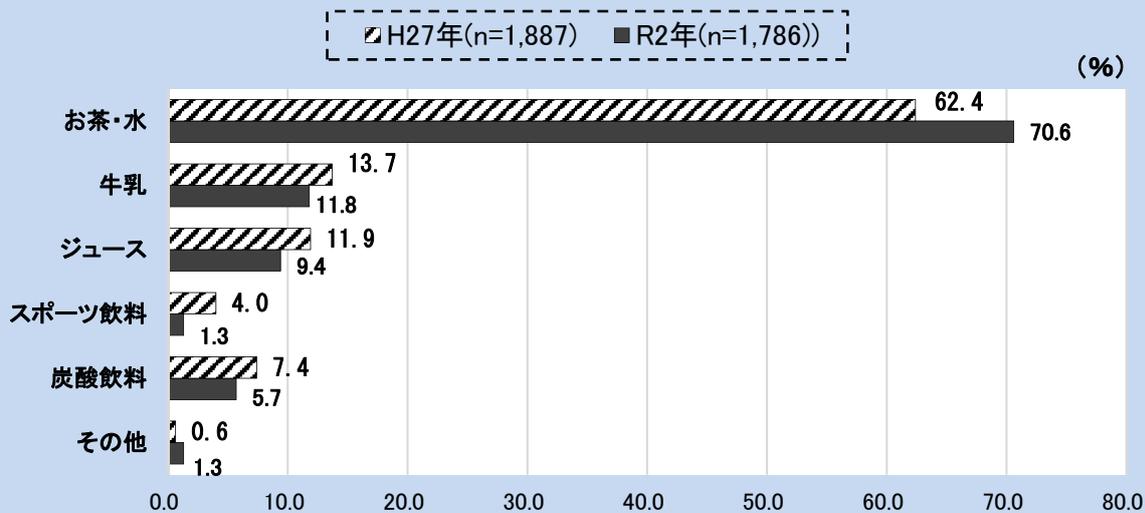
成人では、半数以上が週2～3日以上、砂糖入り飲み物を飲む習慣があります。

【図6】甘い飲み物を飲む頻度（幼児）



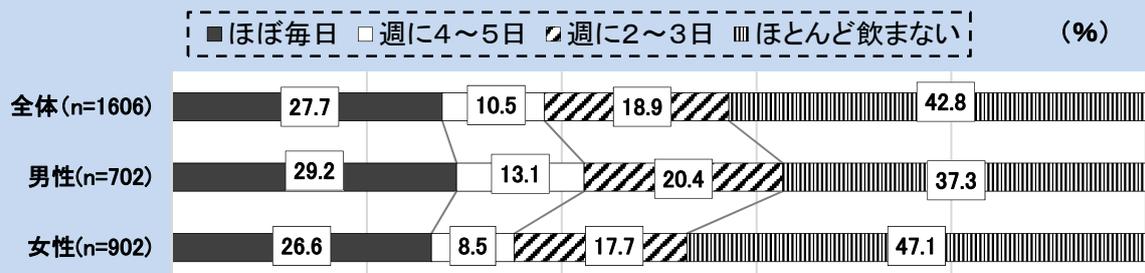
資料：幼児健康診査票（R1年度）

【図7】よく飲む飲み物（小学生）



資料：小学生アンケート調査（R2年）

【図8】1週間に砂糖入りのコーヒーや紅茶・ジュースを飲む頻度（成人）



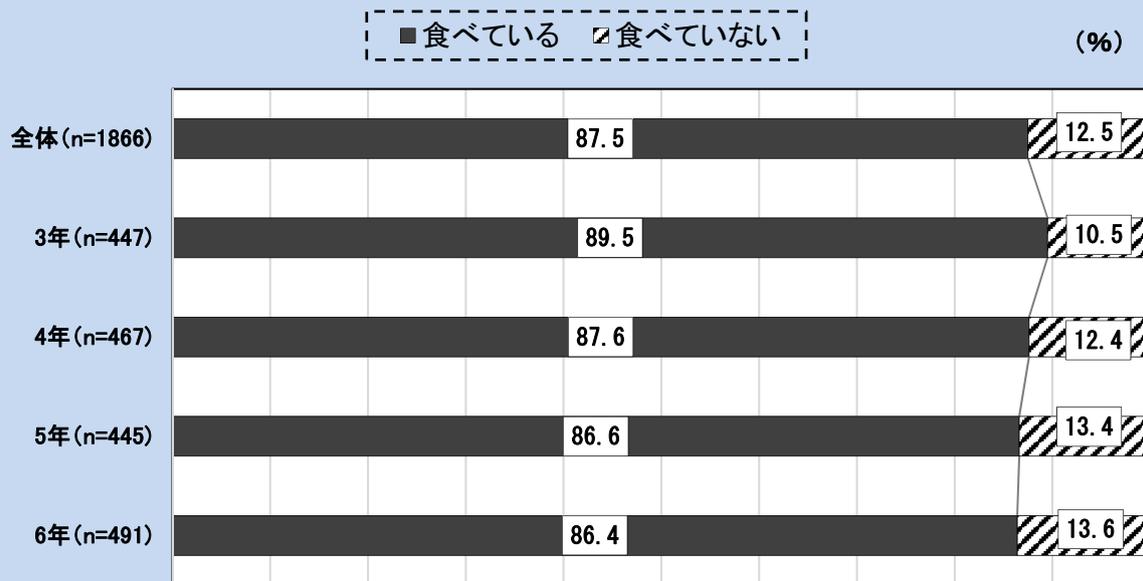
資料：健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

(2) 食環境の状況

① 共食について

家族が共に食卓を囲んで食事をする共食について、家族など誰かと一緒に朝ごはんを食べる小学生は、87.5%でした。また、夜ごはんと比べても朝ごはんを誰かと食べる小学生の割合は低い傾向でした。

【図9】 だれかといっしょに朝ごはんを食べているか(小学生)



資料：小学生アンケート調査 (R2年)

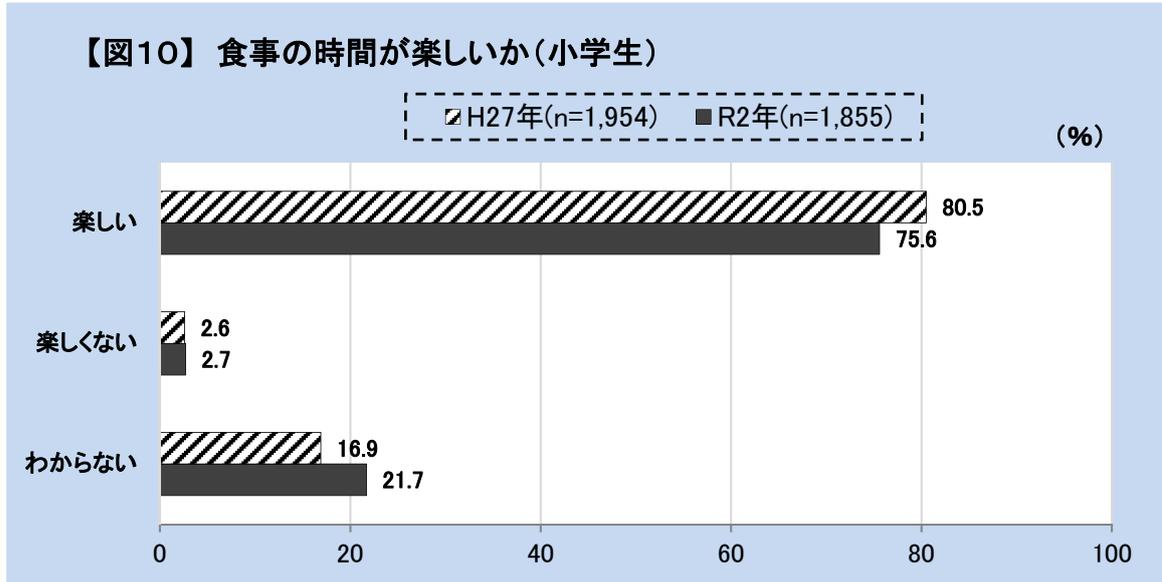
★参考★ だれかといっしょに夜ごはんを食べているか(小学生) (n=1,865)

・食べている 99.1% ・食べていない 0.9%

資料：小学生アンケート調査 (R2年)

