



# とちぎの食育

## 元気プラン

( 概要版 )

—— 心も体も元気であるために ——



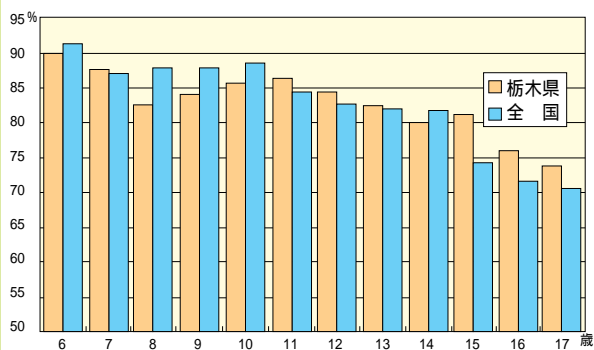
### 食育とは

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの  
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人間を育てること (食育基本法より)

栃 木 県

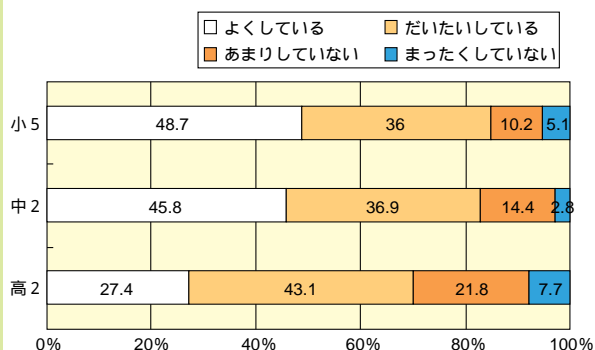
# 食をめぐる現状

## 毎日朝食を食べる児童生徒の状況



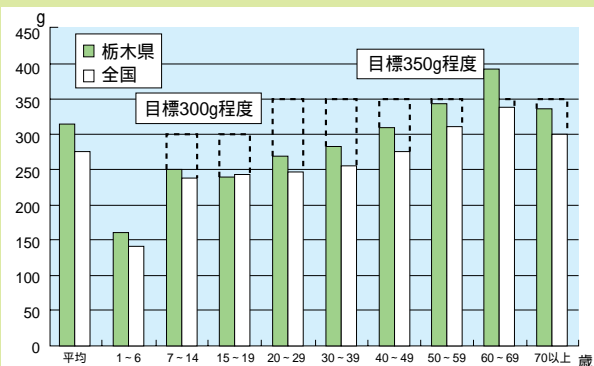
・子どもの朝食の欠食は年齢とともに増加

## 子どもの孤食の状況



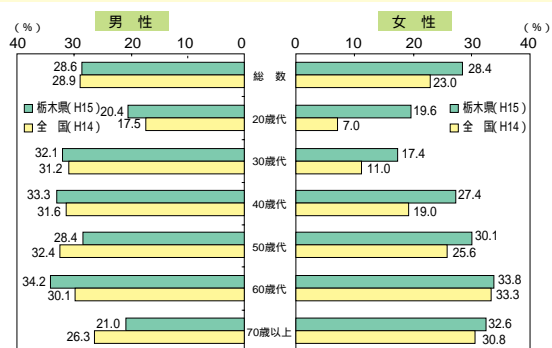
・高2の約3割が家族そろって食事をしない状況

## 野菜の摂取状況



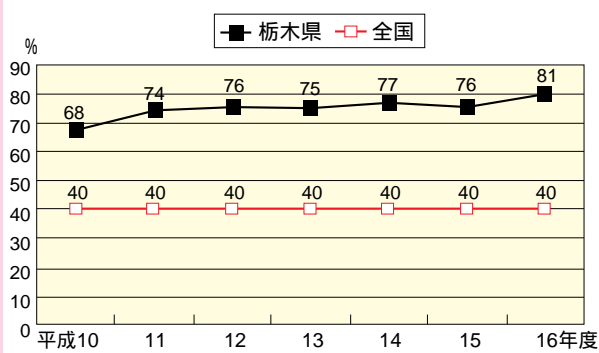
・野菜摂取量は若い世代ほど少ない  
・目標を超えているのは60歳代のみ

## 肥満者の状況



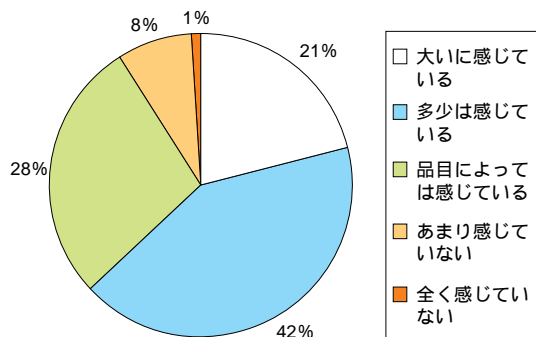
・男女とも全体の約3割が肥満  
・女性は全ての年代で全国より肥満の割合が高い

## 食料自給率の動向 (カロリーベース)



・国内の食料自給率は40%と横ばい  
・本県の食料自給率は81%で全国第10位

## 食品の安全性に対する不安



・県民の約9割が食の安全性に不安を感じている

# 基本理念・基本目標

心も体も元気であるために

## 基本理念

県民一人一人が、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育みます

## 基本目標

### 1 食を大切にできる心を育てます

食を正しく理解し、自然の恩恵の上に食料生産が成り立っていることや、食生活が多くの人の苦勞や努力に支えられていることを実感することにより、食を大切にできる心を育てます。

食に関する体験活動の促進

学校における指導の充実

優れた食文化の継承・発展

### 2 楽しく規則正しい食事の習慣を築きます

朝食を必ずとるとともに、家族で楽しく食卓を囲むなど、子どもの頃から、楽しく規則正しい食事の習慣を築きます。

規則正しい食事の推進

楽しく食卓を囲む機会の拡大

### 3 栃木の多彩な食を活かした「日本型食生活」を推進します

米をはじめ野菜や果実、牛乳など栃木の多彩な食を活用しながら、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を推進し、子どもの頃からの生活習慣病の予防を促進します。

栄養バランスのとれた食生活の推進

生活習慣病予防の推進

食環境の整備

### 4 食の安全・安心に対する理解を深めます

食品の安全性等に関する情報を提供するとともに、生産者と消費者との顔の見える関係を築くなど、食の安全・安心に対する理解を促進します。

