

第4次大村市食育推進計画

～「食」に感謝、みんなでいただく大村のめぐみ！～



令和4年3月

大村市食育推進市民会議

はじめに

「食」は、生命の源であり、人々に生きる喜びや楽しみを与え、私たちの暮らしに豊かさをもたらしてくれます。



本市では、平成19年に「大村市食育推進計画」を策定し、市民、地域、各種団体、行政などが協働して食育を推進してまいりましたが、食に関する価値観やライフスタイルの多様化により、特に若い世代の朝食欠食、野菜の摂取不足などの栄養の偏り、食習慣の乱れによる生活習慣病の増加など、依然として多くの課題を抱えています。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、「新しい生活様式」への対応が求められ、食育の中でも重要な「共食」の機会が減少するなど、食を取り巻く社会環境が大きく変化しています。

こうした状況を踏まえ、このたび「食に感謝、みんなでいただく大村のめぐみ！」を基本理念とする「第4次大村市食育推進計画」を策定しました。

本市は、美味しいお米やみかん、いちご、ナマコなど、豊かな農林水産物に恵まれており、また、「大村寿司」や「煮ごみ」など、後世に伝えていきたい素晴らしい郷土料理があります。これらの資源を活かした様々な体験活動を通して、食や食を支える人への感謝の心を育てていきます。また、広報紙などとともに、インターネットや SNS などを活用し、全ての年代へ食に関する正しい情報を発信していきたいと考えています。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をいただいた大村市食育推進市民会議及び大村市食育推進本部の委員の皆様、心から感謝申し上げます。

令和4年 3月 大村市食育推進市民会議会長

大村市長 園田 裕史

目次

第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨及び背景・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- 4 計画の策定体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- 5 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

第2章 食をめぐる現状と課題

- 1 食生活の現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 2 健康に関する現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

第3章 計画の基本的な考え方

- 1 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22
- 2 基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
- 3 計画の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
- 4 ライフステージに応じた食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28

第4章 計画の展開

- 1 食育を担うそれぞれの役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
- 2 食育の具体的取組
 - (1) 感謝の心を育む食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
 - (2) 食を通した心身の健康づくりの推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
 - (3) 大村の食文化や和食文化の継承・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
 - (4) 食に関する理解を深めるための食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45

第5章 数値目標

- 数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48

資料編

- <資料1>大村市食育推進市民会議条例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50
- <資料2>大村市食育推進市民会議委員・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・52
- <資料3>大村市食育推進本部設置要綱・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53
- <資料4>大村市食育推進本部構成員・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55

＜資料5＞計画策定の経過	56
＜資料6＞第3次大村市食育推進計画の数値目標達成状況	57
＜資料7＞令和2年度食育市民アンケート（結果）抜粋	58
用語の説明	68

第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨及び背景
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の期間
- 4 計画の策定体制
- 5 計画の推進体制

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨及び背景

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育、徳育、及び体育の基礎となるものです。また、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むことでもあります。

「食」は、私たちが生きていく上で欠かすことができないものであり、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたっていきいきと暮らすためにも、「食」が重要となります。

しかしながら、近年、食に関する価値観やライフスタイルの多様化などにより食を取り巻く環境は大きく変化しており、特に若い世代での朝食欠食や野菜の摂取不足等による栄養の偏り、高齢者の低栄養、食品ロスの問題など様々な課題が生じています。

本市では、国の「食育基本法（平成17年6月施行）」に基づき、平成19年に「大村市食育推進計画」を、平成24年に「第2次大村市食育推進計画」を、平成29年に「第3次大村市食育推進計画（以下、第3次計画）」を策定し、様々な食育の推進に取り組んできました。これまでの取組により、市民の食育に対する関心は徐々に高まってきたものの、健全な食生活の実践には十分に結びついておらず、更なる取組が必要となっています。

この度、国の「第4次食育推進基本計画」及び県の「第4次長崎県食育推進計画」の策定の趣旨を踏まえ、本市のこれまでの食育の取組の成果を評価・検証し、更に計画的に食育を推進するため、「第4次大村市食育推進計画（以下、第4次計画）」を策定するものです。

なお、本計画は、平成29年9月の国連サミットにおいて採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ（行動計画）」で掲げられた「持続可能な開発目標（SDGs）」の達成に資するものです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



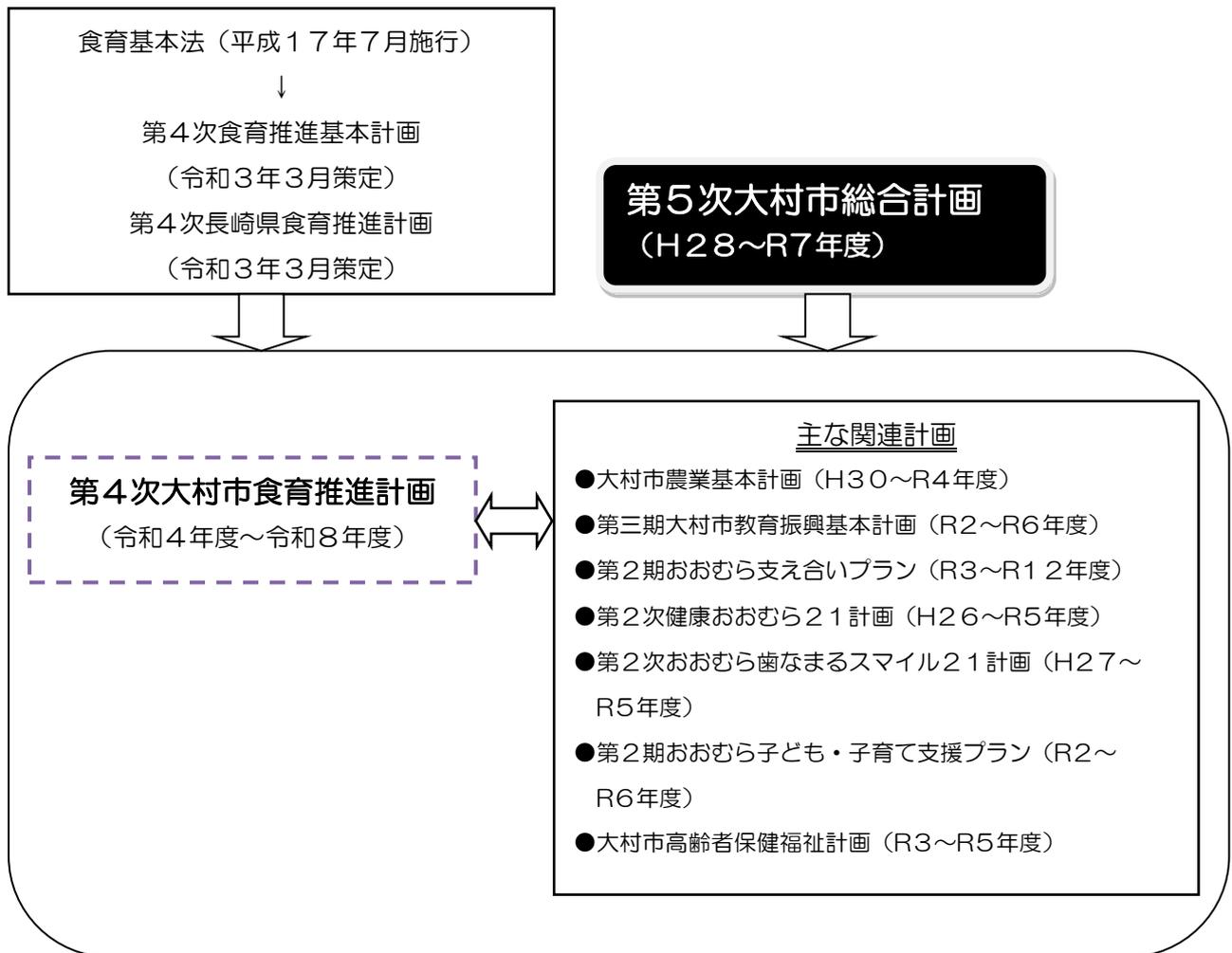
17の目標のうち、本計画に関連する目標

	<p>飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。</p>		<p>包括的で安全かつレジリエント（強靱）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。</p>
	<p>あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。</p>		<p>持続可能な生産消費体系を確保する。</p>
	<p>すべての人々に包括的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習を促進する。</p>		<p>持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。</p>
	<p>ジェンダー（社会的・文化的性差）平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワーメント（能力強化）を行う。</p>		<p>陸域生態系の保護・回復・持続可能な利用、森林の持続可能な管理・砂漠化への対処、土地劣化の防止・回復、生物多様損失の防止を図る。</p>

2 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として位置づけられるものです。
なお、第5次大村市総合計画をはじめとする関連計画等との整合性を図っています。

国・県



食育基本法 第18条（抜粋）

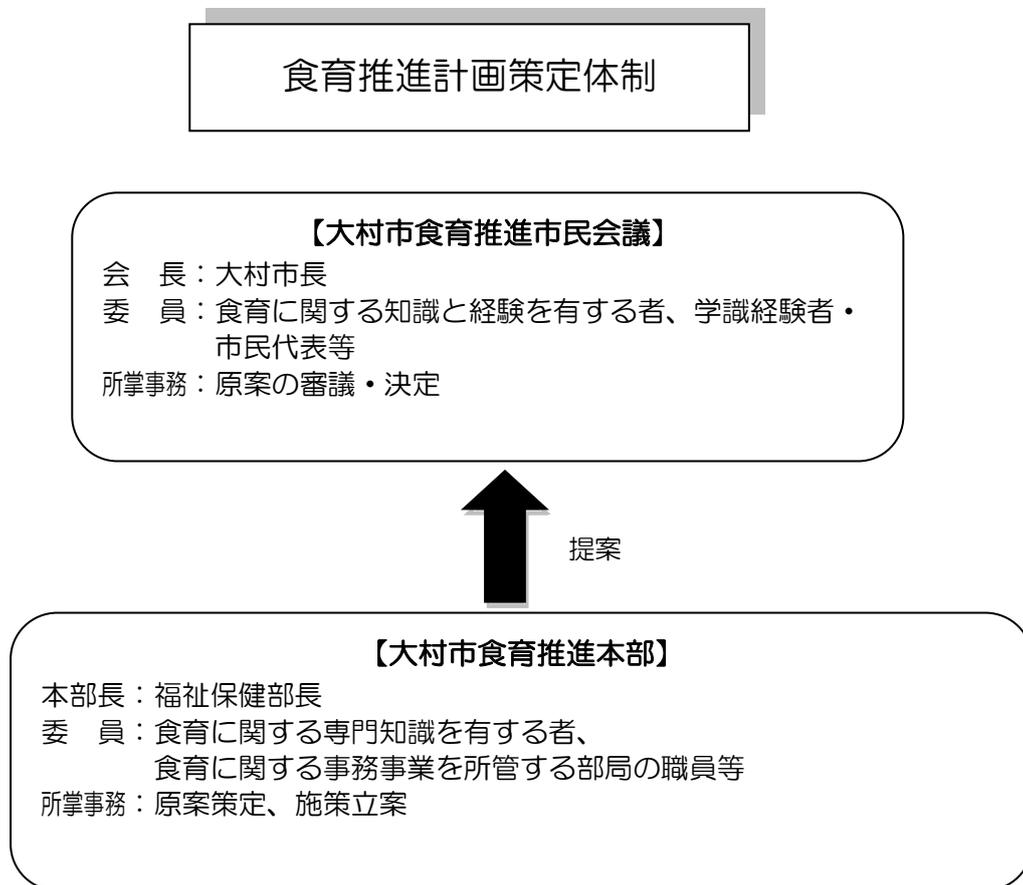
市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

3 計画の期間

この計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とし、社会情勢の変化等により、必要な見直しを行います。

4 計画の策定体制

計画の原案について、民間団体と行政で構成する「大村市食育推進本部」での審議を経て「大村市食育推進市民会議」において、決定しました。



5 計画の推進体制

食育は、多岐の分野にわたるため、望ましい食育を実現するためには、関係機関・団体及び行政が連携を図りながら総合的に進めていく必要があります。

そのため、毎年度、「大村市食育推進本部」において、各施策の事業や取組の進捗状況を把握し、その結果を「大村市食育推進市民会議」に報告して食育推進の評価を行います。改善すべき事項は、次年度以降の事業に反映させ、目標達成に向け総合的かつ計画的に事業展開を図ります。



大村市食育推進市民会議



大村市食育推進本部

第2章 食をめぐる現状と課題

- 1 食生活の現状と課題
- 2 健康に関する現状と課題

第2章 食をめぐる現状と課題

1 食生活の現状と課題

(1) 子どもの朝食の摂取状況

朝食をほとんど食べていない児童・生徒の割合は小学6年生が4.5%、中学3年生が4.1%でした。小・中学生ともに目標値は達成できなかったものの、朝食欠食率は改善傾向にありました。朝食欠食の理由として小・中学生ともに1位が「食欲がない」、2位が「ぎりぎりまで寝ていたい」で、朝食の摂取状況と就寝時刻の関係を示すグラフから、遅い就寝時刻や短い睡眠時間も朝食の欠食と関係していると考えられます。

また、市内6校の高校2～3年生の朝食の欠食率は8.9%で、小・中学生の結果と同じく、食べない理由の1位は「食欲がない」で、就寝時刻は小・中学生よりもさらに遅くなる傾向があることもわかりました。

朝食を食べる習慣を身につけるためには、就寝時間を含めた生活リズムを整える必要があります。

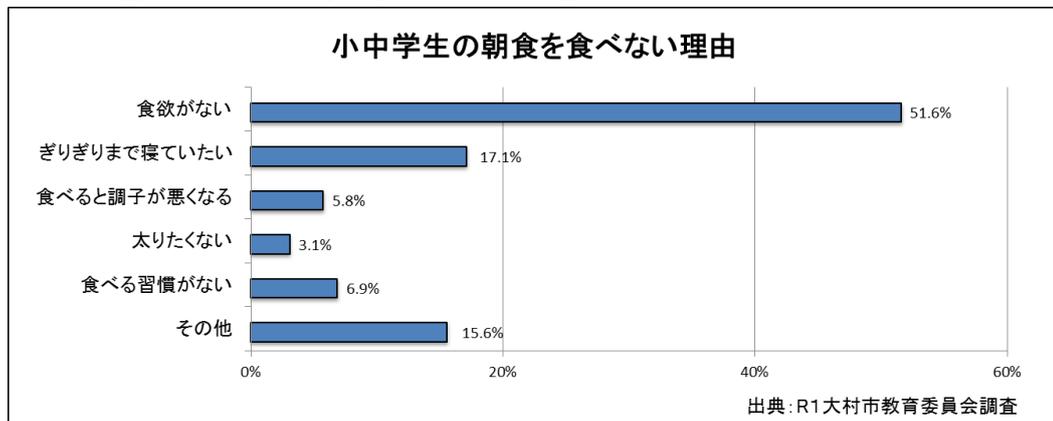
第3次計画の評価指標の目標と実績

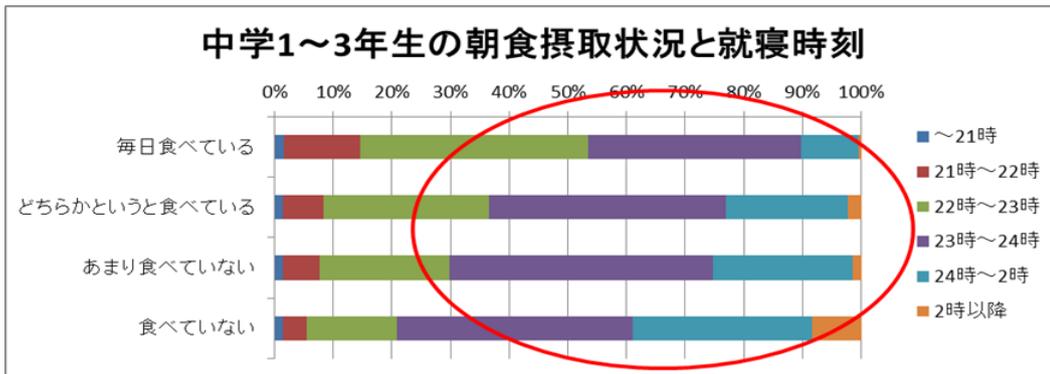
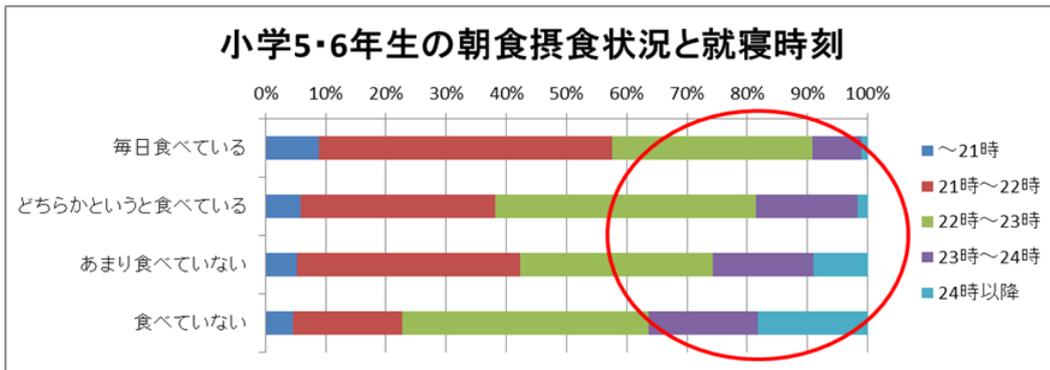
指標	H28	R2	第3次計画数値目標
朝食を欠食する3歳児の割合※1	0.2%	0.1%	0%
朝食を欠食する小学6年生の割合	5.0%	4.5%※2	0%
朝食を欠食する中学3年生の割合	5.2%	4.1%※2	0%
(参考) 朝食を欠食する高校2～3年生の割合	—	8.9%※3	—

※1 3歳児健診

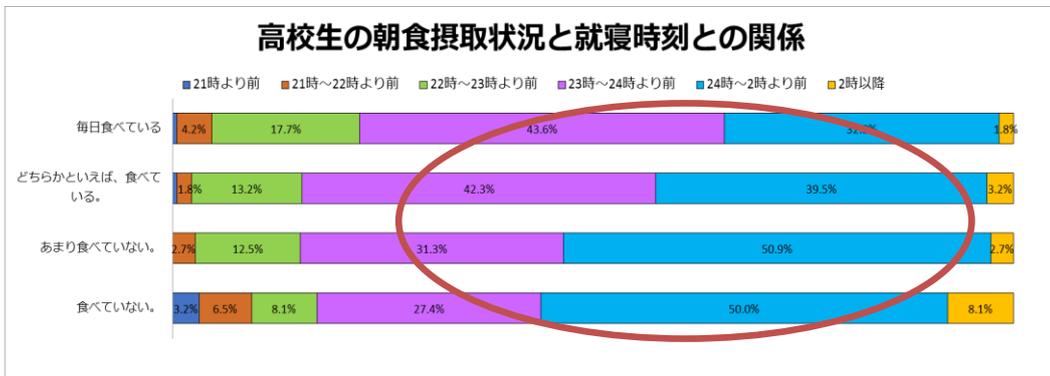
※2 R3 全国学力・学習状況調査（R2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止）

