

第5次佐世保市食育推進計画【案】

「し」 (“し”みんな一人ひとりが
“し”ぜんに健康になれる
“し”よく環境整備)



「あ」 (食物や情報への“ア”クセス
ライフコース・“ア”プローチ)



しあわせ食プラン



「わ」 (3つの“わ”食による食育の推進)



「せ」 (“せ”いかつ習慣病などの
予防につながる食文化の伝承)



佐世保市

させぼしあわせ食プラン(第5次佐世保市食育推進計画)

第1章	計画の策定にあたって	2
1-1	計画策定の趣旨	2
1-2	計画の位置づけ	3
1-3	計画の期間	4
第2章	佐世保市の食育の現状と課題	5
2-1	第4次佐世保市食育推進計画の主な取組	5
2-2	佐世保市のアンケート結果による現状と課題	7
2-3	今後の方向性	41
第3章	食育推進の基本的な考え方	42
3-1	基本理念	42
3-2	基本方針	42
3-3	重点課題	45
3-4	基本目標	49
3-5	計画の体系	51
第4章	基本的施策	52
4-1	基本的施策の展開	52
第5章	計画の推進	81
5-1	計画の推進体制	81
5-2	国・県・各種計画との連携	81
5-3	事業の評価と進捗管理	81
資料1	第4次佐世保市食育推進計画実績値・評価及び 第5次佐世保市食育推進計画目標値	83
資料2	用語の解説	84
資料3	食育ピクトグラム	90

第1章 計画の策定にあたって

1-1 計画策定の趣旨

平成17年7月の「食育基本法」の施行及び同18年3月の「食育推進基本計画」の策定を受け、本市では、平成18年12月に「佐世保市食育推進計画」を策定しました。その後、3度の改定を行い、本市の基本理念である「『食』から始まる豊かな暮らし、食育実践都市‘させぼ’」の実現に向け食育を推進してきました。

食育は、全てのライフステージにおいて、共食などをとおして、食に関する理解や関心を深めることで、市民一人ひとりが、適切な食選択による望ましい食生活を実践することにより、生涯にわたって心身ともに健やかに豊かな暮らしを送るために重要です。

食育基本法制定から20年が経過する中、新型コロナウイルス感染症及び物価高騰などの影響により、家庭や地域において健康に配慮した食生活を実践することが困難な場面もありました。

第4次佐世保市食育推進計画(以下、前計画)では、7項目の基本方針及び3項目の重点課題を設定し、デジタル化に対応した食育の推進などにより、若い世代での栄養バランスに配慮した食生活の実践については、着実に食育の取組が進められてきました。

しかし、ライフスタイルの多様化や中食・外食の普及に伴い、食の簡便化や経済的思考に配慮した食育が必要な状況にあります。市民一人ひとりが自然に健康になれる食環境整備や、朝食欠食率及び食の安全性に対する判断・行動の改善など望ましい食生活の実践に向けたライフコース・アプローチにより適切な取組を行っていくことが重要になります。

今後、このような課題の解決に向けて、行政、食品関連事業者、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者など、さまざまな関係機関や団体が相互の密接な連携のもと、市民一人ひとりへの食に関するアクセスを適切かつ確実に行うとともに、3つの「わ」食(和・輪・環)により、次世代への食文化の伝承や生活習慣病及びフレイル予防などにつながる食育を推進していく必要があります。

今回の改定では、より実効性のあるものとするために、佐世保市食育推進会議の提言などをもとに「認知」から「実践」に注力した基本目標の整理の他、国の食育推進基本計画を踏まえ、本計画の食育に関する7項目の基本方針を推進するために、「し・あ・わ・せ」をキーワードに4項目の重点課題を新たに設定しました。

本市では、これまでの佐世保市食育推進計画の基本理念、基本方針、目標など食育推進の基本的な考え方を継承しつつ、食育の推進状況や目標値の達成度などを考慮し、市民一人ひとりが主役となり、自律的かつ持続的に食育を推進するため、「させぼしあわせ食プラン(第5次佐世保市食育推進計画)」(以下、本計画)を策定します。

1-2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条の規定に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

また、本市のまちづくりの指針である「第7次佐世保市総合計画」を上位計画とし、関連する「けんこうシップさせぼ21推進計画」や「歯・口腔の健康づくり推進計画」などの計画と連携・調和し推進するものとします。

