

うきは市食と農と健康を結ぶ

## 第5次食育推進計画

— 健康で心豊かな暮らしの創造、全ては食育から —



令和5年3月

福岡県うきは市

「うきは市食と農と健康を結ぶ食育推進条例」

(平成 18 年うきは市条例第 47 号)

( 前文 )

生涯にわたって健康で心豊かな暮らしを実現するためには、何よりも食育が重要である。

食育基本法では食育は生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられているように、私たちの心も身体も全ては「食」の上に成り立っていると言える。特に子どもたちに対する食育は、人格形成に大きな影響を及ぼし、豊かな人間性を育てていく基礎となるものである。

農業、教育、保健、医療及び福祉等の課題の解決に食育は深く関わってくる重要な要素であり、市民一人ひとりが健康で心豊かな暮らしを創造できるよう、あらゆる分野で食育の観点を取り入れたまちづくりを推進していくことが重要である。

このため、うきは市は、食育のまちづくりの基本理念を明らかにし、すべての市民の参加と協働のもと、食育の学習とその実践の取り組みを総合的かつ計画的に推進することを決意し、この条例を制定する。

— 目 次 —

I	食育をめぐる動き	
1	国・県での食育の取組	1
2	うきは市での食育の取組	2
	(1) 総合的な食育推進の取組	
	(2) 地産地消の動き	
	(3) うきは市民の健康度と健康づくり	
	(4) 学校・保育所等における食育	
	(5) 地域・事業所と連携した食育	
II	食育推進計画の基本方針	
1	計画策定の趣旨	7
2	基本理念	7
3	食育推進の4つの柱	7
4	食育推進計画の期間	7
5	施策の進行管理	7
6	推進計画の見直し	7
III	食育推進の目標	
1	推進目標の設定	8
2	具体的目標	8
IV	市民等が自発的に行う食育活動等の促進 (食育の普及啓発方針)	
1	家庭、学校、保育所等における食育の促進	10
2	地域や家庭で受け継がれる伝統的な料理や作法等の継承推進	10
3	地産地消の促進	10
4	1日の野菜摂取量350g <sup>※</sup> の推進	11
V	食育推進施策の展開	
1	施策の大綱	12
	三つの基本方針	
2	具体的施策	12
	(1) 農業生産の面	
	(2) 学校・保育所等教育の面	
	(3) 健康促進の面	
VI	食育推進体制	
1	食育推進会議の役割	16
2	食育推進体制の確立と強化	16

【参考】うきは市における食育推進団体等による取組事例・資料・・・ 17

## I 食育をめぐる動き

### 1 国・県での食育の取組

食は命の源となるものであり、心と体の健康に欠かすことの出来ないものです。

人は、食をとおして人間関係を育み食習慣や地域の食文化を受け継ぎ、生きる上での基本を身につけていきます。しかし、近年生活スタイルの多様化とともに食生活も大きく変化し、様々な食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病が課題である一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向など食に関する問題が増えてきているのも事実です。

さらに、新型コロナウイルス感染症の流行は、人々の生命や生活から国の農林水産業や食品産業に至るまで様々な影響を与えました。一方で、在宅時間や家族で食卓を囲む機会が増えたことで、食を見つめ直す契機ともなっています。

国は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的として、平成 17 年に「食育基本法」を制定し、翌 18 年には「食育推進基本計画」を策定し、15 年にわたり多様な関係者とともに食育推進運動を展開してきました。

また、食をめぐる多様な課題を踏まえ、様々な関係者がそれぞれの特性を生かしながら、国民が自ら食育推進のための活動を実施することに取り組むとともに、国民が実践しやすい社会環境づくりにも取り組むことで、食をめぐる諸課題の解決に資するように推進しています。

さらに、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸問題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和 3 年度から令和 7 年度までの 5 年間を期間とする新たな「第 4 次食育推進基本計画」が進められています。

福岡県では、食に対する重要性及び農林水産業と農山漁村の果たす役割について県民の理解促進を図ることにより、県民の健康で豊かな生活に寄与することを目的に、平成 17 年 6 月に「ふくおかの食と農推進会議」が設置されました。

また、平成 18 年 3 月には「ふくおかの食と農推進基本指針」、平成 25 年には「福岡県食育・地産地消推進計画」が策定され、食育・地産地消のさらなる推進を図るため、これまでの取組状況やその成果、食や健康、農林水産業を取り巻く環境の変化を踏まえ、今後の施策の方向性を示した平成 30 年度から 5 年間の計画が進められています。

さらに、令和 3 年 1 月には「福岡県ワンヘルス推進基本条例」が施行され、人と動物の健康と環境の健全性を一つと捉え一体的に守っていくため、基本方針の 1 つである”環境と人と動物のよりよい関係づくり”のもと、健全な環境下における安全な農林水産物の生産・消費・食育を推進しています。

また、県内の豊かな食材を県民みんなでおいしく食べ、食や食を支える農林水産業の重要性について理解を深めてもらおうと「いただきます！福岡の美味しい幸せ」のスローガンのもと「食育・地産地消県民運動」を展開しています。

## 2 うきは市での食育の取組

本市では平成17年4月、合併後の新体制発足と同時に「食育の推進」を基本方針として掲げたところであり、平成17年12月に「うきは市食と農と健康を結ぶ食育推進協議会」を設置し、具体的事業として付加価値の高い農産物づくりのための土壌診断の実施、地元産農産物\*を利用した学校給食の促進、健康調査を踏まえた食生活の改善等を進めるモデル地域（能楽区、小塩中通り区）の設定等を実施しました。

本市では、これまで食育推進の拠りどころとなる食育推進条例の制定や推進体制の整備など基礎条件を整えてきましたが、今後は市民をはじめ各関係者（機関）が食育の重要性を認識のうえ、それぞれに役割と責務を担い一体となって取り組むことが課題であり、これが十分に実践された時にはじめて「健康で心豊かな暮らしができるまち」、「うきは市に住んで良かったと言われるまち」になるものと期待しています。

※地元産農産物とは、米・野菜・果物・肉類等を含みます。

### (1) 総合的な食育推進の取組

平成19年4月には、全国的にも珍しく、食育推進係が企画課に設置されました。平成24年度には企画課から保健課に移り、翌25年度に現在の保健課において食育・健康対策係となりました。保健課をはじめそれぞれの課で実施している食育関連事業を連携させ、本市全体の食育の推進を行っています。