※3 R2 高校生アンケート（大村市内6校：2～3年生）





出典：R 1 大村市教育委員会調査



出典：R 2 高校生アンケート

(2) 成人の朝食の摂取状況

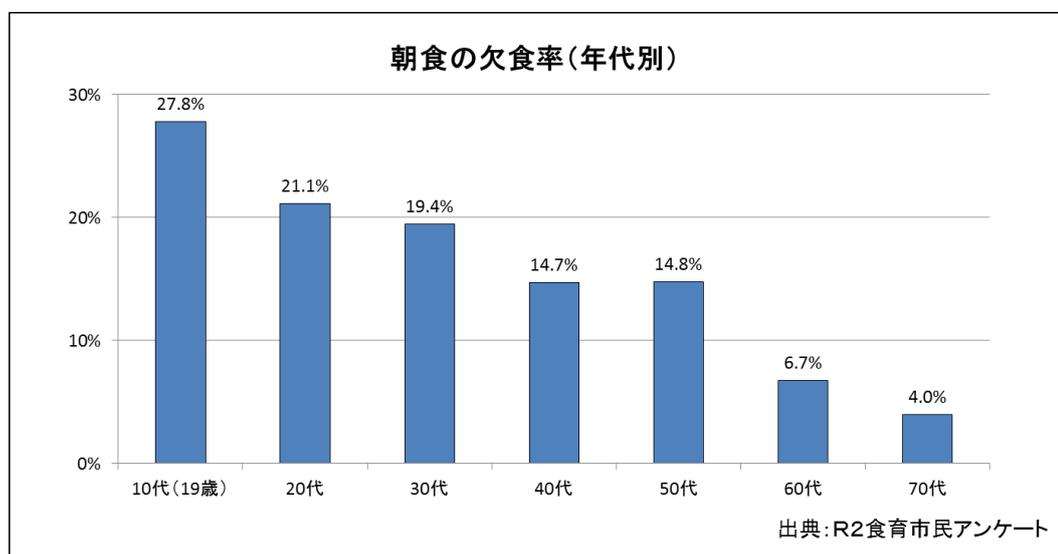
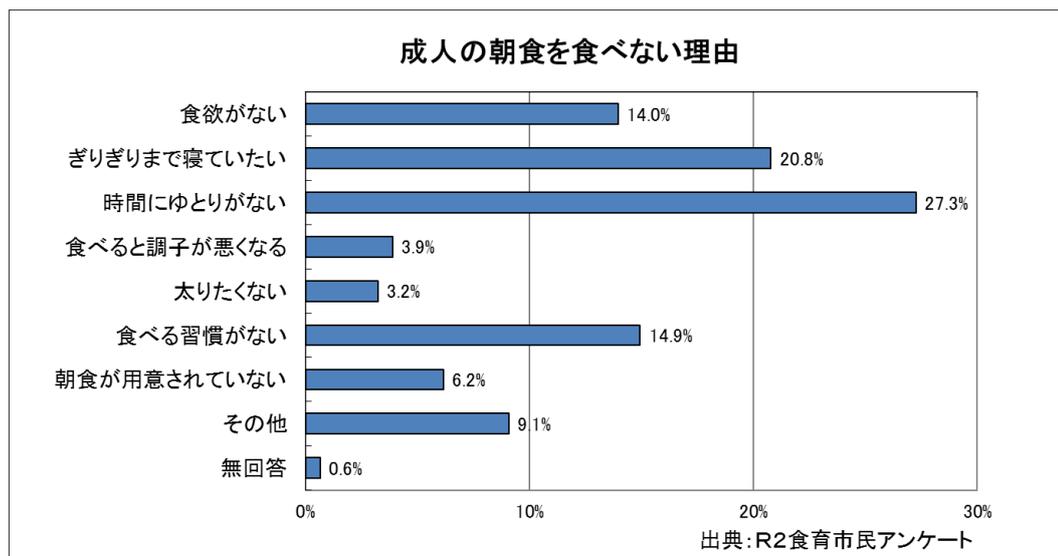
朝食を食べていない成人（20代～60代）の割合は9.4%で欠食率は増加していました。食べない理由としては、「時間にゆとりがない」「ぎりぎりまで寝ていたい」「食欲がない」「食べる習慣がない」などがあげられました。欠食率を年代別にみると20代～30代の若い世代が高く、年齢が上がるにつれて低くなっています。若い世代では、仕事や子育てなどで忙しく、朝食より睡眠を優先している状況があると考えられ、朝食を食べることの重要性や望ましい生活習慣の普及啓発が必要です。

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
朝食を欠食する※4成人（20～60歳代）の割合※5	8.0%	9.4%	2.5%

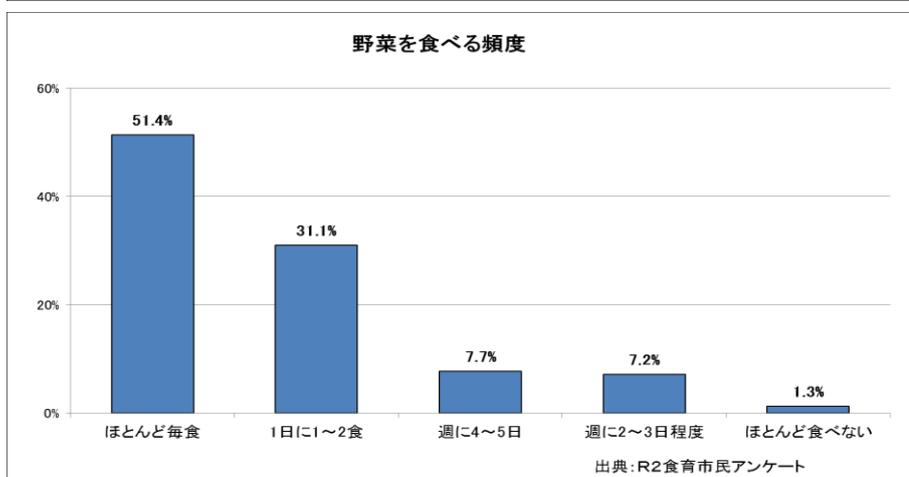
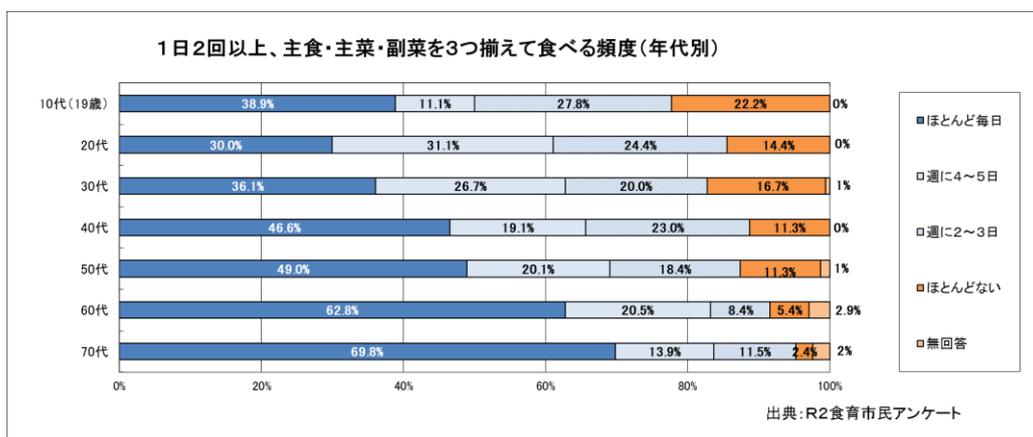
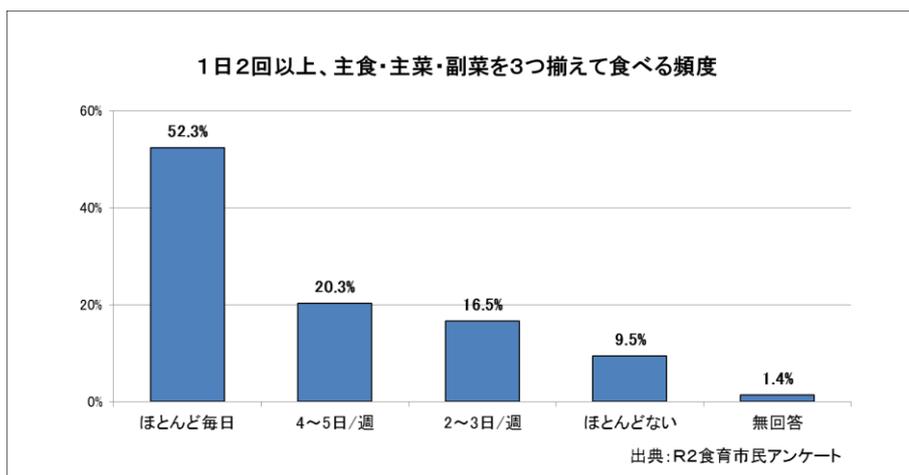
※4 朝食の摂取について「ほぼ食べない」と回答した者

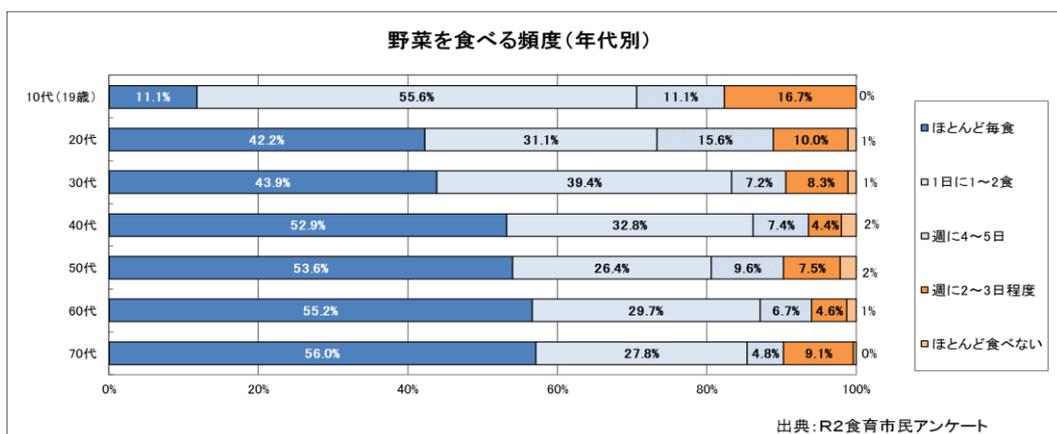
※5 食育市民アンケート



(3) 栄養バランスについて

「ほとんど毎日」主食・主菜・副菜を揃えて1日2回以上食べている人、「ほとんど毎食」野菜を食べていると回答した人は、どちらも全体で5割を超えています。しかし、年代別にみると、いずれも10代～30代の若い世代では他の世代に比べて低い値となり、栄養バランスに配慮した食事の実践に関して課題がみられます。





第3次計画の評価指標の目標と実績

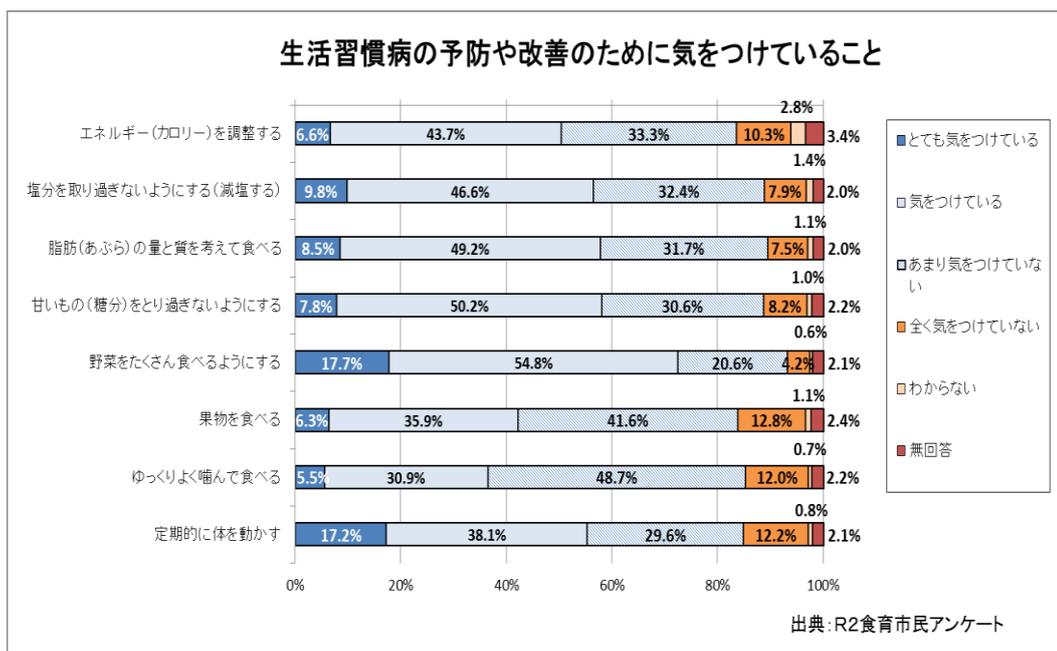
指標	H28	R2	第3次計画数値目標
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合※5	60.2%	52.3%	70%
野菜を1日に1食以上食べている人の割合※5	80.6%	82.5%	90%

※5 食育市民アンケート

(4) 生活習慣病の予防や改善のための食事や運動の実践状況

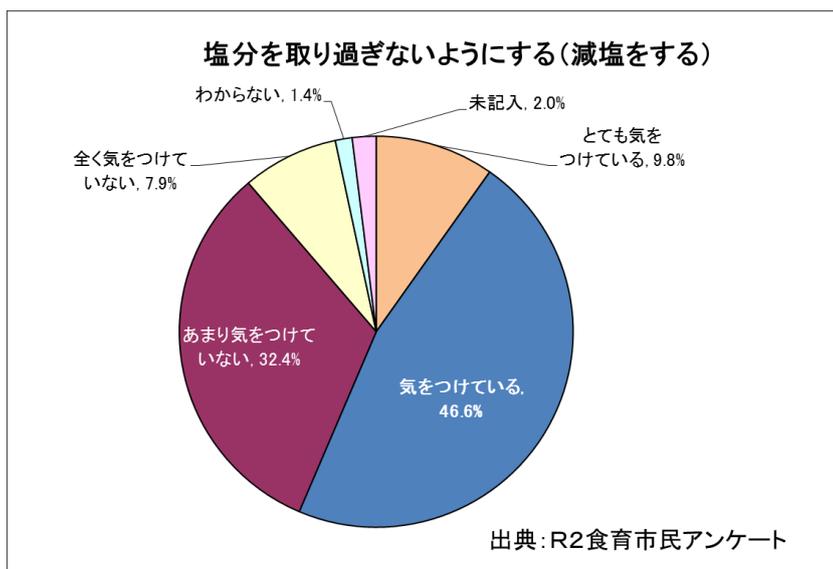
生活習慣病の予防や改善のために気をつけていることの中で、最も多かったのは「野菜をたくさん食べるようにする」の72.5%でした。

その他の項目では、「果物を食べる」「ゆっくりよく噛んで食べる」は40%前後と低い結果となっています。



(5) 食塩の摂取状況

塩分をとり過ぎないように気をつけている人の割合は、6割以下でした。厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、長崎県の現状は、全ての年代において摂取量が多い傾向にあります。食塩のとり過ぎは、血圧の上昇を招き、循環器疾患や胃がんのリスクを上昇させるため、食塩の過剰摂取を防ぐための啓発が必要です。



(6) 食事の用意

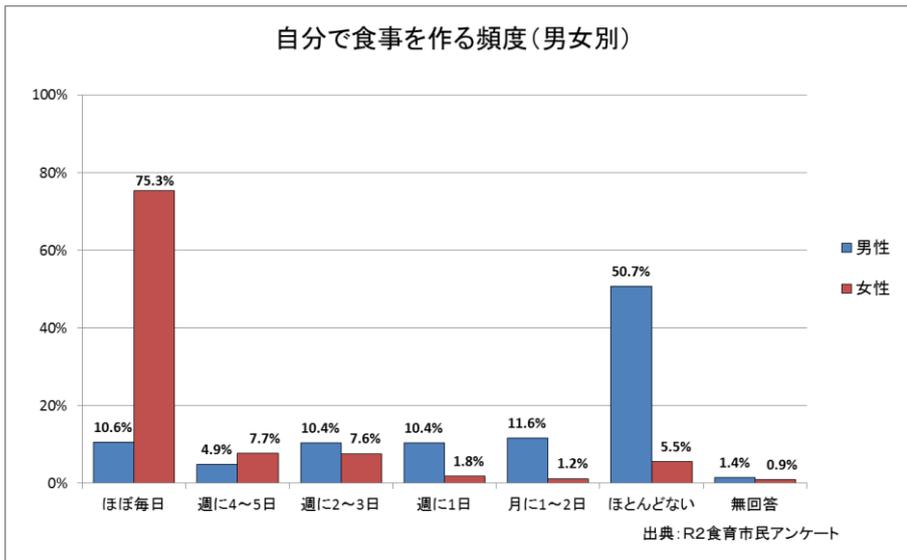
「ほぼ毎日」自分で食事を作る割合は若い世代では低く、年代が上がるごとに上昇していました。また、男女別にみると、「ほぼ毎日」食事を作ると回答した女性は約8割であるのに対し、男性では約1割と大きな差がありました。

SDGsでも「ジェンダー平等を実現しよう」という目標が掲げられており、男女が家庭でも社会でも平等であるためには、子どもの頃から性別にかかわらず、食事を自分で用意できる技術の習得や、自分自身の「食の自己管理能力の育成」を推進していくことが必要です。

自分で食事を作る頻度(年代別)

年代別	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日	月に1~2日	ほとんどない	無回答
10代	0%	4%	29%	29%	0%	38%	0%
20代	29%	12%	8%	9%	10%	32%	0%
30代	46%	12%	9%	6%	7%	21%	0%
40代	54%	7%	10%	6%	5%	18%	0%
50代	53%	5%	10%	5%	4%	22%	0%
60代	50%	4%	6%	5%	6%	25%	3%
70代	53%	4%	7%	4%	4%	26%	2%
不明	60%	0%	0%	0%	20%	0%	20%

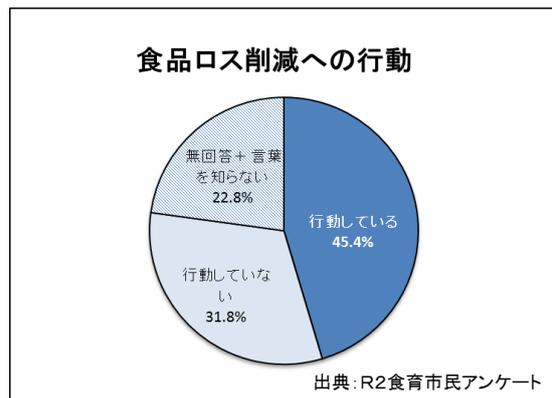
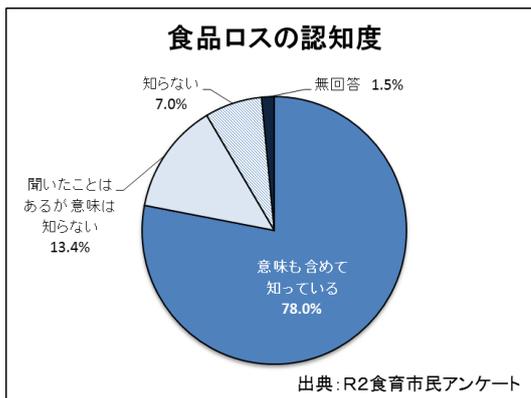
R2 食育市民アンケート