その他、本市の関連する計画と整合性を図りながら、行政内部で取り組んでいる食や健康に関わる施策や事業の連携によって、食育をより効果的な取組へと発展させるものです。

佐世保市食育推進計画の位置づけ

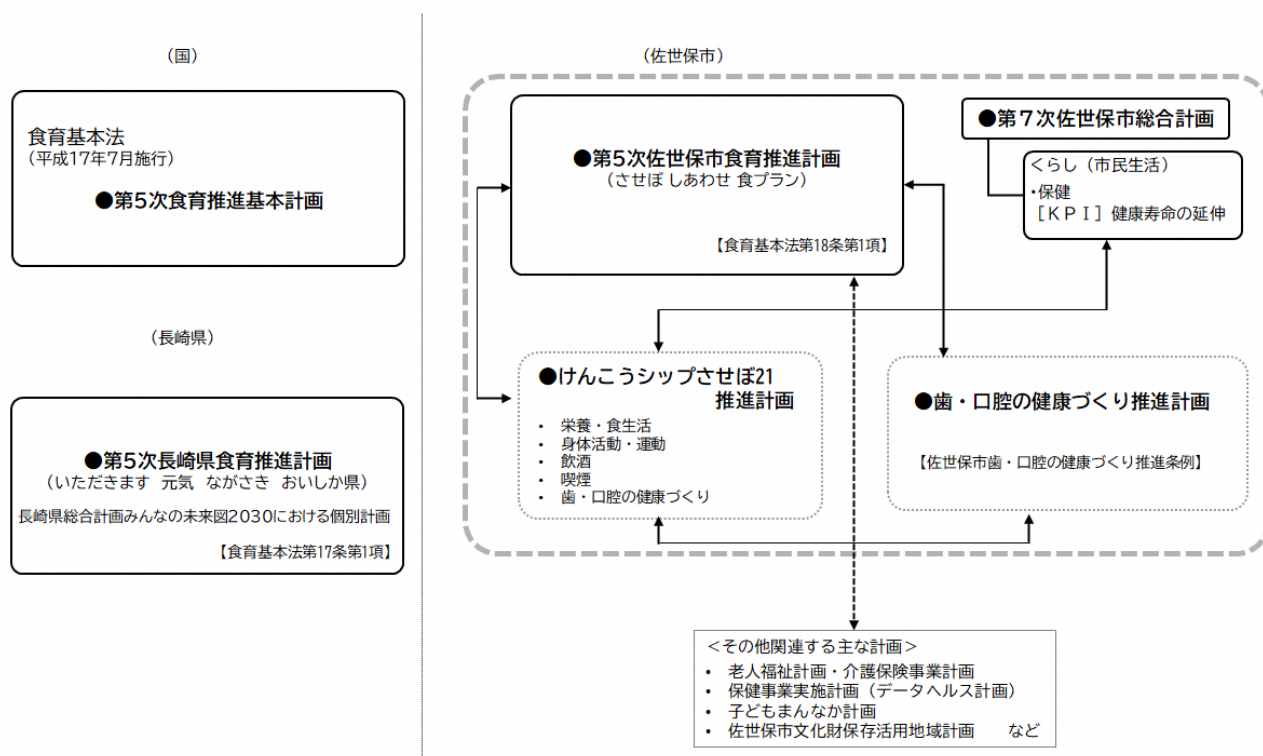


図1 佐世保市食育推進計画の位置づけ

1-3 計画の期間

栄養・食生活支援及び健康増進を含めた食育の効果を評価するには一定の期間を要することや、関連する計画(けんこうシップさせぼ21推進計画・佐世保市歯・口腔の健康づくり推進計画)と連携及び調和を図りながら推進していくため、本計画の期間は、令和9(2027)年度から令和17(2035)年度までの9年間とします。

なお、社会情勢や計画の進捗状況などを踏まえ、必要に応じて本計画の内容を見直すこととします。

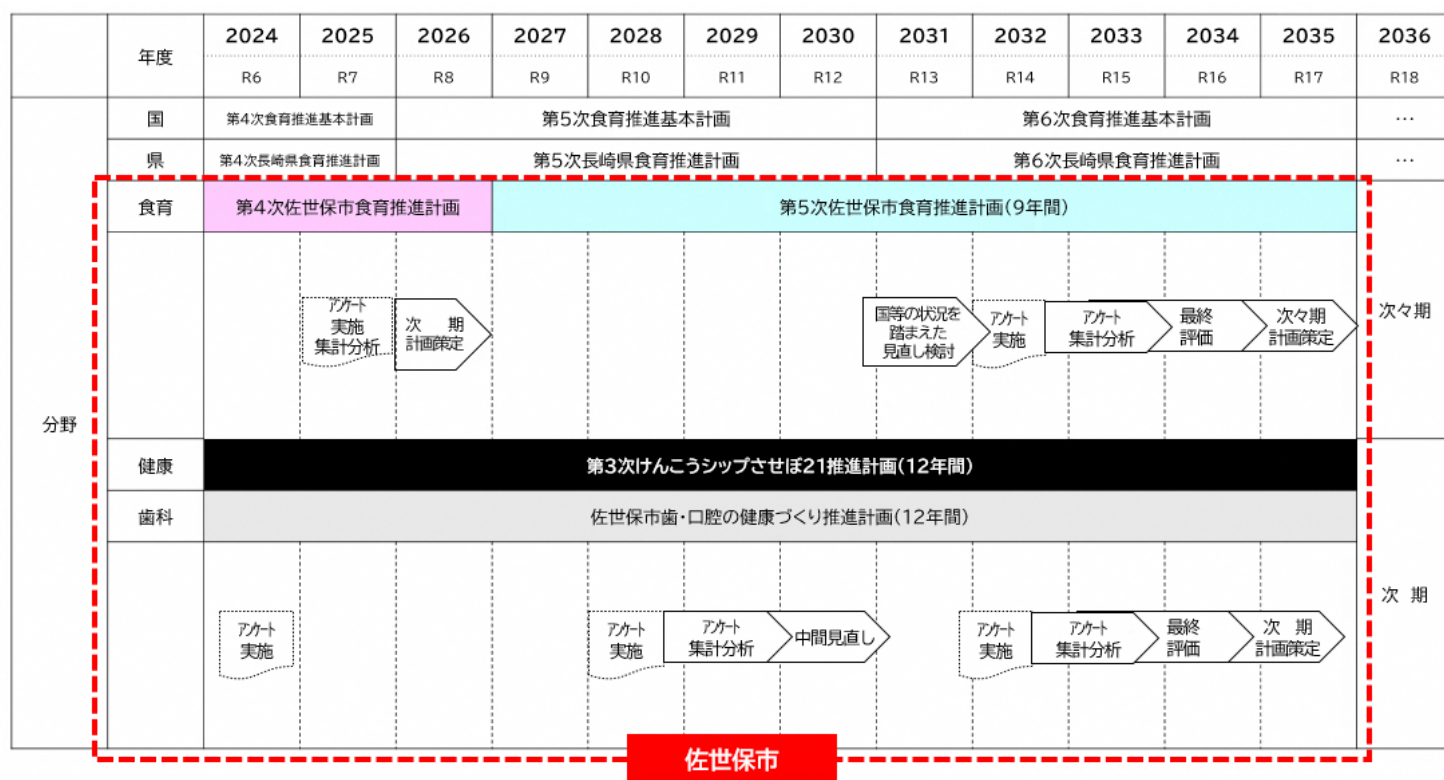


図2 佐世保市食育推進計画の計画期間

第2章 佐世保市の食育の現状と課題

2-1 第4次佐世保市食育推進計画の主な取組

前計画(令和4～8年度)では、国の基本方針をもとに地域性を踏まえ、「『食』から始まる豊かな暮らし、食育実践都市‘させぼ’」の基本理念の実現に向けて、本市の基本方針7項目及び重点課題3項目を設定し、計画的に食育を推進しました。