また、個々の活動はもちろん、家庭、学校、地域、そして消費者と生産者が連携して横断的に活動の場を広げていくことが食育の発展へとつながります。

平成19年度から食育関連の講師を招き様々な内容の講演会を実施し、全市民への食育の普及・啓発に努めました。併せて「早寝早起き朝ごはん」の看板を市内主要施設42ヶ所に設置し、令和2年度にもリニューアルという形で新たに看板を設置して、その運動の浸透に努めました。

平成22年度にはうきはの伝統食38品目を取材し、冊子「伝えたい うきはのごはん」を編さんしました。親しまれてきた大切な文化「伝統食」を後世に残す役割を担っています。

平成22年3月から「うきはの食と農と健康まつり」を「食・農業・健康」の大切さを知ってもらうために開催しています。平成25年度より会場を道の駅うきはから「うきはアリーナ」に移し、さらに翌年の平成26年度からは、うきは祭りとの同会場同時開催を実施し、イベント同士の相乗効果を感じており、今後も継続していくこととしています。

### (2) 地産地消の動き

本市での地産地消は、農産物直売所を核として進めており、その本格的な取組は、地元で取れた農産物を顔の見える形で販売し地元で消費することと、併せて

消費者との触れ合いを深めることを狙いとして、平成12年4月に整備された「道の駅うきは」に始まります。この「道の駅うきは」では、約749名の生産者が日常的に栽培している農産物を出荷しており、その売上額は令和3年度で約11億2,500万円となっています。

その後、平成16年4月には、「JAにじ」の各作物部会員約850名が出荷する農産物直売所「にじの耳納の里」が設置されました。令和3年度の出荷者数は1,910名、売上額は約13億1,000万円となっており、両直売所は地産地消の拠点施設として発展し続けています。

		H30	R1	R2	R3
道の駅うきは	出荷者数	733	729	738	749
	売上額(千円)	987,116	1,011,818	1,071,500	1,124,790
にじの耳納の里	出荷者数	1,178	1,175	1,164	1,161
	売上額(千円)	1,220,000	1,130,000	1,300,000	1,310,000
合計	出荷者数	1,911	1,904	1,902	1,910
	売上額(千円)	2,207,116	2,141,818	2,371,500	2,434,790

また、学校給食における農産物の地産地消及び消費拡大を推進するため、定期的に生産者・農協・行政・栄養教諭等による話し合いが行なわれています。この話し合いによって、市内小中学校の学校給食に、うきは市産のフルーツをはじめとする農産物をより安全・安心で定量・定時に安定して「道の駅うきは」「にじの耳納の里」等により積極的に食材提供を行っています。

うきは茶振興会がうきは産の茶葉100%を使った商品(ペットボトル茶)を平成22年8月より販売を開始しました。銘柄茶としてのうきは茶の知名度向上と、地元の方にもっと飲んでもらいたい、との思いから商品化し、現在は市内の店舗や企業のみでなく市外にも販売拡大に至っており、市内外の方に「うきはん茶」を飲んでもらっています。

平成26年4月には「お開きは、うきはの茶で乾杯条例」が施行されました。この条例は、「うきはの茶」で乾杯することにより、茶への理解を深めることや茶を通じた日本文化を見直してもらうために推進しています。

### (3) うきは市民の健康度と健康づくり

本市では、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳から74歳の国民健康保険被保険者、被扶養者について、平成20年度から糖尿病等の生活習慣病に着目した特定健康診査及び特定保健指導を実施しています。

令和3年度の特定健康診査の受診状況をみますと1,837人が受診されています。受診率は36.4%です。

年 度	対象者数	受診者数（法定報告数）	受診率
平成 30 年度	5,417 人	2,033 人	37.5%
令和元年度	5,277 人	2,128 人	40.3%
令和 2 年度	5,240 人	1,896 人	36.2%
令和 3 年度	5,041 人	1,837 人	36.4%

令和 3 年度の特定健康診査の結果から、本市ではメタボリックシンドローム該当者・予備軍、肥満、高中性脂肪、高血圧の割合が県平均より高い状況でした。また、福岡県の「KDB システム等を活用した調査・分析結果の提供等による市町村保健事業への支援事業実施報告書（R4.3）」から、脳血管疾患の患者一人当たり医療費が県内 2 位、男性の平均自立期間※が県内下位 3 位であることがわかりました。

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が深く関与し、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあります。自覚症状がないまま進行するため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすことがあります。

このため、若い時からの生活習慣病の予防対策を進めることで、生活習慣病を発症しない段階で留めることができ、更には重症化や合併症の発症を抑えることができます。こうした事実を多くの市民が認識し、特定健康診査を受診することで自分の健康度を知っていただき、これまで以上に食と健康の関わりをしっかりと見つめなおして生活習慣を変えていく必要があります。保健課では、特定健康診査を受診した方で生活習慣の改善が必要な対象者に対し、保健指導を行っています。また、生活習慣病の重症化を予防するため市内及び近隣の医療機関と連携し栄養指導を実施しています。

また、家庭での栄養管理の担い手のひとりとして、保護者への啓発と、将来の生活習慣病のリスクである低出生体重児を減らすために、母子手帳交付時に妊娠期を健康に過ごすための食事についてお話し、母親学級においては妊娠中から産後における健康的な食生活について講話や試食、野菜・ごはんの計量などを行い食の大切さを伝えています。

さらに、離乳食教室や乳幼児健診においても、離乳食や幼児食の講話・試食を行いながら、参加者に向けて、食事や生活習慣が子どもの健康に与える影響について家族を含めた改善ができるように指導を行っています。教室等への参加者自身の健康の意識を高め、さらには家族へと健康づくりの関心が広がるような内容としています。

また、市内の食育ボランティアを育成するため、食育アドバイザー養成講座を開催し、食育アドバイザー（食生活改善推進員）の養成を行っています。食生活改善推進会員は、地域における食育推進の担い手として幅広く活躍しています。

※平均自立期間とは、あと何年自立した生活が期待できるかを示したもの。

#### (4) 学校・保育所等における食育

学校における食育の中心は「給食」です。食に関する年間指導計画を作成し、各教科や給食時間において、給食を生きた教材として活用した食育を行っています。特に地元産農産物を活用した「うきは献立」「まるごとうきはの日」や毎月19日（食育の日）を「朝ごはんの日」として朝ごはんにも活用できる献立を実施しています。