(7) 食品ロス

本来食べられるのに、捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では、1年間で600万トン（平成30年度推計値）の食べ物が捨てられています。これは日本人一人当たりの分量に換算すると、年間約47kgで、日本人一人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てていることとなります。

食育市民アンケートでは、「食品ロス」という言葉を知っている人は78%で、前回（H28）の結果の46%を大きく上回りましたが、その削減のための取組をしている人は、45.4%と少ない状況です。



第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合※5	30.3%	45.4%	80%

※5 食育市民アンケート

(8) 食育に関する意識

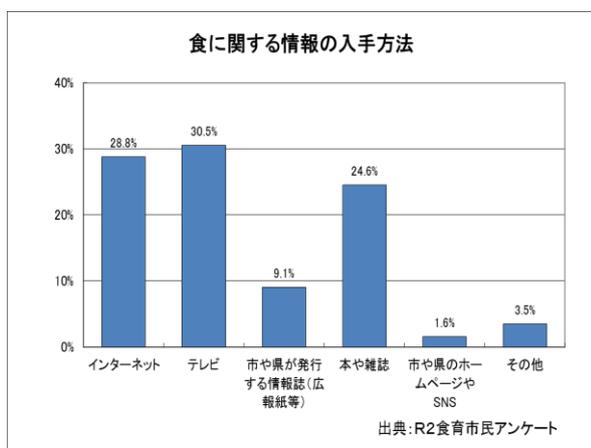
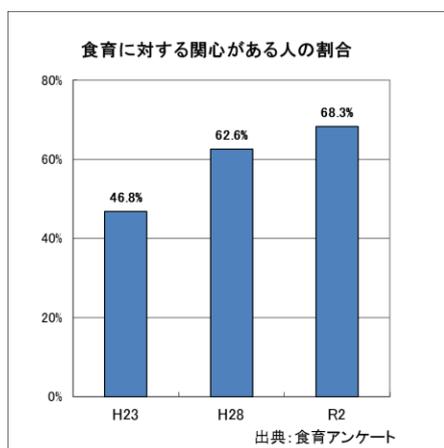
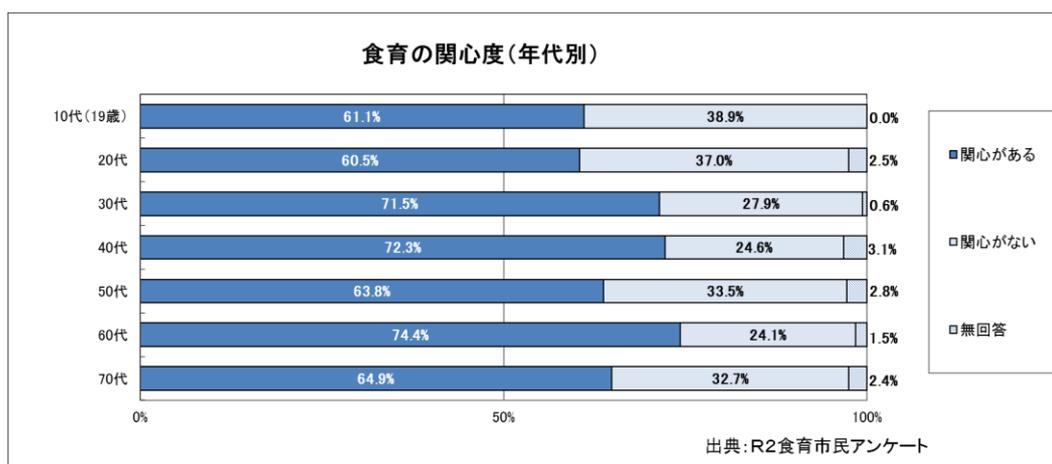
食育に対する関心がある人の割合は徐々に高まっています。年代別にみると、全ての年代で6割を超えていて、30代・40代・60代では、他の年代に比べて食育への関心度は高くなっています。

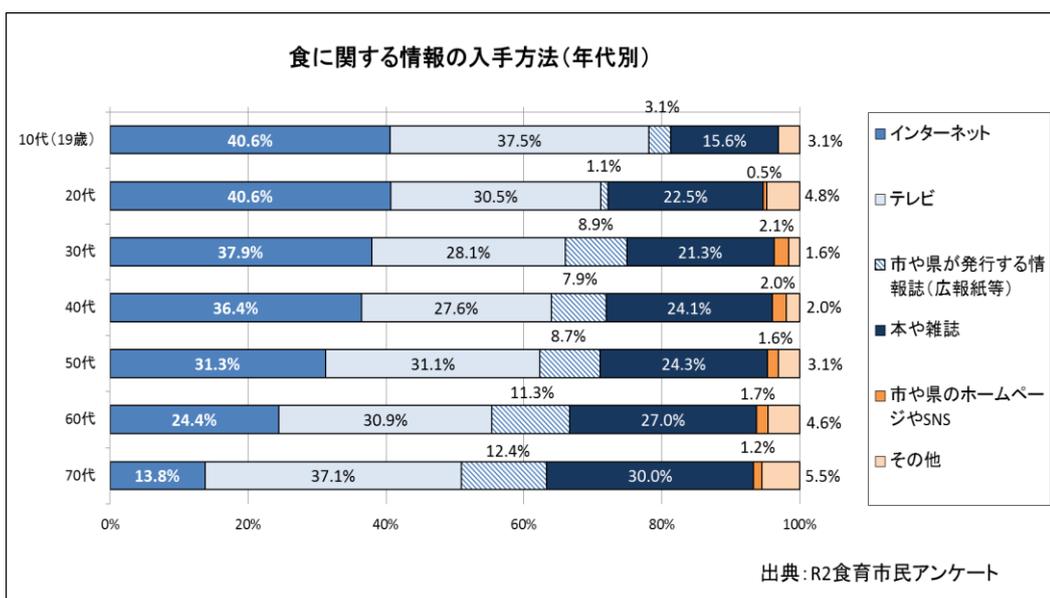
食に関する情報の入手方法は、テレビとインターネットが上位にあげられました。年代別にみると、10～20代ではインターネットの割合が高く、年齢が上がると、広報紙や本などで情報入手する割合が高くなることわかりました。

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
食育に関心を持っている市民の割合※5	62.6%	68.3%	90%

※5 食育市民アンケート





(9) 地産地消

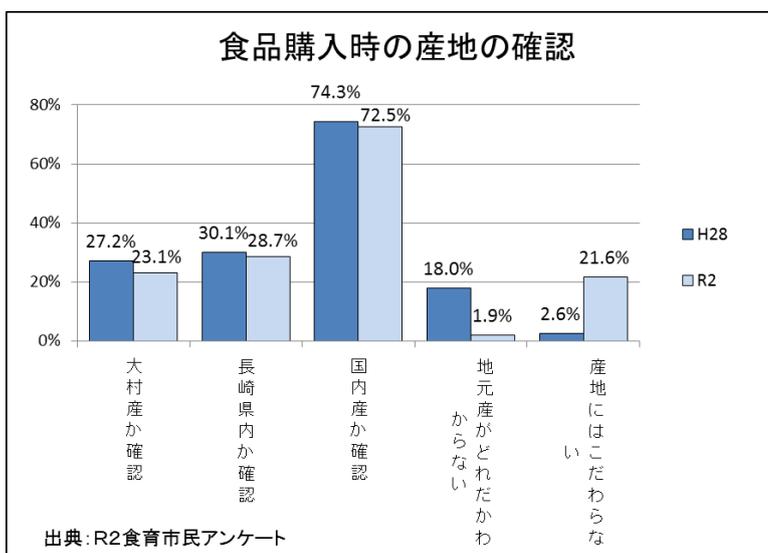
食品（農産物）を購入する時に、大村産であるか確認している人の割合は23.1%で前回の調査より低下していました。また、学校給食における大村産品を使用する割合（重量比）は約3割で推移しています。

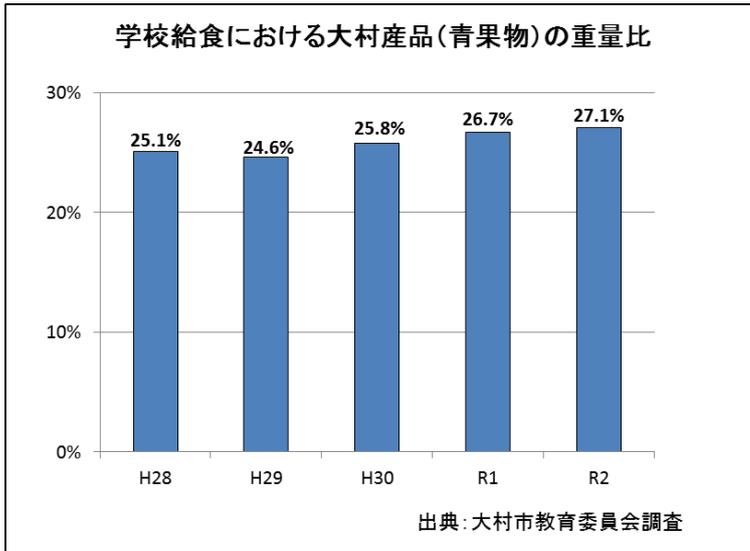
第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
産地（大村産）を確認して購入している市民の割合※5	27.2%	23.1%	30.6%
学校給食に地場産品を使用する割合【重量比】※6	25.1%	27.1%	40%

※5 食育市民アンケート

※6 大村市教育委員会調査

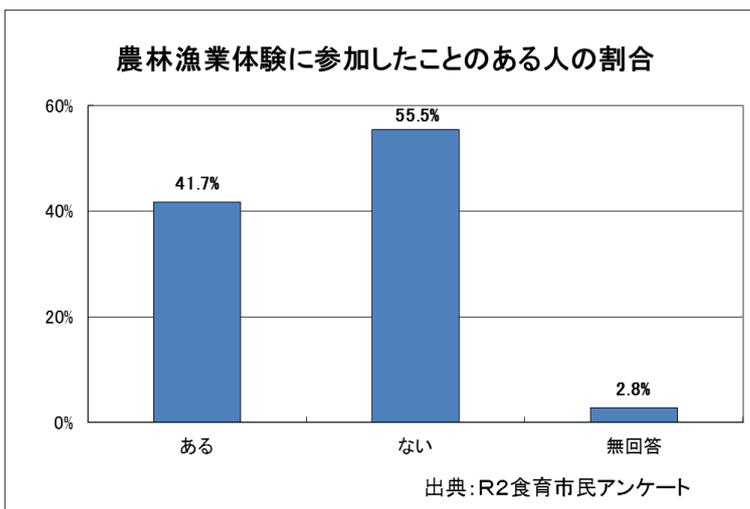




(10) 農林漁業の体験活動

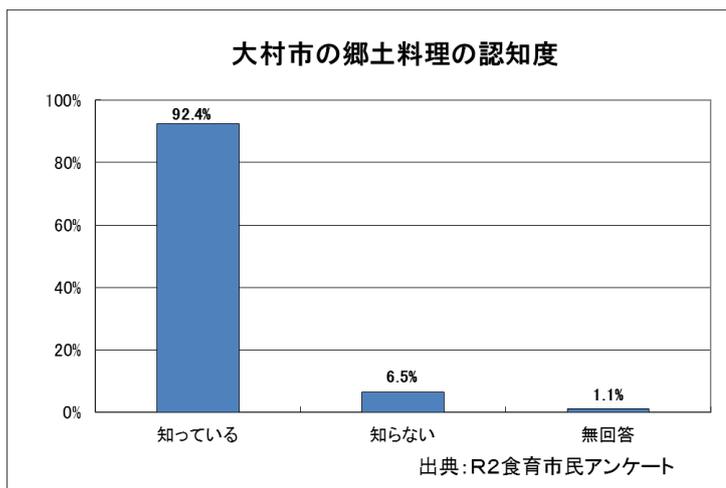
農林漁業体験に参加したことがある人は約4割でした。

食に関する様々な体験活動を通して、食が自然の恵みと生産者をはじめとする様々な人の活動によって支えられていることへの理解の促進を図り、感謝の心の育成を推進します。引き続き、保育施設や学校における農業体験の充実、野菜等の栽培から収穫まで行えるふれあい市民農園の提供、また、果物狩りや農家民泊など様々な農業体験ができるグリーンツーリズムを促進します。



(11) 食文化の継承

本市の代表的な郷土料理である大村寿司や煮ごみ等を知っている人の割合は9割を超えていて、前回の調査結果87.5%より増えていました。これは保育施設や学校給食で郷土料理を提供することにより、子どもの頃から郷土料理に触れる機会が充実していることや、食生活改善推進協議会等のボランティア団体による普及啓発活動も要因であると考えられます。



第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
大村の郷土料理（大村寿司、煮ごみ、ゆでピーナッツ、ピーナッツ豆腐、ちまき、芋のつきあげ）を知っている市民の割合※5	87.5%	92.4%	90%以上

※5 食育市民アンケート

(12) 食育に関するボランティア活動

市が養成している食生活改善推進員は、高齢化等の問題もあり、年々減少しています。住民主体の健康づくり活動を推進するために、引き続き、ボランティア組織の育成や活動の活性化を図ることが必要です。

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
食育ボランティアに登録している市民の数※5	325人	267人	350人

※5 食育市民アンケート

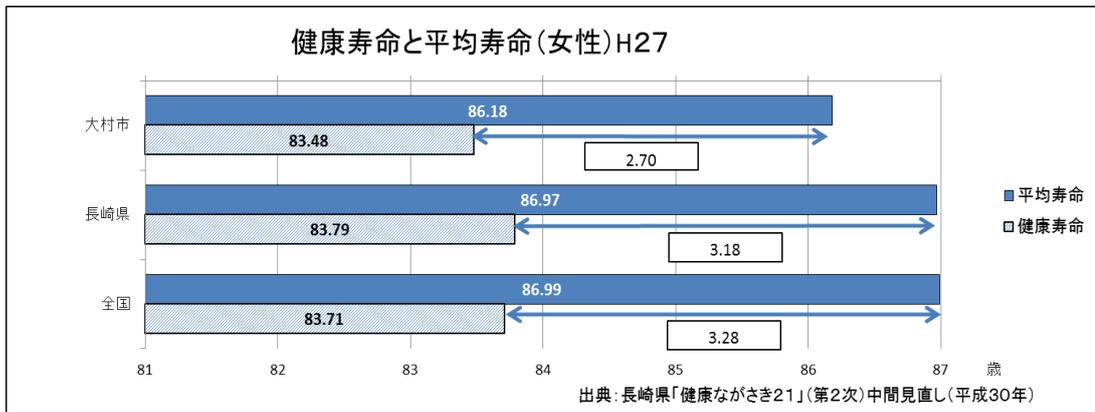
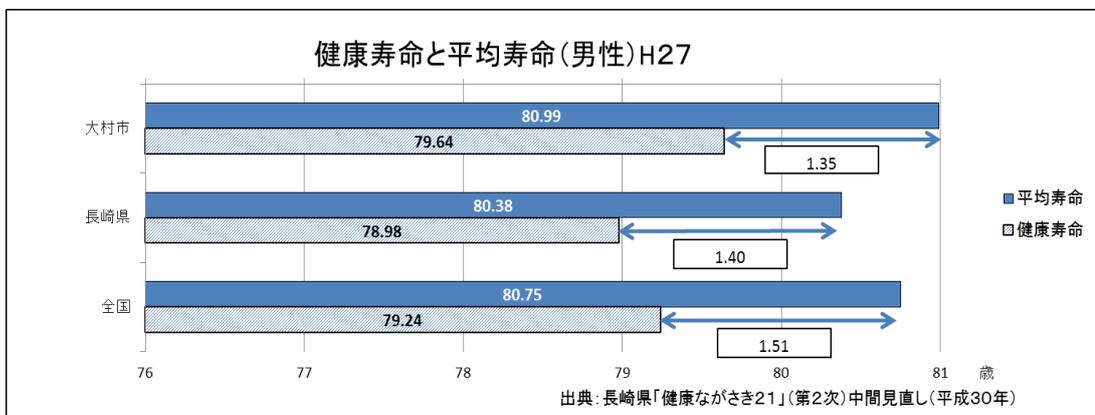
2 健康に関する現状と課題

(1) 健康寿命と平均寿命

平均寿命が延びる中、年齢や家庭環境にかかわらず誰もが健康で自立した生活が送れる期間「健康寿命」を延ばすことが重要であり、平均寿命と健康寿命の差である「日常生活に支障がある期間」をいかに短くできるかが課題です。

本市の平成27年度の「日常生活に支障がある期間」は、男性が1.35年、女性が2.70年で男女ともに国や県より短くなっています。

高齢化が進む中、健康寿命の延伸に向けて、個々の高齢者の特性に応じて生活の質（QOL）の向上が図られるように食育を推進する必要があります。



【参考】健康寿命の算定方法

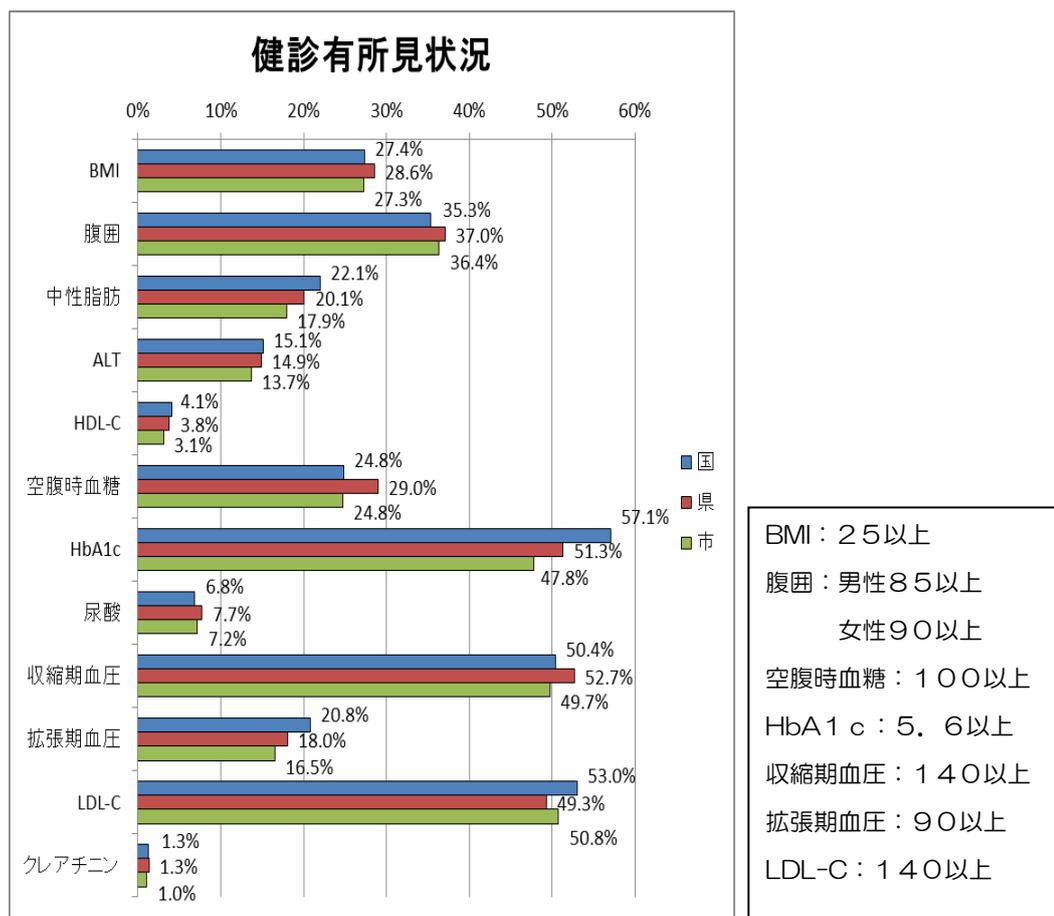
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。算定には3つの方法があり、今回、介護保険情報より算定する「日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）」による方法を用いています。

$$(\text{健康寿命}) = (\text{平均寿命}) - (\text{日常生活に支障がある期間})$$

(2) 市民の健康状態

大村市国民健康保険特定健康診査（以下「特定健診」といいます。）の結果からは、市民が抱えている生活習慣病の特徴がわかります。令和2年度の結果から、県と比べ、LDL-C が正常高値以上と判定される人が多いこと、国と比べ、腹囲、尿酸値が高いと判定される人が多いことが特徴です。