基 本 方 針	
1	市民の心身の健康増進と豊かな人間形成
2	子どもの食育推進(保護者、教育及び保育関係者など)
3	食育実践者の連携
4	食に関する感謝の念と理解
5	食育推進・体験活動の実践
6	伝統的な食文化、環境に配慮した農林漁業の活性化
7	食品の安全性の確保
重 点 課 題	
1	食育を実践する市民を増やす取組の推進
2	健康寿命の延伸につながる食育の推進
3	「新たな日常」や「デジタル化」に対応した食育の推進

前計画期間中は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、対面でのコミュニケーションの機会が減少しましたが、オンラインでの研修会及びイベント開催などデジタル化に対応した食育を着実に推進することができ、若い世代への適切な食選択による望ましい食生活の実践につなげることができました。

一方で、朝食欠食率の改善や食の安全性に関する実践などにおいては、市民一人ひとりの健康寿命の延伸につながる食育の推進に向けて、今後も、さまざまな関係機関と連携・協働のもと、継続した取組が必要な状況です。

 表1 第4次佐世保市食育推進計画の基本目標達成状況

◎ 目標値を達成した推進項目	8項目
○ 目標値には達成していないが令和2年度の現状値よりも改善している項目	13項目
△ 目標値を達成できず令和2年度の現状値よりも悪化している項目	7項目

表2 第4次佐世保市食育推進計画(令和4～8年度)目標値及び実績値

番号	基本目標	推進項目		現状値	目標値	調査結果	評価
				令和 2 年度	令和 8 年度	令和 7 年度	
1	食育の認知度を向上させる	「食育」を知っている人の割合		52.9%	80.0%	57.9%	○
2	朝食を欠食する市民を減らす	欠食する市民の割合	未就学児	0.1%	0%	0.2%	△
			小学2年生	2.3%	0%	1.2%	○
			小学5年生	2.0%	0%	1.8%	○
			中学2年生	0.6%	0%	1.7%	△
			16～79 歳	7.2%	5.0%	6.3%	○
3	栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	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	16～79 歳	44.9%	60.0%	52.6%	○
			若い世代 20～30 代	32.3%	40.0%	42.8%	◎
4	生活習慣病の予防や改善のために普段から食生活に気を付け、実践する市民を増やす	生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩に気を付けた食生活を実践する市民の割合		68.6%	75.0%	73.0%	○
		栄養成分表示を確認する市民の割合		32.5%	45.0%	51.7%	◎
5	噛ミ ^か ング30の推進について（ゆっくりよくかんで食べる市民を増やす）	ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	未就学児	70.1%	80.0%	68.7%	△
			小学2年生	84.3%	90.0%	85.6%	○
			小学5年生	68.4%	80.0%	83.0%	◎
			中学2年生	65.0%	80.0%	72.9%	○
			16～79 歳	67.1%	80.0%	74.7%	○
6	家族そろっての食事の機会を増やす	1週間のうち家族そろって食事する日が3日以上ある市民の割合		78.6%	90.0%	80.3%	○
7	学校における食育の取組などを増やす（充実させる）	学校給食に地場産物（佐世保産）を使用する割合（重量比）		50.6%	55.0%	47.5%	△
		食育の視点を踏まえた各教科などにおける授業実践（栄養教諭及び学校栄養職員の参画を含む）を行っている学校の割合		100%	100%	100%	◎
8	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	食育の推進に関わるボランティア団体などにおいて活動している人数		220 人	264 人	159人	△
9	地産地消の推進について（地場産物を認知している市民を増やす）	佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知している市民の割合	小学5年生	69.4%	76.0%	63.9%	△
			中学2年生	52.5%	57.0%	58.1%	◎
			16～79 歳	75.7%	83.0%	83.7%	◎
10	食文化（伝統的な料理や作法などを継承し、伝えている市民を増やす）	正しい箸の持ち方ができる子どもの割合	小学2年生	68.4%	75.0%	81.4%	◎
			小学5年生	71.8%	80.0%	80.7%	◎
			中学2年生	82.4%	90.0%	87.1%	○
		郷土料理などに関心を持つ市民の割合		43.7%	50.0%	46.1%	○
11	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	食品ロス削減のために何らかの行動をする市民の割合		87.0%	95.0%	90.0%	○
12	食の安全性に関する基礎的な知識を持ち自ら判断する市民を増やす	食事前の正しい手洗いを実践する市民の割合		51.1%	70.0%	50.8%	△

【実績値の出典】 令和7年度佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(番号7以外)
令和7年度学校給食における地域作物利用状況調査及び学校運営に関する諸調査(番号7)

2-2 佐世保市のアンケート結果による現状と課題

アンケート結果の詳細については市のホームページに掲載しています

<https://www.city.sasebo.lg.jp/hokenhukusi/kenkou/hiroba/syokuikuanke-to2025.html>



基本目標1 食育の認知度を向上させる

【現状】

食育という言葉に「意味も含めて知っている」市民(対象16～79歳)の割合は57.9%で前回調査結果より増加し、全国に比べて認知度は高い状況ですが、目標値は達成できていません。

