

## 1 食育推進の基本的な方向

### 1-1 計画の趣旨

#### 1-1-1 作成の趣旨 — 今、なぜ食育なのか? —

- ・ 「食」は命の源であり、長年の歴史をかけて築き上げてきた農林水産業からの豊かな恵みと、創意工夫に富んだ地域の食文化が、地域の活力を支えています。
- ・ 近年、「食」をめぐるのは、「食」を大切にしている心の欠如、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加、食品の安全性への不安、伝統ある食文化の喪失などの問題が指摘されています。
- ・ 富山県においても、20～30歳代を中心に朝食の欠食率が高いほか、青年期から壮年期にかけて脂質からのエネルギー摂取構成比がやや高い一方、各世代を通じて野菜摂取量が少ないなど、食生活をめぐる様々な課題がみられます。
- ・ また、県内には身近なところに水田、畑などがあり、農林水産業が営まれているものの、県内の消費者の多くが、農林水産物がどこでどのように生産されたかを意識せずに食生活を送っているなど、地元の生産者と消費者との間には大きな距離が生じています。
- ・ このような中、「食」に関する正しい知識を身につけ、自ら「食」を適切に選択することにより、健全な食生活が実践できるようにする「食育」の重要性が高まっており、平成17年6月にはこれを国民的な運動として推進する「食育基本法」が制定されました。
- ・ 自然環境に恵まれた富山県においては、良質で美味しい富山米と新鮮な魚介類を中心として、四季折々の旬の味覚を味わうことが可能であるとともに、3世代同居家族が多いなど、本来は、健全な食生活を送りやすいという自然的・社会的背景があります。
- ・ しかしながら、近年では、社会情勢の変化等に伴って、前記のとおり、食生活をめぐる様々な課題がみられることから、幼少期からその発育段階に応じて健全な食生活を送る習慣づくりを推進することが求められます。併せて、安全な農林水産物の供給の基礎となる「生産者の顔の見える農林水産業」の構築も求められます。
- ・ このような背景を踏まえ、富山県では、「食育」を県民運動として推進するため、全国に先駆けて平成17年9月に富山県食育推進会議条例を制定・施行し、同条例に基づき設置する「富山県食育推進会議」において、食育を推進するに当たり、

その前提となるべき基本的な考え方などを示す「富山県食育推進計画」を検討してきました。

- ・ この「富山県食育推進計画」は、県民の皆さんが、生涯にわたって健康で豊かな生活が送れるよう、家庭や学校、地域、農林水産業者、行政等の様々な関係者が役割を分担しながら、「食」を通じて、元気な子どもの育成や、健康で長生きできる生活づくりを進めるとともに、地元食材を通じて地域の活性化を図ることを基本として、「食育」を着実に推進していく際の具体的な行動計画について取りまとめたものです。

#### 1-1-2 計画の位置づけ

- ・ この「富山県食育推進計画」は、食育基本法第17条第1項に規定された「都道府県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」(都道府県食育推進計画)として位置づけるとともに、富山県食育推進会議条例第2条に基づく計画として作成するものです。

#### 1-1-3 計画の期間

- ・ この「富山県食育推進計画」が対象とする期間は、食育基本法第17条第1項に基づく国の食育推進基本計画と同様に、平成18年度から平成22年度までの5年間とします。

## 1-2 食をめぐる現状

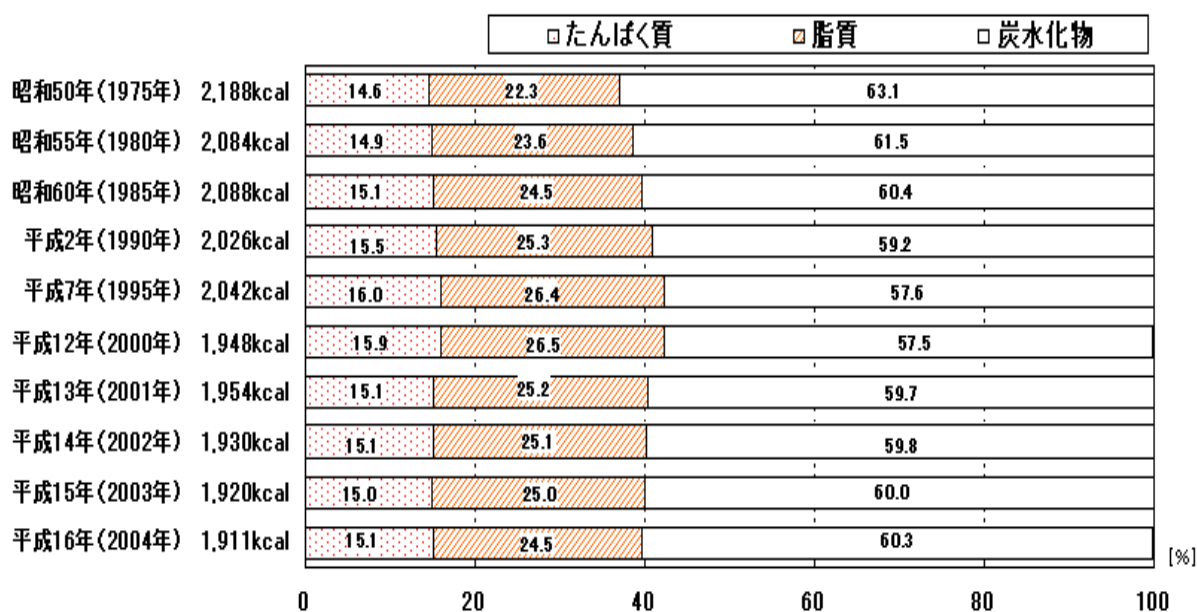
近年の食をめぐる現状について、全国レベルや富山県におけるアンケート調査結果、身体状況や栄養摂取状況の調査結果等を踏まえて検討したところ、栄養バランスの崩れや、食の外部化・簡素化などの変化、食に関わる健康上の様々な課題があり、今後、改善に向けた努力が必要であることが明らかとなりました。

### 1-2-1 栄養バランスの崩れ

#### <食料消費と脂肪からのエネルギー摂取の増大>

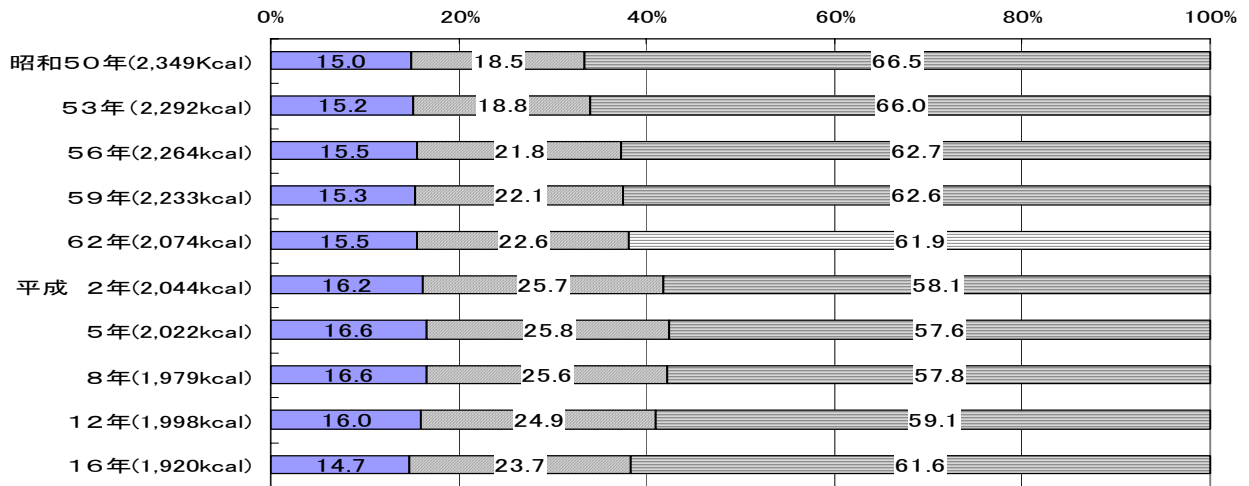
- ・ 全国的にみると、食料消費は、長期的には所得の向上等を背景として、量的に拡大するとともに、主食である米が減少する一方、畜産物、油脂等が増加するなど大きく変化しています。
- ・ 昭和 50 年代中頃には、平均的にみて摂取する栄養素（P F C）の摂取構成比がほぼ適正水準とみられますが、近年では、量的に飽和状態にある一方、米の消費減少により炭水化物（C）の比率が低下、油脂等の消費増加により脂肪（F）の比率が高くなっています。
- ・ 富山県においても、県民全体としてみれば、P F Cの摂取構成比がほぼ適正水準にありますが、年齢階級別では、20～30 歳代で、脂肪からの摂取が適正比率の範囲を超えています。

エネルギーの栄養素別摂取構成比（全国）



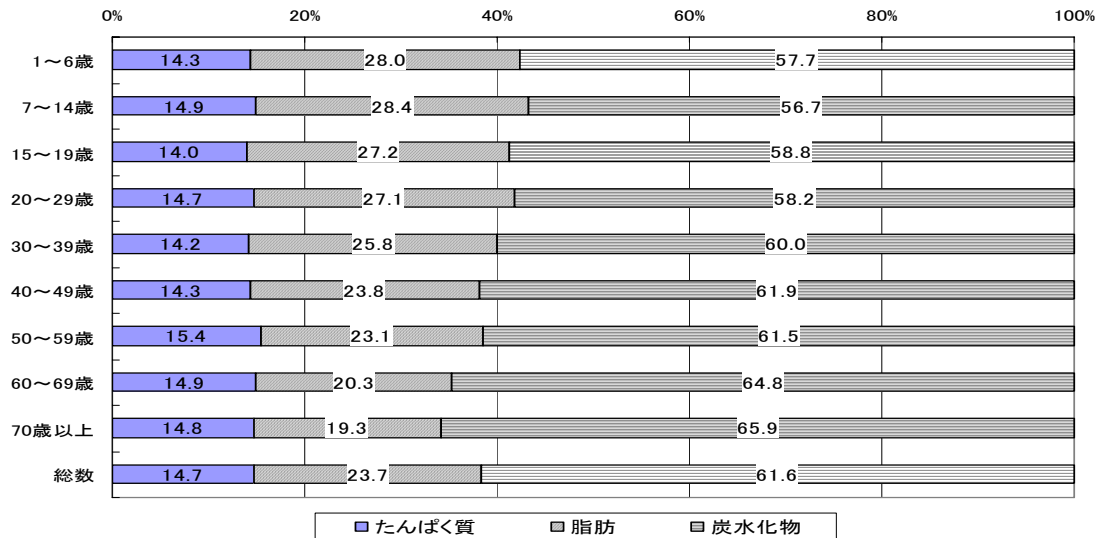
出典：「平成 16 年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）