一人ひとりが生活習慣病の発症予防や重症化予防に向けて、健全な食生活を実践することが必要です。



出典：R2年度 特定健診

BMI：体格指数 25.0以上は肥満と判定します

ALT：肝臓に生澱があると値が上がります。

HDL-C：善玉コレステロール 動脈硬化を抑制します。

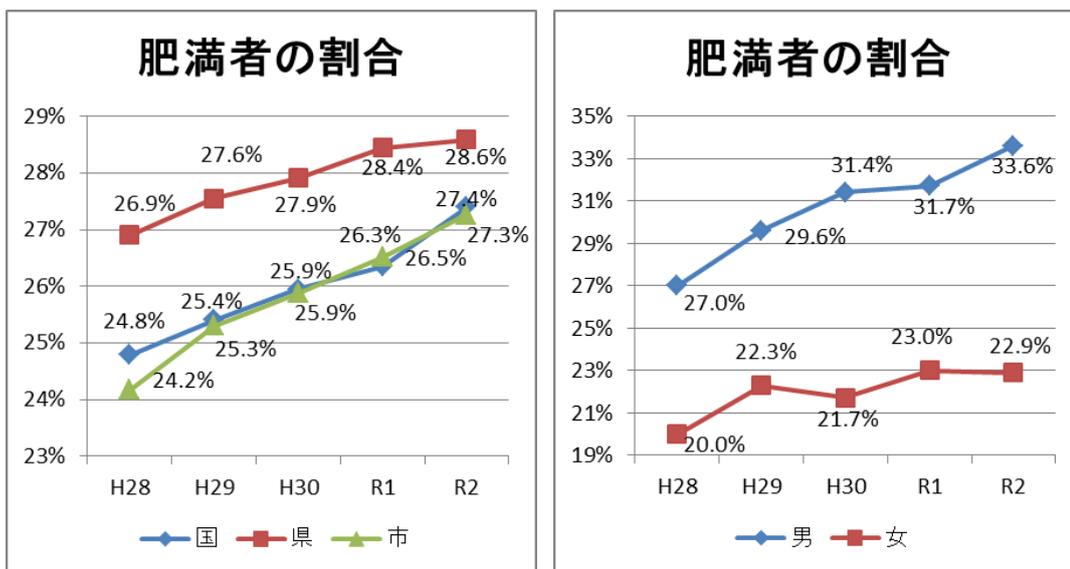
HbA1c：過去1～3か月の血糖の状態から糖の代謝をみます。

LDL-C：悪玉コレステロール 動脈硬化を促進します。

クレアチニン：体の老廃物で、腎機能が低下すると血液中に増えてきます。

(3) 肥満者の割合

第3次計画の評価指標である40～70歳代の肥満者の割合は、県と比べて少ない状況ですが、年々増加傾向にあります。また、女性よりも男性の方が肥満者の割合が高く、3人に1人が肥満という結果がみられます。



出典：H28～R2年度 特定健診

出典：R2年度 特定健診

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
男性（40～70歳代）の肥満者の割合※7	27.0%	33.6%	22%
女性（40～70歳代）の肥満者の割合※7	20.0%	22.9%	12%

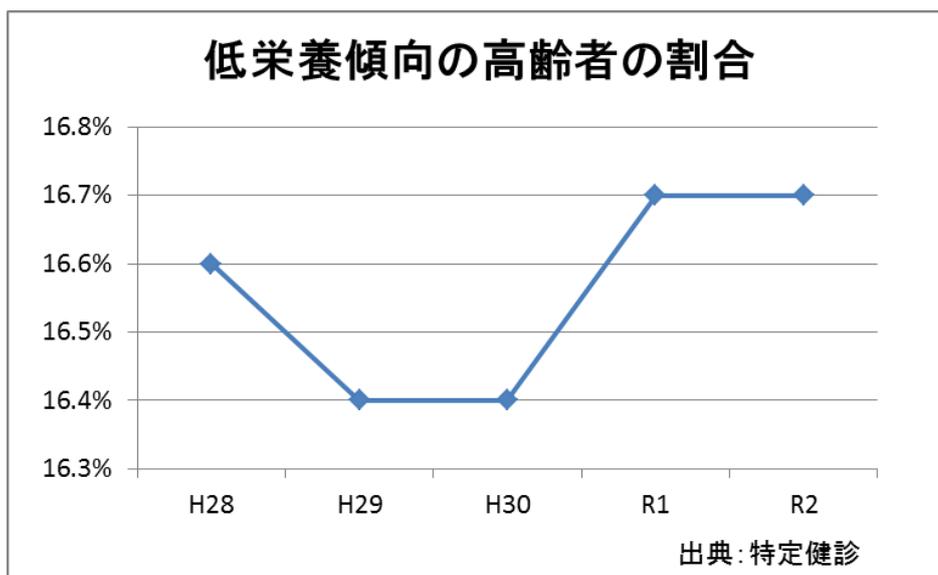
※7 大村市国民健康保険特定健康診査

(4) 高齢者のやせ

高齢者の適切な栄養摂取は、生活の質（QOL）のみならず、身体機能を維持し生活の自立を確保する上でも極めて重要です。

国では、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるBMI20以下が、高齢者の「低栄養傾向」の基準として示しています。

65歳以上の高齢者のBMI20以下の人の割合は、平成30年度以降増加しています。高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、食事の偏りを生じやすくなります。このような食生活を続けると、低栄養となり、フレイル等の原因となるため、高齢者の特性に応じた食育を推進していくことが必要です。



(5) 歯の健康

バランスの良い食事をとるためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、噛む・飲み込むなどの機能を担う歯や口等の口腔機能の健康が重要です。

現在、本市では、子どもの歯の健康を守るために、従来の歯科健診や歯科指導に加え、1歳6か月児及び3歳児健診時のフッ化物塗布や、保育園・幼稚園・認定こども園、小学校・中学校においてフッ化物洗口に取り組んでいます。

3歳児健診で虫歯のない子どもの割合は、平成28年度の72.4%から令和2年度の81.6%と改善傾向にあり、目標値(78%)を達成することができました。また、生徒(12歳)の一人平均う歯数も平成28年度の0.6本から令和2年の0.5本と改善傾向にあり、目標値(0.5本)を達成することができています。

全国の成人において、自分の歯が20本以上ある人の割合は、年代別に見ると年々減少し、70代以上になると5割以下となっています。平成元年に厚生省(現：厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱して開始された「8020(ハチマル・ニイマル)運動」は、全ての国民が健やかで豊かな生活をおくるために、80歳になっても20歯以上保つことを目標としており、本市においても歯科計画で取組の一つに定めています。

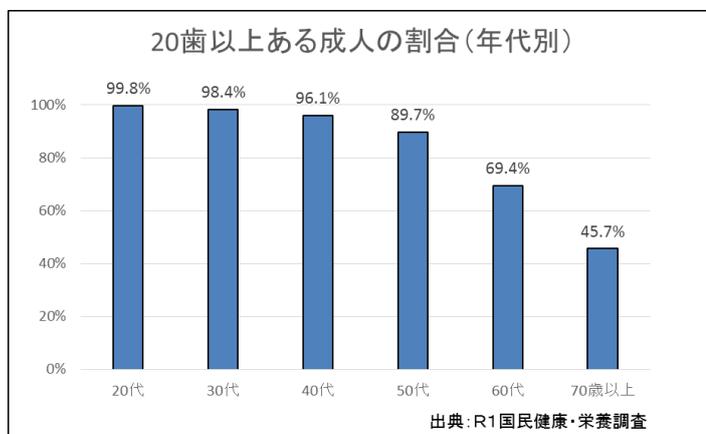
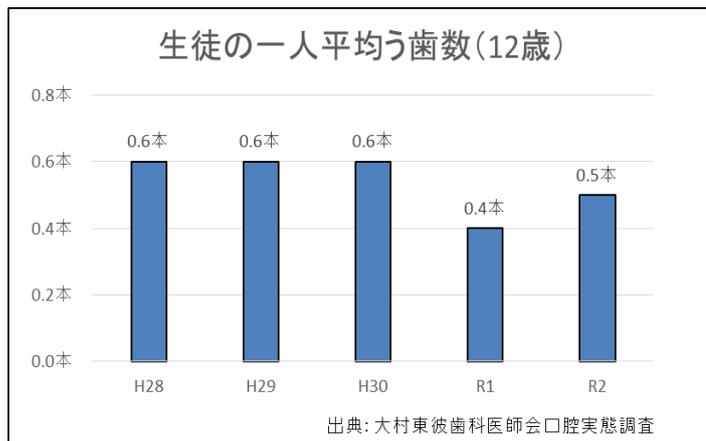
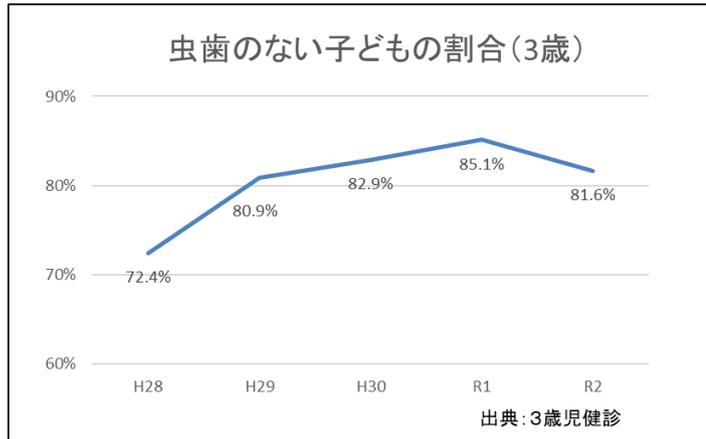
今後も、一人ひとりが歯や口腔の健康づくりに取り組むことにより、健やかで心豊かに生活できるよう、関係機関と連携を行い推進していく必要があります。

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
虫歯のない子どもの割合（3歳）※1	72.4%	81.6%	78%
生徒の一人平均う歯数（12歳）※8	0.6本	0.5本	0.5本

※1 3歳児健診

※8 大村東彼歯科医師会口腔実態調査



第3章 計画の基本的な考え方

- 1 基本理念
- 2 基本目標
- 3 計画の体系

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

私たちが口にする食べ物が食卓に並ぶまでには、生産から流通、販売、調理と様々な過程があり、多くの人々の活動によって支えられています。このように、「食」に関わっているすべての方々への感謝の念や、食べ物となって命をくれた動植物への感謝の心が育まれるよう食育を推進していきます。また、私たちが生活する大村の豊かな農林水産物をいただきながら、生涯にわたって心身ともに健康な生活がおくれるよう《「食」に感謝、みんなでいただく大村のめぐみ！》を基本理念とし、食育を展開していきます。

「食」に感謝、みんなでいただく大村のめぐみ！

2 基本目標

第4次計画では、第3次計画の評価を踏まえ、基本理念の実現を目指すため、次の4つの目標に沿って取り組みます。また、関係機関、団体、企業等が連携し、全市民が主体となる食育を推進します。

(1) 感謝の心を育む食育の推進

あらゆる世代の人へ、調理体験や農林漁業体験の機会を提供し、食の循環について理解を深め、感謝の心を育てていきます。また、食品ロス削減などの行動が実践できるよう、食と食を支える人への感謝の心を育てていきます。

(2) 食を通じた心身の健康づくりの推進

市民一人ひとりのライフスタイルとライフステージの特徴に応じた健全な食生活を身につけ、実践できるよう、食や健康に関する知識の普及啓発を推進します。また、課題の多い若い世代がもっと食に関心を持ち、望ましい食習慣を実践できるよう、支援を行います。

(3) 大村の食文化や和食文化の継承

地域の伝統的な食とは、その風土や気候に適した食材を使い、受け継がれている食文化であり、貴重な食の歴史の財産です。また、「和食」が日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、その魅力が見直されています。あらゆる世代の人が、様々な機会を通じ、大村の食文化や和食文化について後世へ引き継ぐことができるよう推進します。

(4) 食に関する理解を深めるための食育の推進

食育は体験的な活動が多く、接触機会も多いため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から「新しい生活様式」への対応が必要です。デジタル技術を上手に活用し、食の情報提供を行っていきます。また、災害が多発する昨今の状況を鑑みて、災害時の備えについて情報提供を行っていきます。

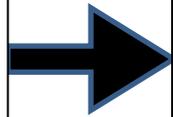
3 計画の体系

基本理念

基本目標

大村市食育推進計画の体系

「食」に感謝、みんなでいただく大村のめぐみ！



感謝の心を育む食育の推進



食を通じた心身の健康づくりの推進



大村の食文化や和食文化の継承



食に関する理解を深めるための食育の推進



食育推進の取組

- 
- 1 楽しく体験できる食育活動の機会を作り、食への理解を深めます。
 - 2 食（いのち）や食を支える人への感謝の心を育みます。
 - 3 学校、保育園等を通じて、保護者への食育も推進します。
 - 4 食品ロスの削減に向けた取組を推進します。

- 
- 1 生活習慣病予防等、望ましい食生活を実践できるように支援します。
 - 2 若い世代（20代～30代）の適切な食生活の実践を支援します。
 - 3 いつまでもおいしく食べることができるよう、お口の健康づくりを推進します。
 - 4 高齢者の低栄養予防のための取組を支援します。
 - 5 食や健康づくりに関するボランティア活動を促進します。

- 
- 1 大村の郷土料理や食文化を伝承します。
 - 2 地元食材を積極的に活用し、地元消費を推進します。
 - 3 和食文化を継承します。

- 
- 1 食の安全・安心に関する理解の促進を図ります。
 - 2 デジタル化に対応した食育を推進します。
 - 3 災害時に備えた食育を推進します。

基本理念	基本目標	食育推進の取組	食育の具体的取組
「食」に感謝、みんなでいただく大村のめぐみ！	1 感謝の心を育む食育の推進	1 楽しく体験できる食育活動の機会を作り、食への理解を深めます。	1 農業体験の充実 2 親子参加型の食育活動の推進 3 料理体験の充実 4 農家による出前講座 5 グリーンツーリズムの促進 6 地域団体における食育活動の促進 7 ふれあい市民農園等の充実 8 食育活動の情報提供
		2 食（いのち）や食を支える人への感謝の心を育みます	1 農業体験の充実（1-1-1再掲） 2 学習指導要領を踏まえた活動 3 学校における食育指導計画等に基づいた活動の推進 4 農家による出前講座（1-1-4再掲） 5 グリーンツーリズムの促進（1-1-5再掲） 6 生産者と消費者のふれあいイベント
		3 学校、保育園等を通じて、保護者へも食育を推進します	1 親子参加型の食育活動の推進（1-1-2再掲） 2 学校における食育指導計画等に基づいた活動の推進（1-2-3再掲） 3 保護者への情報発信 4 学校給食週間
		4 食品ロスの削減に向けた取組を推進します。	1 家庭における食品ロス削減の推進 2 学校における食の循環についての学習 3 飲食店における食品ロス削減の推進 4 生ゴミ減量化推進事業
	2 食を通じた心身の健康づくりの推進	1 生活習慣病予防等、望ましい食生活を実践できるように支援します。	1 妊婦や乳幼児に対する栄養指導の充実 2 「早寝・早起き・朝ご飯」の推進 3 保護者への情報発信（1-3-3再掲） 4 学校における個別相談 5 健康教育事業・健康相談事 6 U40（若年者）健診・特定健診・後期高齢者健診・保健指導 7 「長崎県健康づくり応援の店」の登録促進 8 食育月間等イベントにおける情報発信
		2 若い世代（20～30代）の適切な食生活の実践を支援します。	1 妊婦や乳幼児に対する栄養指導の充実（2-1-1再掲） 2 若い世代に対する食に関する情報提供 3 飲食店による食育推進

基本理念	基本目標	食育推進の取組	食育の具体的取組
「食」に感謝、みんなでいただく大村のめぐみ！		3 いつまでもおいしく食 べることができるよう、 お口の健康づくりを推進 します。	1 食と歯に関する普及啓発 2 歯と口腔機能の向上の推進
		4 高齢者の低栄養予防の ための取組を支援します。	1 介護予防事業 2 食の自立支援事業
		5 食や健康づくりに関す るボランティア活動を促 進します。	1 ボランティア活動支援 2 食生活改善推進員の養成と活動支援
	3 大村の食文化や和食文化の継承	1 大村の郷土料理や食文 化を伝承します。	1 郷土料理伝承の活動の促進 2 学校給食における郷土料理の提供 3 公民館講座開催事業 4 調理法等を掲載した情報提供の推進
		2 地元食材を積極的に活 用し、地元消費を推進し ます。	1 学校給食における地元農産物消費の推進 2 地元農水産物の販売体制の構築 3 販売時の履歴記載の促進 4 地元農作物を使用した新商品づくりの促進 5 地元農作物を使用した料理体験等の推進 6 食を活かした観光の推進 7 地元生産者の取組の紹介
		3 和食文化を継承しま す。	1 世代間の交流を通じた食文化の継承 2 和食文化の推進 3 食事マナーの指導の充実
	4 食に関する理解を深めるた めの食育の推進	1 食の安全・安心に関す る理解の促進を図りま す。	1 <u>食の安全に関する知識の普及</u>
		2 デジタル化に対応した 食育を推進します。	1 <u>食に関する情報提供</u> 2 <u>若い世代への食の自立に向けた情報提供</u>
		3 災害時に備えた食育	1 <u>災害時に備えた食品の備蓄についての情報提 供</u> 2 <u>災害時に備えた調理方法等の普及啓発</u>

* _____は第4次計画からの新規取組、 _____は第3次計画から変更した取組

4 ライフステージに応じた食育の推進

心身の発達や成長の特徴に合わせた6つのライフステージに応じた食育を推進します。

ライフステージ	取組の方向
妊娠（胎児）期	妊娠期や授乳期の健康の確保のため、適切な食生活を実践します。
乳幼児期（0～5歳）	食生活の基礎をつくり、食の体験を広げます。
学童・思春期（6～18歳）	食の体験を深め、望ましい食生活の定着を図るとともに、自立に向けた食生活の基礎をつくります。
青年期（19～39歳）	健康的な食生活を実践します。
壮年期（40～64歳）	健康的な食生活を維持します。
高齢期（65歳以上）	食を通じた豊かな食生活を実現するとともに、次世代へ食文化及び食に関する知識や経験を伝えます。