② 食事の満足感について

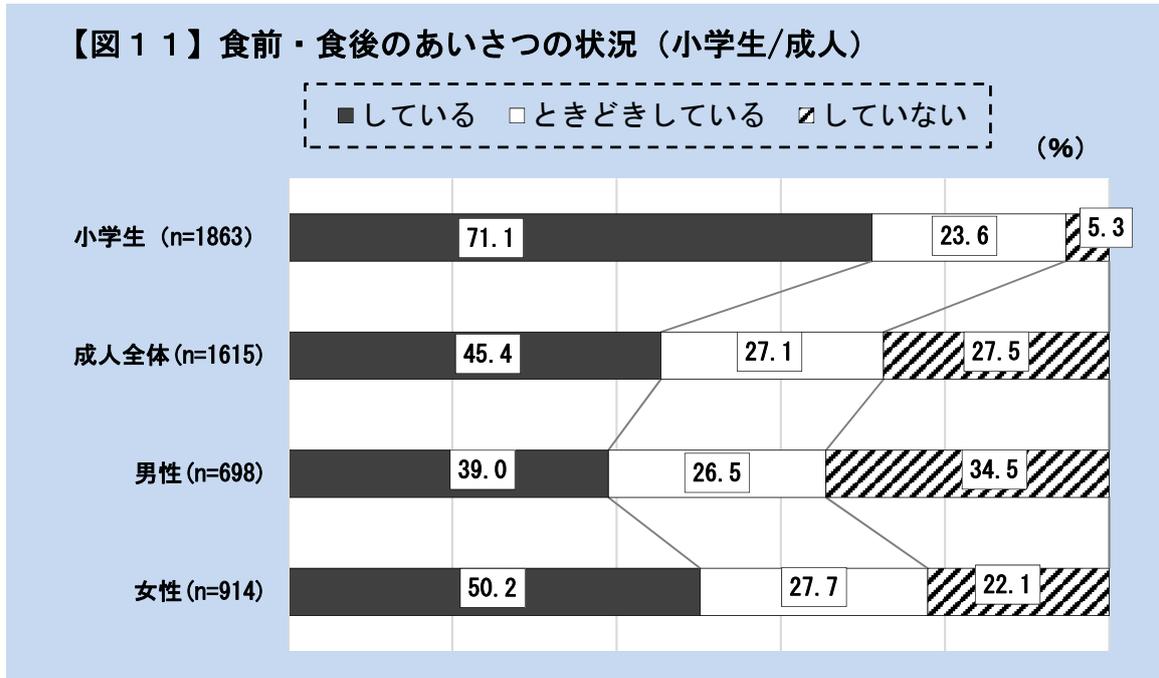
食事の時間が「楽しい」小学生は、平成 27 年の調査より減少しており、「楽しくない」「わからない」を合わせると 24.4%が楽しいと感じられていない状況です。



資料：小学生アンケート調査（H27年・R2年）

③ 食事の時のあいさつについて

食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣としている人は、小学生で71.1%でした。成人では、男性39.0%、女性50.2%と男性が女性より低い傾向です。



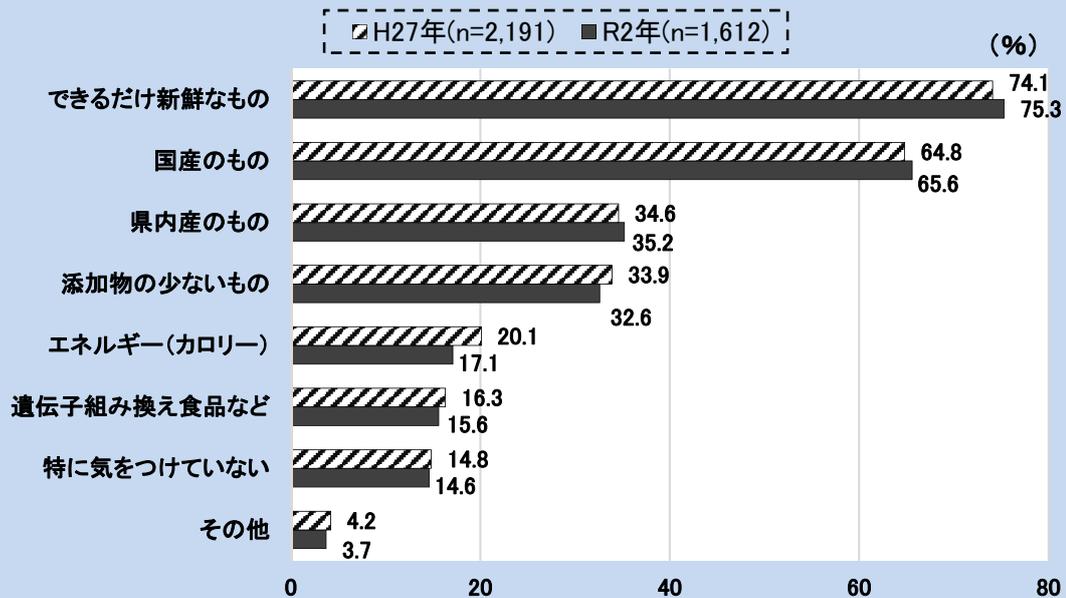
資料：小学生アンケート調査（R2年）および健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

(3) 食品の安全について

① 食品購入時に気をつけていること

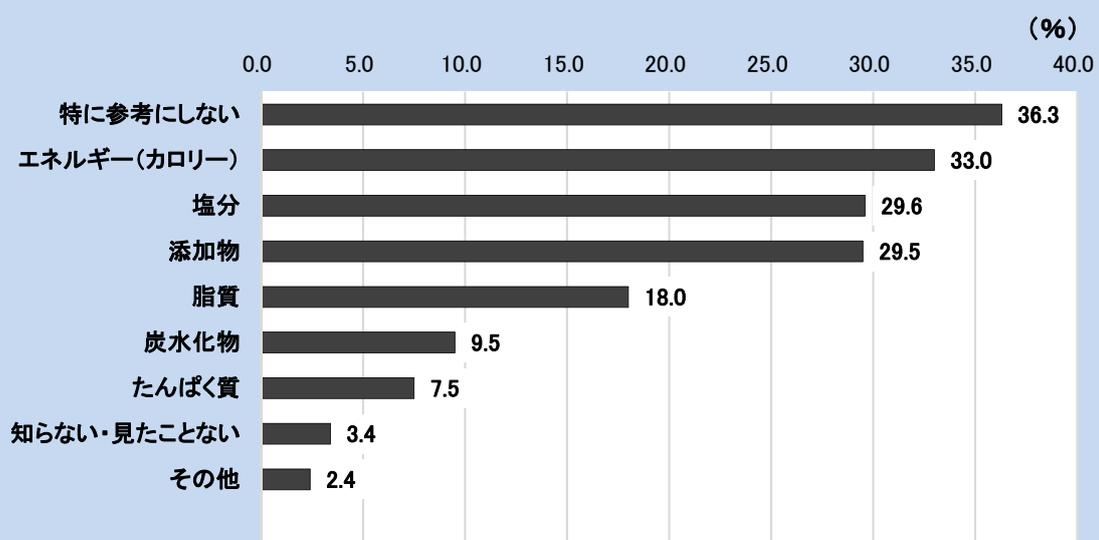
食品購入時に気をつけていることは、「できるだけ新鮮なもの」と回答した人は75.3%で最も高く、次いで「国産のもの」65.6%、「県内産のもの」35.2%でした。「県内産のもの」と回答した人は、「国産のもの」と回答した人の約半数でした。また、栄養成分表示について約60%の人が参考にしてしていると答えています。(特に参考にしない、表示について知らない、見たことがないを除く)

【図12】 食品を購入する際に気をつけていること(成人) (複数回答)



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (H27年・R2年)

【図13】加工食品等に記載の栄養成分表示の参考内容(成人) (複数回答 n=1,608)



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R2年)

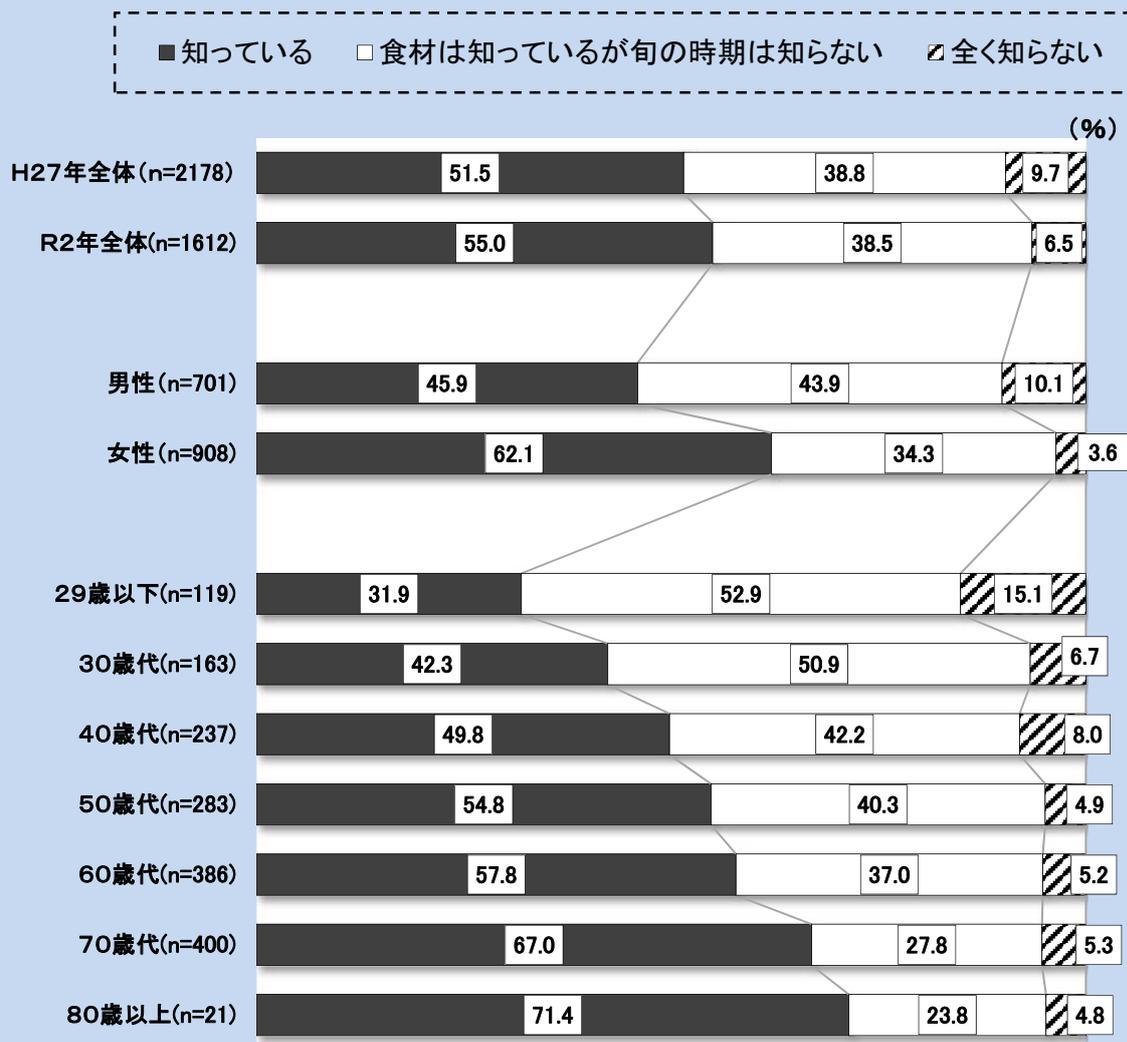
(4) 食文化の状況

① 地元の食材や旬の時期について

地元の食材や、その旬を知っている人は、全体のほぼ半数で、男性より女性の方が「知っている」と答えた人が多い傾向でした。また、年代が上がるほど「知っている」と答えた人が多い状況です。