### エネルギーの栄養素別摂取構成比（富山県、年次推移）



出典：「平成16年県民健康栄養調査結果の概要」（富山県）

### エネルギーの栄養素別摂取構成比（富山県、年齢階級別）

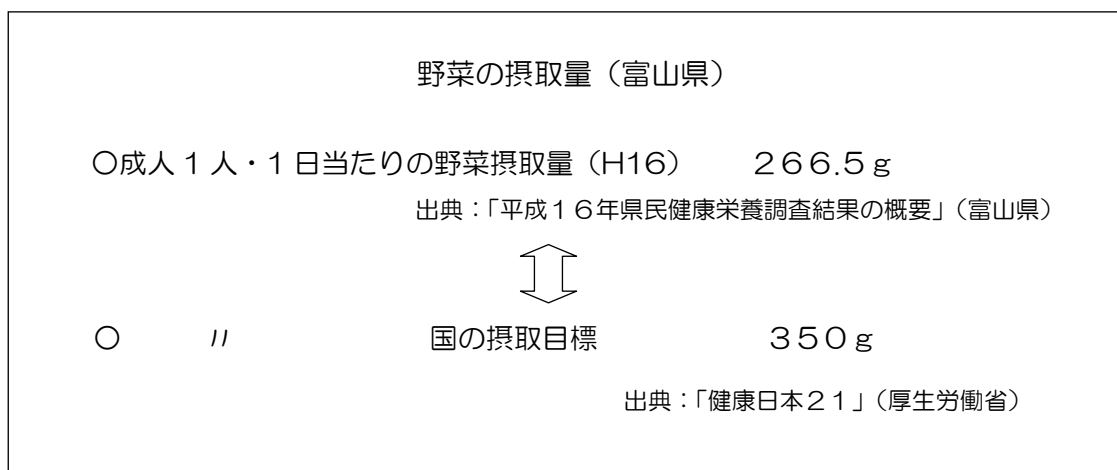


出典：「平成16年県民健康栄養調査結果の概要」（富山県）

参考： 理想的なPFCバランスは、たんぱく質（P） 12～15%  
脂質（F） 20～25%  
炭水化物（C） 60～68%

<栄養素等の過不足>

- ・ 個々の食品についてみると、富山県では、野菜の摂取量が、国の摂取目標（「健康日本21」(厚生労働省)）の1日当たり350gに達していない状況にあります。
- ・ また、栄養素等からみるとカルシウムや鉄が不足、食塩については国の摂取基準（下表の平均栄養所要量）を上回っており、食品の摂取内容の改善が求められています。



平均栄養所要量<sup>※</sup>と平均摂取量との比較（富山県）

栄養素等		平均栄養所要量 <sup>※</sup>	平均摂取量	栄養素等		平均栄養所要量 <sup>※</sup>	平均摂取量
エネルギー	kcal	1,836	<b>1,920</b>	葉酸	μg	188.8	<b>293.0</b>
たんぱく質	g	61.2	<b>70.7</b>	ビタミンD	μg	2.85	<b>8.46</b>
カルシウム	mg	616.6	<b>537.5</b>	ビタミンE	mg-αTE	8.65	<b>8.69</b>
鉄	mg	10.7	<b>8.1</b>	ビタミンK	μg	54.0	<b>255.0</b>
食塩相当量	g	10g 未満	<b>10.7</b>	ナイアシン	mgNE	14.10	<b>14.59</b>
カリウム	mg	1,904	<b>2,388</b>	リン	mg	758.4	<b>1027.6</b>
ビタミンA	μgRE	544	<b>866</b>	マグネシウム	mg	256.7	<b>261.1</b>
ビタミンB1	mg	0.93	<b>1.91</b>	銅	mg	1.60	<b>1.24</b>
ビタミンB2	mg	1.08	<b>2.50</b>	亜鉛	mg	9.77	<b>8.25</b>
ビタミンC	mg	94.2	<b>98.6</b>				

※ 平均栄養所要量とは、第六次改定「日本人の栄養所要量」（平成11年6月公衆衛生審議会）における各性・年齢階級グループを構成する個人のRDA（栄養所要量）の平均値を示したものである。摂取量データを解釈する上での目安の一つ。

出典：「平成16年県民健康栄養調査結果の概要」（富山県）

## コラム 食品と栄養素

人の成長・生命の維持、正常な機能の発揮及び活動のために食物を通して外から取り入れる必要のある物質のことを栄養素といいます。

栄養素のうち、炭水化物(又は糖質ともいう。)、脂質、たんぱく質を3大栄養素といいます。また、3大栄養素にビタミン、ミネラルを加えたものを5大栄養素といいます。

「**炭水化物**」は、米、パン、うどんなどの主食や砂糖などの主成分で、生きていく上で重要なエネルギー源となります。

「**脂質**」は、サラダ油などの食用油、バター、肉の脂身、マヨネーズなどの主成分で、炭水化物と同様にエネルギーを作り出す栄養素です。脂質には脂溶性ビタミンが含まれていますので、ビタミン摂取の観点からも重要です。3大栄養素の中で最もカロリーが高いので、摂り過ぎないよう注意が必要です。

「**たんぱく質**」は、動物性食品では肉、魚介類、卵など、植物性食品では大豆、豆製品などに多く含まれ、人体の組織である筋肉、内臓、骨、血液などをつくる主成分となります。

「**ビタミン**」の働きは多岐多様ですが、一般に水溶性ビタミン(ビタミンB群,C)の多くは3大栄養素の利用を促す役目をし、脂溶性ビタミン(ビタミンA,D,E,K)はそれぞれ独自の作用を持ちます。

「**ミネラル**」は、骨格や歯の原料となる(カルシウム、リンなど)、身体の発達や新陳代謝に関係して働く(鉄、ヨウ素など)、様々な生体機能をコントロールする(ナトリウム、カリウムなど)などの働きがあり、日本人はカルシウムや鉄などが不足がちの方が多いです。

一つの食品でこれら全ての栄養素を含むものではありませんので、様々な食品をバランス良く摂取することが重要です。

## コラム 日本型食生活

健康で豊かな食生活の代名詞として「日本型食生活」という言葉を時々耳にしますが、この意味を正確に理解している方はどの程度いらっしゃるでしょうか？

私たちの食生活は、日本の伝統的食生活パターンである「ごはん」を中心として、大豆、野菜、魚など国内で生産、捕獲される素材を用い、しょうゆ、みそ、だしなどにより調理、味付けされた副食を組み合わせるものが典型的でした。

このようなパターンに畜産物や油脂類の消費も増え、その結果、昭和50年頃には、主食であるお米を中心として畜産物や果実などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活である「日本型食生活」が実現しました。

「日本型食生活」では、栄養学的に最も望ましいとされているエネルギー構成比が炭水化物60~68%、たんぱく質12~15%、脂肪20~25%となるとともに、十分なミネラル、ビタミン、食物繊維の摂取が特徴的です。

しかしながら、近年では、米の消費が減少する一方で、脂質の消費が年々増加し、栄養バランスの崩れが見られることから、この「日本型食生活」を取り戻すことが重要です。

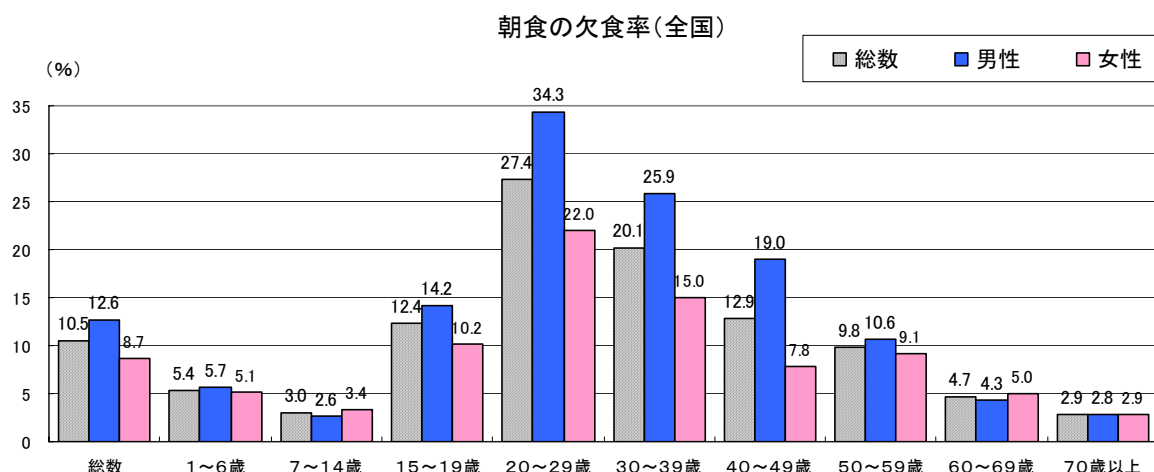
## 1-2-2 食の外部化・簡素化が進展

### <食を取り巻く環境の変化>

- ・ 単独世帯の増加、女性の雇用者の増加等の社会情勢の変化の中、食に関して簡便化志向の高まりや外部化が進展するなど、食の形態にも変化がみられます。このような中、栄養バランスの確保などにも配慮して良好な食生活を送るには、食料の供給者として食品産業の果たす役割も重要となります。