栄養教諭等が中心となり、献立作成から各教科や給食時間における指導、食育だよりや試食会・生産者との交流給食等の実施を通して、学校・家庭・地域をつなぎ、市内の学校全体の食育推進に取り組んでいます。各小学校では、「食と農理解促進事業」をとおして地域の方々との交流を図り、様々な食に関する体験活動を実施しています。

小中学校では、食生活調査を行い実態把握を行っています。令和4年度の調査では、朝ごはんを「毎日食べる」「だいたい食べる」人の割合は、小学5年生で91.8%、中学2年生で92.5%となっています。生活スタイルの変化等もあると考えられますが、同じ対象者であるR1の小学5年生とR4の中学2年生で比較すると「あまり食べない」「食べない」児童生徒の割合が、中学生になって3.5%程度増加していることが分かります。

栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることを目指し、「早寝・早起き・朝ごはん」運動のさらなる推進が必要だと考えます。

うきは市 児童生徒の朝食についての調査

	小学5年生				中学2年生			
	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4
毎日食べる	85.3%	79.8%	81.8%	77.0%	70.5%	81.5%	78.7%	75.1%
だいたい食べる	10.8%	12.2%	11.2%	14.8%	18.7%	12.5%	14.4%	17.4%
(小計)	96.1%	92.0%	93.0%	91.8%	89.2%	94.0%	93.1%	92.5%
あまり食べない	2.9%	5.0%	4.7%	6.6%	5.8%	2.8%	3.7%	5.6%
食べない	1.1%	2.9%	2.3%	1.6%	5.0%	3.2%	3.2%	1.9%

学校給食会実施「食生活アンケート」より

保育所（園）での食育は、食育体験教室や毎日の給食を通して「食と心身の健康について」や食文化および食生活の大切さや楽しさ等を伝えています。また保護者に対して、乳幼児期における基本的食生活の確立の重要性等に関して、その啓発活動に努め、各園の調理職員は、毎月の市内給食研修および県保育協会主催等の食育研修会に積極的に参加することにより、市内保育所（園）全体で充実した質の高い食育への取組を、推し進めています。

具体的な取組内容は以下のとおりで、平成23年度より「JAにじ」の協力を得て、園児の食育体験事業として、保育所（園）の就学前児童を対象に農業収穫



体験を開始、平成 26 年度には米粉入りピザ作り体験を実施し、幼児期から食に関わる体験を充実させました。

さらに、新たな取組として「うきは市林業研究グループ」の協力でマイ箸作り体験を開始しました。この取組では、地元産のひのきと椿油を使用し、園児自らが行なう作業をとおして、物に対する愛着・大切に作る心を育てることができただけでなく、正しい箸使いを習得することや食への興味につながっています。

次に、日常保育では、絵本・紙芝居等の教材を使っての食育指導に努めています。元気に遊んだり、一生懸命に考えたりするためには、偏食をせず、バランスのとれた食事を、規則正しい時間にいただくことの大切さを伝えています。また、給食時には、食材への感謝の気持ちも忘れず食前・食後の挨拶をしたり、お箸やスプーンの正しい持ち方の指導や、食事の基本的な作法を伝えています。更に、毎朝「早寝、早起き、朝ごはん」の確認を行い、毎月 19 日の食育の日には、テレビを消して家族で食卓を囲み、家族団らんの食事ができるように勧めています。

給食室では、調理師と栄養士が協力し合って、保育と連携しながら季節に応じた年間食育計画を作成し、生活習慣病にならないように乳幼児の栄養のバランスに配慮した献立を作成しています。さらに、旬の食材や和食・行事食を取り入れた美味しい出来たての給食を提供し、園児の健康増進や食文化の伝承に努めています。園児が栽培し収穫した野菜等を使用する場合は、そのことを園児に伝え、園児の食への関心が向上するよう取り組んでいます。最近では、「道の駅うきは」や「にじの耳納の里」などから地元産の野菜を購入することができ、より一層、新鮮な給食を提供できるようになりました。また、食物アレルギーの園児には、保護者や医療機関と連携しながら、研修で学んだことも加味しつつ、個々の園児に応じた、安全で美味しい給食を提供しています。

さらに保護者に対しては、毎月の献立表や給食だより、レシピの配布、毎日の給食サンプルを展示するなどの情報提供や、試食会や食育研修会、また栄養士による保護者向けの講演会等を開催しています。これらを通して子どもや家族の食生活に関心を持っていただき、乳幼児期の食事の大切さや基本的食生活の確立の意義を伝えています。

#### (5) 地域・事業所と連携した食育

本市では J A グループと連携し、早くから農業の大切さ、とりわけ食の大切さを消費者に知ってもらう運動として「食農教育」を実施し、消費者と農業の距離を近づけることを提唱してきました。

そこで、「食育基本法」の元、「うきは市食と農と健康を結ぶ食育推進条例」の制定等を踏まえ、「J A にじ」では、食（消費者）と農（農業）の共生を基本に、幅広く食育の視点から「地産地消」「農業体験」「安全安心な農産物作り」「栽培講習会」等を積極的に開催しています。

この結果、地元農産物を学校給食に提供する地産地消グループや農業体験を指導する女性・青年グループが積極的に活動するなど大きな成果をあげ、園児の食育体験事業への協力が得られています。

## II 食育推進計画の基本方針

### 1 計画策定の趣旨

本市では、「うきは市食と農と健康を結ぶ食育推進条例」を制定し食育のあるべき姿を明らかにしました。この計画では条例の趣旨を踏まえ、また令和2年度から3年間実施した食育事業を検証し、家庭・学校・保育所・地域・生産者及び市が役割と責務を担い、どのような基本方針の下に具体的施策を組み立て推進するかを定めるものです。

### 2 基本理念

食育を市民の間に広げることを基本に、次の事項を推進します。

- (1) 食と農と健康を総合的かつ有機的に結びつけるため、家庭や学校・保育所、地域、農業等食料生産の現場、健康・保健を維持促進する職場等あらゆる場所を通じて食に関する理解を深め、主体的かつ積極的に食に関する様々な学習及び体験活動の実践を推進します。
- (2) 市民の心身の健康増進と豊かな人間性を育むため、市民一人ひとりが食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活が実践されるようにします。
- (3) 市民の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることから、食物がもたらす感謝の念と理解を深めるとともに、豊かな自然を保全するようにします。
- (4) 本市の観光産業、観光交流の促進と農山村の活性化に役立つよう、伝統的な食文化及び地域特性を生かした食生活に配慮し、食料の生産者と消費者の交流を図る等、地産地消を積極的に推進します。
- (5) 食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることから、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供に努めます。