出典：農林水産省 Web サイトをもとに作成（「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット）

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html

第4章 計画の展開

- 1 食育を担うそれぞれの役割
- 2 食育の具体的取組

第4章 計画の展開

1 食育を担うそれぞれの役割

(1) 市民

一人ひとりが、家庭や地域、社会のあらゆる場面において、生涯にわたり食に対する正しい知識や理解を深める食育に取り組みます。

特に、家庭を中心として食に関する知識や食事マナー等の習得や食文化の継承に努めるとともに、消費者として買い物や調理の過程において、食品や食材を無駄にしない等、身の回りのことから食品ロス削減に取り組みます。

(2) 保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校関係者

保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校において、子どもの発達段階に応じた食べる力（選ぶ・作る・味わう）や豊かな人間性を育むとともに、家庭や地域と連携し、子どもとその保護者の望ましい食習慣の定着を推進します。

(3) 地域・ボランティア団体

子ども会や老人クラブ、ボランティア団体等の様々な活動を通し、地域の特性に合わせた食文化の継承、食習慣の改善に努め、地域ぐるみの食育を推進します。

(4) 農業・漁業・商業関係者

安全・安心な農水産物の生産・提供に努めるとともに、消費者に対し農水産物の循環（生産・加工・流通）について学習できる場の提供や交流を図り、食への感謝の心や理解が深まるよう食育を推進します。また、長崎県健康づくり応援の店等に登録する商業関係者を増やし、市民の健康増進に努めます。さらに、外食産業において、消費者とともに食品ロスの発生削減に取り組みます。

(5) 保健・医療関係者

各種健診の受診勧奨を行い健診受診率の向上を目指します。さらに、健康情報の提供や市民の健康状態に応じた望ましい食生活等の助言や指導を行い、一人ひとりが健全な生活を送れるよう食育を推進します。

(6) 行政

食育推進の施策を積極的に展開するとともに、市民や各関係機関・団体等における自主的な取組が促進されるよう必要な支援や情報の提供を図り、関係者との連携強化に努めます。

2 食育の具体的取組

(1) 感謝の心を育む食育の推進

食に関する学習機会や体験活動を通じて、「食」が自然の恵みと生産・流通・調理など食に関わる人々の様々な活動に支えられていることへの理解の促進を図り、食に関わる人すべてに感謝し、自身の実践できる力も育みます。

また、SDGs で掲げる持続可能な社会構築に向けて、一人ひとりが、食品ロス削減に向けた行動ができるよう、食（いのち）や食を支える人への感謝の心を育みます。

① 楽しく体験できる食育活動の機会を作り、食への理解を深めます。

- 体験を通じた食育活動の機会を作ります。
- 親子参加型の活動を推進します。
- 地域や通園施設において、家族で参加できる食育体験の場を提供します。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	農業体験の充実	保育所・幼稚園・認定こども園等が農協等と連携しながら、子ども達の農業体験を積極的に行い、食への関心・感謝の心を育む。	大村市グリーン・ツーリズム推進協議会 長崎県央農業協同組合 大村市
2	親子参加型の食育活動の推進	子育て支援センター・保育所・幼稚園・認定こども園等において、親子で参加できる食育活動の機会を増やす。	大村市
3	料理体験の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援センターや保育所・幼稚園・認定こども園で、食生活改善推進員等と調理実習を開催し、料理する力や味わう力を育む。 ・公民館講座において、市民を対象にした調理実習を開催する。 	大村市食生活改善推進協議会 大村市教育委員会 大村市

4	農家による出前講座	小学校で、地元の農家を講師とした出前講座を開催する。	長崎県央農業協同組合 大村市教育委員会
5	グリーンツーリズムの促進	栽培体験学習や農業体験等の活動を促進する。	大村市グリーン・ツーリズム推進協議会 大村市
6	地域団体における食育活動の促進	各町内会・子ども会・老人クラブ・ボランティア団体等を中心とした活動の中で、食についての講演会や学習活動の機会を増やす。	大村市老人クラブ連合会 各町内会 ボランティア団体 大村市教育委員会 大村市
7	ふれあい市民農園等の充実	野菜の栽培から収穫まで行える場所を提供する。	大村市
8	食育活動の情報提供	広報紙、ホームページ等で情報を提供する。	大村市

② 食（いのち）や食を支える人への感謝の心を育みます。

- 農業体験やイベント等を充実し、市民の食への関心や感謝の心を育むとともに、生産者と消費者がふれあう機会を設け、食への理解を深めます。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	(再掲) 農業体験の充実	保育所・幼稚園・認定こども園等が農協等と連携しながら、子ども達の農業体験を積極的に行い、食への関心・感謝の心を育む。	大村市グリーン・ツーリズム推進協議会 長崎県央農業協同組合 大村市

2	学習指導要領を踏まえた活動	各教科等の目標や内容を身に付けさせる過程の中に、食育の視点を位置づけ、意図的な指導を行う。	大村市教育委員会
3	学校における食育指導計画等に基づいた活動の推進	栄養教諭が中核となり、給食時間や学級活動等において食についての指導や活動を行う。	大村市教育委員会
4	(再掲) 農家による出前講座	小学校で、地元の農家を講師とした出前講座を開催する。	長崎県中央農業協同組合 大村市教育委員会
5	(再掲) グリーンツーリズムの促進	栽培体験学習や農業体験等の活動を促進する。	大村市グリーン・ツーリズム推進協議会 大村市
6	生産者と消費者のふれあいイベント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牧場まつり、浜んこらあさいち、海と大地の感謝祭などのイベントの中で、生産者による直接販売や様々な体験等を通し生産者と消費者の交流を図り、農業・畜産業・水産業への関心を高め理解を深める。 ・ 生産者が、直接販売をすることで、食の安全・安心をPRし普及促進を図る。 	長崎県中央農業協同組合 大村市漁業協同組合 大村湾東部漁業協同組合 大村市



(牧場まつり)



(黒田五寸人参)

③ 学校、保育園等を通じて、保護者へも食育を推進します。

- 子どもへの食育を通し保護者に対する情報提供、啓発を行います。

《主な取組》

No.	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	(再掲) 親子参加型の食育活動の推進	子育て支援センター・保育所・幼稚園・認定こども園等において、親子で参加できる食育活動の機会を増やす。	大村市
2	(再掲) 学校における食育指導計画等に基づいた活動の推進	栄養教諭が中核となり、給食時間や学級活動等において食についての指導や活動を行う。	大村市教育委員会
3	保護者への情報発信	保育所・幼稚園・認定こども園・学校等が発行するお便り・献立表を活用し、食べる力(選ぶ・作る・味わう)や望ましい食生活についての情報を提供する。	大村市教育委員会 大村市
4	学校給食週間	学校給食の意義について、広報紙(学校だより・食育だより・保健だより等)を活用して、家庭への啓発を図る。また、給食委員会の企画運営による給食集会等を開催し、自治的な活動の中で、児童生徒の食に対する意識を高める。	大村市教育委員会



(親子クッキング)



(向陽高等学校：第15回全国高校生食育王選手権 審査員長賞受賞)

④ 食品ロスの削減に向けた取組を推進します。

- 食の循環についての理解を深め、食品ロス削減に向けた行動が一人ひとりに根づくよう、情報発信を積極的に行います。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	家庭における食品ロス削減の推進	各家庭において必要な食品を必要な量だけ購入するための工夫、エコクッキングなどの調理の工夫、冷蔵庫の定期的なチェック等の情報を提供する。	大村市食生活改善推進協議会 大村市
2	(新規) 学校における食の循環についての学習	子どもたち自らが環境を考えた食生活の実践ができるよう、社会科等の教科で食の循環について学習する。	大村市教育委員会
3	飲食店における食品ロス削減の推進	できるだけ食品ロスが発生しないような仕入れを行い、食べ残しが出ないような注文への助言を行う等、食品ロスの発生抑制に取り組む。	大村市料飲業生活衛生連合組合
4	生ゴミ減量化推進事業	堆肥化容器の無償貸出しや電動生ごみ処理機購入費の一部補助を実施することで、家庭から出る生ごみの減量化と再資源化を推進する。	大村市

「エコクッキング：食べきるための調理テクニック」

1 作りすぎない工夫をしよう

家族の予定や体調を把握するのが大事だけど、どれだけ食べるかの調整が難しい。少なめに作って、足りない時は常備菜を出動させよう！

2 在庫一掃の日をつくって食べきろう

日を決めて、家にあるものだけで料理することで冷蔵庫もすっきり。余っている料理で何ができるかチャレンジしてみよう！

3 残った料理をリメイクしよう

料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」にリメイク料理のレシピが掲載されているよ。

【リメイク】ポテトソースのミートグラタン



材料（4人分）	
じゃがいも	中3個
ピザ用ソース	40g
ミートソースの残り	
	80～100g
パン粉	大さじ4
パセリ	少々
バター	適量

- ① じゃがいもは1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを塗っておく。
- ② 切ったじゃがいもをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- ③ 表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼く。

4 野菜はここまで食べられる！

- ・ほうれんそうの根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。
- ・大根の葉、かぶの葉、細かく刻んでちりめんじゃこやかとお節と炒めてふりかけに。
- ・にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。
- ・店で売っているニラの茎の部分は切り落とさずに、そのまま全部食べられる。
- ・きのこの石づき、おがくずがついている部分さえとりのぞけばOK！

出典：消費者庁 Web サイトをもとに作成

食品ロス削減啓発用冊子「計ってみよう！家庭での食品ロス」

<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/eating-home.html>

(2) 食を通じた心身の健康づくりの推進

一人ひとりが、健全な食生活に必要な知識や判断能力を身につけ実践できるような情報提供や学習の機会を充実します。

① 生活習慣病予防等、望ましい食生活を実践できるように支援します。

- 妊婦や乳幼児期からの栄養指導を充実します。
- 児童生徒の食に関する個々の相談に対応します。
- 特定健診・保健指導を基に生活習慣病の早期予防に取り組みます。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	妊婦や乳幼児に対する栄養指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・ 離乳食の進め方とおやつの質や量についての情報提供や、子ども一人ひとりの発達に応じ、個別指導を行う。 ・ 妊婦の極端な痩せや肥満予防等のため、栄養と運動の両面からの情報を提供する。 	大村市
2	「早寝・早起き・朝ご飯」の推進	児童生徒、その保護者を対象にリーフレットや広報紙（学校だより・食育だより・保健だより・PTA だより等）を配布し、啓発する。	大村市PTA連合会 大村市教育委員会 大村市
3	（再掲） 保護者への情報発信	保育所・幼稚園・認定こども園・学校等が発行するお便り・献立表を活用し、食べる力（選ぶ・作る・味わう）や望ましい食生活についての情報を提供する。	大村市教育委員会 大村市
4	学校における個別相談	子どもの過度な肥満や痩身、アレルギー等、食に関する健康課題に対して、保護者と相談する。	大村市教育委員会

5	健康教育事業・健康相談事業	地域の公民館等において、生活習慣病を予防するための食に関する講座や相談を開催する。	大村市食生活改善推進協議会 大村市
6	(変更) U40(若年者)健診・特定健診・後期高齢者健診・保健指導	健診結果等に基づき個別相談・指導を行い、生活習慣病の早期予防及び重症化予防に取り組む。	大村市医師会 各医療保険者 大村市
7	「長崎県健康づくり応援の店」の登録促進	登録該当店舗に対し、「長崎県健康づくり応援の店」を積極的に周知し、登録を促進する。	長崎県県央保健所 大村市
8	食育月間等イベントにおける情報発信	食育月間(6月)、食育の日(毎月19日)、栄養の日(8月4日)等にイベント等を実施し、食に関する情報を提供する。	長崎県栄養士会大村支部 大村市食生活改善推進協議会 大村市

「長崎県健康づくり応援の店」

県民が健康的な食事を選択できる食環境の整備を図るため、健康情報の発信と受動喫煙防止の取組に加えて、以下のいずれかを提供する飲食店等を登録し、紹介します。

- ① ながさき健味んメニュー
 - ・主食・主菜・副菜がそろっている
 - ・エネルギーは500~700kcal程度
 - ・野菜(イモ類を除く)・きのこ・海藻類の合計が100g以上
 - ・食塩相当量は3.0g未満
 - ・揚げ物・炒め物などの油料理ばかりになっていない
 - ・牛乳・乳製品、果物を適宜使っている
 - ・地元の食材や特産品を適宜使っている
- ② 適塩メニュー
 - ・定食1食分の食塩相当量が3.0g未満
- ③ 野菜たっぷりメニュー
 - ・1つのメニューで120g以上の野菜を使っている

② 若い世代（20代～30代）の適切な食生活の実践を支援します。

- 妊婦を対象とした栄養指導の充実を図ります。
- 食の重要性への認識を深め、心身の健康を保持・増進できるように支援します。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	(再掲) 妊婦や乳幼児に対する 栄養指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・ 離乳食の進め方とおやつ¹の質や量についての情報提供や、子ども一人ひとりの発達に応じた個別指導を行う。 ・ 妊婦の極端な痩せや肥満予防等のため、栄養と運動の両面からの情報を提供する。 	大村市
2	(新規) 若い世代に対する食に 関する情報提供	SNS 等を活用し、若い世代へ望ましい食習慣に関する情報を提供する。	大村市
3	飲食店による食育推進	健康に配慮したメニュー（栄養バランス・適塩・野菜たっぷり）の提供や、健康づくり情報の発信などに取組む。	長崎県健康づくり応援の店

「朝食の重要性」

朝食を食べないと、体温が上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。また、朝食抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわかきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

現在、朝食に何も食べていないという人は、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。

出典：農林水産省 Web サイトをもとに作成（朝ごはんを食べていますか）

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics2_02.html

③ いつまでもおいしく食べることができるよう、お口の健康づくりを推進します。

- 歯や噛むことの大切さを啓発し、口腔機能の保持・増進を図ります。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	食と歯に関する普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 8020運動を推進する。 ・ 6月のむし歯予防週間に合わせ、お口の健康フェスティバルを開催し、発達や歯の状態に応じた食事や食べ方について啓発する。 ・ 食と歯についての指導や講話を開催する。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 長崎県栄養士会大村支部 大村市教育委員会 大村市
2	歯と口腔機能の向上の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各ライフステージに応じ歯科健診や歯周疾患健診を実施する。 ・ 「噛ミング30」を意識した食べ方や、食の選択力をつけるための指導を行う。 ・ 個々の口腔状態に応じ、歯の手入れだけでなく食の選び方・調理法などの個別指導を行う。 ・ フッ化物洗口事業を推進する。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 長崎県栄養士会大村支部 大村市教育委員会 大村市



(お口の健康フェスティバル)

「8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動」

「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で、いつまでも健やかで楽しい食生活を過ごすために、厚生労働省と日本歯科医師会が推進しています。

④ 高齢者の低栄養予防のための取組を支援します。

- 高齢者の健康維持のため低栄養を予防します。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	介護予防事業	<ul style="list-style-type: none"> ・老人クラブ等で介護予防のための食生活等の講話や調理実習を開催する。 ・フレイル予防として、バランスのとれた食事のとり方について啓発する。 	大村市老人クラブ連合会 大村市食生活改善推進協議会 長崎県栄養士会大村支部 大村市
2	食の自立支援事業	高齢者に対して食の情報提供や食事相談を実施し、栄養状態の維持、改善を図る。	大村市

⑤ 食や健康づくりに関するボランティア活動を促進します。

- 食を通じた健康づくりが一人ひとりに根づくよう、ボランティアの育成や活動を支援します。
- 食や健康に関するボランティアと連携し、地域において多様な活動を展開します。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	ボランティア活動支援	食に関するボランティアの活動を調整・支援する。	大村市社会福祉協議会 大村市
2	食生活改善推進員の養成と活動支援	食生活改善推進員を養成し、食を通じた健康づくり活動を支援する。	大村市

(3) 大村の食文化や和食文化の継承

令和2年度に長崎街道が「砂糖文化を広めた長崎街道～シュガーロード～」として日本遺産に認定されました。大村では、大村寿司やへこはずしおこし等の菓子として、今なおその技術と味が受け継がれています。

大村の食文化や和食文化が継承されるよう、公民館講座や生産者とのふれあい、世代間の交流等を推進します。

① 大村の郷土料理や食文化を伝承します。

- 保育所・幼稚園・認定こども園・学校等において子どものころから、郷土料理に触れる機会を積極的に設けます。
- 郷土料理に触れる機会が乏しい若い世代を中心に、各種公民館講座や地域の活動、市のホームページ等を通じ、大村の食文化について情報を発信します。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	郷土料理伝承の活動の促進	保育所・幼稚園・認定こども園・学校・子ども会、学童等で、栄養士等が大村寿司等の郷土料理を伝える機会を設ける。	長崎県栄養士会大村支部 大村市食生活改善推進協議会 食育ボランティア団体 大村市教育委員会 大村市
2	学校給食における郷土料理の提供	学校給食で郷土料理を提供し、大村の食文化への理解を深める。	大村市教育委員会
3	公民館講座開催事業	大村の文化・歴史に併せ、大村の食文化や郷土料理について理解を深める講座を開催する。	大村市教育委員会

4	調理法等を掲載した情報提供の推進	郷土料理の由来に関する資料や調理法をホームページ等に掲載するとともに、各種イベントで紹介する。	長崎県栄養士会大村支部 大村市
---	------------------	---	--------------------



(大村の郷土料理：にごみ)



(大村小学校：大村寿司作り)

「シュガーロード」とは

江戸時代、鎖国のもと海外との唯一の窓口であった出島。その出島に荷揚げされた砂糖は、長崎から、佐賀を通過、小倉へと続く長崎街道を、京・大阪、江戸などへと運ばれて行きました。

長崎街道は、九州各地の大名たちの長崎警備や参勤交代や、オランダ商館長の江戸参府、海外からの品々や技術、文化を京・大阪、江戸へと運ぶための街道として栄えてきました。

街道沿道は砂糖のほか、菓子作りの技法なども入手しやすかったため、全国的にも有名な銘菓が生まれたのです。

南蛮から伝わった菓子は、それまでの和菓子とは違い、砂糖をふんだんに使うもの。この伝来により、菓子の世界に革命が起こり、長崎街道を中心に、砂糖文化が各地の文化と風土を取り入れ、個性ある味へと花開きました。

そのため長崎街道は砂糖の道「シュガーロード」とも呼ばれており、今なおその技術と味は受け継がれています。

出典：シュガーロード連絡協議会ホームページ

② 地元食材を積極的に活用し、地元消費を推進します。

- 学校給食に積極的に地場産品を取り入れます。
- 市民が地場産品を購入しやすい販売体制を構築します。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	学校給食における地場産品消費の推進	学校給食に「地場産品使用推進週間」を設けたり、オール大村産給食（野菜や豚肉等、大村市内産だけを使用）を実施するなど、地元食材を積極的に取り入れる。	大村市教育委員会
2	地元農水産物の販売体制の構築	直売所やスーパーマーケット等に地元産品コーナーを設置し、市民が手軽に購入できるよう販売体制を構築する。	長崎県中央農業協同組合 大村市漁業協同組合 大村湾東部漁業協同組合 大村市障がい者施設ネットワーク協議会 大村市物産振興協会 大村市
3	販売時の履歴記載の促進	販売する農産物に使用している農薬や肥料の履歴・生産者の氏名等の記載内容を充実するとともに、記載している食材数を増やす。	長崎県中央農業協同組合
4	(変更) 地元農産物を使用した新商品づくりの促進	地元企業の新商品開発コンテスト等を開催し、地元特産品を創出し、そのPR及び販売を促進する。	大村商工会議所 大村市
5	(変更) 地元農産物を使用した料理体験等の推進	郷土料理や地元食材を活用した料理体験を行う。	大村市グリーン・ツーリズム推進協議会 大村市
6	食を活かした観光の推進	郷土料理や地元食材を使った料理を活かし、グルメツアーや食のイベント等の開催を推進する。	大村市観光コンベンション協会 大村市