### <不規則な食習慣>

- ・ また、近年では多様なライフスタイルによって食生活は不規則になっています。全国的にみると、朝食の欠食率は、男女ともに、20歳代が最も高く、次いで30歳代が高くなっています。
- ・ 富山県においては、全国の状況に比べると欠食率は相対的に低いですが、20歳代女性の欠食率でやや高い状況にあります。
- ・ 朝食内容についてみると、欠食率が高い20～30歳代では「主食、おかずがそろった朝食」をとっている者は5割強で、約3割の者が「主食またはおかずのみの朝食」となっています。
- ・ 朝食の欠食等によって、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあるなど肥満等の生活習慣病の発症を助長します。また、午前中のエネルギー不足による体調悪化なども懸念されますので、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていくことが重要です。

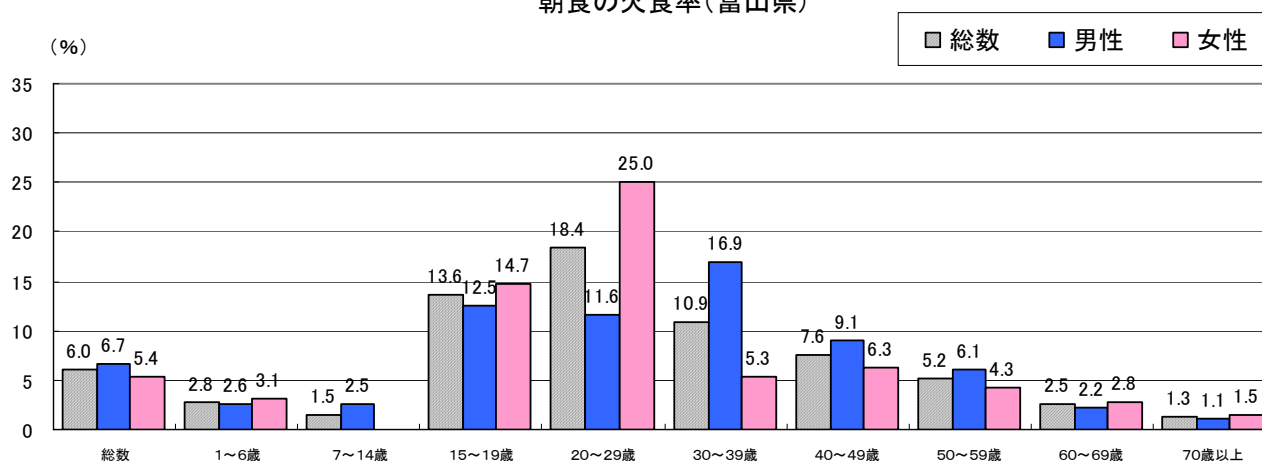


※本調査での「欠食」は、以下の3つの場合の合計である。

- ① 何も食べない（食事をしなかった場合）
- ② 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③ 錠剤・カプセル・課粒状のビタミン・ミネラル・栄養ドリンク剤のみの場合

出典：「平成16年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）

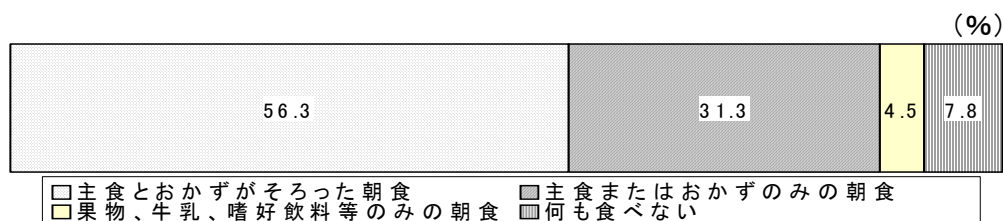
### 朝食の欠食率(富山県)



※本調査での「欠食」の定義は、前図と同様である。

出典：「平成16年県民健康栄養調査結果の概要」(富山県)

### 朝食の内容(20～30歳代)(富山県)



出典：「平成16年県民健康栄養調査結果の概要」(富山県)

### <家族や友人との食事の機会>

- ・ 家族や友人と楽しく摂る食事は、人と人とのコミュニケーションの輪の形成を通じて、元気な子どもたちの育成や、良好な人間関係の構築につながる重要なものです。
- ・ このような中で、県内において、「1日最低1食、きちんとした食事※を2人以上で楽しく30分以上かけて食べている者」の割合は、全体の5割程度、20歳代では3割程度にとどまっています。

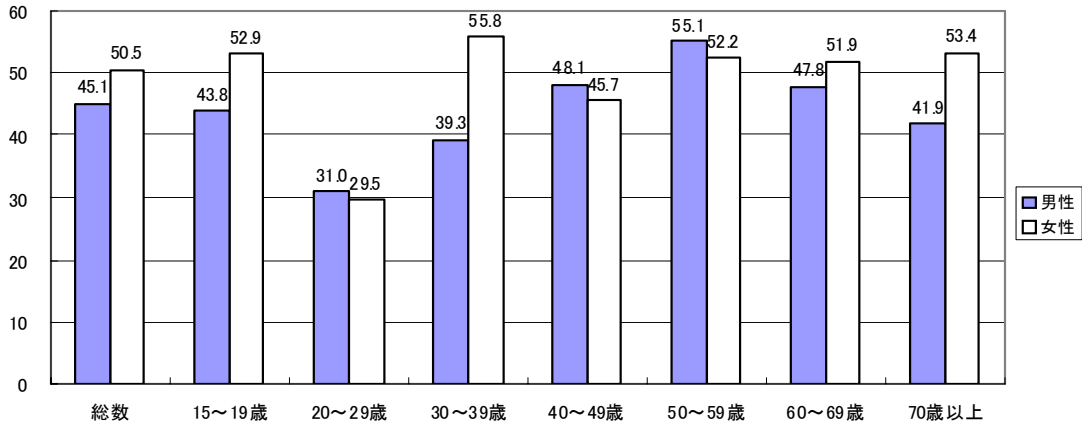
※「きちんとした食事」とは、量・質ともにバランスのとれた食事をいう。

- ・ 日々の食事(夕食)の時間について、小学生では「とても楽しい」、「楽しい」と実感している子どもが大半を占めるのに対し、中学生、高校生になるにしたがって、「あまり楽しくない」、「楽しくない」と実感している子どもの割合が高くなっています。また、家族との会話が多い方が、食事が楽しいという傾向にあります。



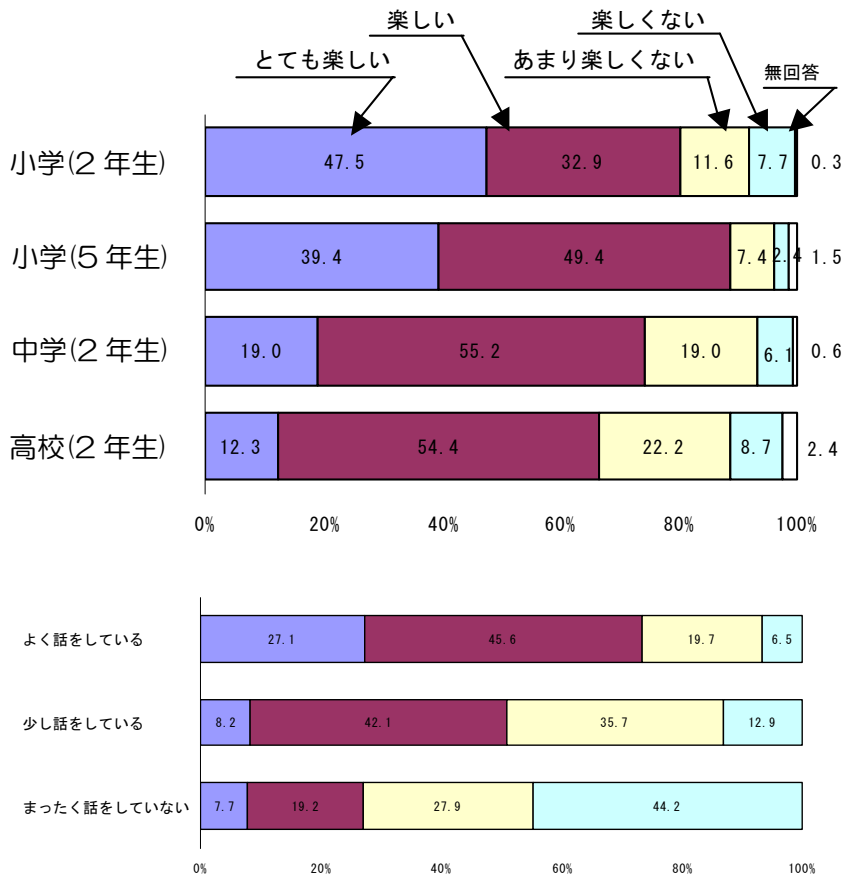
- ・ 今後は、コミュニケーションの格好の機会としての「食」の機能にも注目することが必要です。

「1日最低一食、きちんとした食事を2人以上でする者」の割合（富山県）  
（％）



出典：「平成16年県民健康栄養調査結果の概要」（富山県）

食事(夕食)の楽しさに関する実感（富山県）



出典：「食育に関するアンケート調査（H17）」（富山県）

## コラム 朝食の役割

朝食は、1日のパワーの源です。朝食を食べずにいると、体温や脳の温度が上がらないので、ボーッとしたり、あくびがでたりします。

人間の脳は、順調に働くためのエネルギー（ブドウ糖）が必要です。例えば、夕食を午後7時に食べて、次の日、炭水化物を含む朝食を食べないと、昼食までに17時間もあるので、脳にエネルギーが足りなくなり、イライラしたり、集中力がなくなったりすることが考えられます。

頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、昼食を食べた後に元気が出てきて、夜に絶好調となり、夜更かしをして、翌朝すっきりと起きられなくなってしまいます。

早寝、早起きをして、毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。

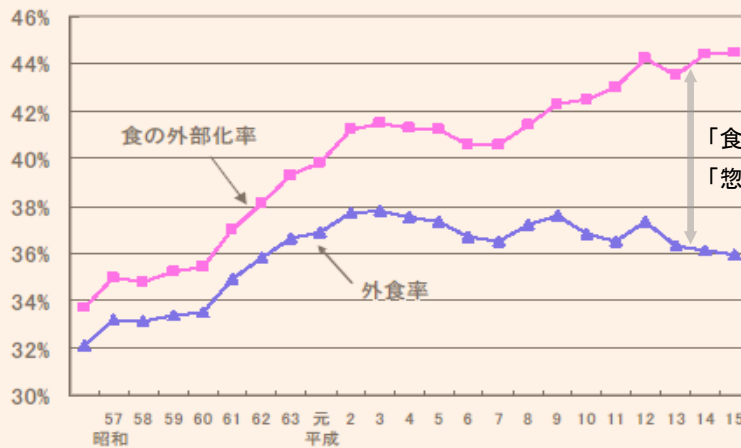


## コラム 食の外部化、簡素化

単独世帯の増加、女性の雇用者の増加等の社会情勢の変化の中、外食や惣菜・調理食品の利用による食の外部化や簡素化が進んでいます。最近の伸びが顕著な惣菜や調理食品の利用は、外食と家庭での料理の間にあるものとして中食（なかしょく）と呼ばれています。

ライフスタイルの変化の中で、外食や中食の利用が増加することは自然なことです。言い換えれば、地域の伝統料理等の食文化や家庭の味をしっかりと受け継いでいくことが重要な時期に来ているということです。また、これには食品産業の協力も不可欠です。

○食料消費支出に占める外部化率の推移



「食の外部化率」－「外食率」が、「惣菜・調理食品（中食）」の支出割合

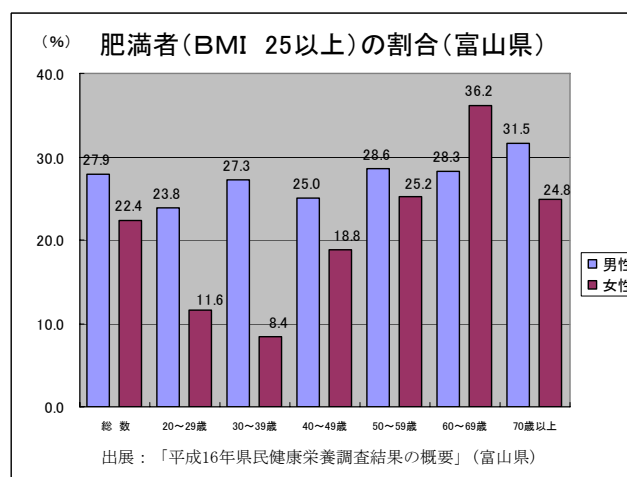
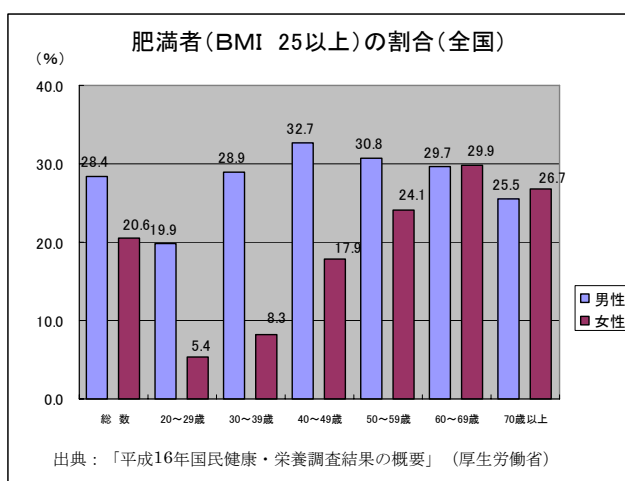
(資料)内閣府「国民経済計算報告」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算

(注) 外食率・・・食料消費支出に占める外食の割合  
食の外部化率・・・外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

### 1-2-3 食生活に関わる健康上の課題

#### <肥満>

- ・ 過食や栄養バランスの崩れなどの食生活の乱れは、肥満などの健康問題をもたらします。
- ・ 全国的にみると、肥満者（BMI 25以上の者）の割合は、男性では30～60歳代で約3割、いずれの年代も20年前に比べ1.5倍程度増加。20～30歳代の女性では、低体重（やせ）の者（BMI 18.5未満の者）の割合が増加しています。
- ・ 富山県では、全国と比べ、60歳代の女性の肥満者の割合が高くなっています。



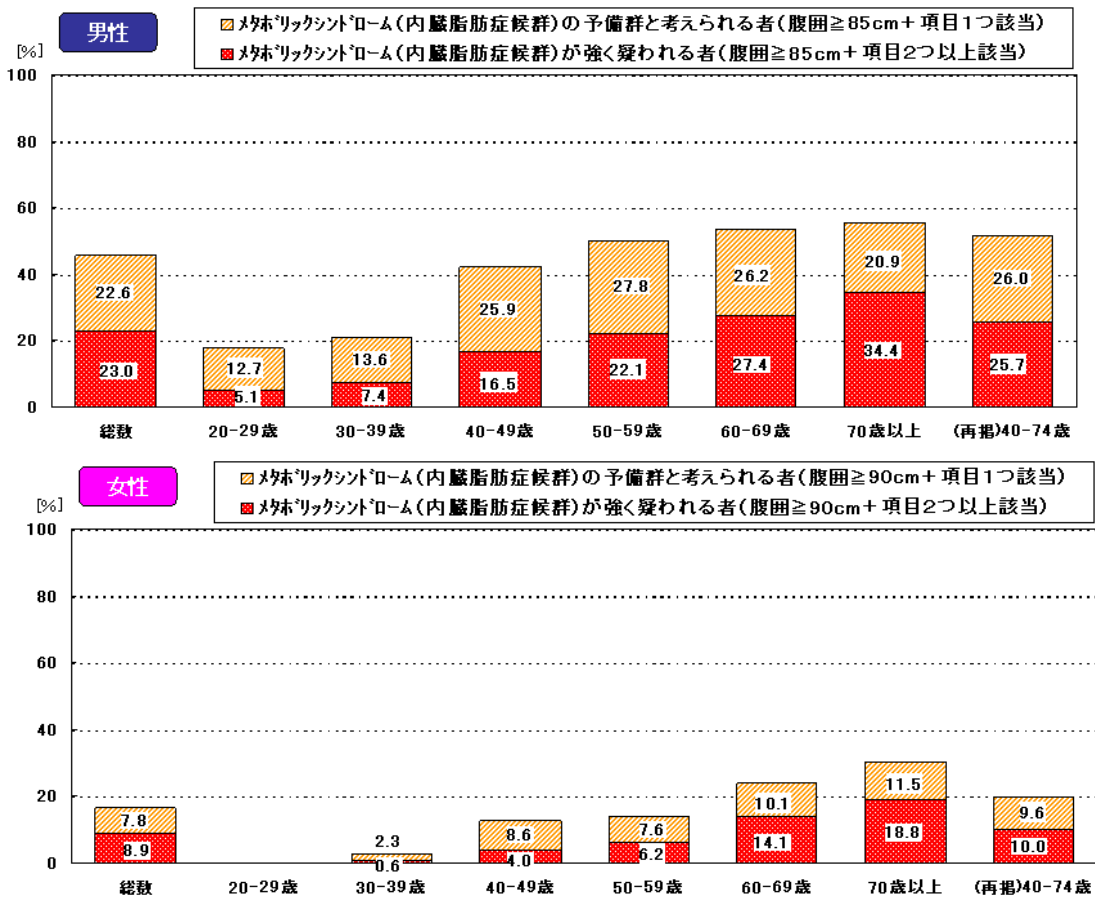
#### <メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）>

- ・ 過食や運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧症や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態をメタボリックシンドローム（Metabolic Syndrome）」と呼んでいます。
- ・ メタボリックシンドロームの者が糖尿病を発症するリスクは、通常の7～9倍。心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクは約3倍にもなるともいわれています。
- ・ 厚生労働省において、各年代のメタボリックシンドロームが強く疑われる者とその予備群と考えられる者について、それぞれ有病者、予備群として推計したところ、40～74歳におけるメタボリックシンドロームの有病者数は全国で約940万人、予備群者数は約1,020万人、合わせて約1,960万人であり、同世代の男

性では2人に1人、女性では5人に1人がメタボリックシンドローム又は予備群と推計されました。

- ・メタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群と考えられる者を合わせた割合は、男女とも40歳以上で特に高くなっています。

### メタボリックシンドロームが強く疑われる者、予備群の割合（全国）

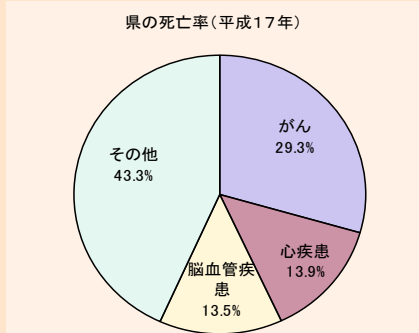


出典：「平成16年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）

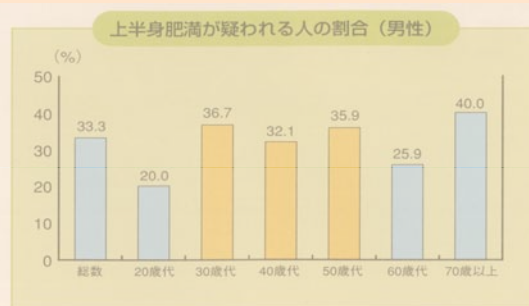
## コラム 富山県の生活習慣病の現状

### 本県における死亡状況

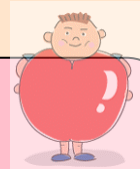
- がん・心疾患・脳卒中のいわゆる3大生活習慣病の死亡者は、年間約6,000人で、全死亡の約6割を占めています。
- うち、年間約3,000人が、**がん**で死亡しています。
- 最近、**肺がん**の死亡者が増加しています。



### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が増加!