また、食育に関する情報の取得先は、全国に比べて、インターネット上のニュースサイトの他に、スーパー・小売店など食品の購入場所、家族とのやりとりの割合が高い反面、学校の割合が低い状況でした。

【課題】

食育に関する情報を市民へ確実に届けるためには、食品関連事業者などと連携した情報発信や、家族や地域での共食の他、学校での継続した食育の推進が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、引き続き、「食育を意味も含めて知っている人の割合の増加」とし、目標値80.0%を目指すこととします。

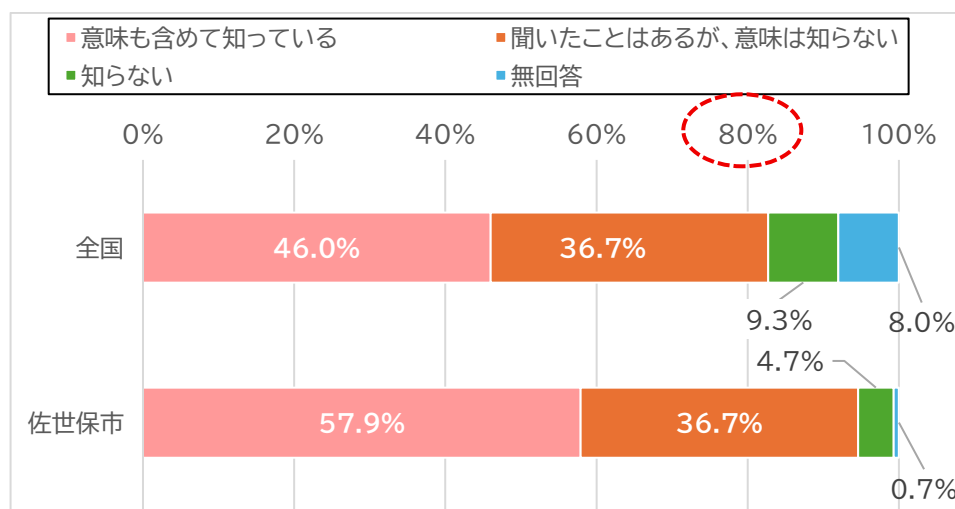


図3 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P26

食育の認知度 全国との比較

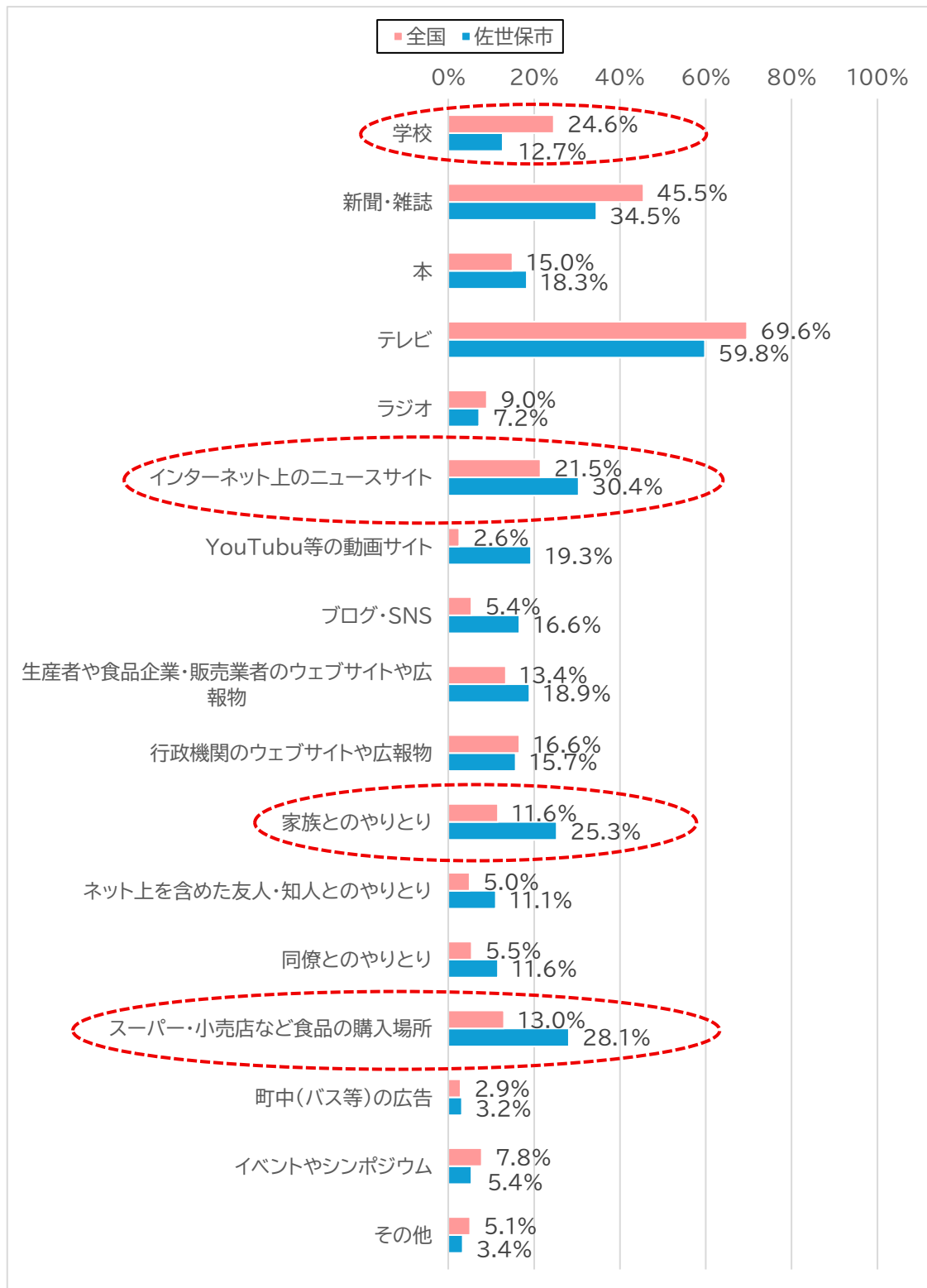


図4 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P39

情報の取得先 全国との比較

基本目標2 朝食の欠食について(欠食する市民の割合の減少)