7	(新規) 地元生産者の取組の紹介	地場産物の消費を推進するため、市内の生産者や、調理・加工に携わる方の取組について、広報紙やホームページ等で紹介する。	大村市
---	---------------------	--	-----



(オール大村産給食)



(第10回おおむらじげたまグランプリ
最優秀グランプリ)

③ 和食文化を継承します。

- 市のホームページ等を通じ、和食文化の情報を発信するとともに、世代間交流を図り和食文化を伝える機会を設けます。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	世代間の交流を通じた食文化の継承	保育所・幼稚園・認定こども園等において、地域の高齢者とのふれあいを通し、地域の伝統食や行事食を伝える。	大村市老人クラブ連合会 大村市
2	和食文化の推進	保育所・幼稚園・認定こども園・学校等において季節や行事に併せ、行事食や作法等を紹介する。	大村市食生活改善推進協議会 大村市教育委員会 大村市
3	食事マナーの指導の充実	広報紙やホームページ等で食事のマナーの情報提供を行うとともに、イベント等で正しい箸の使い方等を含めた食事マナーを学ぶ機会を増やす。	大村市食生活改善推進協議会 大村市教育委員会 大村市

(4) 食に関する理解を深めるための食育の推進

自らの判断で食を選択する力を養うため、食の安全性や食品衛生について正しい知識の理解促進を図るとともに、「新たな日常」や「災害時への備え」などに関する情報についても、従来の広報紙等での情報発信に加え、ソーシャルネットワークワーキングサービス（SNS）等も活用し広く周知を図ります。

① 食の安全・安心に関する理解促進

- 広報紙や SNS 等を活用し、自らの判断で食を選択する力を養うため、食中毒予防や食の安全・安心等に関する情報提供を行います。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	(新規) 食の安全に関する知識の普及	広報紙や SNS 等を活用し、食材の選び方や適切な調理・保管の方法、食中毒予防等に関する情報提供を行う。	大村市

② デジタル化に対応した食育の推進

- 「新たな日常」においても、着実に食育が推進できるよう、デジタル技術を活用しながら、各世代に応じた食に関する情報提供を行います。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	(新規) 食に関する情報提供	市内で開催される食のイベントや食に関する情報などについて、広報紙やホームページ、SNS 等を活用し周知を図る。	大村市観光コンベンション協会 大村市障がい者施設ネットワーク協議会 大村市教育委員会 大村市
2	(新規) 若い世代への食の自立に向けた情報提供	SNS 等を活用し、食の自立や健全な食習慣の確立に向けた、望ましい食習慣等に関する情報を提供する。	大村市

③ 災害時に備えた食育

- 災害時にも対応できる食に関する知識の普及を図ります。

《主な取組》

No	具体的な取組	取組の内容	担当機関
1	(新規) 災害時に備えた食品の備蓄についての情報提供	災害時に備えた食品の備蓄方法や必要量等について、情報提供を行う。	大村市
2	(新規) 災害時に備えた調理方法等の普及啓発	災害時に利用できる、簡単な調理方法や保存食、ポリ袋クッキング等の普及啓発を行う。	大村市食生活改善推進協議会 大村市

【ローリングストック】



出典：農林水産省 Web サイト（災害時に備えた食品ストックガイド）
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

なぜ？ 食品の家庭備蓄が必要な？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

出典：農林水産省 Web サイト (災害時に備えた食品ストックガイド)

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

第5章 数值目标

第5章 数値目標

本市の食育を計画的に推進するため、目標値を以下のように定めます。

1 感謝の心を育む食育の推進

	指標	H28 (実績値)	R2 (実績値)	R8 (目標値)
1	食育に関心をもっている市民の割合	62.6%	68.3% ¹⁾	90%
2	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	30.3%	45.4% ¹⁾	60%
3	(新) 農林漁業体験に参加したことのある市民の割合	—	41.7% ¹⁾	70%

1) 食育市民アンケート

2 食を通じた心身の健康づくりの推進

	指標	H28 (実績値)	R2 (実績値)	R8 (目標値)
1	朝食を欠食する3歳児の割合	0.2%	0.1% ²⁾	0% ³⁾
2	朝食を欠食する小学6年生の割合	5.0%	4.5% ⁴⁾	0% ³⁾
3	朝食を欠食する中学3年生の割合	5.2%	4.1% ⁴⁾	0% ³⁾
4	朝食を欠食する ⁵⁾ 成人(20~60歳代)の割合	8.0%	9.4% ¹⁾	5%
5	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	60.2%	52.3% ¹⁾	70%
6	男性(40~74歳)の肥満者の割合	27.0%	33.6% ⁶⁾	28% ³⁾
7	女性(40~74歳)の肥満者の割合	20.0%	22.9% ⁶⁾	19% ³⁾
8	野菜を1日に1食以上食べている人の割合	80.6%	82.5% ¹⁾	90%

9	むし歯のない子供の割合（3歳）	72.4%	81.6% ²⁾	90% ³⁾
10	生徒の一人平均う歯数（12歳）	0.6本	0.5本 ⁷⁾	0.5本 ³⁾
11	食育ボランティアに登録している市民の数	325人	267人 ⁸⁾	400人 ⁹⁾

2) 3歳児健診

3) 第2次健康おおむら21計画目標値から算出

※第3次健康おおむら21計画策定（R5）に合わせて目標値変更

4) 全国学力・学習状況調査（R3）

※R2は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため同調査が中止となりR3の結果を記載

5) 朝食の摂取について「ほぼ食べない」と回答した者

6) 大村市国民健康保険特定健康診査

7) 大村東彼歯科医師会口腔実態調査

8) 長崎県食育ボランティアに登録している大村市民の数

9) 第5次大村市総合計画の目標値

3 大村の食文化や和食文化の継承

	指標	H28 (実績値)	R2 (実績値)	R8 (目標値)
1	大村の代表的な郷土料理を知っている市民の割合	87.5%	92.4% ¹⁾	90%以上
2	学校給食に地場産品を使用する割合（重量比）	25.1%	27.1% ¹⁰⁾	30%
3	産地（大村産）を確認して購入している市民の割合	27.2%	23.1% ¹⁾	30%

10) 大村市教育委員会調査

4 食に関する理解を深めるための食育の推進

	指標	H28 (実績値)	R2 (実績値)	R8 (目標値)
1	（新）市や県の広報紙やホームページ、SNS等で食に関する情報を入手する市民の割合	—	10.7% ¹⁾	20%

資料編

<資料1> 大村市食育推進市民会議条例

<資料2> 大村市食育推進市民会議委員

<資料3> 大村市食育推進本部設置要綱

<資料4> 大村市食育推進本部構成員

<資料5> 計画策定の経過

<資料6> 第3次大村市食育推進計画の
数値目標達成状況

<資料7> 令和2年度大村市食育市民
アンケート（結果）抜粋

<用語の説明>

資料編

<資料1> 大村市食育推進市民会議条例

平成19年3月22日

条例第4号

(設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号。以下「法」という。)第33条第1項の規定に基づき、大村市食育推進市民会議(以下「市民会議」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 市民会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 法第18条第1項に規定する本市の食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 市民会議は、会長及び委員25人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 食育に関して知識と経験を有する者
- (3) 公募による市民
- (4) その他市長が適当と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 会長は、市長をもって充てる。

2 会長は、会務を総理し、市民会議を代表する。

3 市民会議に副会長を置き、会長の指名する委員をもって充てる。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 市民会議の会議は、必要に応じて会長が招集し、会長がその会議の議長となる。

2 市民会議は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 市民会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第7条 市民会議は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 市民会議の庶務は、福祉保健部において処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、市民会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、平成19年4月1日から施行する。

<資料2> 大村市食育推進市民会議委員

分野	氏名	所属
学識経験者	松尾 嘉代子	長崎国際大学 准教授
健康・栄養	藤田 利枝	長崎県県央保健所 所長
	海江田 哲	大村市医師会 理事
	高木 浩司	大村東彼歯科医師会 会長
	谷脇 理絵	長崎県栄養士会 大村支部長
	諏訪 晴之	大村東彼薬剤師会 理事
学校・保育所等	一瀬 研吾	大村市校長会 会長
	烏山 雅之	大村市私立幼稚園連絡協議会 会長
	廣瀬 昌浩	大村市保育会 会長
	宮本 秀樹	大村市PTA連合会 副会長
	杵尾 千寿子	向陽高等学校（調理科長・教諭）
生産者・事業者	為永 淳子	大村市商工会議所女性会 会長
	峠 悟	長崎県中央農業協同組合 中部営農センター長
	山口 成美	大村市グリーン・ツーリズム推進協議会 会長
消費者団体	末富 栄子	大村市連合婦人会 副会長
	伊達 一徳	大村市町内会長会連合会 理事
地域活動団体	大石 眞知子	大村市食生活改善推進協議会 会長
市民代表	高宮 里菜	
行政	園田 裕史	大村市長
	山下 健一郎	大村市副市長
	遠藤 雅己	大村市教育長

＜資料3＞ 大村市食育推進本部設置要綱

平成19年5月8日

告示第137号

(設置)

第1条 本市の食育を総合的かつ計画的に推進するため、大村市食育推進本部（以下「本部」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 本部の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 食育の推進に係る施策の立案及び実施に関すること。
- (2) 大村市食育推進市民会議条例（平成19年大村市条例第4号。以下「条例」という。）第2条第1号に規定する食育推進計画の策定に必要な事項に関すること。

2 本部は、前項の結果を条例第1条に規定する大村市食育推進市民会議（以下「市民会議」という。）に報告するものとする。

(組織)

第3条 本部は、委員50人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 食育に関して専門的知識を有する者
- (3) 食育に関する事務事業を所管する部局の職員
- (4) その他市長が必要と認める者

3 本部に本部長及び副本部長を置き、本部長は福祉保健部長をもって充て、副本部長は委員のうちから本部長が指名する。

(任期)

第4条 市長が委嘱する委員の任期は、3年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前項の委員は、再任されることができる。

3 前条第2項第3号の職員のうちから任命する委員の任期は、その職にある期間とする。

(本部長及び副本部長の職務)

第5条 本部長は、本部を統括する。

2 副本部長は、本部長を補佐し、本部長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 本部の会議は、本部長が必要に応じて招集し、本部長がその会議の議長となる。

(専門部会の設置)

第7条 本部に、専門の事項を調査研究し、具体的な方策を実施するため専門部会を置くものとする。

- 2 専門部会の構成員は、委員のうちから本部長が指名する者及び市職員のうち市長が任命する者とする。
- 3 専門部会に部会長及び副部会長をそれぞれ1人置き、当該専門部会の構成員の互選によりこれを定める。
- 4 専門部会は、部会長が招集し、部会長は、専門部会の業務を掌理する。ただし、部会長に事故があるときは、副部会長がその職務を代理する。

(関係者の出席)

第8条 本部長は、必要に応じて関係者の出席を求めることができる。

- 2 前項の規定は、専門部会について準用する。
- 3 本部長が必要と認める場合は、市民会議に意見を求めることができる。

(庶務)

第9条 本部の庶務は、福祉保健部国保けんこう課において処理する。

(補則)

第10条 この要綱に定めるもののほか、本部の運営に関し必要な事項は、本部長が本部に諮って定める。

附 則

- 1 この告示は、公表の日から施行する。
- 2 この告示の施行の日以後最初に委嘱される委員の任期は、第4条第1項の規定にかかわらず、平成22年3月31日までとする。
- 3 この告示の施行の日以後最初に開かれる本部の会議は、第6条の規定にかかわらず、市長が招集するものとする。
- 4 この要綱は、平成25年8月12日一部改正する。

<資料4> 大村市食育推進本部構成員

	氏 名	所 属			
民間、 有識者等	宮木 麻衣	長崎県県央保健所			
	森屋 有紀	長崎県栄養士会大村支部 副支部長			
	徳田 夏代	大村市食生活改善推進協議会 副会長			
	栗本 まり子	大村市学校栄養士研究会			
	城野 千晴	大村市私立幼稚園連絡協議会			
	林田 啓輔	大村市保育会			
	川本 圭子	大村市P T A連合会 副会長			
	古賀 敬史	長崎県中央農業協同組合			
	山口 成美	大村市グリーン・ツーリズム推進協議会 会長			
	矢野 武志	大村市障がい者施設ネットワーク協議会 会長			
行政	福祉保健部長	企画政策部長	総務部長	財政部長	
	市民環境部長	こども未来部長	産業振興部長	教育次長	

＜資料5＞ 計画策定の経過

(令和元年12月) 小・中学生アンケート調査実施

(令和2年6月～12月) 高校生食育アンケート調査実施

(令和2年11月～12月末) 食育市民アンケート調査実施

(令和3年5月27日～6月30日) 関係機関への食育取組状況調査実施

(令和3年8月2日) 第1回大村市食育推進本部会議

- ・第3次計画の評価、第4次計画骨子(案)の検討

(令和3年8月24日～9月3日) 第1回大村市食育推進市民(書面会議)

- ・第3次計画の評価、第4次計画骨子(案)の検討

(令和3年9月29日～10月8日) 庁内関係課への調査及びヒアリング

- ・計画素案の検討(現状・課題・基本方針・具体的取組について)

(令和3年10月29日) 第1回第4次大村市食育推進計画庁内検討会

- ・計画素案の検討(現状・課題・基本方針・具体的取組について)

(令和3年11月11日) 第2回大村市食育推進本部会議

- ・計画原案の検討(現状・課題・基本方針・具体的取組について)

(令和3年11月26日) 第2回大村市食育推進市民会議

- ・計画原案についての審議

(令和4年2月8日～3月7日) パブリックコメントの実施

<資料6>

第3次大村市食育推進計画の数値目標達成状況（平成29年～令和3年度）

1 食べる力（選ぶ・作る・味わう）を育み、豊かな心と体を作る食育の実践

	指標	H28 (実績値)	R2 (実績値)	R3 (目標値)
1	朝食を欠食する3歳児の割合	0.2%	0.1%	0%
2	朝食を欠食する小学6年生の割合	5.0%	4.5%*	0%
3	朝食を欠食する中学3年生の割合	5.2%	4.1%*	0%

※ R3 全国学力・学習状況調査結果

2 食を通じた心身の健康づくりの推進

	指標	H28 (実績値)	R2 (実績値)	R3 (目標値)
1	食育に関心をもっている市民の割合	62.6%	68.3%	90%
2	朝食を欠食する成人（20～60歳代）の割合	8.0%	9.4%	2.5%
3	（新）主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	60.2%	52.3%	70%
4	男性（40～70歳代）の肥満者の割合	27.0%	33.6%	22%
5	女性（40～70歳代）の肥満者の割合	20.0%	22.9%	12%
6	野菜を1日に1食以上食べている人の割合	80.6%	82.5%	90%
7	むし歯のない子供の割合（3歳）	72.4%	81.6%	78%
8	生徒の一人平均う歯数（12歳）	0.6本	0.5本	0.5本
9	食育ボランティアに登録している市民の数	325人	267人	350人

3 食の循環（生産・加工・流通）について理解し、感謝の心を育む食育の推進

	指標	H28 (実績値)	R2 (実績値)	R3 (目標値)
1	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	30.3%	45.4%	80%

4 大村の食文化や和食文化の継承

	指標	H28 (実績値)	R2 (実績値)	R3 (目標値)
1	大村の代表的な郷土料理を知っている市民の割合	87.5%	92.4%	90%以上
2	学校給食に地場産品を使用する割合（重量比）	25.1%	27.1%	40%
3	産地（大村）を確認して購入している市民の割合	27.2%	23.1%	30.6%

<資料7>

令和2年度 食育市民アンケート(結果)

調査対象者:3,000人(無作為抽出)

対象年齢:19~79歳

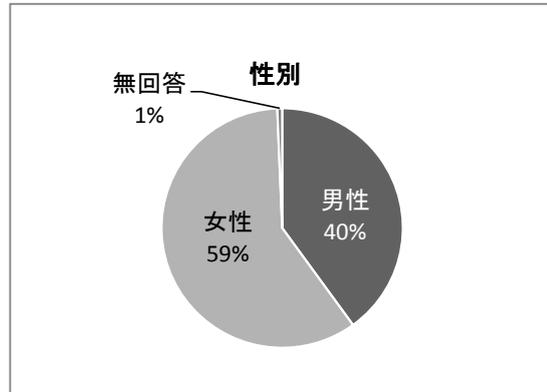
調査期間:令和2年11月~12月

回収数	1,227 人
回収率	40.9 %

<あなた自身のことについておたずねします。>

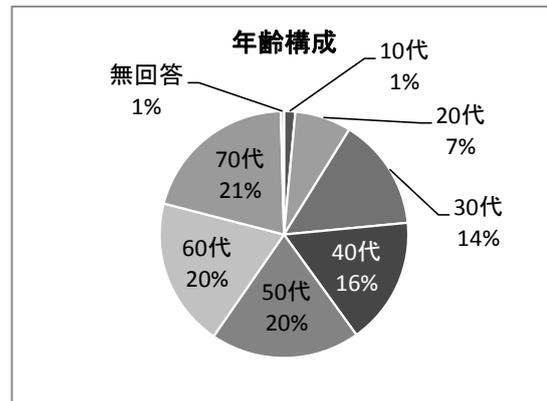
問1 あなたの性別を教えてください

	人数	割合
男性	491	40.0%
女性	728	59.3%
無回答	8	0.7%
合計	1,227	100.0%

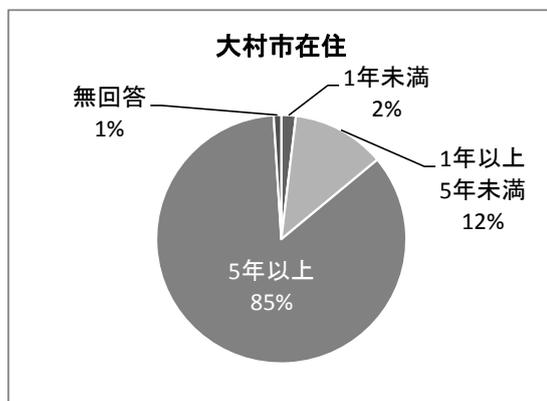


あなたの年齢を教えてください

	人数	割合
10代	18	1.5%
20代	90	7.3%
30代	180	14.7%
40代	204	16.6%
50代	239	19.5%
60代	239	19.5%
70代	252	20.5%
無回答	5	0.4%
合計	1,227	100.0%



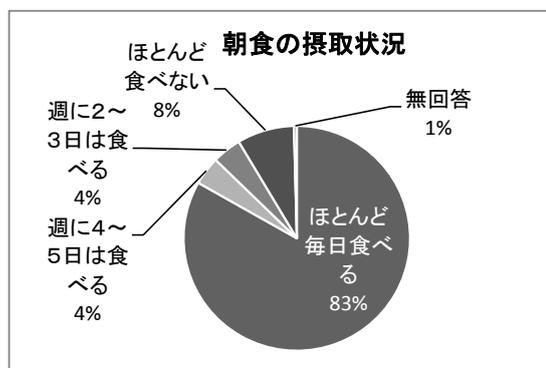
	人数	割合
1年未満	23	1.9%
1年以上5年未満	148	12.1%
5年以上	1044	85.1%
無回答	12	1.0%
合計	1,227	100.0%