### 3 食育推進の4つの柱（基本目標）

- (1) 健康的な生活を目指します。
- (2) 豊かな心を育みます。
- (3) 食の安全・安心な環境をつくります。
- (4) 連携・協働で食育を進めます。

### 4 食育推進計画の期間

令和5年度から令和7年度までの3年間とします。

### 5 施策の進行管理

毎年度、進捗状況を明らかにし、食育推進会議の意見等を踏まえながら施策の進行管理を行います。

### 6 推進計画の見直し

推進計画の期間中であっても、必要に応じ見直しを行います。

### Ⅲ 食育推進の目標

#### 1 推進目標の設定

食育を具体的に進めるに当たって、市民の皆さんが食と農と健康の関係について十分に理解を深め、それぞれの役割と責務を認識して積極的に実践される目標を設定することが何よりも大切です。

また、より実効性のある効果的な施策を組み立て推進する上からも、その成果や達成度を客観的に把握できるようにすることが大切です。

例年実施している「食生活アンケート（うきは市学校給食会）」、「学校給食における地場農畜産物利用状況調査(福岡県）」、「全国学力学習状況調査(文部科学省）」、「食育に関する意識調査(農林水産省 R3 実施）」、「食と農と健康まつり等におけるアンケート」の結果を基に、令和7年度までの目標を設定します。

#### 2 具体的目標

##### (1) 食育に関心を持っている市民を増やします。

食育事業を推進するためには、関係する個人や団体が連携した推進体制を構築することも大事ですが、その受け皿となる市民一人一人が自ら実践を心がけるような仕組みを作ることも重要な要素のひとつです。

そのために、食育に関するイベントや学校・保育所での食育体験等、数多くの啓発活動を行い食育に関心を持っている市民を増やします。

具体的な数値目標は、令和3年度に農林水産省が実施した「食育に関する意識調査」の結果（関心がある26.4%、どちらかといえば関心がある53.1%）を踏まえ、設定します。

令和7年度 85% ※食と農と健康まつり等でアンケート調査を実施。

##### (2) 朝食を毎日食べる児童生徒の割合を増やします。

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、子どもたちの朝食欠食をなくすことを目標とします。

具体的には、学校給食の場を活用し「親子給食」や「弁当の日」など様々な事業を通し、子どもと保護者を対象とした啓発を行い、生活習慣の改善につなげていきます。

学校給食会実施「食生活アンケート（R4 実施）」の結果と「全国学力学習状況調査（R4.4 実施）」の国平均を基に目標値を設定します。

- ①「毎日食べる」「だいたい食べる」（小学校5年生）の割合  
令和4年度 91.8%(国 94.3%) → 令和7年度 95%
- ②「毎日食べる」「だいたい食べる」（中学校2年生）の割合  
令和4年度 92.5%(国 91.9%) → 令和7年度 95%

(3) 学校給食における地元産農産物\*の利用割合を増やします。

学校給食に地元産農産物を使用し食に関する「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や、食に関する感謝の念を育む上で重要であるほか、地産地消の有効な手段であるため、学校給食における地元産農産物の利用割合を増やすことを目標とします。

「学校給食における地場農畜産物利用状況調査(福岡県)」の結果を基に目標値を設定します。

学校給食における地元産農産物を使用する割合（品目ベース）

令和4年度 46.3% → 令和7年度 47%

※地元産農産物（米・いも及びでん粉類・豆類・野菜類・果実類・きのこ類・肉類・卵類）

(4) 野菜を1日350g以上摂取することを食生活の中で実践する市民を増やします。

野菜摂取は、生活習慣病予防や健康増進のために必要不可欠なものであるため、野菜摂取の必要性の普及・啓発活動を行い、野菜を1日350g以上摂取することを食生活の中で実践する市民を増やします。

また、健全な食生活を実践するためには、市民1人1人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要であるため、食育に関するイベントや母子保健事業での啓発を行い栄養指導でも野菜摂取の必要性への理解を深めるとともに、地元産農産物の利用や地産地消の推進へもつなげていきます。

「食と農と健康まつり等におけるアンケート」等の結果と「食育に関する意識調査(農林水産省 R3 実施)」の国平均を基に目標値を設定します。

①野菜を1日350g以上摂取することを「知っている」「今日知った」割合  
令和元年度 82.4% → 令和7年度 85%

②主食・主菜・副菜の組み合わせを1日2回以上ほぼ毎日食べている割合  
令和元年度 68.9%(国 37.7%) → 令和7年度 75%

## IV 市民等が自発的に行う食育活動等の促進

### (食育の普及啓発方針)

食育は市民一人ひとりが健康にかかわる課題として認識し、自ら積極的に取り組んだときに初めて成果が期待されるものです。

このため、関係者相互の情報を交換する会議の開催や市が発行する広報紙等を通じ、食と農業の関わり、食と健康の関わり等について普及啓発し市民の理解を深めると同時に、栄養教諭、管理栄養士、食生活改善推進員等による地域活動の強化によって市民自らが行う食生活改善等の実践を引き続き支援します。

### 1 家庭、学校、保育所等における食育の促進

子どもたちの心身の健康を確保するため、栄養教諭、管理栄養士等との連携により、食と健康に関する知識を更に高めるとともに、教育の一環として食料の生産から消費に至るまでの食に関する様々な体験活動や、子どもが作る「弁当の日」の取組を積極的に支援します。

また、保育所（園）や学校での給食、親子料理教室等の開催により、保育所（園）・学校から家庭への食育の広がりを促進します。

### 2 地域や家庭で受け継がれる伝統的な料理や作法等の継承の促進

四季や地理的な多様性による特色を有し、地域の伝統的な行事や作法と結びついたわが国の豊かで多様な食文化は、世界に誇るものの出来るものです。しかし近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化や食の多様化により、日本の食文化の特色が徐々に失われつつあります。

このため、伝統食材を始めとした地域の食材を活かした郷土料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使い等の食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代へ伝えられるよう食生活改善推進員等による地域活動を通じて、地域の特色ある伝統的かつ優れた食文化の継承を推進します。