食の安全に関する理解促進

地産地消の推進

### 5 県民が主役の食育推進運動を展開します

家庭、学校、地域等の様々な分野において、それぞれの関係者が連携・協力しながら、県民が主役の食育推進運動を展開します。

食育推進運動の展開



# 具 体 的

## 食を大切に する心の醸成

### 1 食に関する体験活動の推進

#### 食に関する体験機会の拡大

- ・農作業体験等を提供する「教育ファーム」の取組
- ・食品関連事業者による出前授業
- ・食と農の理解促進カレッジの開催
- ・都市と農山村との交流促進
- ・市民農園や体験農園の開設
- ・グリーン・ツーリズムの推進
- ・食と農に関する情報の発信
- ・旬の農産物など食に関する情報発信



酪農教育ファーム

### 2 学校における

#### 食に関する指導

- ・「食に関する指導内容及び学
- ・栄養教諭の配置
- ・農業体験や生産
- ・献立の充実や地
- ・児童生徒の個別
- ・食物アレルギー
- ・もたちへの指導

## 楽しく規則 正しい食事 習慣の形成

### 1 規則正しい食事の推進

#### 朝食を毎日食べる運動の推進

- ・簡単、手軽な朝食メニューの開発・普及
- ・「毎日朝食を食べようキャンペーン」の推進
- ・規則正しい食事の啓発活動の推進
- ・規則正しい食事と生活リズムの啓発
- ・ボランティアによる「おやこの料理教室」の開催

### 簡単朝食メニュー

幼児向け



## 栃木の多彩な 食を活かした 「日本型食生活」の推進

### 1 栄養バランスのとれた食生活の推進

#### 栄養バランスのとれた食事の普及啓発

- ・米を中心とした日本型食生活の推進
- ・とちぎ版「食事バランスガイド」の作成・普及
- ・「野菜1日350g運動」や牛乳・乳製品の
- ・「3-A-Day運動」の推進



減塩浅漬け

#### 減塩の普及啓発推進

- ・「まず1gの減塩運動」の推進
- ・保育園や幼稚園、学校と連携したうす味習慣の定着化
- ・専門知識を有する人材の育成と活用
- ・管理栄養士や調理師等の資質向上

主食・主菜・副菜などを揃えることが大切です

#### 主食

ごはん、パン、めんなどの穀類



糖質性エネルギーの供給源

#### 副菜

野菜などを使った料理



主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルの供給源

#### 主菜

魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理



たんぱく質、脂肪の供給源

栄養バランスのとれた食事

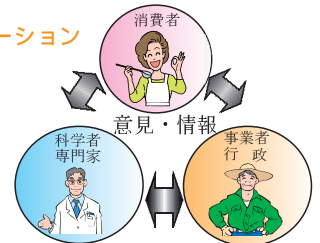
## 食の安全・ 安心に対する 理解促進

### 1 食の安全に関する理解促進

#### 食の安全に関する情報の提供

- ・適正な食品表示の推進や研修会の開催
- ・事業者による食品安全情報の提供促進
- ・食品の安全性や信頼性に関する自主的な基準設定と公開
- ・リスクコミュニケーションの推進
- ・食品のリスクに対する関係者相互の意見や情報の交換