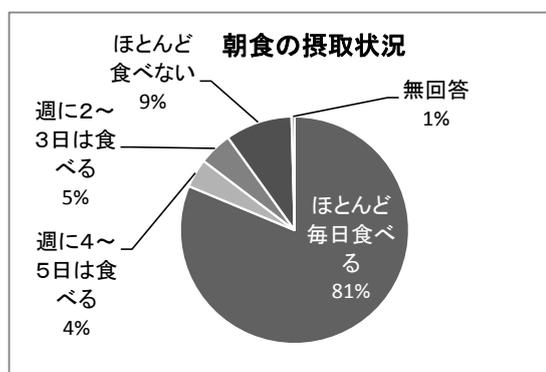
<あなたの食生活などについておたずねします>

問2 あなたは普段朝食を食べますか。次の中から1つ選んでください。

	人数	割合
①ほとんど毎日食べる	1,021	83.2%
②週に4～5日は食べる	50	4.1%
③週に2～3日は食べる	51	4.2%
④ほとんど食べない	100	8.1%
無回答	5	0.4%
合計	1,227	100.0%

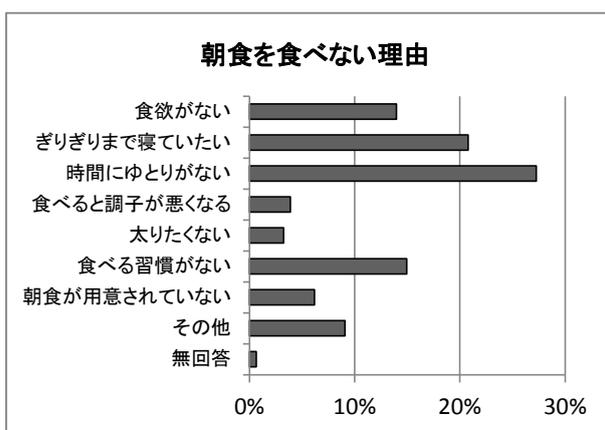


20～60代	人数	割合
①ほとんど毎日食べる	775	81.3%
②週に4～5日は食べる	39	4.1%
③週に2～3日は食べる	45	4.7%
④ほとんど食べない	90	9.4%
無回答	4	0.4%
合計	953	100.0%



問3 問2で②、③、④と答えた 201 人の方におたずねします
あなたが朝食を食べない理由は何ですか？(複数回答可)

	人数	割合
食欲がない	43	14.0%
ぎりぎりまで寝ていたい	64	20.8%
時間にゆとりがない	84	27.3%
食べると調子が悪くなる	12	3.9%
太りたくない	10	3.2%
食べる習慣がない	46	14.9%
朝食が用意されていない	19	6.2%
その他	28	9.1%
無回答	2	0.6%
合計	308	100.0%

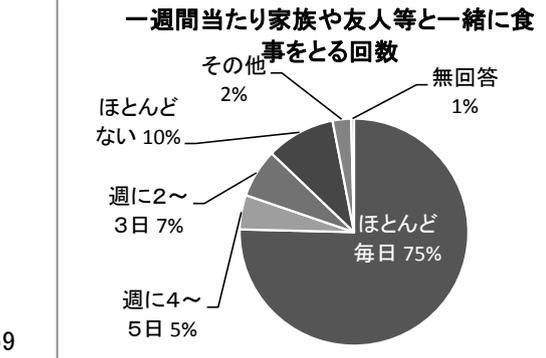


その他の理由

糖尿で食事制限、仕事の都合、親が高齢、朝昼兼用など

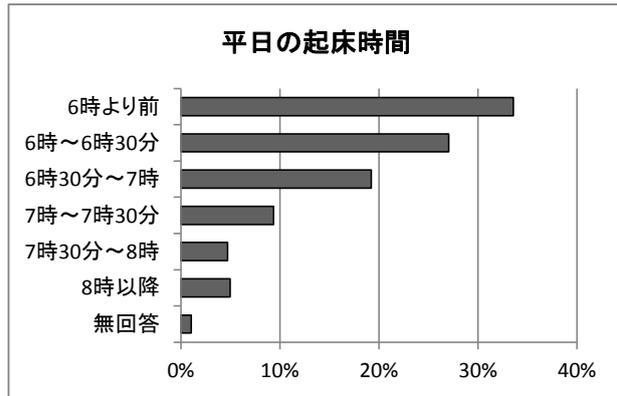
問4 あなたが家族や友人等といっしょに食事をするのは、週に何日ありますか？
(1日のうち、1回でもいっしょに食事をとったら1日と数えます)

	人数	割合
ほとんど毎日	925	75.4%
週に4～5日	60	4.9%
週に2～3日	85	6.9%
ほとんどない	120	9.8%
その他	32	2.6%
無回答	5	0.4%
合計	1,227	100.0%



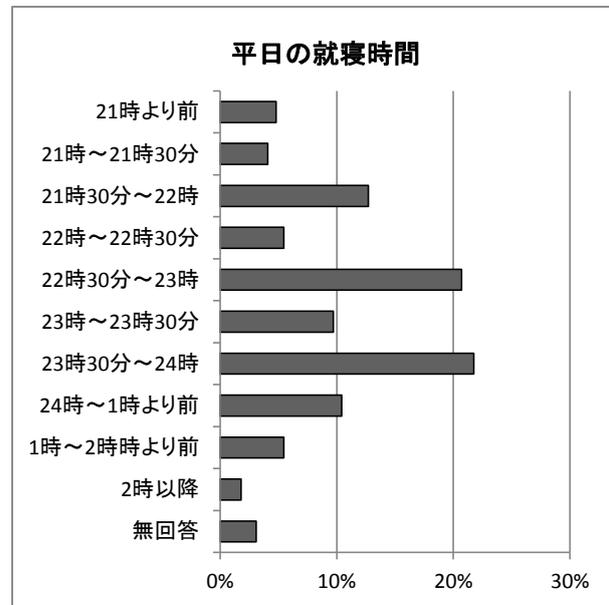
問5 あなたの平日の起床時間は何時ですか？

	人数	割合
6時より前	412	33.6%
6時～6時30分	332	27.1%
6時30分～7時	236	19.2%
7時～7時30分	115	9.4%
7時30分～8時	58	4.7%
8時以降	61	5.0%
無回答	13	1.1%
合計	1,227	100.0%



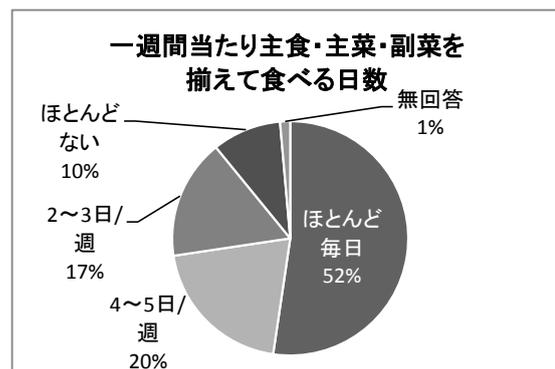
あなたの平日の就寝時間は何時ですか？

	人数	割合
21時より前	59	4.8%
21時～21時30分	50	4.1%
21時30分～22時	156	12.7%
22時～22時30分	67	5.5%
22時30分～23時	254	20.7%
23時～23時30分	119	9.7%
23時30分～24時	267	21.8%
24時～1時より前	128	10.4%
1時～2時時より前	67	5.5%
2時以降	22	1.8%
無回答	38	3.1%
合計	1,227	100.0%



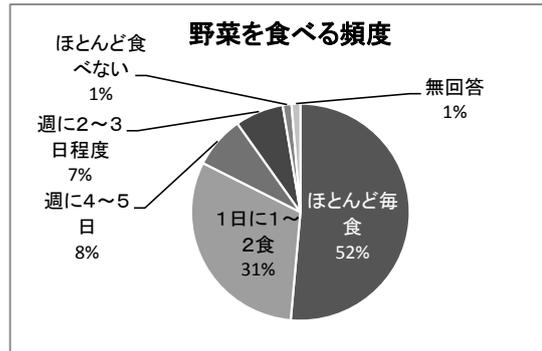
問6 あなたは【主食・主菜・副菜】を3つそろえて食べることが、1日2回以上あるのは、週に何日ありますか？

	人数	割合
ほとんど毎日	642	52.3%
4～5日/週	249	20.3%
2～3日/週	203	16.5%
ほとんどない	116	9.5%
無回答	17	1.4%
合計	1,227	100.0%



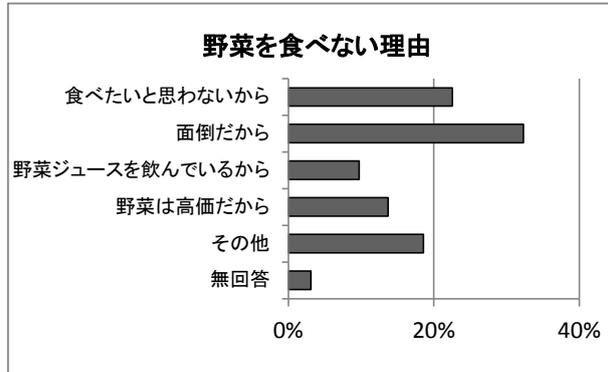
問7 あなたは野菜をどのくらいの頻度で食べますか？

	人	割合
①ほとんど毎食	631	51.4%
②1日に1~2食	381	31.1%
③週に4~5日	95	7.7%
④週に2~3日程度	88	7.2%
⑤ほとんど食べない	16	1.3%
無回答	16	1.3%
合計	1,227	100.0%



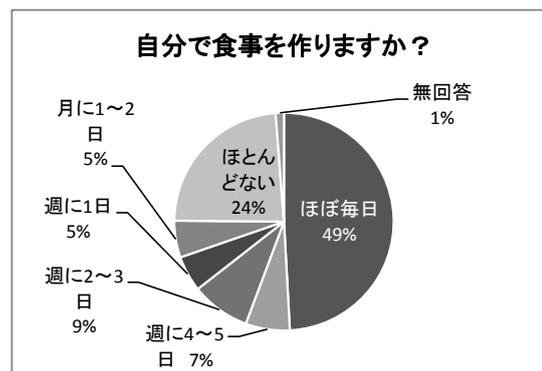
問8 問7で③、④、⑤と答えた 199人の方におたずねします
あなたが野菜を食べない理由は何ですか？(複数回答可)

	人数	割合
食べたいと思わないから	51	22.6%
面倒だから	73	32.3%
野菜ジュースを飲んでいるから	22	9.7%
野菜は高価だから	31	13.7%
その他	42	18.6%
無回答	7	3.1%
合計	226	100.0%



問9 あなたは、自分で食事を作ることはありますか？

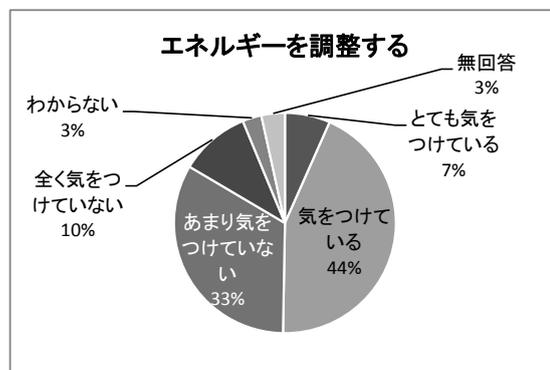
	人数	割合
ほぼ毎日	603	49.1%
週に4~5日	80	6.5%
週に2~3日	107	8.7%
週に1日	65	5.3%
月に1~2日	67	5.5%
ほとんどない	290	23.6%
無回答	15	1.2%
合計	1,227	100.0%



問10 あなたは生活習慣病の予防や改善のために、普段からどのようなことに気をつけていますか？

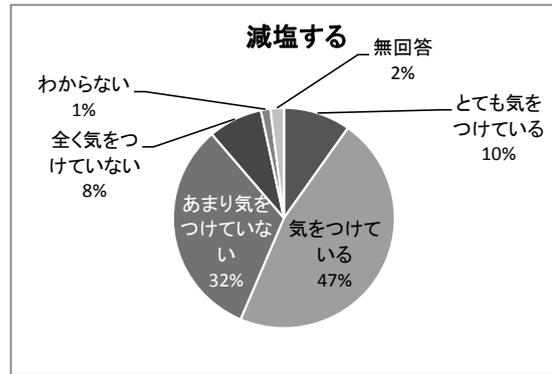
①エネルギー(カロリー)を調整する

	人数	割合
とても気をつけている	81	6.6%
気をつけている	536	43.7%
あまり気をつけていない	408	33.3%
全く気をつけていない	126	10.3%
わからない	34	2.8%
無回答	42	3.4%
合計	1,227	100.0%



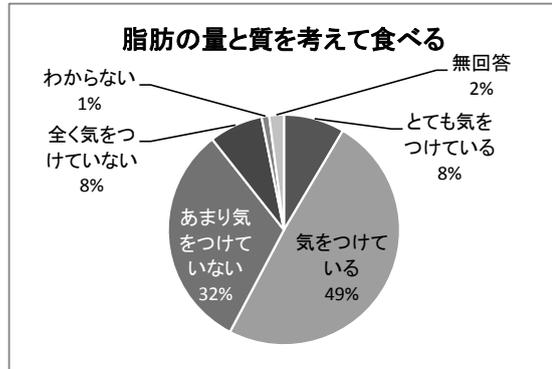
②塩分を取り過ぎないようにする(減塩する)

	人数	割合
とても気をつけている	120	9.8%
気をつけている	572	46.6%
あまり気をつけていない	397	32.4%
全く気をつけていない	97	7.9%
わからない	17	1.4%
無回答	24	2.0%
合計	1,227	100.0%



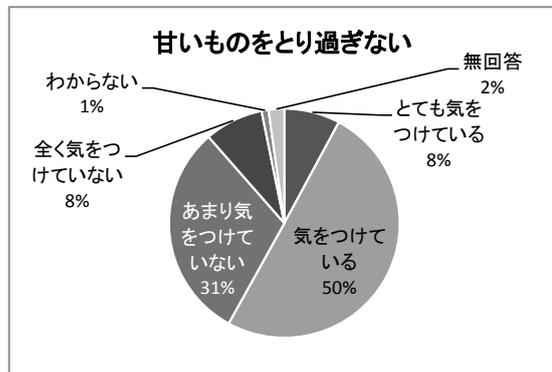
③脂肪(あぶら)の量と質を考えて食べる

	人数	割合
とても気をつけている	104	8.5%
気をつけている	604	49.2%
あまり気をつけていない	389	31.7%
全く気をつけていない	92	7.5%
わからない	13	1.1%
無回答	25	2.0%
合計	1,227	100.0%



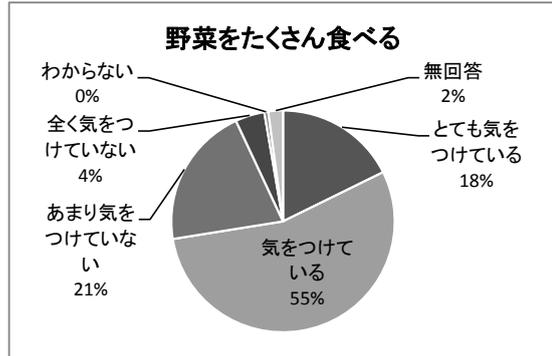
④甘いもの(糖分)をとり過ぎないようにする

	人数	割合
とても気をつけている	96	7.8%
気をつけている	616	50.2%
あまり気をつけていない	375	30.6%
全く気をつけていない	101	8.2%
わからない	12	1.0%
無回答	27	2.2%
合計	1,227	100.0%



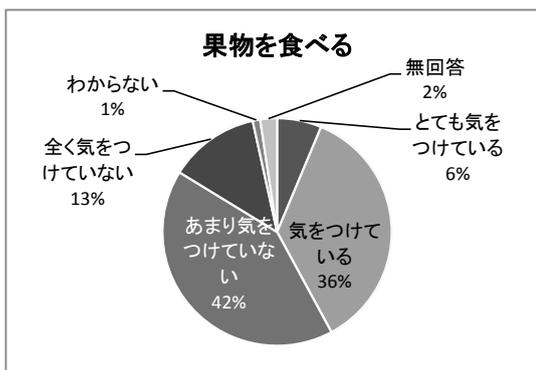
⑤野菜をたくさん食べるようにする

	人数	割合
とても気をつけている	217	17.7%
気をつけている	672	54.8%
あまり気をつけていない	253	20.6%
全く気をつけていない	52	4.2%
わからない	7	0.6%
無回答	26	2.1%
合計	1,227	100.0%



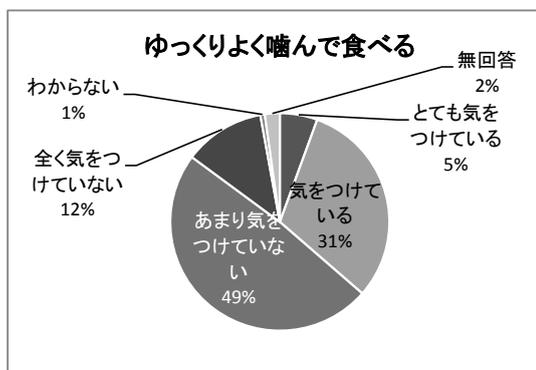
⑥果物を食べる

	人数	割合
とても気をつけている	77	6.3%
気をつけている	440	35.9%
あまり気をつけていない	511	41.6%
全く気をつけていない	157	12.8%
わからない	13	1.1%
無回答	29	2.4%
合計	1,227	100.0%



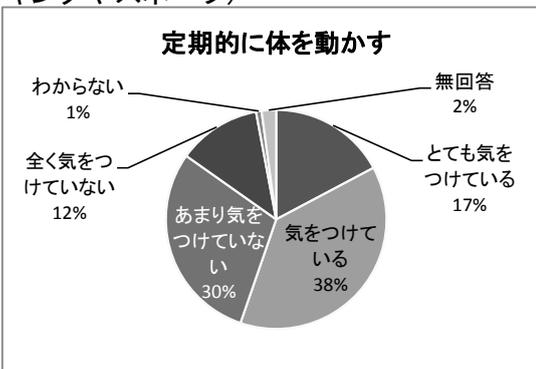
⑦ゆっくりよく噛んで食べる

	人数	割合
とても気をつけている	68	5.5%
気をつけている	379	30.9%
あまり気をつけていない	598	48.7%
全く気をつけていない	147	12.0%
わからない	8	0.7%
無回答	27	2.2%
合計	1,227	100.0%



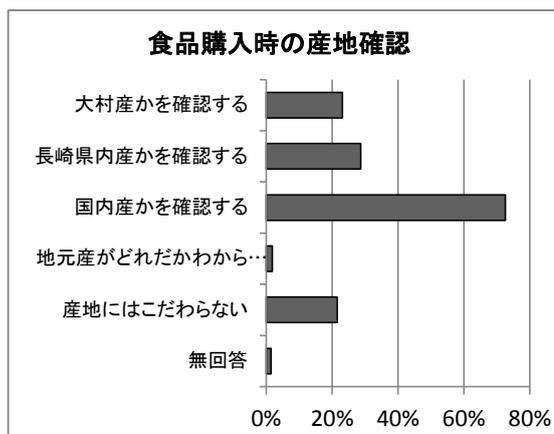
⑧定期的に体を動かす(週に1回程度のウォーキングやスポーツ)