「全く知らない」と答えた人は29歳以下が最も多く、15.1%でした。

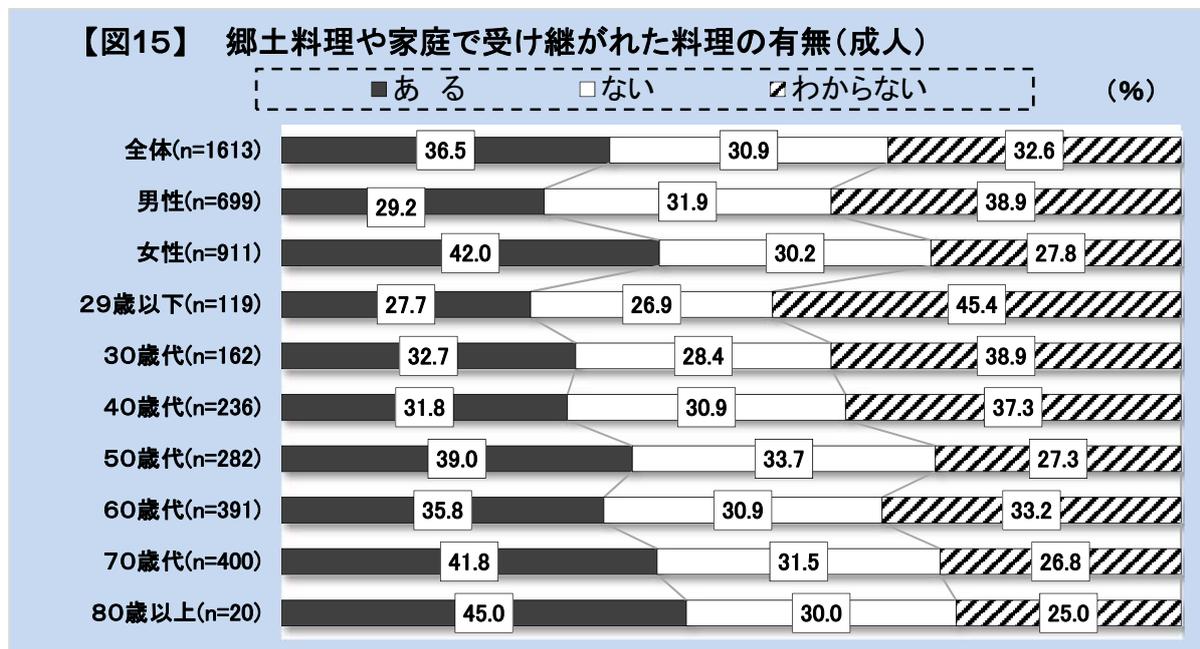
【図14】 地元でとれる食材や、その旬の認知について(成人)



資料：健康づくりに関するアンケート調査（H27年・R2年）

② 郷土料理や家庭で受け継がれた料理について

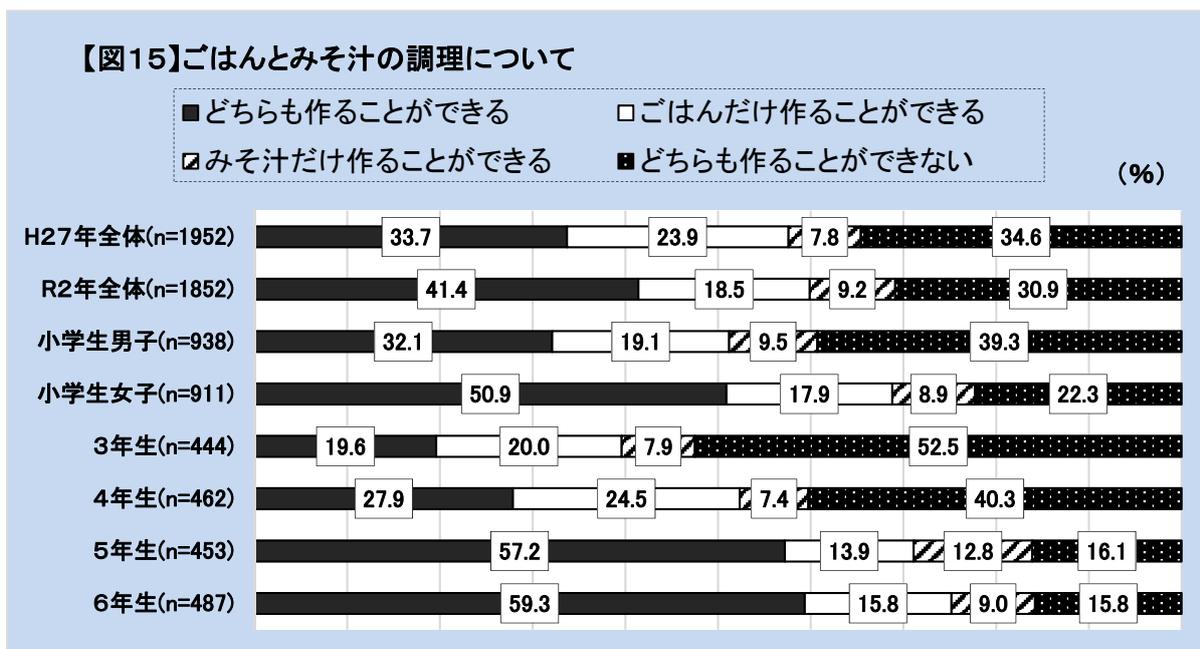
郷土料理や家庭で伝わる（伝えている）料理は、性別、年代別にかかわらず、約3割の人が「ない」と回答しています。29歳以下では、約半数が「わからない」と回答しています。



資料：健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

③ ごはんとみそ汁の調理について

ごはんとみそ汁を自分で作ることができる小学生は、学年が上がるほど増える傾向にあり、特に5、6年生では、約6割がどちらも作ることができると回答しています。



資料：小学生アンケート調査（H27年・R2年）

(5) 食育に関する周知度・関心度について

① 食育の日の周知度

*食育の日については、小学生では「知っている」児童は26.8%と5年前の調査よりやや増加しています。しかし、成人では「知らない」と回答した人が88.2%でした。

【図17】 食育の日の周知度



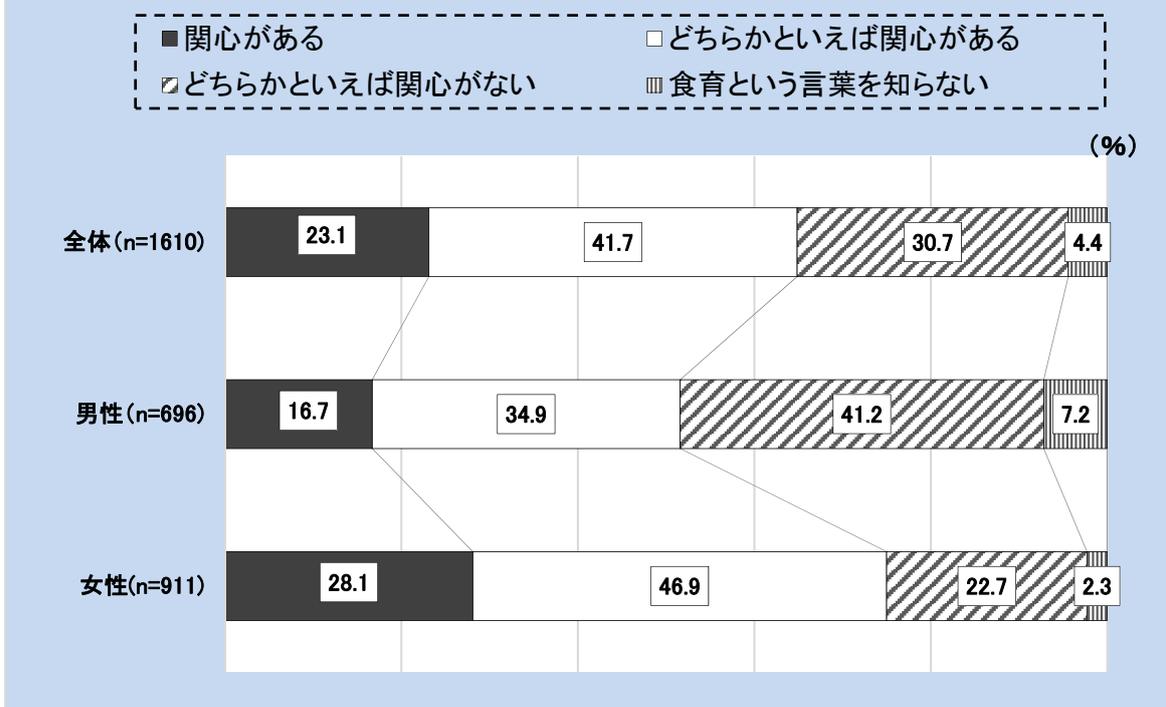
資料：小学生アンケート調査（H27年・R2年）および健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