### 3 地産地消の促進

地元産農産物の学校給食への利用を推進するとともに、家庭でも積極的に消費されるよう「道の駅うきは」や「にじの耳納の里」の拠点施設だけでなく、市内のスーパーの地元産農産物販売コーナーを積極的に支援し、生産者と市内外の消費者との交流を促進します。

また、6次産業化研究開発・事業化支援センター（通称：うきは夢ラボ）が令和元年7月より運用を開始しました。令和3年度末までに施設利用者により33の商品開発を行っていただいています。今後、同センターの利用者の増加、認知度の向上のための広報活動を行っていくことで、地域農産物の消費拡大、農業者等の所得増大につなげていきます。

#### 4 1日の野菜摂取量 350gの推進

市民の健康増進のため糖尿病や高血圧症などの生活習慣病予防に必要な食生活の改善を行います。特に野菜の摂取量が少ないといわれる市民の方たちに向けて「1日の野菜摂取量 350g」をテーマに啓発を行います。

野菜の摂取量が少ない根拠については、福岡県の「平成 28 年県民健康づくり調査」における野菜類摂取量の平均値や、令和 2 年度から令和 4 年度までの母子保健事業や栄養指導の際に聞き取った食事状況から判断したものです。

聞き取りでは、若年層から高齢者まで、1日の野菜摂取量が 350g以上であることを知らない、摂る習慣がない、野菜が身近にあるがゆえに「買ってまでは食べない」という声があります。

また、本市では果樹等の生産が多いことは知られていますが、キャベツやレタスなどの葉物野菜の生産が少ないことは以外に知られていません。これらの事が野菜摂取量を少なくしている要因の一つであると考えられます。

市民には「自家菜園で野菜を作り、旬のものを新鮮に食べることができる」という田舎暮らしならではの大きな恵みがありますが、この事とは別に、「健康に必要な野菜を十分に食べる」ための知識の普及・啓発が重要です。

## V 食育推進施策の展開

### 1 施策の大綱

三つの基本方針

#### (1) 農業生産の面

地域に根ざした信頼される安心・安全で健康的な農産物づくりを基本とします。

#### (2) 学校・保育所等教育の面

食から広がる健康な身体と豊かな心づくりを基本とします。

#### (3) 健康促進の面

すべての市民が健康で長生きしてよかったと思う健康づくりを基本とします。

### 2 具体的施策

施策を進めるに当たっては、特に食と農の正しい理解促進のため、市広報誌による周知、食育講演会や旬の食べ物を大切に取る取組等、市の組織を挙げて啓発に取り組みます。

特に、食育を市全体に広げていくため、食育を学校及び保育所（園）等の給食から家庭・地域の食生活改善へ進展させることを狙いに、親子料理教室の開催をはじめ地域の高齢者や親子などのふれあい給食会・試食会等を実施するとともに、集いの場や子ども食堂等の地域活動での啓発、及び女性グループ・地域ボランティアグループ等との地域連携を強化します。

さらに、令和元年7月にオープンした「るり色ふるさと館」の調理室を最大限に生かした講座やイベントを通じ、各種団体と共に食の楽しさや大切さに触れる機会を提供します。

#### (1) 農業生産の面から

**：健康な身体づくりの基本は元気な農産物づくり**

— つくる喜び、食べる楽しさ、命の大切さの理解促進 —

自然との共生や創意工夫のもと、おいしい農産物を収穫したときの感動と喜びを知り、同時に家族そろって食卓を囲み食べる楽しさが実感できる取組を推進します。

##### ① 高品質で安定した安全・安心で健康的な農産物の生産

安心・安全で健康的な農産物づくりを推進するためには、まず、土壤に含まれる窒素・リン酸・カリ等の微量元素の成分が作物の生育に適した状態であるかを診断する必要があります。土壤の状態を知り作物に応じた施肥を行うことで、作物が元気に育つ環境を作ることができます。

また、平成28年には「うきはテロワール」を策定し、「うきは市」がいかに野菜や果物を育てるのに適した土地か、理論的に証明することができました。生育に良好な環境を作るとは、作物が害虫等に対しても強い抵抗力を持つことになり、減農薬・減化学肥料の栽培を可能にします。

そこで、農産物直売所への出荷者等を対象に土壌分析診断の費用を助成し、高品質で安定した安全・安心で健康的な農産物の生産につなげていきます。

② 身近な農産物の役割を見直す地産地消の推進

地元産農産物の地元消費を推進するため、生産者と消費者の情報交流などにより地元産農産物のPRを積極的に行います。

また、学校や保育所（園）等の給食に地元産農産物の利用を推進するとともに、福祉施設等においても地元産農産物の利用を促進します。

③ 子どもの農業体験を通じた食農教育の推進

農産物をつくる楽しさを体験させるため、米、野菜、果樹作り等を行う食農体験農園の整備を検討し、併せて、現在市内の小学校に委託している「食と農理解促進事業」を継承・発展させ、農業の大切さや生き物の命を大切と感じる心を育むため、地元農家との連携を推進します。

④ 生産者と消費者との交流促進

生産者と消費者の結びつきを強化するため、生産者と消費者の交流や情報交換会の実施、試食会の実施、オーナー園の設置等を推進します。

⑤ 「1日の野菜摂取量350g」に根ざした葉物野菜の生産促進

生活習慣病の予防は、食生活の改善が必要です。その中でも特に意識を強化しなければならない野菜摂取量を確保するために、市内で不足しがちな葉物野菜の生産量の増大を促進します。

安全で安心な野菜の供給が増えることで、市民の健康増進につながります。

⑥ 農業による生きがいつくりの促進

高齢者の生きがいつくりのため、農産物直売所の活用によるつくる喜びと売れる喜びを創りだします。

特に、高齢者の楽しみと健康増進を生かした農産物の生産を推進します。

(2) 学校・保育所等教育の面から

：食を通じた子どもたちの健全な心と身体づくり

— 食生活習慣の見直しと課題改善の推進 —

食を通じた子どもたちの健全な心と身体づくりのため、「児童生徒の食及び生活習慣の実態調査」を行い、これを分析の上、課題解決に向けた適切な食生活を指導します。

① 教育関係者の食育理解促進

教育関係者の食に関する理解を進めるため、学校内外の研修などを通じて共通理解を図り、校長を中心に全教職員で組織的に食育を推進します。



## ② 食に関する教育目標の明確化と食育活動の充実

食育の年間指導に当たっては、各教科領域等での指導を、給食の時間や学級活動と関連させながら学校教育活動全体で計画的に取り組みます。

このため、食に関する指導の全体計画及び年間指導計画(食育カリキュラム)を作成します。また、食育指導人材の育成と活用を促進するため、栄養教諭・養護教諭・保護者・農業者・食生活改善推進員等との連携を強化し、子どもたちが自分で作る「弁当の日」の取組、地元の生産者との交流授業や農業体験などの取組や伝統食・郷土料理づくり体験など、多様な学習活動を展開します。