【現状】

朝食の欠食率は、前回調査結果と比較すると、小学2・5年生及び成人において減少傾向ですが、未就学児及び中学2年生では増加傾向で、全ての年齢で目標値は達成できていません。

また、子どもにおいては学年が上がるごとに、「毎日食べる」児童及び生徒は減少傾向にあります。さらに、小学5年生・中学2年生においては、起床時刻が遅くなるにつれて欠食率が高い傾向にあります。

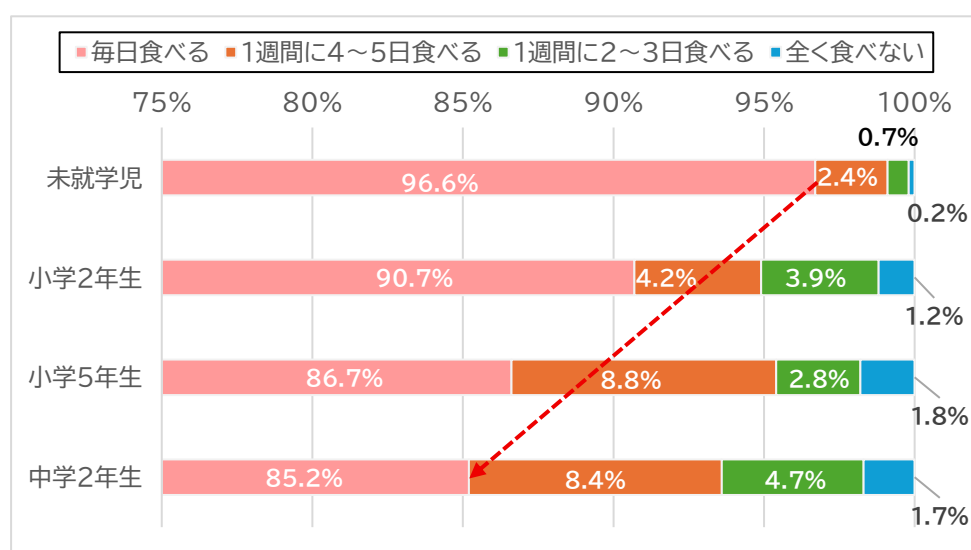


図5 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P49

朝食の摂取状況 (学年別)



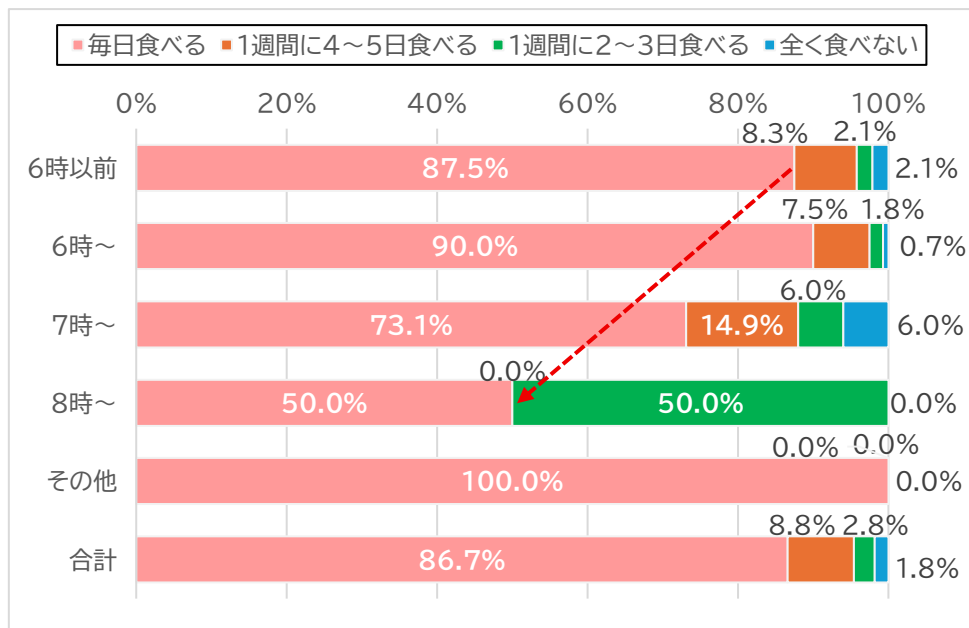


図6 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P52

朝食の摂取状況 起床時刻 (小学5年生)