※食育の日：「食育基本法」に基づき、食育を進めていくために活動を示した「食育推進基本計画」の中で食育の一層の定着を図るために、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定めています。

② 食育への関心度

食育に関心があると回答した人（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の計）は、女性 75.0%、男性 51.6%と女性より男性のほうが低い傾向でした。また、「食育という言葉を知らない」は全体の 4.4%でした。

【図18】 食育への関心度(成人)



資料：健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

★参考★ 学校以外で食の体験や学習に参加したことがあるか（小学生）

男子 (n=941) ・ある 50.1% ・ない 35.7% ・わからない 14.2%

女子 (n=915) ・ある 61.7% ・ない 26.2% ・わからない 12.0%

資料：小学生アンケート調査（R2年）

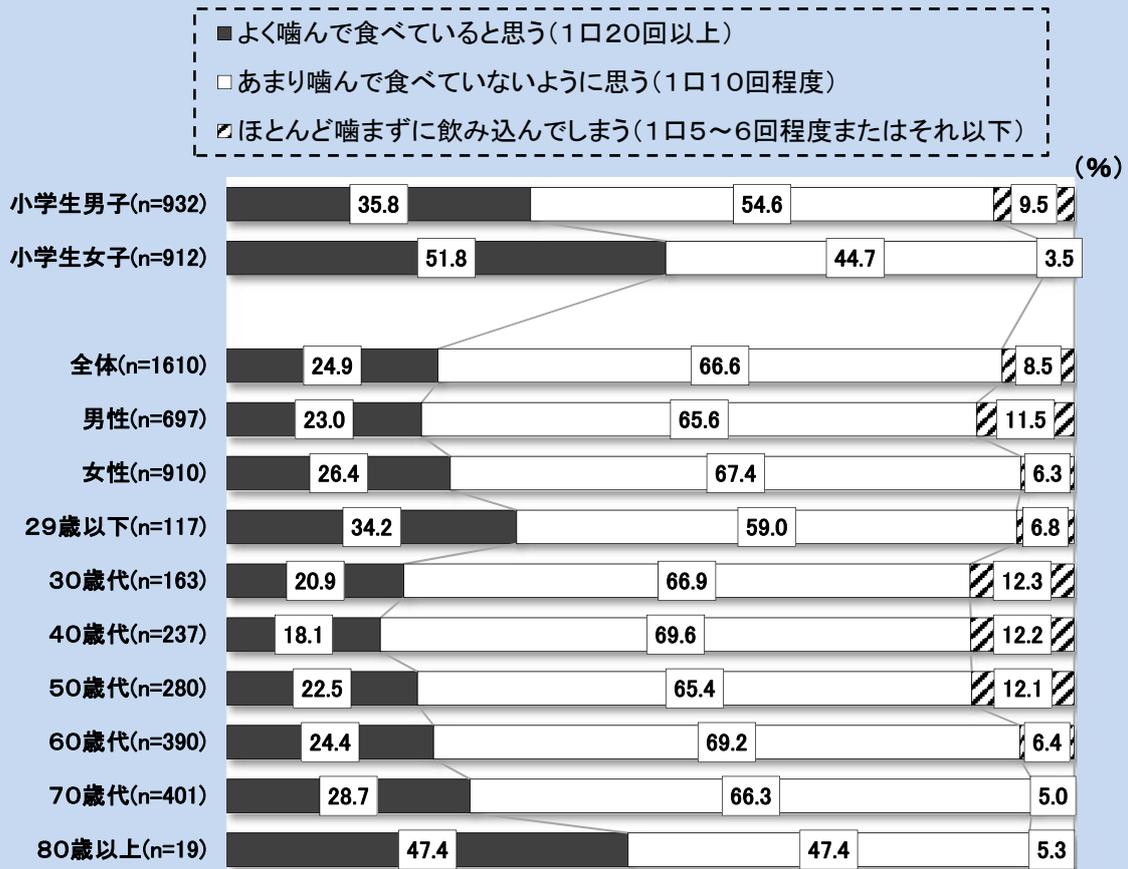
(6) 健康の状況

① そしゃくの状況

よく噛んで食べていると思う人は、小学生男子で35.8%、小学生女子で51.8%でした。成人では、年代別にみると高齢になるほどよく噛んでいる傾向があります。

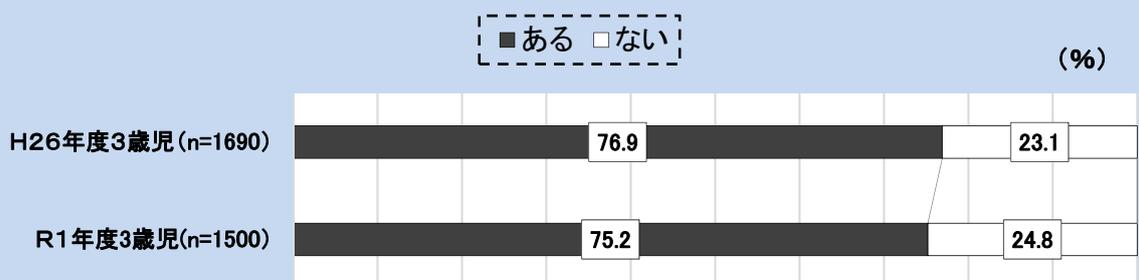
また、幼児では、食事の時に噛む習慣があると回答した保護者は75.2%あり、平成26年の調査と比べてほとんど変化はありませんでした。

【図19】 食事の時のそしゃく状況(小学生/成人)



資料：小学生アンケート調査（R2年）および健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

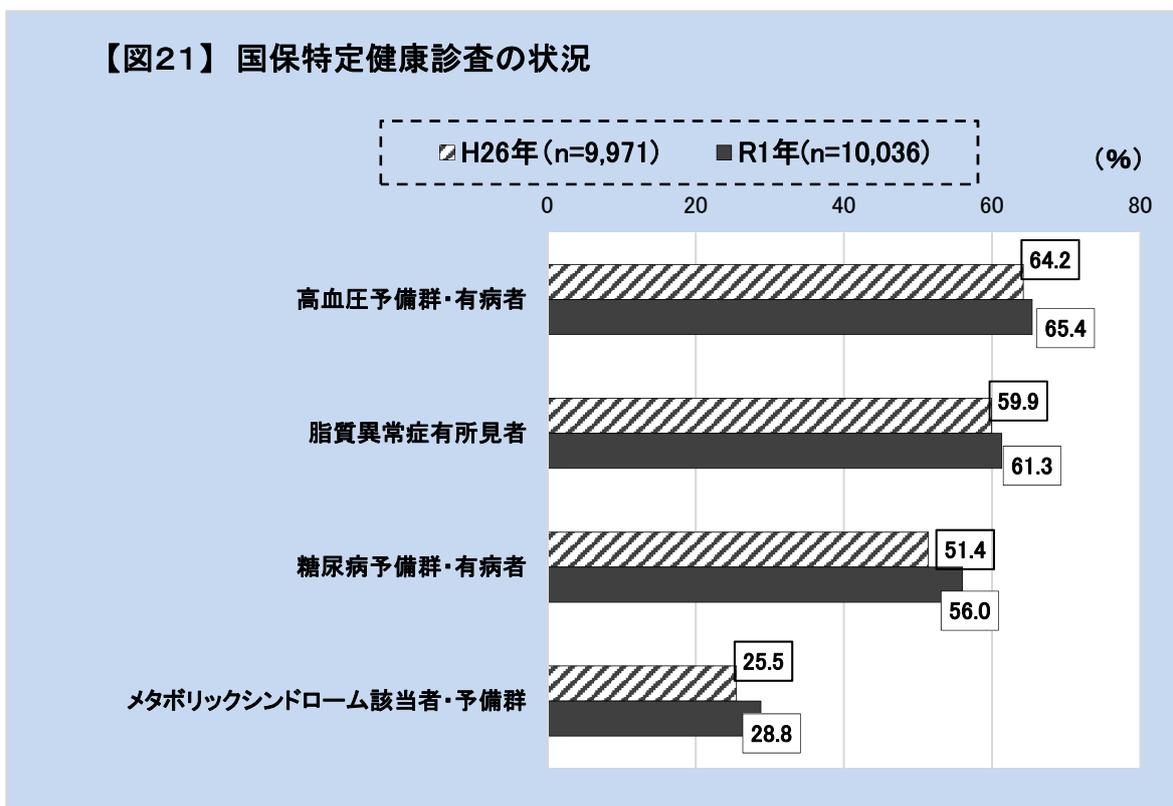
【図20】 食事の時の噛む習慣の有無(幼児)



資料：幼児健康診査票（H26年度・R1年度）

② 国保特定健診結果の状況

鳥取市の国保特定健康診査受診者の4人に1人は、メタボリックシンドロームの該当者・予備群です。高血圧の予備群・有病者、脂質異常症有所見者は、ともに約6割という状況です。また、糖尿病の予備群・有病者は5割以上となっており、どの項目も平成26年の調査と比べてやや増加しています。