30~50歳代の男性の約3割が上半身肥満の人です。  
上半身肥満はメタボリックシンドロームの可能性が高く、放置すると動脈硬化の要因となり生活習慣病の危険が高くなります。



### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

内臓に蓄積した脂肪(内臓脂肪)による肥満の人が、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態のことです。

### 診断基準

必須項目 腹囲 男性：85cm以上  
女性：90cm以上

### 選択項目

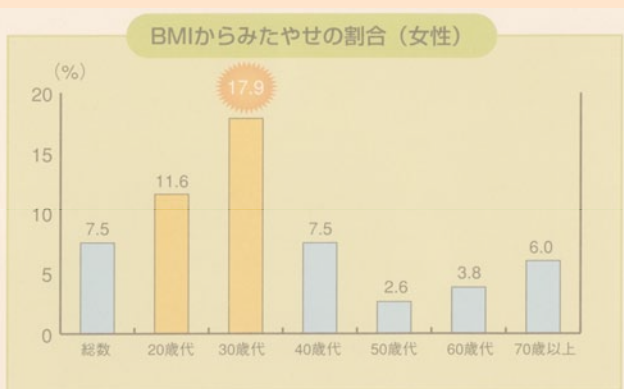
血中脂質、血圧、血糖の3項目に2つ以上異常値がある

(1つのみに該当する場合は予備群とされています。)

## コラム ダイエットの問題 ~本当に太っていますか?~

平成16年県民の健康・栄養調査の結果から

(1) 20代女性の11.6%、30代女性の17.9%がやせと判断されています。



(2) 男性は、自分の体型を適性に自己評価している者が多かったですが、女性は、現実の体型が「普通」であるにもかかわらず、「太っている」と評価しています。



### 肥満度をチェックして見ましょう

#### BMIの求め方

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長}$$

#### 判定

25.0以上 → 肥満  
18.5~25.0未満 → 正常域  
18.5未満 → やせ

### 無理なダイエットは危険!

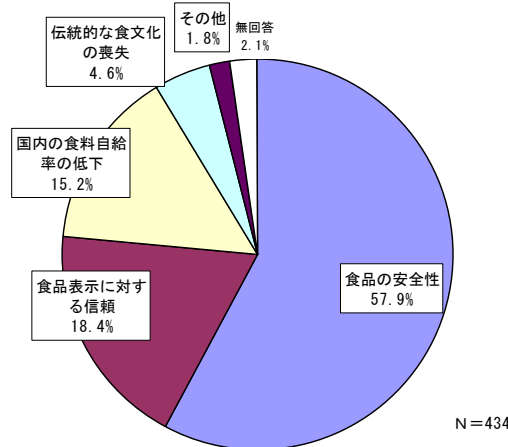
無理なダイエットは、鉄分、カルシウムなどの不足を招き、貧血や生理不順、骨粗しょう症を引き起こす危険性があります。

## 1-2-4 食に対する関心の高まりと知識不足

### <食に対する関心の高まり>

- ・ 食をめぐるっては、平成 13 年9月の国内初のBSE（牛海綿状脳症）発生や 14 年の食品の偽装表示問題の続発などにより、消費者の食の安全に対する関心が高くなっています。

食に関して特に不安に感じること（富山県）

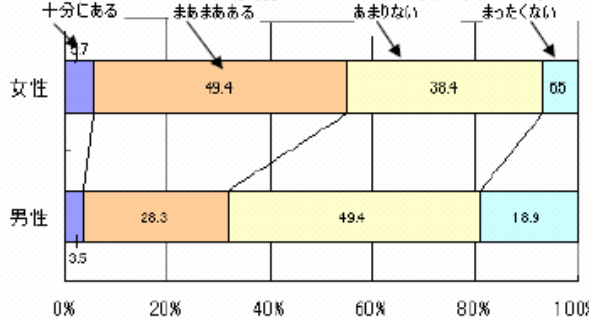


出典：「食育に関するアンケート調査（H17）」（富山県）

### <食に対する知識不足>

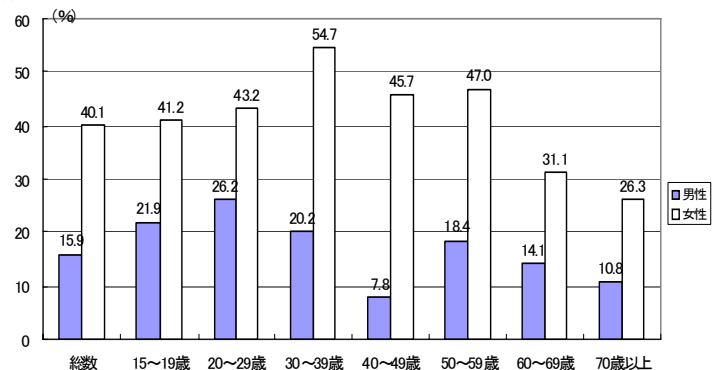
- ・ このような中、国民栄養調査によれば、食品選択や食事の準備に困らない知識・技術を持っていると考えている者は、男性で約3割、女性で約5割にとどまっています。
- ・ また、外食や食品購入時に、栄養成分表示を参考にしている者の割合は、女性の30歳代が5割強と最も高いものの、全体では、男性が15.9%と低く、女性では40.1%であり、食に対する知識の普及・啓発が求められています。

○食品選択や食事の準備に困らない知識・技術の有無



出典：「国民栄養調査（平成 11 年）」（厚生労働省）

外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている者の割合（富山県）



出典：「平成 16 年県民健康栄養調査結果の概要」（富山県）

## コラム 健康食品・サプリメント ～過大な期待をしていませんか？～

最近、健康食品やサプリメントを食事がわりにとる方やこれらに過大な期待を持つ方が増えていきます。しかし、本当にこれでよいのでしょうか？

そもそも、健康食品やサプリメントは、あくまで「足りない栄養素を補う食品」であり、食事の代わりになるものではありません。また、医薬品のように、病気を治すものでもありません。

毎日の食事をしっかりととり、そのうえで、自分にとって必要なものを見極め、上手に利用することが大切です。

### 健康食品の上手な活用法

#### 1. 健康食品を正しく理解しましょう。

健康食品は食事の代わりにはなりません。あくまでも不足している栄養素等を補うものと考えてください。

#### 2. 健康食品を利用する前に、自分に本当に不足している栄養成分かどうかを考えてみましょう。

#### 3. 商品の表示や広告をよく確認しましょう。

食品に医薬品的な効能・効果を表示したり、健康増進効果に関して「著しく事実と相違したり、著しく人を誤認するような」表示は禁止されています。

反対に表示してある場合は、違反食品ですので、注意が必要です。

#### 4. 治療を受けている人は、健康食品を利用する場合は、主治医に必ず相談してください。

※「健康食品」について詳しく知りたい方は、

独立行政法人 国立健康・栄養研究所のホームページ <http://hfnet.nih.go.jp>



## コラム 魚食の効果

魚介類は、日本人にとって、米などとともに重要な食料で、アメリカやイギリスなどの約3倍の量を消費しています。近年、魚介類には、多くの栄養成分や機能成分が含まれていることが分かってきており、ビタミンやカルシウムなどの人の健康に必要な栄養成分や、高度不飽和脂肪酸の一種であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの人の健康に有益な機能成分が豊富に含まれています。日々の食事の中に魚介類をバランス良く取り込み、魚食を楽しみつつ、その栄養を享受しましょう。

### ○魚介類に含まれる主な栄養成分

栄養成分	多く含む魚介類	欠乏症
ビタミンA	ウナギ、ウニ、魚の肝臓	夜盲症、網膜機能低下、皮膚疾患
ビタミンB <sub>12</sub>	カキ、シジミ、アサリ、カツオ、サンマ	悪性貧血、知覚異常、精神障害
ビタミンD <sub>3</sub>	ベニサケ、クロカジキ、ニシン	骨軟化症（くる病）、骨粗しょう症
ビタミンE	ウナギ、ニジマス、アユ	歩行失調、位置感覚障害、貧血
カルシウム	小魚、ドジョウ	成長障害、骨や歯の弱体化
鉄	ドジョウ、イカナゴ、シジミ	貧血、口腔疾患
亜鉛	カキ、カニ、イワシ類	味覚障害、発育不全、生殖機能低下
セレン	イワシ、ニシン、マグロ、ワカサギ	克山病、心筋障害、筋肉障害

### ○魚介類に含まれる主な機能成分

機能成分	多く含む魚介類	期待される効果
DHA	クロマグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ	脳の発達促進、痴呆予防、視力低下予防
EPA	マイワシ、クロマグロ脂身、サバ、ブリ	血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	動脈硬化・心疾患予防、胆石予防
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用

※ 農林水産省ホームページより

<http://www.maff.go.jp/fisheat/fish-top.htm>

## コラム 食事バランスガイド ～バランスのよい食事をしていますか？

「食事バランスガイド」は、1日の望ましい食事の組み合わせやおおよその量を「コマ」のイラストで示したものです。「何」を「どれだけ」食べればよいのか、その具体的な内容や分量を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループごとに示してあります。