リスクコミュニケーション



## 県民が主役の 食育推進運動 の展開

### 1 食育推進運動の展開

#### 食育の推進体制の整備

- ・とちぎ食育推進体制の整備
- ・市町村食育推進計画の策定

#### とちぎの食育推進運動

- ・「とちぎ食育推進月間」の設定とイベント等の集中的な開催
- ・優れた食育活動を実践する民間団体等の表彰

# な 取 組

## 指導の充実

体制の充実  
「指導」の年間計画作成



生産者とのふれあい給食

校給食の充実  
者との交流促進  
場産物の活用  
指導の充実  
や肥満傾向の子

家庭・地域との連携促進  
・「食育だより」の発行

## 3 食文化の継承・発展

食文化の普及・発展

- ・郷土料理や伝統料理などの普及定着
- ・学校給食における郷土料理等の活用
- ・地域の食材を活用した「とちぎ健康料理」の普及
- ・食文化等を伝承する人の認証・登録
- 環境にやさしい食生活
- ・食べ残しや食品廃棄の抑制
- ・食品廃棄物の資源としての有効利用



代表的な郷土料理しもつかれ

## 2 楽しく食卓を囲む機会の拡大

家庭で楽しく食卓を囲む機会の拡大

- ・「家庭の日」における家族で楽しく食卓を囲む習慣の定着
- 家族等で食を楽しむ環境づくりの推進
- ・家族が協力した食事づくり、楽しい会食の場づくり
- ・企業等における仕事と家庭の両立支援



毎月第3日曜日は  
ふれあい育む家庭の日

## 2 生活習慣病予防の推進

メタボリックシンドローム等に関する普及啓発

- ・予防策や改善方法の普及啓発
- ・肥満防止のためBMIの活用
- 子どもの頃からの生活習慣病の予防
- ・保育園、幼稚園、学校と連携した家族ぐるみの肥満予防
- 栄養相談、指導体制の整備促進
- ・妊産婦に対する栄養相談
- 地域の人材育成及び活用の推進
- ・食生活改善推進員等の育成
- 健康増進や生活習慣病予防のための調査・研究
- ・県民健康・栄養調査の実施



## 3 食環境の整備

「とちぎ健康21協力店」の推進

- ・飲食店やスーパー等の登録拡大
- ・栄養成分の表示や健康情報の提供
- 栄養に関する適切な情報の提供
- ・食品の適正な栄養成分表示の推進
- ・消費者に対する研修会の開催
- 給食施設における食環境整備
- ・職場の食堂等における栄養・食生活に関する情報提供
- ・給食施設従事者に対する研修会の開催
- ・保育所、幼稚園における食生活に関する相談体制の整備



## 2 地産地消の推進

消費者と生産者との理解促進

- ・広報媒体の利用やイベント等の開催
- 地域農産物の利用及び提供拡大
- ・学校給食における地域農産物の利用拡大
- ・とちぎの地産地消推進店の認定



学校給食における地産地消

豊かなとちぎの食づくり

- ・観光地における地域農産物を利用した料理の提供
- 地産地消運動の展開
- ・県民運動としての総合的な展開
- ・市町村等における推進方針の策定



食育推進大会



食育フェア

ボランティアの育成・支援

- ・「とちぎ食育応援団」の募集・登録
- ・地域や学校等におけるボランティア活動の促進

毎年10月は  
「とちぎ食育  
推進月間」



# 重点プロジェクト

## 子どもの食育

「しっかり食べて元気なとちぎっ子」



心も体も元気であるために！子どもの食育が大切です

子どもたちのすこやかな心と体の成長のため家庭・学校・地域等が連携・協力して、「しっかり食べて元気なとちぎっ子」運動を推進していきます。

## 重点項目

### 毎日きちんと朝ごはん

栄養バランスのとれた朝食をとりましょう  
朝食の大切さを理解しましょう  
早寝早起きをしましょう



### みんなで楽しく「いただきます」

みんなで楽しく食卓を囲みましょう  
食への感謝の心を育てましょう  
正しい食事マナーを身につけましょう



### 野菜たっぷり 塩味ちよっぴり

野菜はたっぷりとりましょう  
特に緑黄色野菜をすすんでとりましょう  
小さい頃からうす味に親しみましょう



### 牛乳ごくごく もう一杯！

牛乳は1日コップ2杯飲みましょう  
ヨーグルトなどの乳製品をとりましょう  
牛乳・乳製品の良さを理解しましょう



# 食育豆知識

## 栄養教諭

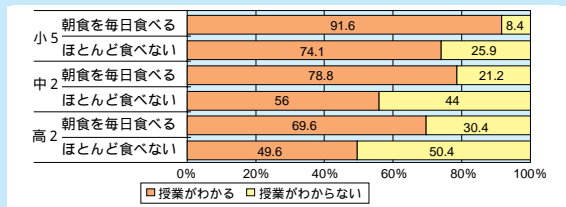
学校給食を活用して栄養や食事に関する指導をしたり、教科の授業と連携したりするほか、家庭や地域へ啓発するなど、学校における食育の中核を担う先生です。