資料：けんこう鳥取（平成26年度・令和元年度）

★参考★ 一番よく食べるおやつ上位3つ（小学生）（n=1,758）

- | | | |
|-----|----------------|-------|
| 第1位 | スナック菓子 | 26.1% |
| 第2位 | チョコレート | 16.1% |
| 第3位 | あめ・キャラメル・グミ・パン | 14.5% |

資料：小学生アンケート調査（R2年）

★参考★ 甘いもの（ケーキ・チョコレート・まんじゅう等の菓子）を食べる頻度（成人）

- | | | | | | | |
|-----------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|
| 成人男性
(n=693) | 週に4~5日以上 | 35.1% | 週に2~3日 | 39.8% | ほとんど食べない | 25.1% |
| 成人女性
(n=907) | 週に4~5日以上 | 58.0% | 週に2~3日 | 31.0% | ほとんど食べない | 11.0% |

資料：健康づくりに関するアンケート調査（R2年）

2 数値目標の達成状況

前計画の中で設定した指標（17項目）を基本方針別に評価しました。

評価方法

①評価は現状値と前計画策定時の直近値を比較し、目標値と照らし合わせ以下のとおりとしました。

◎：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）、または目標値から遠ざかった。

②前計画策定時に調査実績のない指標のものは、(―)または、参考値の記載とし、現状値と目標値を比較し、以下のとおり評価としました。

(◎)：目標値を上回った。

(○)：目標値には達成していないが、目標値の7割以上の値である。

(△)：目標値の7割におよばない。

(前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。

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 年度	現状値 (R2 年度)	目標値 (R2 年度)	評価	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回以上心がけている人の割合 58.3%	62.0%	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%	(○)	3歳児健診アンケート 小学生アンケート 健康づくりに関するアンケート
小学生	94.5%	91.6%	95%以上	△	
男性	72.2%	77.7%	85%以上	○	
女性	84.1%	85.8%	85%以上	◎	
③ 野菜を毎日食べる人を増やす。					
成人	(参考値) 野菜を週5日以上食べる人の割合 66.2%	73.4%	80%以上	(○)	健康づくりに関するアンケート
④ 薄味に気をつけるなど減塩に取り組む人を増やす。					
成人	53.5%	53.1%	65%以上	△	健康づくりに関するアンケート
⑤ 甘い飲み物をほとんど飲まない子どもを増やす。					
1歳6か月児	51.0%(H26年度)	51.5%(R1年度)	60%以上	○	1歳6か月児健診問診票 小学生アンケート
小学生	76.1%	82.4%	85%以上	○	
⑥ よく噛んで食べる習慣がついている人を増やす。					
3歳児	76.9%(H26年度)	75.2%(R1年度)	85%以上	△	3歳児健診問診票 小学生アンケート 健康づくりに関するアンケート
小学生	42.6%	43.6%	50%以上	△	
成人	23.0%	24.9%	25%以上	○	
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る人の割合 20.1%	60.3%	30%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%	60%以上	○	健康づくりに関するアンケート
女性	70.3%	75.0%	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年度	現状値 (R2年度)	目標値 (R2年度)	評価	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%	90%以上	△	小学生アンケート
成人	(－)	65.6%	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%	90%以上	△	小学生アンケート
成人	46.8%	45.4%	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%	80%以上	(△)	小学生アンケート
成人	(－)	26.0%	50%以上	(△)	健康づくりに関するアンケート

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年度	現状値 (R2年度)	目標値 (R2年度)	評価	出典
⑫ 学校給食食材の地元産使用率					学校給食食用食材の生産地別 使用状況調査票
	72.0% (H26年度)	66.0%(R1年度)	76%以上	△	
⑬ 保育園給食食材の地元産使用率					学校給食食用食材の生産地別 使用状況調査票
	50.8% (H27年)	49.3%(R1年度)	52%以上	△	
⑭ 食品の購入時に県内産のものを購入する人を増やす。					
成人	34.6%	35.2%	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年度	現状値 (R2年度)	目標値 (R2年度)	評価	出典
⑮ 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%	41.4%	50%以上	○	小学生アンケート
⑯ 地元の旬の食材を知る人を増やす。					
成人	51.5%	55.0%	65%以上	○	健康づくりに関するアンケート
⑰ 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%	50%以上	○	健康づくりに関するアンケート

3 評価の総括と今後の課題

(1) すべての年代において健康的な食習慣を身につける。

◎主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ある人は、全体の約6割でした。年代別では、「ほぼ毎日」と回答したのは、若い世代ほど割合が低く、29歳以下では4割でした。若い世代ほど意識が低い傾向がみられます。

【P 4 図 1】

◎朝食を毎日食べる3歳児は増えてきましたが、100%ではありません。また、小学生は平成27年の調査と比べて減少しています。成人では、若い世代ほど、毎日食べる習慣が低い状況です。朝食を食べることを一人ひとりが意識できるような対策が必要です。【P 5 図 2】

◎栄養のバランスを考える上でも欠かせない野菜の摂取については、特に男性と若い世代の野菜摂取が少ない状況です。引き続き野菜の1日の目標量の啓発や野菜レシピの普及を進めていく必要があります。【P 6 図 3】

◎ライフスタイルの変化や食の多様化などから、ファストフードや外食を利用する機会が若い人を中心に多い傾向にあります。高齢者も多くなっています。

【P 7 図 4】いつでも気軽に様々な飲み物を選ぶことができる環境にある昨今、糖分を含む飲料水を飲むことが習慣となっている傾向があります。【P 9 図 6、図 7、図 8】また、塩分の摂りすぎについては【P 8 図 5】、高血圧など生活習慣病とも大きく関わる要因となります。【P 1 8 図 2 1】

◎食事の時によく噛んで食べる人は、幼児では平成26年の調査と変化はなく、目標値を下回っています。また小学生も成人の若い世代もよく噛んで食べる習慣がある人は多いとはいええない状況です。【P 1 7 図 1 9】味覚の発達、肥満やがん予防など、市民への「よく噛むことと身体との関係」について情報の提供が必要です。

◎「食育の日」の周知度は各年代で低い傾向があります。また食育への関心度は、女性の7割が「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えています。男性は5割にとどまっています。【P 1 5 図 1 7、P 1 6 図 1 8】

生涯にわたり健康的な生活を送るためには、日々の食生活が大きく関係します。朝食摂取の習慣化や、栄養のバランスのとれた食事をよく噛んで食べることの大切さを、若い世代を中心に継続して伝えていく必要があります。「食育」が単に周知だけにとどまらず、実践につながる推進が求められます。

(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。

- ◎核家族化やライフスタイルが多様化している中、約1割の小学生が朝食を一人で食べていると答えました。家族で一緒に食べるよう意識をしたり、地域の子ども食堂などを利用して誰かと一緒に食べる工夫がより一層望まれます。【P10図9】
- ◎食事の時間は、約2割の小学生が「楽しくない」「わからない」と感じており、平成27年の調査結果より増加している現状から「家族や仲間と一緒に楽しく食べる」「食に関わる体験の機会」などの取組を再度、検討する必要があります。【P11図10】
- ◎食事前後のあいさつは、小学生は7割以上が習慣となっていますが、成人は、半数にも満たない状況です。また成人男性は約4割があいさつをしていません。食前食後のあいさつは、食に対する感謝の気持ちであると共に、共食を通して習慣として身につけていくマナーの基本です。【P11図11】

家族で食卓を囲んで共に食事をとることは、食の楽しさを感じると共に、箸の持ち方や食器の並べ方など、基本的な食事のマナーの習慣化につながります。それぞれの家庭の環境の中で、共食を進めることが必要です。

また、家庭以外でも保育園、学校等で給食の共食、収穫体験、親子や地域の人を対象とした調理体験を通して、食に関心をもち、楽しみ、そして食材の生産や、調理に関わったすべての人に対する感謝の気持ちが育まれる取組が求められます。

(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。

- ◎食品表示の偽装や異物混入など、食の安全確保に関心が高まる中、食品の購入時に出来るだけ新鮮なものを選ぶ人は7割以上ありました。また、栄養成分表示について参考にしている人（特に参考にしない、表示について知らない、見たことがないを除く）は6割を超えています。【P12図12、13】
- ◎給食食材の地元産使用率は、社会情勢や気候変動の影響でやや減少しています。給食関係者、食材供給グループ等との連携を深め、安定的な地元農産物の生産供給体制を整えていく必要があります。また、学校給食用食材生産者との交流を通して、「顔の見える」生産者の安心・安全な食材を学ぶ機会を設けています。

私たち一人ひとりが、自ら食べる食品について関心をもち、基本的な知識を得ることで、適切な食品の選択につながります。機会を捉えて、食品の表示等に関する意識の啓発、情報提供が必要です。

学校、保育園等での給食は農と食の大切さを学ぶ重要な役割もあり、今後も地元農産物等を給食の食材として積極的に活用することで、子どもたちの地元農業や食文化の理解を深める取組が求められます。

(4) 伝統的な食文化を継承する。

◎地元の食材や旬を知っている人は、20歳代では約3割ですが、70歳以上では、約7割で、年代が上がるほど知っている人の割合は高いです。

旬に関係なく、希望する食材が簡単に手に入り、食べたい料理を好きな時に食べることのできる現在の環境が背景にあると思われます。【P13図14】

◎郷土料理や家庭で伝わる料理は、いずれの年齢においても「ある」と回答した人は3割前後でした。【P14図15】それぞれの家庭独自の料理はなくても行事食や郷土料理などの食文化を知っている人や、大切にしている人を増やしていくための活動として、地域や学校等で、行事食や郷土料理など食文化の伝承に取り組んでいく必要があります。