コマはバランスが悪いと倒れてしまいます。バランスのよい食事とともに「運動」の大切さも表しています。

ひもの部分は、「菓子・嗜好飲料」。適度な摂取を心がけ、摂りすぎは禁物です。



この数値(SV)は、サービング(皿数を意味する)と呼ばれ、イラストの料理例がそれぞれ何皿分に相当するかも示されています。

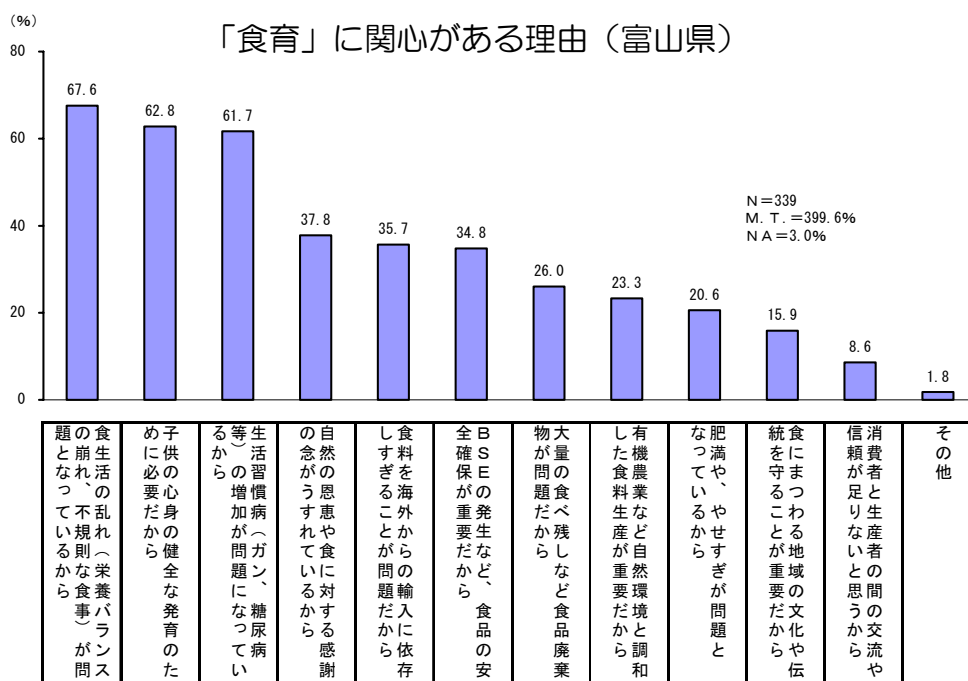
※「食事バランスガイド」について詳しく知りたい方は、(財)食生活情報サービスセンターのホームページ

<http://www.j-balanceguide.com>



### 1-2-5 消えつつある食文化

- ・長い歴史をかけて築き上げてきた農林水産業からの豊かな恵みを背景として、地域の創意工夫に基いて育まれてきた食文化は、地産地消を支えるものであるとともに、栄養面からみても優れていることが多いと考えられます。
- ・このような中、家庭や地域において伝統的な食文化の継承が途絶えることが危惧されています。アンケート調査結果をみても、県民が「食育」に関心を持っている理由のうち、「食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから」と考えている者の割合は15.9%と概して低いことから、地域の食文化に対する県民の意識を高め、郷土料理等の伝統的な食文化をしっかりと継承していくことが求められます。



出典：「食育に関するアンケート調査（H17）」（富山県）

## コラム スローフードとLOHAS

最近、安全で豊かな食生活をめぐり、「スローフード」や「LOHAS」などの新しい言葉を耳にします。

**スローフード**とは、1980年代に北イタリアから発生した食生活を見直す運動で、

- ① 消えつつある郷土料理や質の高い食品を守っていくこと
- ② 質の高い素材を提供してくれる小生産者を守っていくこと
- ③ 子ども達を含めた消費者全体に味の教育を進めていくこと

をテーマに掲げ、各地に残る食文化を尊重し、将来に伝えていくもので、現在では我が国を含む104カ国で運動が展開されています。

一方、**LOHAS**とは、Lifestyles Of Health And Sustainability の頭文字をとった略語で、アメリカの社会学者ポール・レイ氏と欧米エコロジーグッズ販売のベンチャー企業社長ジルカ・リサビ氏が、全米約15万人を対象に実施した価値観調査から生まれた言葉です。「人間の健康と環境の保護を最優先し、持続可能な社会のあり方を追及する、新時代のライフスタイル」というコンセプトです。

## コラム 富山の食生活の特徴

富山県は、全国一の水田率を誇る米どころで、富山湾からの新鮮で豊かな魚介類などを背景に、富山市の1世帯あたりの食料年間支出金額は、米・魚介類ともに全国1位です。

江戸時代から栄えた北海道からの海上交通が「昆布ロード」として知られるように、その拠点となった富山では、昆布はおにぎりや昆布じめなどに幅広く使われ、富山市の年間支出金額は全国1位となっています。

このような自然環境や立地条件に、全国有数の三世帯同居世帯率（全国3位、H12）なども相まって、地域や家庭では、郷土の旬の食材を活かした豊かな食文化が育まれています。

○富山県（富山市）の1世帯あたり食料支出額

指標名	指標値	順位	全国	年次
1世帯あたり年間食料支出金額	1,028千円	3	923	平成15年
1世帯あたり年間米支出金額	48千円	1	38	平成15年
1世帯あたり年間魚介類支出金額	135千円	1	98	平成15年

出典：「家計調査（H15）」（総務省）

○富山市民のし好(H15、県庁所在地別順位)

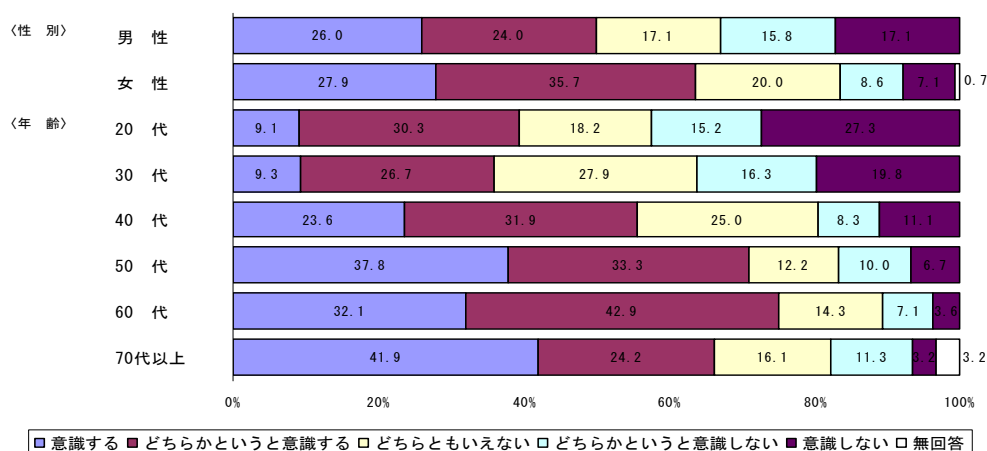
区分	よく買う食品	あまり買わない食品
魚介類	ぶり、いか、魚介の漬物(1位) えび(2位) 刺し身盛合わせ、かまぼこ(3位)	あさり、ちくわ(44位) かつお(38位)
野菜・海藻・果物	たけのこ、こんぶ(1位) はくさい漬、オレンジ、すいか(2位) 他の根菜(カブ、長イモなど)(3位)	干しのり(40位) たまねぎ(38位) ピーマン(34位)
その他	カツレツ、チョコレート(1位) 天ぷら・フライ、ビール、発泡酒(2位) もち、ハム、カステラ、即席めん(3位)	食用油、ケチャップ、マヨネーズ・ドレッシング(47位) 鶏肉、卵(46位) 砂糖(45位)

出典：「家計調査（H15）」（総務省）

### 1-2-6 地産地消と顔の見える農林水産業

- ・県民が、新鮮な農林水産物や安心できる食料を入手できるようにするためには、地場産の農林水産物を積極的に活用する「地産地消」の取組みや、直売所やインショップなどを充実するなど、「生産者と消費者の顔が見える関係」を築くことが重要です。
- ・このような中、県民が食品購入時に食品が「富山県産」であることを意識するかについては、男女とも半数以上が「意識する」、「どちらかという意識する」としています。一方、20歳代、30歳代の若い世代においては、富山県産であることを意識しない者の割合が高くなっています。
- ・学校給食においても、県産の農林水産物を使用する取組みなどが進んできていますが、現時点では、学校給食における地場産物の使用割合は、品目数ベースで24.8%にとどまっています。
- ・また、生産者の顔の見える直売やインショップなどについては、近年、店舗数及び販売額ともに増加傾向にあります。農林水産物の販売全体の中では未だ少数であり、今後の更なる充実・強化が望まれます。
- ・さらに、食品の流通面においても、食品表示が適正な店舗の割合が全体の8割弱であるなどの様々な課題がみられることから、今後とも、安全を重視した生産や流通管理の徹底を図ることも重要です。

食品購入時の「富山県産」に対する意識



出典：「食育に関するアンケート調査（H17）」（富山県）

学校給食における地場産物の使用割合（富山県）

平成16年6月	平成16年11月	平均
22.0%	27.7%	24.8%

出典：「平成16年度学校給食における地場産物の活用状況調査」（文部科学省）

直売所及びインショップの店舗数と販売額（富山県）

	平成14年	平成17年
<b>(店舗数)</b>		
直売所数	37	69
インショップ数	31	57
<b>(販売額)</b>		
直売所	153	255 (百万円)
インショップ	237	491 (百万円)

出典：県農業普及指導センター調べ

## コラム 富山県の農林水産業

富山県の農業は、豊かな水に恵まれて古くから米を主体に発展してきており、全国屈指の水田率（全国1位）、ほ場整備率（全国3位）などのもと、農業産出額の7割以上を占める米を中心に、野菜（白ねぎ、さといも、こまつななど）、果樹（日本なし、かき、りんごなど）、花き（チューリップなど）、畜産などが、それぞれの農家の技術や地域の特性を活かしながら展開されています。

また、林業は、多雪地帯といった厳しい自然条件から、標高200～600mにある森林を中心に、スギを主体に営まれ、県土の保全、水源のかん養、生物多様性の保全など大きな役割を果たしています。