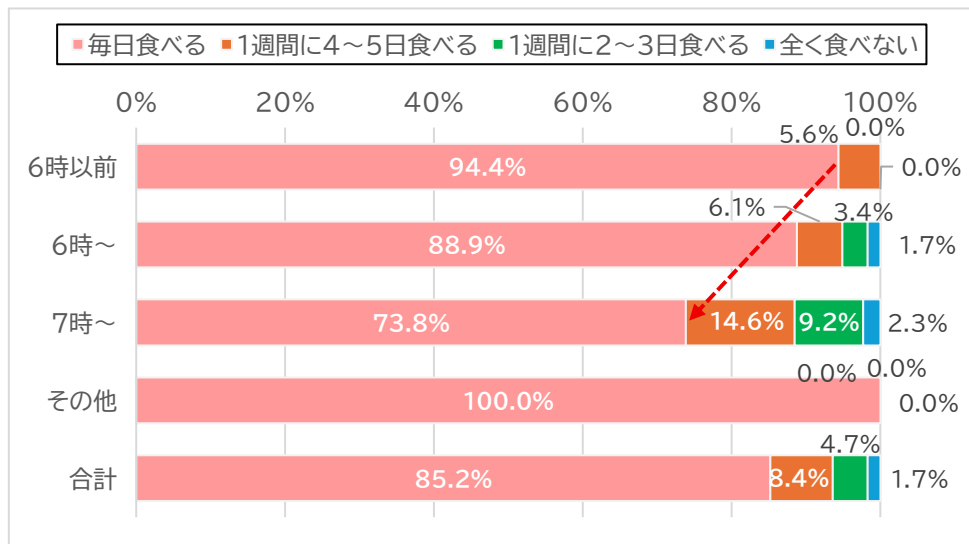


図7 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P53

朝食の摂取状況 起床時刻 (中学2年生)

さらに、朝食を食べるために必要なこととして、「朝、食欲があること」の他に、「自分で朝食を用意する手間がかからないこと」や「自分で朝食を用意する時間があること」といった割合が高く、ライフスタイル及び働き方の多様化に伴い、家庭で望ましい食生活の実践が難しい場面が想定されます。

このような状況の中、本市では、「朝食を食べる習慣があること」といった、規則正しい食生活における意識は、全国に比べて高い状況にあります。

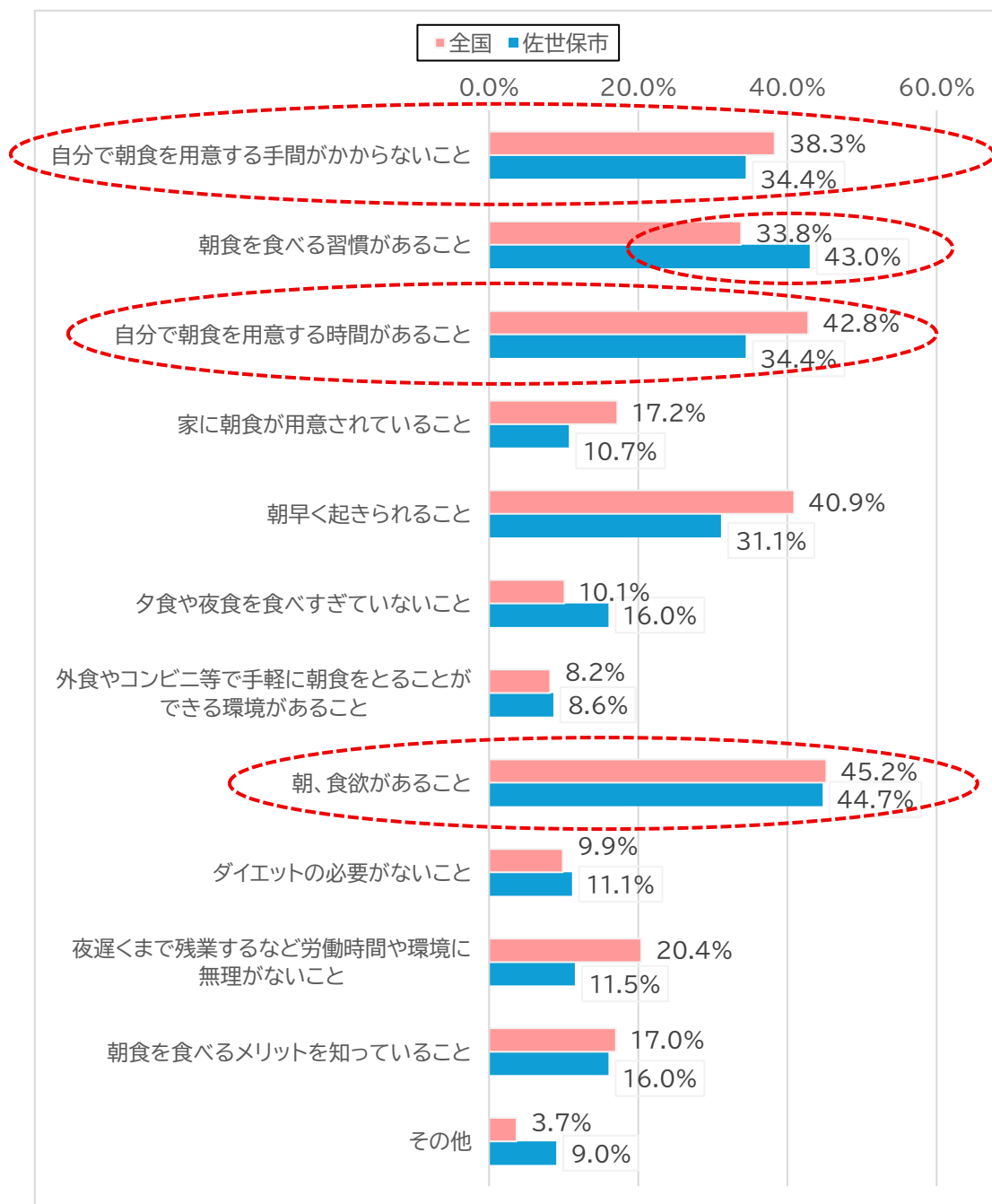


図8 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P55

朝食を食べるために必要なこと 全国との比較

【課題】

食育に関するライフコース・アプローチとして、「早寝・早起き・朝ごはん」や食事の準備に関する簡便化及び時短に配慮した望ましい食習慣の実践について、効率的かつ効果的な情報発信が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、引き続き「欠食する市民の割合」とし、目標値は、未就学児から中学2年生については0%、16～79歳については5.0%を目指すこととします。