◎自分でごはん、みそ汁を作ることができる小学生は、5、6年生で約6割でした。小学校の家庭科での授業や、米づくりを体験する事業、日本型の食生活をテーマとした調理実習の効果もあると思われます。【P14図16】

私たちが、地域の気候等に適した旬の食材を知り、味わうことは、より身近に地域の自然や、食文化の理解を深めることにつながります。

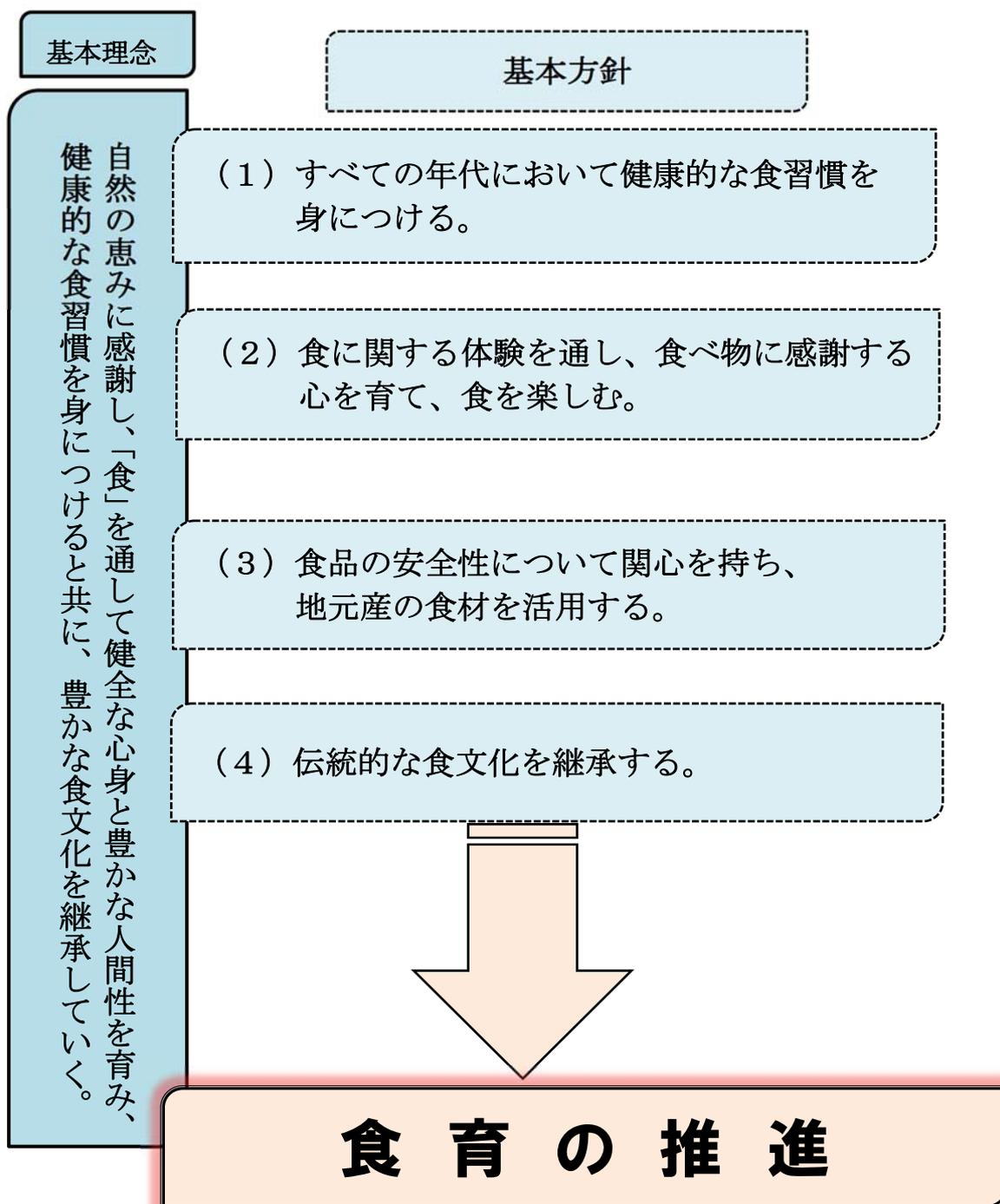
また、地域の食材を生かしながら、長年伝えられてきた行事食や郷土料理、家庭の味を伝えていくことは、食文化の継承と、生涯を通して豊かな心を育む基礎となります。核家族化が進み、家族や地域のつながりも希薄化する傾向がある中、地元食文化の紹介や情報の提供等、啓発が必要です。

また、私たちの身体に適した米を中心とした「日本型食生活」の良さを伝え、実践し、次の世代につながるよう取組が必要です。

第3章 食育推進のための基本方針

1 基本理念および基本方針

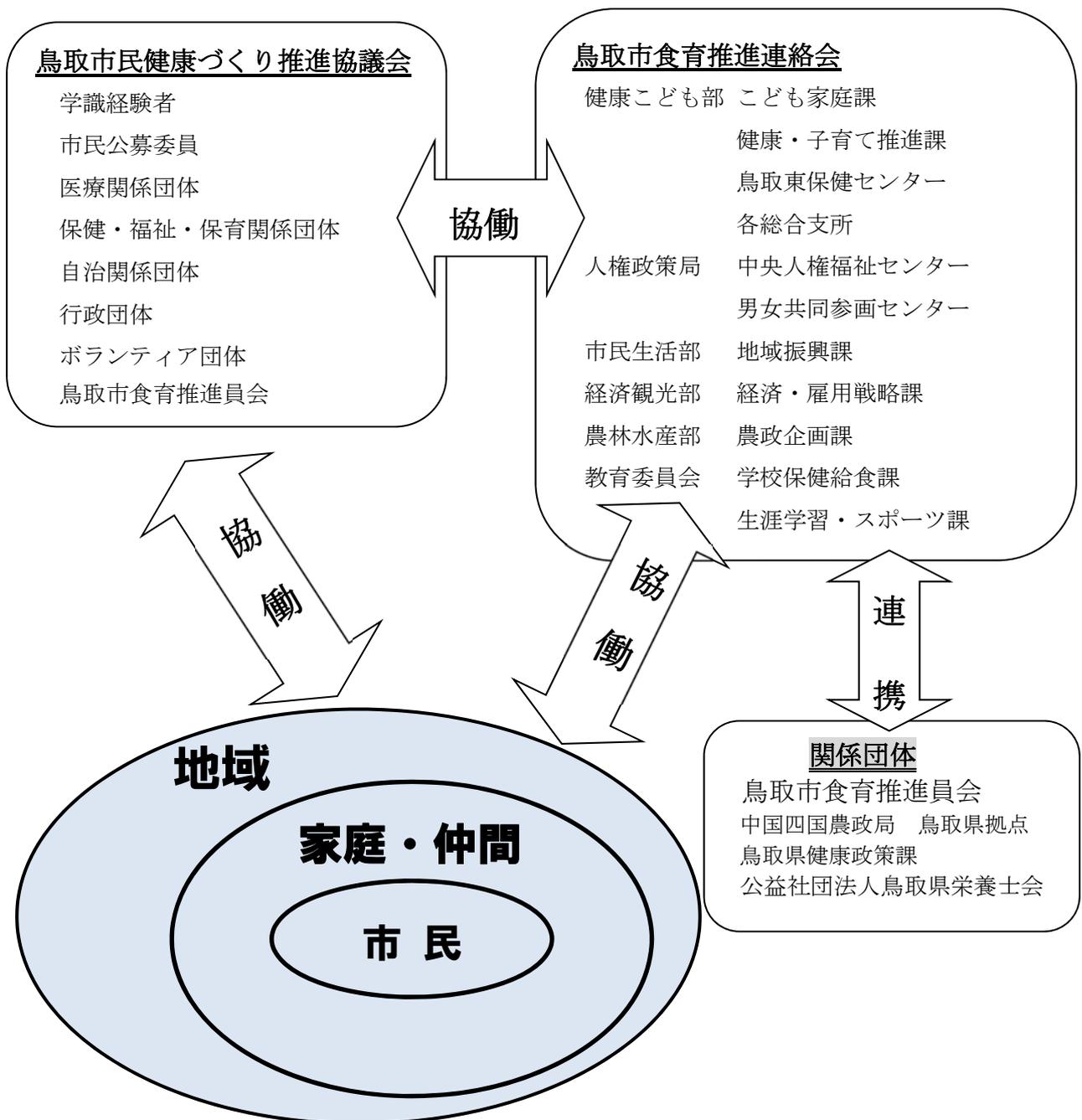
前計画による取組を踏まえ、継続した基本理念のもと、以下の4つの基本方針をもとにさらに推進をします。



2 推進体制

本市の食育について、市民、家庭、地域を中心に、市内食育関係各課がそれぞれのつながりのある保育園、幼稚園、学校、生産者、公民館などと協力、連携を図りながら、基本方針のもと、食育の推進が効果的に図れるよう取り組んでいきます。