また、地域や学校等と連携して子ども自らが食事を作ることや、他の地域の食文化に触れることなどの体験活動に取り組みます。

## ③ 健康で安全な学校給食の確立と地元産農産物の利用促進

地元産農産物の活用促進のため、給食に必要な供給量の確保や地元産農産物を活用した新レシピ開発などの課題解決に向けて、「JAにじ」・生産者・学校関係者との話し合いを行い、より安心・安全な農産物の活用を更に推進していきます。

## ④ より充実した学校給食の推進

年間指導計画に基づいて、地元産農産物を活用した「うきは献立」や「朝ごはんの日」、「まるごとうきはの日」を毎月の献立作成委員会で計画し、より充実した学校給食を推進していきます。また、衛生的で安全な給食施設を整備するために、給食施設を計画的に改善します。

## ⑤ 保育所等における健康な心と身体を育てる年間食育計画の作成と実践

期別毎の食育のねらい及び月間目標を定めるとともに具体的な指導内容を明らかにし、子どもに食事の楽しさや基本的な食習慣を身につけさせる取り組みを行います。

また、保育所から家庭に対し旬の食材・郷土食・食物アレルギー児童への対応・月齢に合わせた食事の提供などを知らせる活動を強化し、保育所と家庭が一体となった食育を進めます。

## (3) 健康促進の面から

：食を通じた健康な人が多いまち、健康寿命が長いまちづくり

— 子どもから高齢者までの市民全体の健康促進 —

市民全体の健康を維持増進するため、学校から家庭、食生活改善推進員等との地域連携を図りつつ、食生活の改善を推進し健康なまちの実現を目指します。

### ① 食を通じた家庭からの健康づくり

食の基本は家庭にあることから、母親学級・乳幼児健診や離乳食教室などの

母子保健事業において、食に対する講話・調理実習を行い食の大切さを認識してもらうことで、乳幼児期からの健康づくりにつなげていきます。

また、乳幼児の保護者である家族にも再認識していただく機会とします。

## ② 食を通じた生活習慣病対策の実施

特定健診・基本健診受診後に栄養指導や生活習慣病教室を実施し、食と健康の関係や食生活改善について伝え、家庭で食生活の改善ができるよう支援しています。さらに生活習慣病の治療中の方に対しては、重症化予防改善の取組として、かかりつけ医と市の管理栄養士による「栄養指導連携パス」事業を行い、医療連携による栄養指導の充実を図っています。

また、出前講座等により、栄養バランスの取れた食生活やフレイル（健康な状態と要介護状態の中間の段階であり身体的脆弱性・精神心理的脆弱性・社会的脆弱性といった問題を抱えている状態）の話をすることで、食育や健康づくりに取り組む団体の活動を支援し健康と食事の関係の大切さを周知します。

さらに、団体の活動の活発化ならびに参加者の自発的な取組を促すよう支援を行い、生活習慣病対策、介護予防の事業につないでいきます。

## ③ 地域や個々の食生活に応じた健康対策の推進

本市の健診結果からは、他市と比較して肥満、高血圧、中性脂肪が高値の特徴がみられます。また、健診後の保健指導の聞き取りでは、糖質の多い果物、菓子類や食塩が多く含まれる漬物や加工食品の摂取が多い傾向にあります。その一方で、食物繊維が豊富な野菜の摂取が少ない傾向にあります。

生活習慣病の予防や改善は日常から望ましい食生活を意識し実践することが重要です。そのため、発症予防として市民に対する食と健康の正しい知識の普及を行う必要があります。すでに生活習慣病を発症した市民に対しては、医師・保健師・管理栄養士が連携し個別指導を行います。

特に生活習慣病は栄養指導が重要であることから栄養士連携会議を開催し、管内の医療機関等に所属する管理栄養士との連携の強化に努めます。

## ④ 市民の健康増進と食品ロス削減の推進

市民の健康増進と事業系生ごみの減量対策として、飲食店などでの食べ残し削減を目的とした3010運動の取組を行います。卓上POPとチラシを作成し、飲食店、併せて飲食店を利用する中小企業へ配布しました。今後も、継続して普及・啓発に努めます。

## VI 食育推進体制

### 1 食育推進会議の役割

食育推進会議は「うきは市食と農と健康を結ぶ食育推進会議」として、うきは市食と農と健康を結ぶ食育推進条例第 16 条に定められています。

また、第 17 条には、その役割が以下のとおり定められています。

- (1) 食育の推進計画を策定し、その実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、広く食育の推進について審議し、関連する施策の実施を推進すること。

### 2 食育推進体制の確立と強化

本市における食育推進体制は、食育推進会議を中心に市役所と市内外の関係機関・団体等の連携により構築します。

食育推進会議を定期的で開催し、行政と会議に参加する機関・団体、参加する機関・団体同士の連携を強化します。

これらに付随して、行政内での情報共有を積極的に行い、事業実施に関する協議等を関係機関・団体等と頻繁に行うことで、本市における食育推進体制を強化していきます。

## 【参考】うきは市における食育推進団体等による取組事例・資料

### 事例1

「うきは市健康ミネラル栽培農産物普及会」（以降、「普及会」という。）による取組

土壌分析結果を基に土壌改良を行い、健康な土からの農産物の生産を目標の一つに掲げて活動に取り組んでいます。

45名の会員で構成され、内11名の会員が、土壌分析結果を基に土壌改良を行い、ミネラル栽培農産物として普及会の認証を受けて、「道の駅うきは」や「にじの耳納の里」、「Aコープ」に出荷しています(令和4年度実績から)。

ミネラル栽培の普及啓発のため、市民向けの栽培講習会の開催や「うきはの食と農と健康まつり」での野菜の食べ比べ・販売、サンプル肥料の無料配布などを行っています。また、会員相互の親睦を図り、全体の資質向上を目的に先進地視察などの研修も行っています。

