

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	・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 ジャがいもは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ť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す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、栄養士会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、佐賀を通して、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
	カップ麺類×6個	バックご飯×6個	
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	
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	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>