また、本計画での取組は鳥取市民健康づくり推進協議会の会議において意見をいただきながら推進していきます。



3 数値目標と主な取組

各基本方針の評価指標と推進のための取組を以下のとおりとし推進に努めます。

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 年度	現状値 (R2 年度)	目標値 (R7 年度)	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回以上心がけている人の割合 58.3%	62.0%	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	89.7% (H20 年度)	94.8%	100%	3歳児健診アンケート 小学生アンケート 健康づくりに関する アンケート
小学生	94.5%	91.6%	95%以上	
男性	72.2%	77.7%	85%以上	
女性	84.1%	85.8%	90%以上	
③野菜を毎日食べる人を増やす。				
男性	(参考値) 野菜を週5日以上 食べる人の割合 男：54.7%・女：76.1%	64.4%	80%以上	健康づくりに関する アンケート
女性		80.3%	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	成人 53.5%	39.6%	50%以上	健康づくりに関する アンケート
女性		63.5%	70%以上	
⑤甘い飲み物をほとんど飲まない子どもを増やす。				
1歳6か月児	51.0% (H26 年度)	51.5% (R1 年度)	60%以上	1歳6か月児健診問診票
小学生	76.1%	82.4%	85%以上	小学生アンケート
⑥よく噛んで食べる習慣がついている人を増やす。				
3歳児	76.9% (H26 年度)	75.2% (R1 年度)	85%以上	3歳児健診問診票 小学生アンケート 健康づくりに関するアンケート
小学生	42.6%	43.6%	50%以上	
成人	23.0%	24.9%	27%以上	
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 表示を見る人の割合 20.1%	60.3%	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%	60%以上	健康づくりに関する アンケート
女性	70.3%	75.0%	85%以上	

主な取組

生涯を通じて健康で元気に過ごすためには、毎日の食事は非常に大切なものです。栄養の偏った食事や朝食の欠食は、様々な生活習慣病をはじめ、病気を招く主因となります。

若年層を中心に朝食の欠食傾向や、野菜の摂取状況が低いといった現状と合わせ、健康診査からみえる疾病状況からも、あらゆる場面で栄養のバランスのとれた食事をよく噛んで3食規則正しく摂取することの意味、重要性を伝えていくことに努めます。

1 離乳食講習会・乳幼児健診時指導・育児サークル・サロン時の指導

乳幼児期は、生涯を通じた健康を左右する大切な時期です。

離乳期は離乳食を食べ、体の成長につなげるだけではなく、子どもの食べる機能や意欲、興味を引き出すために、食品の選択、そしゃくとの関係、食事量、内容などあらゆる視点から進めていくことが大切です。離乳食作りを通して、薄味などをはじめ、家族の食生活を見直す機会として、健康的な食習慣の推進を図っていきます。

また、乳幼児健診時には、対象保護者に栄養バランスの大切さと共に、ジュースなどの飲料水や間食に関する情報提供や、そしゃくの必要性などの指導を行います。地域で開催の育児サークルや家庭訪問、サロンなど様々な場面において、乳幼児期からの望ましい食生活の大切さを伝え、生涯を通じた健康づくりの推進を図ります。

(健康・子育て推進課、鳥取東保健センター)



「離乳食講習会」

2 健康教室・健康相談・家庭訪問時での啓発

自らが食品を選択する力を身につけ、健康の保持につなげるため、地域での健康教室や地域のイベントに合わせた健康相談、健診受診後の訪問などで、生活習慣病予防のための野菜摂取や減塩の必要性、栄養バランスのよい食事についての普及啓発を行います。また、加工食品に含まれる栄養成分についての知識を深めるため、食品の表示の見方など、あらゆる機会を通じて、様々な食に関する知識の普及啓発を行います。(健康・子育て推進課、鳥取東保健センター)

3 かみかみデー

保育園・幼稚園では、園児にオリジナルソングやオリジナルキャラクター「かみかみちゃん」を使い、噛むことと健康について意識するよう啓発に努めていきます。
(こども家庭課)

学校給食では、毎月8のつく日は「かみかみ献立」として噛み応えのある献立の提供をし、噛むことを意識するよう啓発に取組ます。(学校保健給食課)

4 学校での食に関する指導

栄養教諭・学校栄養職員により、学級活動、教科や給食時間において学年別指導計画に基づき各学校と連携を取りながら食に関する指導を行い、子どもが将来にわたって健康に生活していけるよう栄養や食事のとり方等「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を身につけるよう取組ます。(学校保健給食課)

5 食育の啓発

学校給食では、毎月19日の「食育の日」を「とっとりふるさと探検日」とし、市内各地域の食材を使用した学校給食を全市一斉に提供していきます。また、市ホームページに「保育園給食だより」、小中学校の「給食(食育)だより」、「献立表」、「今日の給食」、「給食レシピ集」を掲載し、食育の関心を高めてもらうよう情報を発信していきます。(学校保健給食課、こども家庭課)

6月の食育月間に合わせて食育に関心をもってもらえるようなスペースを設けて啓発を行っています。食育に対する理解を深め、食育活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を目的としています。(健康・子育て推進課、鳥取東保健センター)



「食育月間の啓発」

6 糖尿病食生活教室・適塩講座

糖尿病食生活教室・適塩講座を開催し、野菜不足や糖分、塩分の過多等、不適切な食習慣の改善をはじめ、栄養成分表示の見方の説明など健全な食生活を実践できるよう啓発に努め、疾病の予防および重症化予防を図ります。(健康・子育て推進課)



「糖尿病食生活教室」



「適塩講座」



「シオとらん」
鳥取市適塩イメージキャラクター

7 食育推進員養成講座・食育推進員による地区伝達講習会

地域における食生活改善を積極的に推進していくボランティアの食育推進員※を養成します。また養成後の食育推進員の地区活動を支援します。地域に身近な食育推進員が、増加傾向にある糖尿病や高血圧など本市の健康課題に対して、各地区単位の伝達講習会を開催し、疾病予防に最も重要である食生活の改善を、広く市民に普及します。(健康・子育て推進課、鳥取東保健センター)



「食育推進員による伝達講習会」

※食育推進員:鳥取市が実施する推進員養成講座を受講後、生活習慣病予防のための健全な食生活を推進するため、各地域で積極的に食育活動に取り組むボランティア。

8 男性を対象とした食育の推進

男性の生活・自活能力を高め、健全な食生活を実現するため、男女共同参画センターや地区公民館で男性を対象とした料理教室を開催することにより、「食」に関する知識や「食」を選択する力の習得に役立つ情報を提供するなど、男性に対して食育の関心を高めてもらうよう啓発を行っていきます。

(男女共同参画センター、生涯学習・スポーツ課)



「男女共同参画センターでの男の料理教室」



「地区公民館での男の料理教室」

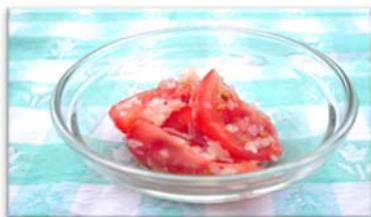
9 野菜レシピの紹介

生活習慣病の予防や栄養バランスのとれた食生活の観点から、欠かすことができない野菜摂取を増やしていくために、簡単にできる「野菜たっぷりからだいきいきレシピ集」の配布や、市ホームページで紹介をして野菜摂取の向上に努めます。

(健康・子育て推進課、鳥取東保健センター)



「からだ活き活き野菜レシピ」



「企業と協賛して野菜啓発」

10 地区公民館事業における食育の推進

地区公民館事業で行われる料理教室や講習会などを通じて幼少期から高齢者まで幅広い世代の食育へ関心を高め、市民の食生活の改善と健康増進につながる啓発を行っていきます。(生涯学習・スポーツ課)

11 地産地消の推進事業

市民一人ひとりが本市の豊かな自然に育まれた農林水産物・畜産物や優れた技術により産み出された製品の素晴らしさに誇りを持ち、地元で生産されたものを積極的に消費することで地域経済の持続的成長につなげるため、地産地消の推進に取り組んでいます。

この地産地消の取組は、地域内資金の好循環につながるだけでなく、消費者と生産者との「顔が見え、話ができる」関係を構築し、相互の信頼性を高めることはもとより、健康と生命を支える食の大切さ、地域の食文化への理解を深めるとともに、移送距離の縮減によるCO2排出の低減や環境保全型農業の推進による環境負荷の軽減などにも寄与します。

このような取組の一環として、鳥取市地産地消推進協議会を構成する各団体等と連携して地産地消を推進するイベント等を開催し、地産地消を啓発するとともに、消費者と生産者との相互理解の促進を図ります。(経済・雇用戦略課)



「地産地消フェア」の様子

12 高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業

高齢者の心身の多様な健康課題に対応し、個別訪問やフレイル*予防教室を通して、栄養改善及び筋力低下防止のための支援を実施します。

(健康・子育て推進課、長寿社会課)

※フレイル：加齢によって身体とこころの活力が低下した状態。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになる等、健康と障がい（要介護状態）の間のような状態。

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 年度	現状値 (R2 年度)	目標値 (R7 年度)	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%	90%以上	小学生アンケート
成人	—	65.6%	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%	90%以上	小学生アンケート
成人	46.8%	45.4%	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%	80%以上	小学生アンケート
成人	—	26.0%	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%	80%以上	鳥取市地域食堂 ネットワーク調べ

主な取組

野菜の栽培や米作り等、食に関わる経験や体験、また実際に料理を作ることを経験することは、私たちの食生活が、豊かな自然の恵みと、生産者や調理に関わる人等、多くの人々によって成り立っていることを知る機会となります。そして感謝の気持ちを育むことにもつながります。

また、家族や友人とコミュニケーションを図りながら一緒に食べる「共食」は、食を楽しむ、食事のあいさつをはじめとした望ましい食習慣の定着につながります。仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）や男女共同参画等の推進も踏まえ、保育園、学校、地域活など等を通じて共食の働きかけに努めます。