### 事例2

「うきは市食生活改善推進会」（以降、「食進会」という。）による取組

食進会とは、地域において食育の推進、健康づくりの担い手として、ボランティアで活動する食生活改善推進員で構成される組織です。

食生活改善推進員とは、戦後の食糧不足の中、保健所が家庭の主婦を対象に行った栄養教室から自主的に健康生活を実践する主婦のグループが誕生したことをきっかけに、昭和34年に厚生省が「栄養及び食生活改善実施地区組織の育成」を目的に、その養成を本格的に開始し数々の法の改正を経て、平成17年「食育基本法」の施行により地域における食育推進の担い手として「食育アドバイザー」が併名され、現在に至ります。時代の変遷とともに栄養不足から栄養過多へ取り組む課題は変化してきましたが、地域住民の健康づくりを中心に地産地消や食文化継承などの活動に取り組んでいます。

現在、45名の会員の協力により、市役所保健課が行う保健事業や学校給食における食と農理解促進事業などへの支援、伝統食や親子・高齢者向けと様々な料理教室の開催、市民献血や食と農と健康まつりなどのイベントに併せて健康づくりに必要なレシピ・試食品を提供するなど幅広く活動を行っています。

また、食生活改善推進員（食育アドバイザー）として活動するためには、市が実施する養成講座を受講しなければなりません。食進会は養成講座の開催にも協力しています。

### 事例3

「うきは市学校給食会」による取組

小中学校における学校給食会の取組については次項のチラシを参照ください。



地産地消で  
体も元気!

# うきは産食材を活用した食の取組

食から広がる健康な身体と豊かな心づくり  
うきは市学校給食会  
令和5年3月

## わたしがつくるうきは産お弁当レシピコンクール入賞作品展示

小学校					中学校			
<b>最優秀賞</b> 大石小 6年 九種の野菜たっぷりキッシュ風オムレツ	<b>優秀賞</b> 千年小 6年 ピーマンとなすの甘辛そぼろ炒め	<b>優秀賞</b> 吉井小 5年 梅まぜぶたしゃぶ	<b>努力賞</b> 千年小 5年 厚揚げのはさみ焼き	<b>最優秀賞</b> 浮羽中 1年 ピーマンの肉づめ (ジャポネソース付き)	<b>優秀賞</b> 吉井中 1年 うきはんロール			
<b>努力賞</b> 吉井小 5年 みのういっとなのおむバーガー	<b>努力賞</b> 福富小 6年 塩コンブと梅の野菜づけ	<b>努力賞</b> 江南小 5年 チーズインミートボール	<b>努力賞</b> 山春小 5年 きゅうりとささみの梅あえ	<b>優秀賞</b> 吉井中 1年 疲労回復ぶた梅春巻	<b>努力賞</b> 吉井中 1年 なすとみのういっとなの柿みそ炒め	<b>努力賞</b> 吉井中 1年 柿とトマトのマスタードサラダ		
<b>努力賞</b> 大石小 5年 もりもりたんぱく質サラダ	<b>努力賞</b> 大石小 5年 ジャガイウとんまき	<b>努力賞</b> 大石小 5年 もちりカラフルじゃがいももち	<b>努力賞</b> 大石小 6年 柿のマヨネーズサラダ	<b>努力賞</b> 吉井中 1年 ナスと豚バラのレモン醤油だれ	<b>努力賞</b> 浮羽中 1年 れんこんとトマトのさっぱり和え	<b>努力賞</b> 浮羽中 1年 みのういっとなときくらげとチンゲン菜の炒め		
<b>努力賞</b> 御幸小 5年 ズッキーニのグラタン								

## うきは市学校給食料理コンクール



3年ぶりに調理を伴ったコンクールを行いました。

## 福岡県学校給食料理コンクール

うきは産小松菜と  
きくらげの和え物

厚揚げとサーモンの  
カラフル蒸し

麦ごはん

錦糸卵入りずまし汁

うきは市を代表して吉井中学校が県の料理コンクールに出場し、優良賞を受賞しました。

## 学級担任と栄養士による食育公開授業 (山春小学校)



## 塩こうじを使った学校給食

**減塩**

みのういっとなの  
塩こうじ炒め

麦ごはん

春雨と肉団子のスープ

今、学校では学校給食を中心に、食に関する指導の充実を図るとともに、家庭・地域との連携を深めながら食育の推進に取り組んでいます。

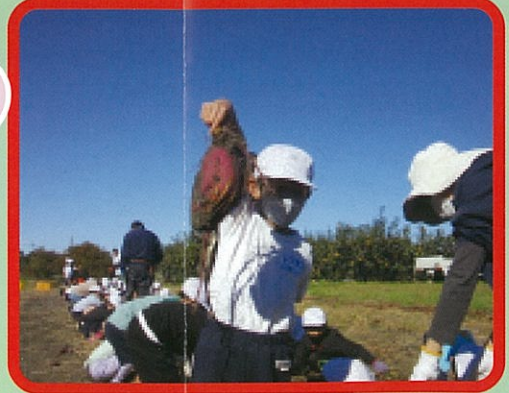


千年小  
黒砂糖作り



福富小  
さつまいもの  
収穫

吉井小  
米農家見学



吉井中  
調理員への  
感謝状贈呈

江南小  
自分たちで  
作った米で炊飯





# 早寝!早起き!朝ごはん!!

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!  
うきは市の小・中学生の食生活実態は?  
■令和4年度食生活アンケート結果から(小学5年生、中学2年生)

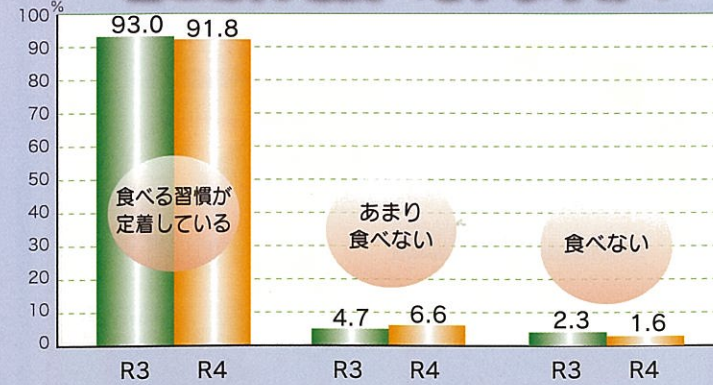
食から広がる健康な身体と豊かな心づくり  
うきは市学校給食会  
令和5年3月