授業風景

## 朝食と授業の理解

朝食を食べる子どもは食べない子どもに比べて、「学校の授業がわかる」と回答しています。



## 日本型食生活

米を中心に、野菜、魚、肉、大豆等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた健康的で豊かな日本独自の食生活のことです。



日本型食生活の食事例

## 五つの『こ食』

孤食：家族が不在の食卓でひとりで食べること  
 個食：家族それぞれで自分の好きなものを食べること  
 固食：自分の好きな決まったものしか食べないこと  
 小（少）食：いつも食欲がなく、食べる量が少ないこと  
 粉食：パンやうどんなど、粉を使った主食ばかりを好んで食べること

## メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群のことで、心臓病や脳卒中の要因となります。  
**【メタボリックシンドロームをセルフチェック！】**

### チェック1)

腹 囲：男性 85cm以上  
 女性 90cm以上

### チェック2) (健康診断の結果を確認)

血 圧：最大血圧 130mmHg以上又は最小血圧85mmHg以上  
 血清脂質：中性脂肪 150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満  
 血 糖：空腹時血糖 110mg/dl以上



「チェック1」+「チェック2の2つ以上」だと**メタボリックシンドロームに該当**

## 肥満の判定

肥満の判定(BMI) = 体重(kg) ÷ (身長(m))<sup>2</sup>

	BMIの値
低体重	18.5未満
ふつう	18.5以上25.0未満
肥 満	25.0以上

## 肥満が気になったら

夕食は軽めに・夜遅く食べない  
 油を使った料理は控えめに  
 間食・お酒は控えめに  
 野菜はたっぷり！

## 「とちぎ健康21協力店」

次のようなことに取り組む飲食店やスーパーマーケット等を「とちぎ健康21協力店」として登録し、県民の健康づくりを支援しています。



栄養成分表示：メニューにカロリー、塩分などの表示  
 ヘルシーオーダー：ご飯小盛り、薄い味付け、ノンオイルドレッシング使用など個々のオーダーに対応可能  
 ヘルシーメニュー：野菜たっぷりメニュー、塩分や脂肪控えめメニュー  
 健康情報発信：店内に健康に関するポスターの掲示、パンフレットを配布  
 禁煙・分煙：店内の禁煙・分煙

## とちぎの地産地消推進店

県産農産物を利用した料理を提供する店舗及び県産農産物コーナー等を設置する小売店を認定したものです。



県産農産物コーナー



県産農産物を利用した料理

## とちぎ食育応援団

学校教育や地域活動の中で、食や農の知識や技術などの指導・実践活動を通して食育推進に協力してくれるボランティア（個人・団体・企業）です。

## 活動分野

食生活改善・栄養健康管理分野  
 食品衛生分野  
 農林水産物の生産分野  
 食文化・郷土料理等の分野  
 食品製造・流通・加工分野  
 その他食育に関係する分野

# とちぎの豊かな食材を活用して

# バランスのとれた食事を！



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん・パン・めん)</b> <small>200kcal</small> ごはん(ゆめしほ)100gあたり5-4食程度	1食: 白米、玄米、雑穀米、全粒粉パン、全粒粉うどん、全粒粉そば 1.5食: 全粒粉パン、全粒粉うどん、全粒粉そば、全粒粉ラーメン
<b>5-6 副菜(野菜・海藻類)</b> <small>200kcal</small> 野菜料理や海藻類	1食: ほうろく、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ 2食: ほうろく、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ、ゆめしほ
<b>3-5 主菜(肉・魚・卵)</b> <small>200kcal</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3食程度	1食: 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理 3食: 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>200kcal</small> 牛乳(たんぱく質)1本程度	1食: 牛乳、ヨーグルト、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス 2食: 牛乳、ヨーグルト、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス
<b>2 果物</b> <small>200kcal</small> みかん(皮むいた)1個程度	1食: みかん、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご 2食: みかん、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご

## このパンフレット・食育についての問い合わせ先

<b>栃木県 保健福祉部</b> <b>健康増進課 健康づくり推進室</b> TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920	<b>栃木県 農務部</b> <b>農政課 食育・地産地消担当</b> TEL 028-623-2288 FAX 028-623-2340	<b>栃木県 教育委員会事務局</b> <b>総務課 教育政策担当</b> TEL 028-623-3351 FAX 028-623-3356
---	--	--