1 食育教室

幼児とその保護者を対象とした育児サークル等で、親子で協力しながら調理体験をし、一緒に食べることで、食への興味、楽しさ、食事のマナーを習得できる教室を実施します。(健康・子育て推進課、鳥取東保健センター)



「幼児食教室」

2 食育推進員による地区伝達講習会（再掲）

子どもから高齢者まで幅広い対象者に参加を呼びかけ、調理体験や地域の人と共食のできる食育推進員主催の地区伝達講習会を支援します。

(健康・子育て推進課、鳥取東保健センター)

3 菜園活動

保育園・幼稚園では、主に野菜の「偏食」がみられます。菜園活動を通じて栽培・収穫・調理の体験を行い、野菜の成長を知る、触れる、香りを感じるなど、野菜に関わることで楽しく食事ができる環境や偏食の改善につながるよう実施していきます。(こども家庭課)



「保育園での菜園活動とクッキング」

4 わくわく鳥取農業体験促進事業

子どもに米や野菜などの栽培の体験事業を実施しており、食に対する興味や大切さを感じるよい機会となっています。

この機会が増えるよう未実施校との調整を図りつつ、継続して実施していきます。

(農政企画課)

5 親子料理教室

地場産物を取り入れた学校給食の献立を児童生徒、保護者、生産者がともに作る楽しみや食べるおいしさ、楽しさを感じるにより、地域や地域の産物のすばらしさを理解し、感謝する心を育てます。(学校保健給食課)

6 地場産物生産者と児童生徒との交流給食会

地場産物生産者を招き、一緒に学校給食を食べながら、生産に関する話を聞いたり、質問をすることにより、生産物に関心を持ち生産に関わる方々と食への感謝の気持ちを育みます。(学校保健給食課)

7 家庭における共食に通じた子どもへの食育の推進

少子高齢化、核家族化が進展する中、家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」について、男女共同参画センターや地区公民館での親子の料理教室を通じて推進し、家庭での子どもへの食育の充実に取り組んでいきます。(男女共同参画センター、生涯学習・スポーツ課)

8 男性を対象とした食育の推進（再掲）

男性の生活・自活能力を高め、健全な食生活を実現するため、男女共同参画センターや地区公民館で男性を対象とした料理教室を開催することにより、「食」に関する知識や「食」を選択する力の習得に役立つ情報を提供するなど、男性に対して食育の関心を高めてもらうよう啓発を行っていきます。

(男女共同参画センター、生涯学習・スポーツ課)

9 地域資源を活用した食育の推進

地区公民館事業や学校教育活動において、地域の方々と協働し、野菜作りや田植え体験などの食に関する体験活動の場を確保し、地域住民と子どもたちがともに学び、食を楽しむ仕組み作りを支援します。(生涯学習・スポーツ課)

10 中山間地域振興事業における食育の推進

中山間地域での中心市街地住民の農作物栽培を通じた農業体験や生産者と消費者の交流を促進することにより、食への関心を高める活動を支援します。

また、地域の伝統料理や特産物を活用した加工品づくりによる地域活性化の取組を支援します。(地域振興課)



「輝く中山間地域創出事業（じゃがいも収穫体験）」

11 地域食堂（こども食堂）による食育の啓発

食への関心を高めるため、子どもの調理体験を実施します。食堂運営者や保護者に対して、食に関する情報提供を行います。(中央人権福祉センター)

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

主な取組

私たち一人ひとりが、自ら食べる食品の安全性に関心を持つよう、食品の表示や安全に関する意識の啓発に取り組みます。また、若い世代を中心に旬の食材や地元産のものをあまり利用がされない傾向にあり、子どもの時から地元産の食材を食べ、地域の生産者から食材に関する知識や情報を得て、食の安心・安全を知り、地元食材への関心や愛着、今後の消費につなげていくような取組が必要です。

1 安心・安全な食生活の推進

安心・安全な食生活の推進に向けて、食品の表示等に関する知識の普及に努めます。（健康・子育て推進課、鳥取東保健センター）

食品業者を対象に適切な食品表示を行うための研修会や個別での相談、巡回調査を行っています。（健康・子育て推進課、生活安全課）

2 食育アドバイザー派遣事業

優れた技術を持つ農林水産業者や、農産物加工及び地域の食材を使った料理の普及に取り組んでいる人を「食育アドバイザー」として選定し、小・中学校や地区公民館などの団体が開催する料理教室などの食育活動へ派遣します。

この食育アドバイザーの派遣を通じて、地元の農林水産物や地域の食材を使った伝統料理に対する地元の小中学生等児童や地域住民をはじめとした消費者の認識を深め、地産地消の促進を図ります。（経済・雇用戦略課）

3 食に関する指導の充実及び交流給食会

学校給食用食材の生産者との交流給食会を通して、顔の見える生産者から安心・安全な食材を学ぶ機会を設けます。(学校保健給食課)

4 学校給食での地場産物の活用

学校給食の食材は地元産食材を優先に使用します。また、毎月の献立表に地元産食材をわかりやすく太字で明記し、児童生徒および保護者等へ配布を行い、市ホームページにおいて毎日の献立を掲載する中で地元産食材を紹介します。

(学校保健給食課)

また、学校給食用計画栽培支援事業では、児童・生徒に安全な農産物を提供するとともに、本市の地産地消を推進することを目的として、学校給食用の農産物を計画的かつ安全に生産する営農集団へ財政支援を行います。

(1) 生産履歴記帳事務

生産履歴を記帳する生産農家に対して、その事務に係る財政支援を行います。

(2) 計画栽培農産物の出荷

学校給食用に計画栽培した農産物に対して、その出荷量に応じた財政支援を行います。(経済・雇用戦略課)

5 とっとりふるさと探検献立(毎月19日・5~2月)

鳥取市内各地域の食材を紹介した掲示物「とっとりふるさと探検」を作成し、毎月19日の「食育の日」に紹介した献立を学校給食で提供し、豊かな味と一緒にそれぞれの地域の風土や文化を届けます。(学校保健給食課)

6 地区公民館事業における食育の推進(再掲)

地区公民館事業において、地元でとれた山菜や野菜を利用した料理教室や体験等の活動を行い、安全・安心な地元食材への関心や愛着を促進します。

(生涯学習・スポーツ課)



「地産地消事業」

基本方針（４）

伝統的な食文化を継承する。

主な取組

地元の食材をおいしく食べるための知恵や工夫を知ることができるよう、地域の伝統行事に関連した郷土料理や行事食など食文化の普及を行います。

また、私たちの体に適した、米を主食とし栄養バランスのとれた「日本型食生活」の実践を推進します。

評価指標	H27 年度	現状値 (R2 年度)	目標値 (R7 年度)	出典
⑩ 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%	41.4%	50%以上	小学生アンケート
⑪ 地元の旬の食材を知る人を増やす。				
成人	51.5%	55.0%	65%以上	健康づくりに関するアンケート
⑫ 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%	50%以上	健康づくりに関するアンケート

1 食育教室（再掲）

幼児とその保護者を対象に、米を炊く実演などをとり入れながら、主食である米と魚、大豆、野菜を中心に実践されてきた「日本型食生活」を伝えます。

（健康・子育て推進課、鳥取東保健センター）

2 食育アドバイザー派遣制度（再掲）

優れた技術を持つ農林水産業者や、農産物加工及び地域の食材を使った料理の普及に取り組んでいる人を「食育アドバイザー」として選定し、小・中学校や地区公民館などの団体が開催する料理教室などの食育活動へ派遣します。

この食育アドバイザーの派遣を通じて、地元の農林水産物や地域の食材を使った伝統料理に対する地元の小中学生等児童や地域住民をはじめとした消費者の認識を深め、地産地消の促進を図ります。（経済・雇用戦略課）

3 日本型食生活普及のための料理教室

地区公民館や小学校で食育推進員による「日本型食生活」の講話と米を使った調理実習を行うことにより、日本型食生活の普及に努めます。

(健康・子育て推進課、鳥取東保健センター)

4 献立表や食育（給食）だよりによる行事食・郷土食の紹介

学校給食に行事食や郷土食を積極的に取り入れ、毎月の献立表や食育（給食）だよりで紹介し、家庭や地域に伝わる料理を大切にします。(学校保健給食課)

5 伝統料理・家庭料理の冊子販売

鳥取に伝わる伝統料理について、「^は霽れの食事(行事食)」と「^け褻の食事(普段食)」をまとめた冊子「はれとけ」を販売することで、地元の伝統的な食文化を次世代に伝えるとともに、地元の旬の食材を活用した伝統料理の普及啓発を行います。

また、鳥取の食材を活かした家庭料理を紹介する「新・鳥取の家庭料理」を販売することで、食育の推進に努めます。(経済・雇用戦略課)



「はれとけ」



「新・鳥取の家庭料理」

6 地区公民館事業における食育の推進（再掲）

地区公民館事業において、ちまきやおいりなど伝統的な行事食を作ることや各地域の伝統食を作る事業を開催し、子どもから大人まで幅広い世代の交流を通じて食文化の継承を図ります。(生涯学習・スポーツ課)



「公民館での行事食づくり」



「シオとらん」
鳥取市適塩イメージキャラクター

第3次鳥取市食育推進計画

令和3年3月

発行：鳥取市保健所 健康・子育て推進課

住所：〒680-0845 鳥取市富安2丁目138-4 鳥取市役所駅南庁舎1階

電話：0857-30-8582 ファクシミリ：0857-20-3965

Eメール：kenkokosodate@city.tottori.lg.jp