## ICTを活用した食育



うきはこんだて動画

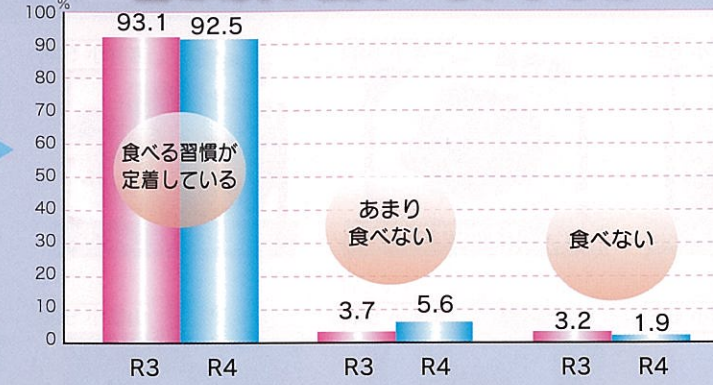
### 小学生 朝ごはんを食べていますか?



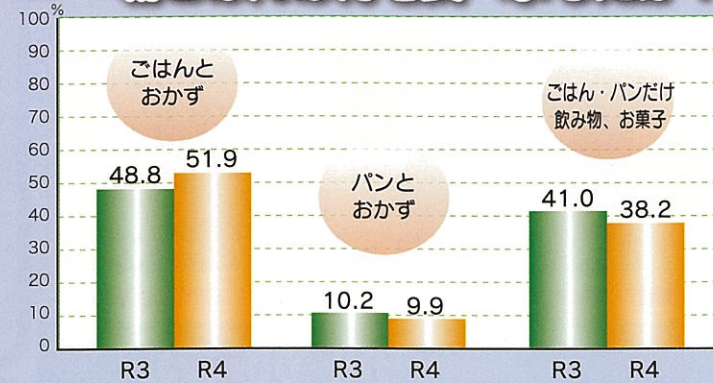
昨年より、朝ごはんを食べる習慣のある小・中学生は減っています。「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さを見直し、毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。



### 中学生 朝ごはんを食べていますか?



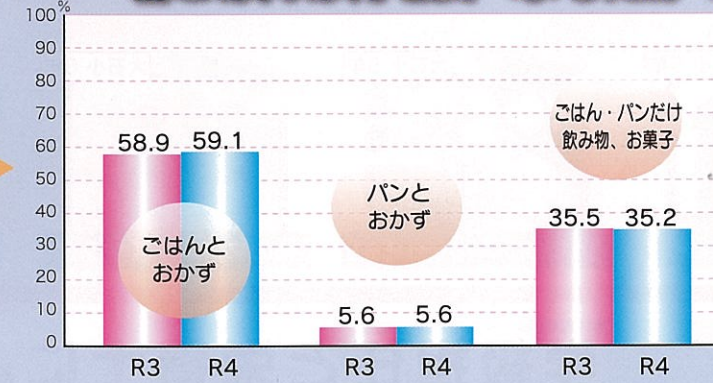
### 小学生 朝ごはんは何を食べましたか?



朝ごはんが、「ごはんだけ」「パンだけ」「パンと飲み物だけ」等の小・中学生は昨年より減少していますが、3人に1人以上います。主食と具たくさんの汁物など、野菜をたくさん使ったおかずを組み合わせましょう。



### 中学生 朝ごはんは何を食べましたか?



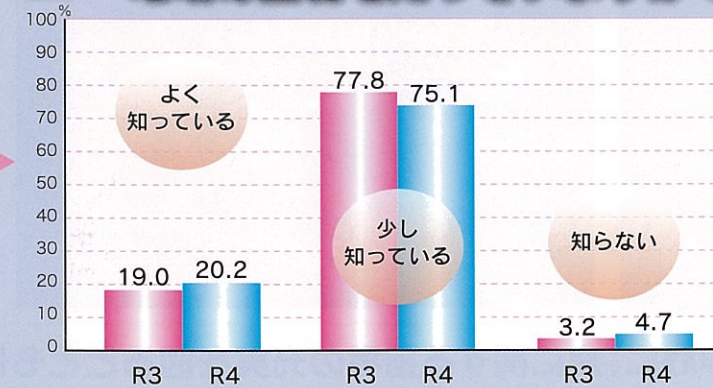
### 小学生 地域の産物を知っていますか?



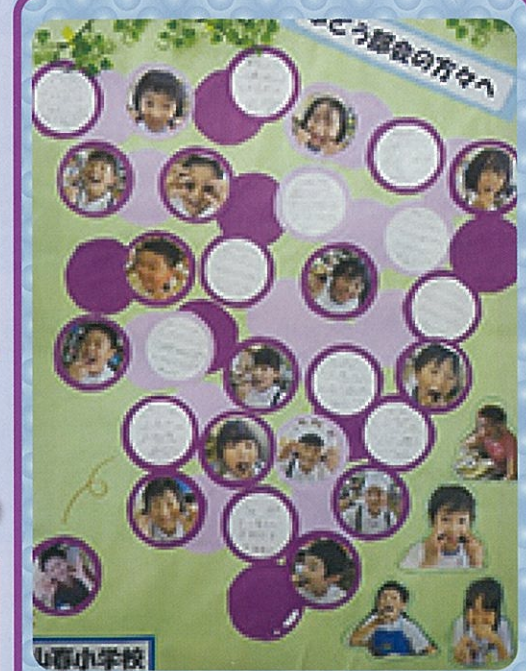
うきは市の産物を知っている小・中学生は、県平均を大きく上回っています。家庭でも、季節のうきは産食材を活用し、地産地消を進めましょう。



### 中学生 地域の産物を知っていますか?



## 地元生産者との交流



巨峰生産者への感謝状



梨生産者への感謝状



今、学校では望ましい食習慣を身に付け、健全な食生活を実践できる児童生徒を育てるために、PTA活動と連携した「早寝・早起き・朝ごはん」の推進に取り組んでいます。



山春小  
お茶摘み

大石小  
さつまいもの  
苗植え



御幸小  
冷蔵柿を使った  
調理実習

浮羽中  
学校で収穫した  
野菜を使った給食