	人数	割合
とても気をつけている	211	17.2%
気をつけている	467	38.1%
あまり気をつけていない	363	29.6%
全く気をつけていない	150	12.2%
わからない	10	0.8%
無回答	26	2.1%
合計	1,227	100.0%



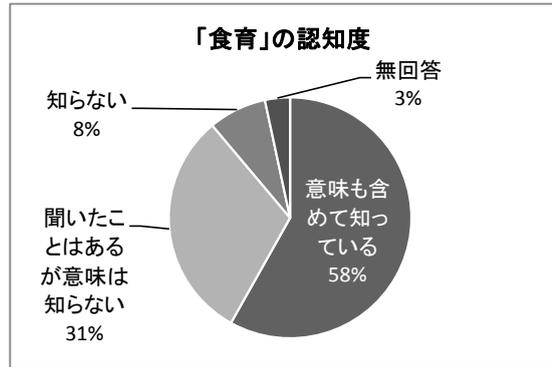
問11 あなたは食品を購入する際、産地を確認して購入していますか？(複数回答可)

	人数	割合
大村産かを確認する	284	23.1%
長崎県内産かを確認する	352	28.7%
国内産かを確認する	890	72.5%
地元産がどれだかわからない	23	1.9%
産地にはこだわらない	265	21.6%
無回答	18	1.5%



問12 あなたは『食育』という言葉を知っていますか？

	人数
①意味も含めて知っている	713
②聞いたことはあるが意味は知らない	378
③知らない	95
無回答	41
合計	1,227

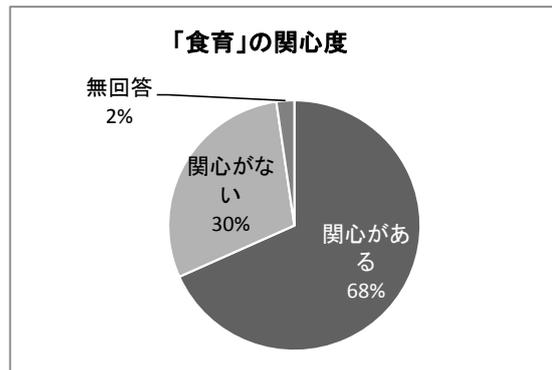


問12で①、②と答えた方 1,091 人におたずねします



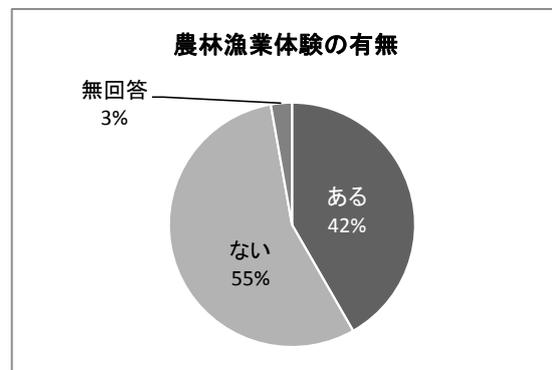
問13 あなたは『食育』に関心がありますか？

	人数	割合
関心がある	745	68.3%
関心がない	321	29.4%
無回答	25	2.3%
合計	1,091	100.0%



問14 あなたはこれまで、農林漁業体験に参加したことはありますか？

	人数	割合
ある	512	41.7%
ない	681	55.5%
無回答	34	2.8%
合計	1,227	100.0%

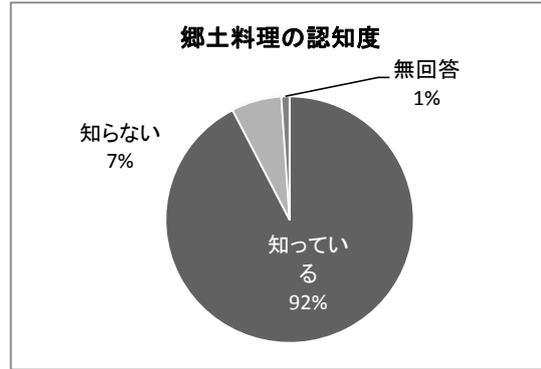


☆以下、67ページに記載

【あると答えた方へ。いつ頃、どのような体験をされましたか。】

問15 あなたは大村市の郷土料理を知っていますか？

	人数	割合
知っている	1,134	92.4%
知らない	80	6.5%
無回答	13	1.1%
合計	1,227	100.0%

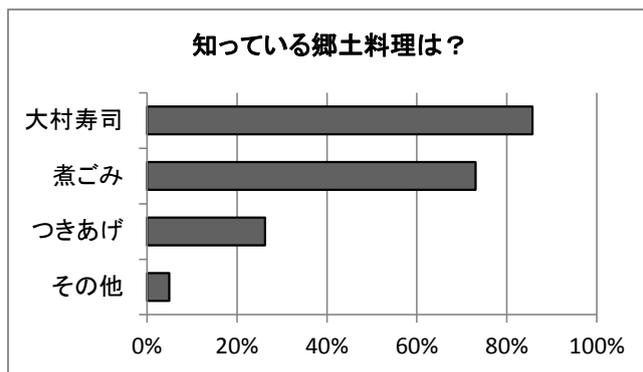


問15で知っていると答えた方 1,134名



問16 あなたが知っている大村市の郷土料理は何ですか？(複数回答可)

	人数	割合
大村寿司	1,117	85.7%
煮ごみ	893	73.0%
つきあげ	322	26.2%
その他	92	5.0%

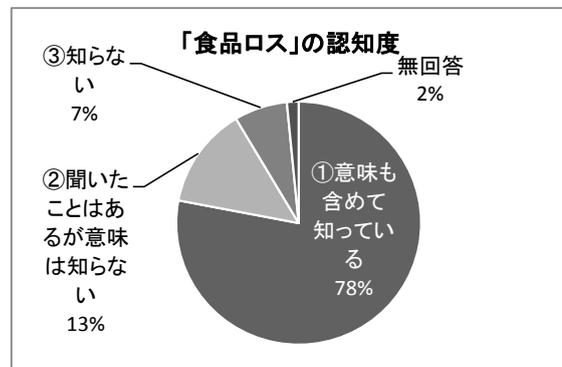


<その他>

- ゆでピー ●ピーナツ豆腐
- 鯨料理(くじらの煮しめなど)
- 黒田五寸人参(人参まんじゅうなど)
- おこし ●黒カレー
- なまこ ●梅が枝もち
- いなほやき

問17 あなたは『食品ロス』という言葉を知っていますか？

	人数
①意味も含めて知っている	957
②聞いたことはあるが意味は知らない	165
③知らない	86
無回答	19
合計	1,227

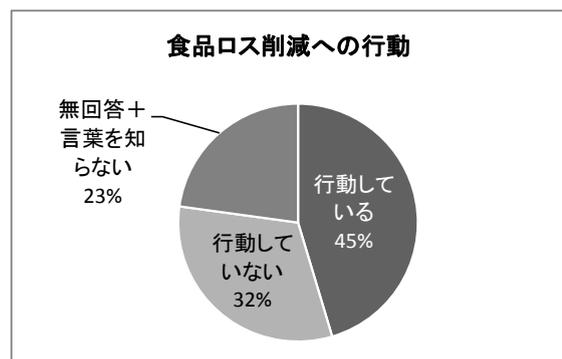


問17で①と答えた方 957人



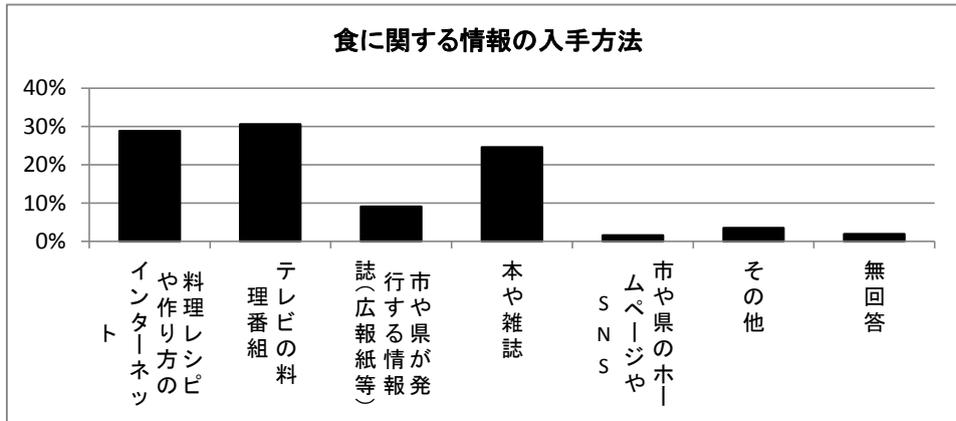
問18 あなたは食品ロス削減のために何らかの行動をしていますか？

	人数	割合
行動している	557	45.4%
行動していない	390	31.8%
無回答+言葉を知らない	280	22.8%
合計	1,227	100.0%



問19 食に関する情報の入手方法について、得たことがあるものすべて選んでください

	人数	割合
料理レシピや作り方のインターネット	781	28.8%
テレビの料理番組	827	30.5%
市や県が発行する情報誌(広報紙等)	246	9.1%
本や雑誌	666	24.6%
市や県のホームページやSNS	43	1.6%
その他	94	3.5%
無回答	52	1.9%
合計	2,709	100.0%



☆問14 あなたはこれまで、農林漁業体験に参加したことはありますか。
あると答えた方へ。いつ頃、どのような体験をされましたか。

10代	<p>【小中高のころ】田植え、稲刈り、芋ほり、野菜の収穫、ワーキングヒルズ 【最近】漁業、魚釣り</p>
20代	<p>【幼小中高のころ】田植え、稲刈り、芋ほり、野菜の収穫、生ごみリサイクル、漁協の人と魚をさばく、漁業体験 【最近～3年以内】田植え、稲刈り、野菜の収穫、みかん狩り 【農家のため】田植え、稲刈り、野菜・果物の収穫、家畜の世話</p>
30代	<p>【幼小中高のころ】田植え、稲刈り、芋ほり、野菜の収穫、地引網 【大学生のころ】レタス・いちごの収穫体験、きのこ狩り 【最近～3年以内】家庭菜園、米作り、芋ほり、茶摘み 【農家のため】田植え、稲刈り、野菜・果物の収穫、家畜の世話</p>
40代	<p>【幼小中高のころ】田植え、稲刈り、芋ほり、野菜の収穫、みかん狩り 【最近～3年以内】家庭菜園、田植え、稲刈り、果樹収穫、野菜の栽培・収穫、漁業 【農家のため】田植え、稲刈り、家畜の世話、野菜の栽培・収穫</p>
50代	<p>【子どものころ】田植え、稲刈り、芋ほり、野菜の収穫、みかん狩り、にじますの産卵 【最近～3年以内】家庭菜園、田植え、稲刈り、果樹収穫、野菜の栽培・収穫、漁業 【農家のため】田植え、稲刈り、家畜の世話、野菜の栽培・収穫 【職場】米作り体験</p>
60代	<p>【子どものころ】田植え、稲刈り、芋ほり、野菜の収穫、みかん狩り 【20～50代ごろ】田植え、稲刈り、野菜・果物の収穫、茶摘み、家畜の世話、漁業 【最近～3年以内】家庭菜園、田植え、稲刈り、果樹収穫、野菜の栽培・収穫 【農家のため】田植え、稲刈り、家畜の世話、野菜の栽培・収穫 【大学生のころ】トロール漁</p>
70代	<p>【子どものころ】田植え、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話、 【20～50代ごろ】田植え、稲刈り、野菜・果物の収穫、茶摘み、家畜の世話、巻網業 【最近～3年以内】家庭菜園、田植え、稲刈り、果樹収穫、野菜の栽培・収穫、漁業 【農家のため】田植え、稲刈り、家畜の世話、野菜の栽培・収穫 【定年退職後】野菜の収穫</p>

<用語の説明>

あ 行

新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を長期間にわたって防止するための行動指針。飛沫感染や接触感染、さらには近距離の会話などへの対策を、これまで以上に日常生活に定着させ持続させていくことが求められている。厚生労働省が公表した「一人ひとりの基本的な感染防止策」の実践例として、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、があげられている。

U40（アンダーフォーティー）健診（若年者健診）

大村市国民健康保険に加入している19～39歳を対象とした、生活習慣病を予防するための健診。

栄養教諭

教育の資質と栄養に関する専門性をもち、児童・生徒に対して、食に関する指導と給食の管理を行う教諭のことで、平成17年4月より新設された制度。

栄養の日

2016年に日本栄養士会が策定したもので、2017年からは「たのしく食べる、カラダよろこぶ」をキーメッセージに、国民の食・栄養の課題を解決するための活動を展開している。

エコクッキング

「環境と調和した食生活」という意味で、食べ物の選び方や買い方を工夫したり、環境に負担の少ない料理を行うなど、環境に配慮した料理方法のこと。

SNS

ソーシャル・ネットワーキング・サービス（Social Networking Service）。人と人とのつながりを促進・サポートする、コミュニティ型のサービス。基本的には個人の情報発信機能と、他の人からのコメント機能などが統合された環境が提供されている場合が多い。

例 Facebook、Twitter、LINE など

SDGs（エスディーゼーズ）

Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称。平成27年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ（行動計画）」で示された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。「地球上の誰一人として

取り残さない」ことを基本理念とし、17のゴールとその課題ごとに設定された169のターゲット（達成基準）で構成されている。

海と大地の感謝祭

農林水産品の魅力を発信し、消費者と生産者の交流を図ることを目的とし、大村で採れた旬の野菜や新米、果物、また大村湾で獲れた新鮮な魚介類や加工品の販売などを行っている。

大村寿司

大村市の郷土料理。魚や味つけしたごぼう、椎茸、かんぴょう、はんぺん等の具を、甘めの寿司飯と重ねた角型の押し寿司。大村市では祝儀や祭り、仏事にいたるまで作られる。

おおむらじげたまグランプリ

平成14年度から、地元企業の新商品開発コンテストとして2年に一度開催しているイベント。

お口の健康フェスティバル

毎年6月4日から6月10日までの歯の衛生週間に、歯科相談などイベントを通して歯の健康について学習することを目的として開催している。

オール大村産給食

児童が郷土への理解を深め、生産者や食への感謝の念を育み、また学校給食における地場産物の使用促進のため、大村市内で生産された野菜や加工されたものだけを使用した（牛乳、調味料は除く）、大村産100%給食を実施している。

か行

学校給食における地場産品使用推進週間

毎年1月24日～1月30日の「学校給食週間」と併せて、長崎県では「地場産品使用推進週間」として定め、児童生徒の郷土・伝統食文化への関心を深め、生産者や食への感謝の念を育むため、学校給食に地場産品を使用し、郷土料理などを提供する。

学習指導要領

文部科学省が告示する教育課程の基準。小学校、中学校、中等教育学校、高等学校、特別支援学校が各教科で教える内容を定めたもの。各学校における「食育」については、学習指導要領を基本として取り組んでいる。

噛ミング30（カミングサンマル）

厚生労働省が地域における食育を推進するための一助として作成したキャッチフレーズ。より健康的な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標としているもの。

グリーンツーリズム

自然が豊かな農村地域において、その自然・文化・人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動である。具体的には、農家民宿、農家レストラン、農畜産物の加工施設や直売所、農村の体験施設、市民農園などの取組みが挙げられ、滞在の期間は日帰りの場合から長期的（宿泊を伴う）な場合までさまざまである。

後期高齢者健診

後期高齢者医療保険に加入している市民を対象とした、生活習慣病を予防するための健診。

さ行

産地直売所

直売所が立地する周辺の農家が運営して地元の農産物を販売する施設で、市内にはおおむら夢ファームシュシュ「新鮮組」、鈴田峠農園「こだわり市場」、JAながさき県央ファーマーズマーケット「産直かやぜ」、三浦かんさく市、「よってみゅーか えびねの郷」等があり、生産者の顔が見える、新鮮で安心な地元生産物を販売している。

ジェンダー

ジェンダーとは、生物学的な性別に対して、社会的・文化的につくられる性別のこと、たとえば「家事は女性が行い、男性は会社で働く」など、男女の違いによって、社会の中でつくられたイメージや役割分担。

食育月間・食育の日

食育推進基本計画において、毎年6月が「食育月間」として定められた。同期間中に広報啓発活動を実施することにより、食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促すことを目的とする。毎月19日は「食育の日」。

食生活改善推進員

市町村が開催する食生活改善推進員養成講座を修了した者で、健康づくりのための食生活を通じたボランティア活動を行う者。

食品ロス

食べられるのに廃棄される食品。

生活習慣病

以前は成人病といわれ、食生活や飲酒、喫煙など、生活習慣そのものが病気の進行に深く関与する病気の総称のこと。代表的なものに、高血圧や糖尿病などがあげられる。

瘦身（そうしん）

健康や美容などを目的として、より細い体型を目指してやせること。または既に細い体型であること。

た 行

地産地消（ちさんちしょう）

地域生産地域消費（ちいきせいさん・ちいきしょうひ）の略語で、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費すること。

特定健診・特定保健指導

平成20年4月から始まった40～74歳までの医療保険加入者を対象とした健診・保健指導の制度。

な 行

長崎県健康づくり応援の店

健康に配慮したメニュー（栄養バランス・適塩・野菜たっぷり）の提供と、健康づくり情報の発信などの取組みを行うお店。

長崎県食育ボランティア

地域活動や学校、幼稚園、保育所等で、「食」や「農林水産」の知識や経験等の講話、郷土料理などの調理実習、体験の受け入れ等の活動を行うボランティア。

生ごみ減量化推進事業

堆肥化容器の無償貸出しや電動生ごみ処理機購入費の一部補助を実施することで、家庭から出る生ごみの減量化と再資源化を推進する取組。

煮ごみ

大村市の郷土料理。仏事や地域の行事、お祭りなどによく作られる料理で、じゃがいもや里芋、人参、ごぼう、椎茸、鶏肉など様々な食材を1cm角程度のさいころ形に切って、落花生を加え煮込んだもの。

は行

8020運動

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で、いつまでも健やかで楽しい食生活を過ごすために、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している取組。

浜んこらあさいち

大村市内の漁協や大村市物産振興協会などで構成する、あさいち実行委員会主催による、旬の新鮮な水産物や農作物の販売会。

フッ化物洗口

一定濃度のフッ化ナトリウム溶液(5-10ml)を用いて、ブクブクうがいを行う方法で、永久歯のむし歯予防の手段。

ふれあい市民農園

土地所有者の協力のもと、市民が余暇を有効に活用し、野菜や花の栽培と収穫を通し、自然と触れ合い、農業に対する理解を深めることを目的とした農園。

フレイル

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。

牧場まつり

大村市高良谷牧場で農産物即売・試食・家畜の展示・搾乳体験・バター作りなど消費者（市民）と畜産農家とのふれあい交流を図ることにより、畜産に対する理解を深めてもらうことを目的として開催している。

ら行

ライフステージ

人間の一生における乳児期・幼児期・青年期・壮年期・高齢期などのそれぞれの段階。

大村市 福祉保健部 国保けんこう課

〒856-8686 長崎県大村市玖島一丁目25番地
TEL (0957) 53-4111 FAX (0957) 53-5572
E-mail kokuho@city.omura.nagasaki.jp
ホームページ <http://www.city.omura.nagasaki.jp/>