水産業は、沿岸では古くから定置網漁業が盛んで、ぶり類、いわし類、スルメイカ等や沖合から産卵回遊してくるホタルイカなどを漁獲対象としており、本県で漁獲される水産物の多くが回遊性の魚類です。

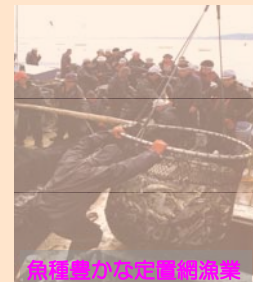
近年、本県の農林水産業は、海外からの輸入増加等による価格低迷や担い手の高齢化などの厳しい状況にさらされており、地産地消の推進や「食のとやまブランド」の育成などを通じ、活力ある農林水産業の展開を図っていくことが求められています。



全国屈指の水田農業



県土保全機能を発揮するスギ林



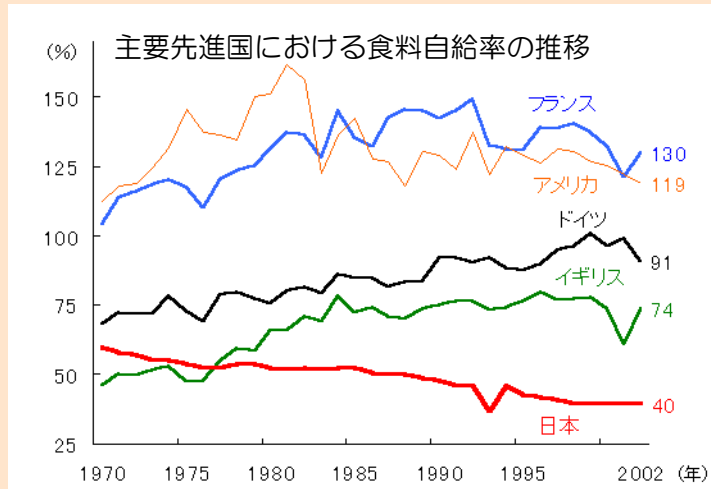
魚獲量増加の定置網漁業

## コラム 食料自給率

食料は、人間の生命の維持に欠くことのできないものであり、食料を安定して確保できるように食料自給率を高めていくことが重要です。

こうした中、我が国のカロリーベースの食料自給率は、昭和 40 年度の 73%から近年までに大きく低下し、平成 10 年度以降は 40%の低水準で横ばいに推移しています。主要な先進国の平成 14 年度の食料自給率は、オーストラリアが230%、アメリカが119%、フランスが130%、イギリスが74%であり、我が国は先進国の中で最低水準です。

一方、食料自給率については、最近になって各都道府県ごとの値が公表されるようになりました（農林水産省による）。富山県は、主食である米の生産量が多いことから、カロリーベースで、国の食料自給率（40%）を上回る70%台（平成 16 年度：72%）で推移しています。



## コラム 直売とインショップ

地域で産したものを地域で消費する「地産地消」の取組みは、①消費者は、とれたての野菜など新鮮な農産物が買える②生産者は、消費者のニーズがみえやすく、それに対応した生産ができるなどから、県内各地で様々な取組みが行われており、その代表的なものが直売やインショップの取組みです。

「インショップ」という言葉は耳慣れないと思いますが、食品スーパー等の店内に設置され、生産者が価格などを設定した青果物を販売する常設コーナーです（左下写真）。

こうした直売所やインショップの店舗数や販売額は、近年増加傾向にあり、県では直売所マップを作成したり（右下写真）、農業普及指導センターがインショップの開設等の指導・助言などに努めています。



### まとめ（食をめぐる現状と課題）

- ・ 食生活の変化に伴って、栄養バランスが崩れつつあることから、子どもの頃から偏食をなくすとともに、栄養・食生活に関する知識・技術を身につけ、様々な食品をバランスよく摂る食習慣を定着させることが必要です。
- ・ 食を取り巻く環境の変化によって、欠食や孤食などが進展していることから、生活習慣の改善とともに、家族や友人などと楽しく食事をとる機会を増やしていくことが必要です。
- ・ 食生活の乱れは、肥満・やせなどの健康問題を引き起こす危険性が高くなることから、適正な食生活と運動などにより、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことが必要です。
- ・ 食品の安全性等への関心が高まっている中、食品選択や食事の準備に困らない正しい知識・技術が求められていることから、食に対する知識の普及・啓発が必要で  
す。
- ・ 郷土料理や伝統的な食文化に対する意識が衰退していることから、地場産の豊かな食材を活用した伝統的な食文化を積極的に学び、継承することが必要で  
す。
- ・ 県民が、新鮮な農林水産物や安心できる食料を入手できるようにするため、「地産地消」を進めるとともに、「生産者と消費者の顔が見える関係」を築いてい  
くことが必要です。併せて、食品表示の適正化など、安全を重視した生産や流通管理の徹底を図ることが必要です。

## 1-3 食育推進の方向

### 1-3-1 食育推進における基本的な考え方

- ・ 食育の推進にあたっては、前項に示したような栄養バランスの改善や生活習慣病の予防など、食をめぐる様々な課題を克服していくことをねらいとして、各種の取組みを推進していきます。
- ・ その際、食育を「県民運動」として総合的且つ継続的な視点から推進するには、単なる課題解決型の取組みにとどまらず、食育を通じて、「県民の心身の健康の増進」や「食に関する感謝の念と理解等の醸成」を図るとともに、これらを通じて「豊かな人間形成」に寄与していくなど、県民運動として相応しい高い理念に基づいて、各種取組みを推進していきます。

#### コラム “もったいない” という言葉

“もったいない”は、勿体（もったい）の「重々しさ」「威厳さ」などの意味から、「妥当でない」といった意味で用いられていましたが、それが転じて「自分には不相応である」という意味になり、「ありがたい」「粗末に扱われて惜しい」など現在の意味にまで広がっていきました。

ノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイ前・環境副大臣は、2005年に来日した際に、日本人の「もったいない」という考え方こそ、環境問題を考えるにふさわしい精神であると感銘し、国連の閣僚級会合で日本語の「もったいない」を環境保護の合言葉として紹介したことが知られています。マータイさんは、他の言語で「もったいない」に該当するような言葉を探しましたが、「もったいない」のように物に対する敬意や愛などが込められた言葉がないことから、「MOTTAINAI」を世界共通の言葉として広めています。

“もったいない”の言葉を意識し、食に関する感謝の念を持ち、食べ物を大切にしましょう。

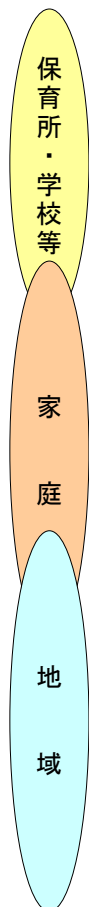
### 1-3-2 ライフステージに応じた食育の総合的推進

- ・ 健全で豊かな食生活を実現し、健康で楽しく暮らしていくためには、子どもの段階から、心身の発達に資する望ましい食習慣を形成していくことが重要となります。
- ・ また、成人や高齢者に至る段階においては、食生活を改善して生活習慣病の予防を図ることが一層重要となるとともに、地域の伝統的な食文化を継承するなどの社会的な役割も期待されるようになります。
- ・ このように、それぞれのライフステージによって、食育として取り組むべき内容は変化していくものであり、食に関わる生活上の場面についても、子どもたちにとっては家庭や学校が中心となり、成人にとっては地域や職場が中心となることから、それぞれのライフステージに応じて、また、食に関わる各場面を通じて、食育を総合的に推進していきます。



## ライフステージごと

ライフステージ	乳幼児期(0～5歳)	学齢期(6～12歳)	思春期(13～18歳)
位置付け	食の基礎を作る	体験などから食の大切さを学ぶ	正しい食習慣や知識を身に付ける
食育のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹がすくリズムを持つ</li> <li>・食べたいものを増やす</li> <li>・かむ機能を育てる</li> <li>・箸の使い方などを覚える</li> <li>(・食べたいものを増やす)</li> <li>・自然や食べ物に触れ合い、食べ物が作られる過程を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日規則正しく食事をとることができる</li> <li>・食事のバランスや適量が分かる</li> <li>・かむことの大切さを知り、よくかんで食べる</li> <li>・楽しい食事を通じて望ましい人間関係を構築しようとする</li> <li>・味覚を育てる</li> <li>・郷土料理に触れ合う</li> <li>・家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ</li> <li>・自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の成長や体調の変化に合わせて、食事をとることができる</li> <li>・食と健康の関係など、食に関する幅広い知識を得る</li> <li>・食品選択や調理の基礎を身に付ける</li> <li>・食料の生産・流通・消費に至る過程を知る</li> </ul>



### ○保育園・学校等における食育の推進

- ・食に関する指導の推進
- ・指導体制の充実
- ・地域の特色を活かした給食
- ・農業等の体験学習の充実

### ○家庭における食育の推進

- ・食育への関心喚起
- ・望ましい食習慣の形成

## の食育のポイント

青年期(19~35歳)	壮年期(36~64歳)	高齢期(65歳~)	
幅広い情報を取り入れ、食について自己管理できるようになる	食を楽しみ、病気を予防する	健康への関心が高まるとともに、次代への伝承を意識し、行動する	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスを理解し、食生活により体調管理ができるようになる</li> <li>・生活習慣病を予防する知識を得る</li> <li>・食品の安全性に関する知識を得る</li> <li>・周りの人とコミュニケーションをとりながら食事をする</li> <li>・日本型食生活に親しむ</li> <li>・郷土料理を楽しむ</li> <li>・産地・栄養・添加物等の表示を知る</li> <li>・食品選択・調理技術を身に付ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の予防に努めた食生活を実践する</li> <li>・家族や友人との食事を楽しむ</li> <li>・日本型食生活を実践する</li> <li>・食品表示を理解し、適切に選択・利用する</li> <li>・家族で農林漁業と触れあい、地域の農業や食文化への理解を深める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養状態を評価し、低栄養に注意する</li> <li>・郷土料理を楽しむ、次世代に伝える</li> <li>・地域の農林漁業や食文化を次世代に伝える</li> </ul>	栄養・健康 食事方法・食生活 食文化・食料生産