なお、子どもの欠食率の目標値については、理想として理解しつつも現実的ではない側面もあることから、今後、国の動向を踏まえながら必要に応じて、本市の数値設定について検討することとします。

基本目標3 栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす

【現状】

栄養バランスに配慮した食生活の実践においては、前回調査結果と比較すると、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、1日に2回以上ある市民の割合は7.7%増加したものの、目標値を達成できていません。

主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられていないものとしては、どの年代でも副菜をそろえていない割合が高い状況にあります。

その他に、主菜をそろえていない割合は70代においては約4人に1人と高く、フレイル・低栄養予防の観点から深刻な問題です。



厚生労働省 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事推奨マーク



3色分類

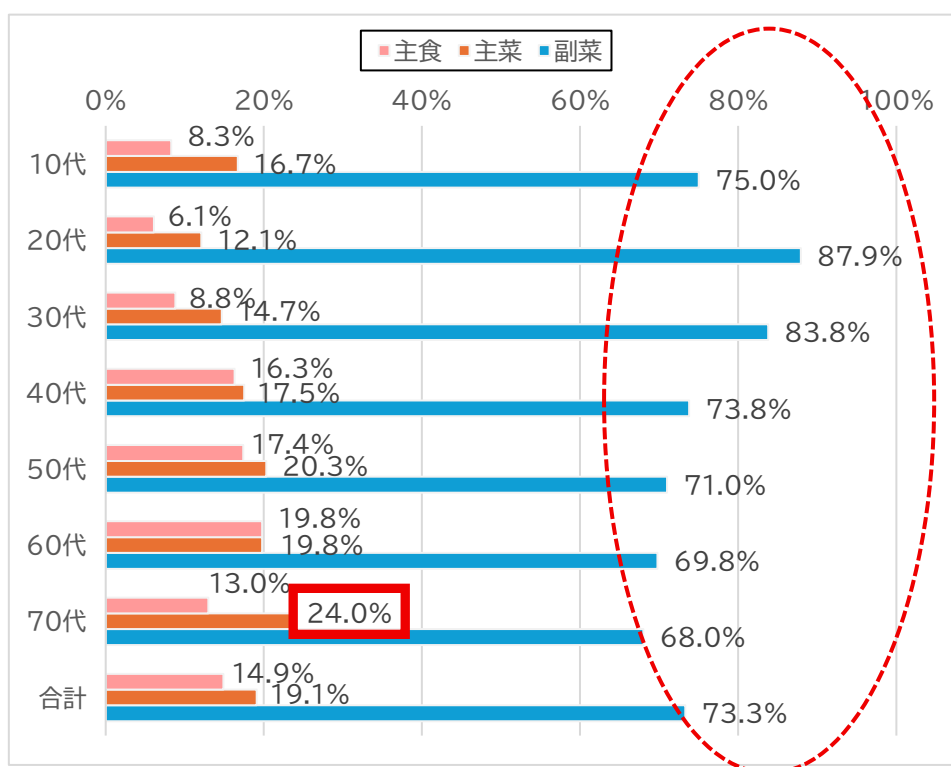


図9 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P63

主食・主菜・副菜のうち食べられていないもの (年代別)

また、子どもが野菜を食べない理由としては、「味がきらいだから」の他に、「食事の時に出てこないから」が最も高い割合となっています。

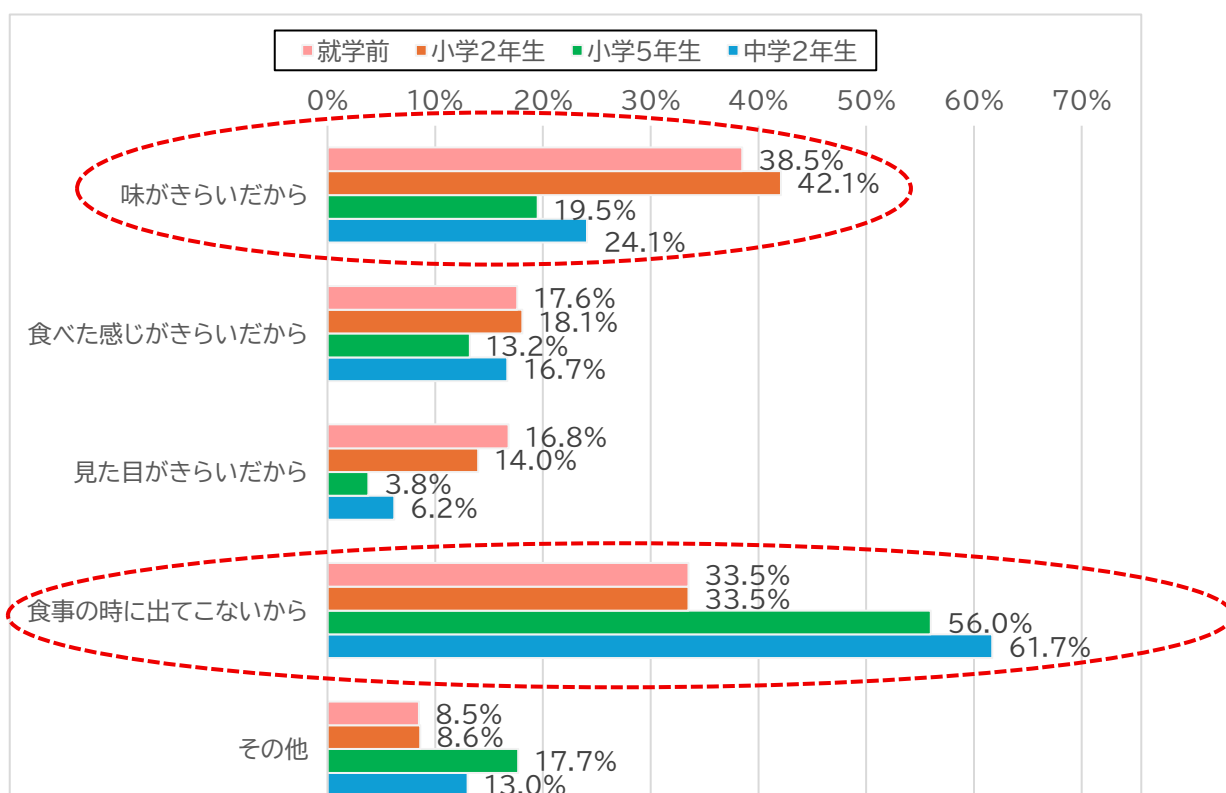


図10 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P71

野菜を食べない理由 (学年別)