### ○富山の食文化の伝統・創造

- ・食文化の伝承活動の強化
- ・新たな食文化の創造

### ○地産地消、食とのふれあい推進

- ・地産地消の啓発
- ・直売、インショップの充実
- ・交流、体験活動の充実

### ○食の安全確保

- ・情報提供、意見交換の充実
- ・安全な製品の供給推進
- ・食品表示の適正化

### ○地域における食育の推進

- ・地域での食育活動の促進
- ・保健・医療機関等の活動強化
- ・食品関係営業施設等の活動強化

### ○県民運動の展開

- ・食育の啓発・情報発信の強化
- ・食育推進計画の作成・普及
- ・関係機関の連携の強化

食育を推進する施策

## コラム 噛むことの重要性 ～ひみこの歯がいーぜ～

噛むことは単に食べ物を噛み砕くということだけではありません。

「ひみこの歯がいーぜ」という標語は、“よく噛むことが心身の発達や健康の維持に大切である”ことを表しています。そして、よく噛むためには「いい歯」と「いい歯ぐき」が必要です。

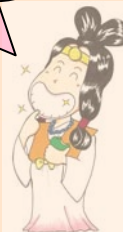
富山県では「いい歯 カムカム すこやか富山」の実現をめざしています。子どもの頃から歯と歯ぐきの健康を守るために必要な「食」に関する正しい知識を身に付けて、自ら「食」を適切に選択し、「いい歯」と「いい歯ぐき」でよく噛みましょう。

また、家族そろってゆっくり、楽しく食事をとることに心がけ、よく噛むことを通じて、生涯を通じてすこやかな生活を送りましょう。

ひ 肥満を防止する  
 み 味覚の発達を助ける  
 こ 言葉の発音をはっきりさせる  
 の 脳の発達を促す  
 歯 歯の病気を予防する  
 が がんを予防する  
 い 胃の調子をよくする  
 ぜ 全力投球できる

その他にも

・あごの発達と歯並びへの影響  
 ・異物や有害物の発見  
 の効果があります。



## コラム 日本一の母乳育児立県—富山県

富山県では、女性の就業率が全国平均より高いですが、母乳栄養の割合は1か月児・3か月児とも50%を超えており、全国トップレベルです。

また、富山県母乳育児推進連絡協議会という県レベルの母乳育児の推進機関を持っている全国唯一の県でもあります。



平成17年度母乳子育て作品コンクール最優秀作品

### 母乳のメリット

アレルギーを減らします。

元気なからだを作ります。

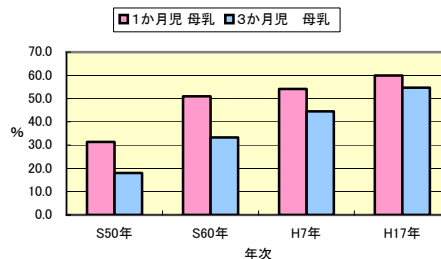
赤ちゃんにとって最高の栄養です。

消化吸収がしやすい。



富山県母乳育児推進のマーク

### 富山県母乳栄養年次推移



## ○母乳育児を成功させるための10か条

(ユニセフとWHOが、母乳育児を成功させるために、産科施設とその職員が実行すべきことを具体的に示したものです。)

- 1 母乳育児推進の方針を文書にして、すべての関係職員がいつでも確認できるようにしましょう。
- 2 この方針を実施する上で必要な知識と技術をすべての関係職員に指導しましょう。
- 3 すべての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を教えましょう。
- 4 お母さんを助けて、分娩後30分以内に赤ちゃんに母乳をあげるようにしましょう。
- 5 母乳の飲ませ方をお母さんに実地に指導しましょう。また、もし赤ちゃんをお母さんから離して収容しなければならない場合にも、お母さんの母乳分泌維持の方法を教えましょう。
- 6 医学的に必要でない限り、新生児には、母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。
- 7 お母さんが赤ちゃんと一緒にいられるように、終日、母児同室を実施しましょう。
- 8 赤ちゃんが欲しがるときはいつでもお母さんが母乳を飲ませてあげられるようにしましょう。
- 9 母乳で育てている赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。
- 10 母乳で育てているお母さんのための支援グループ作りを助け、お母さんが退院するときにそれらのグループを紹介しましょう。

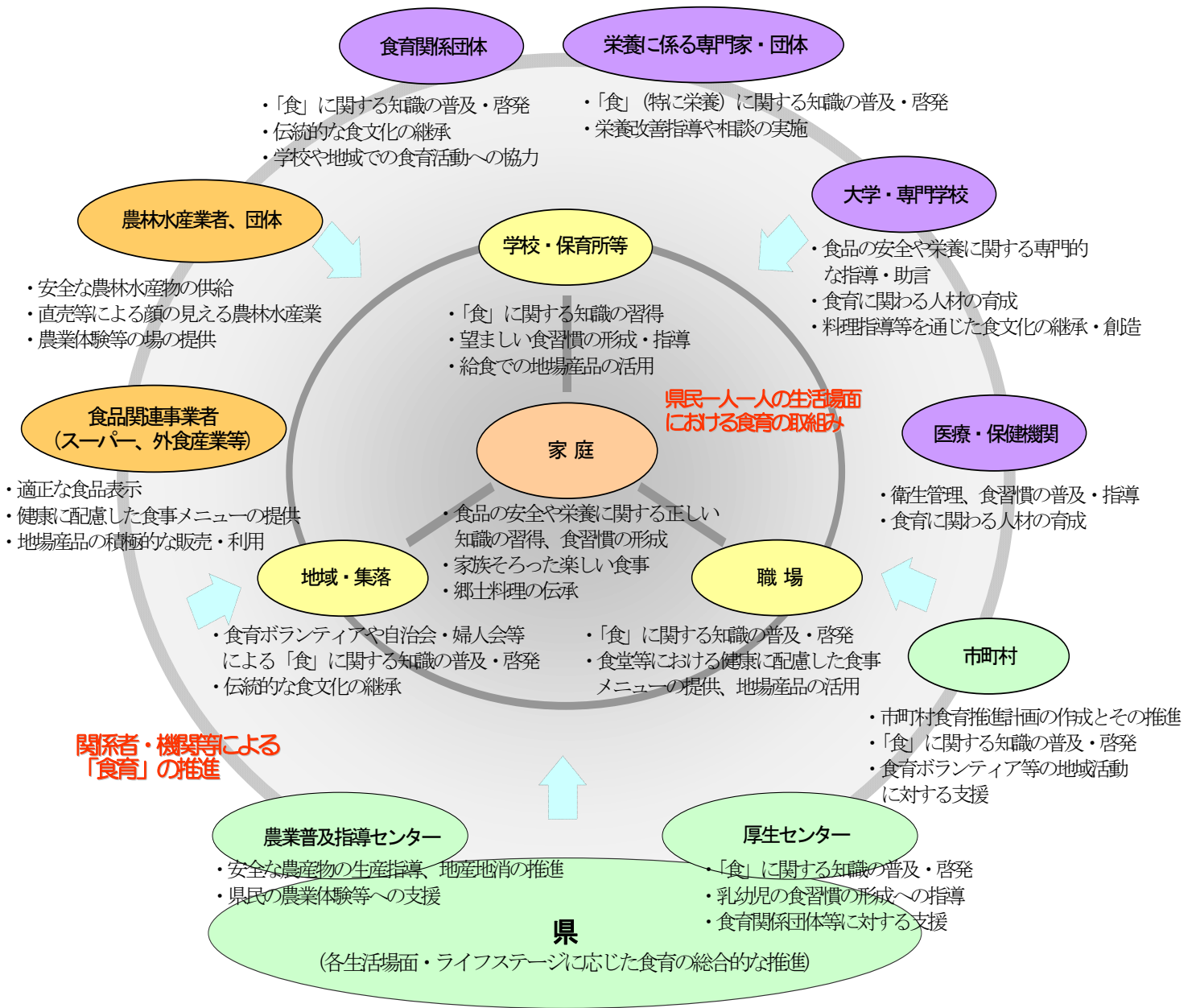
## 1-4 県民、関係機関・団体等の役割

### 1-4-1 県民一人一人の生活場面における食育の取り組み

- ・ 食育の推進にあたっては、県民一人一人が、「家庭」を中心に、「学校」、「職場」、「地域」など、日々の生活の各場面において、食に関する知識を習得したり、望ましい食習慣の形成等に努めることが重要となります。
- ・ また、「家庭」、「学校」、「職場」、「地域」などの各場面に関わる者・機関が連携を深めることにより、食に関する問題意識や、知識・情報の共有化が図られ、県民一人一人が、望ましい食習慣の形成等に向けて一貫した食育の活動を進めていくことが可能となります。

### 1-4-2 関係者・機関等による食育の推進

- ・ これと合わせて、食育の活動を行うボランティアである食生活改善団体や消費者団体等の食育関係団体、管理栄養士・栄養士等の栄養に係る専門家・団体、医療・保健機関、大学・専門学校などの関係者・機関は、県民一人一人の食育の取り組みを助長するよう、食に関する専門的な視点から支援・指導等を行うことが必要です。
- ・ また、農林水産業者や、スーパーや外食産業等の食品関連事業者は、安全な農林水産物や望ましい食事メニューの提供を通じ、食品を供給する立場から、県民一人一人の食育の取り組みを支援します。
- ・ さらに、県や市町村等の行政機関は、それぞれに属する地域・専門機関を通じて、「食」に関する知識の普及・啓発や、安全な農林水産物の供給等を推進するとともに、食育に関わる上記の多様な関係者・機関等の連携強化を図ることにより、食育を県民運動として推進します。



食育における県民、関係者・機関等の役割