さらに、栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこととしては、「手間がかからないこと」「時間があること」「食費に余裕があること」の割合が高い状況です。

基本目標2 朝食の欠食の改善と同様に、簡便化及び経済的思考が強い印象です。

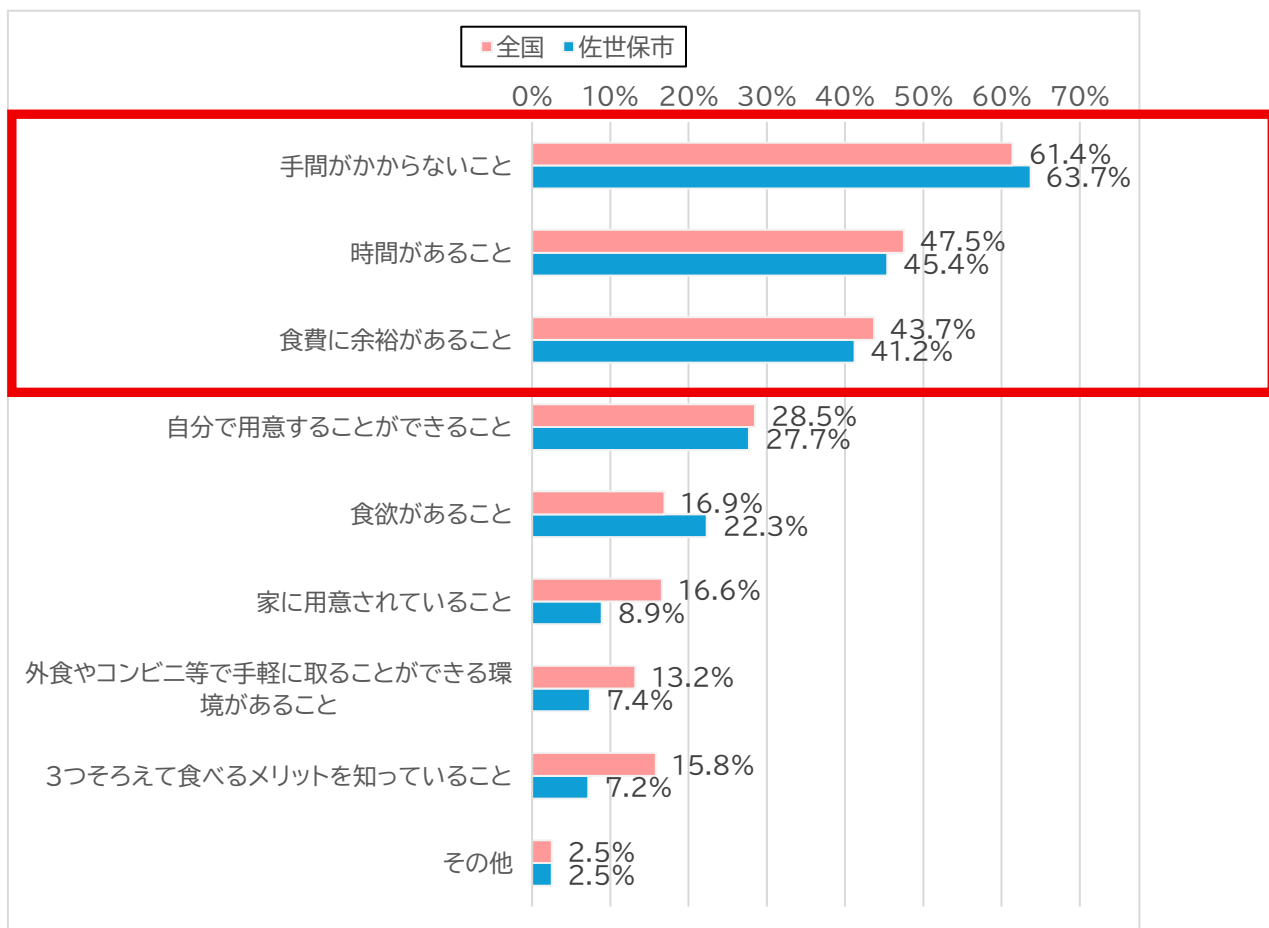


図11 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P65

栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと 全国との比較

【課題】

今後、ライフスタイル及び働き方の多様化に伴い、簡便化及び経済的志向に配慮した食育の推進が必要と考えられます。

ライフコース・アプローチとしては、若い世代へは生活習慣病予防及び次世代への望ましい食生活の伝承の観点から「手軽に時短で調理できる野菜料理」、高齢者へはフレイル及び骨折・認知症予防の観点から「主菜をそろえた和食などバランスの取れた食事」についての普及・啓発が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、引き続き「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」とします。また、目標値については、若い世代(20～30代)については達成していることから終了するとともに、16～79歳に包括し60.0%を目指すこととします。

基本目標4 生活習慣病の予防や改善のために 普段から食生活に気を付け実践する市民を増やす

【現状】

生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践している市民の割合は、全国に比べて高いものの目標値を達成できていません。

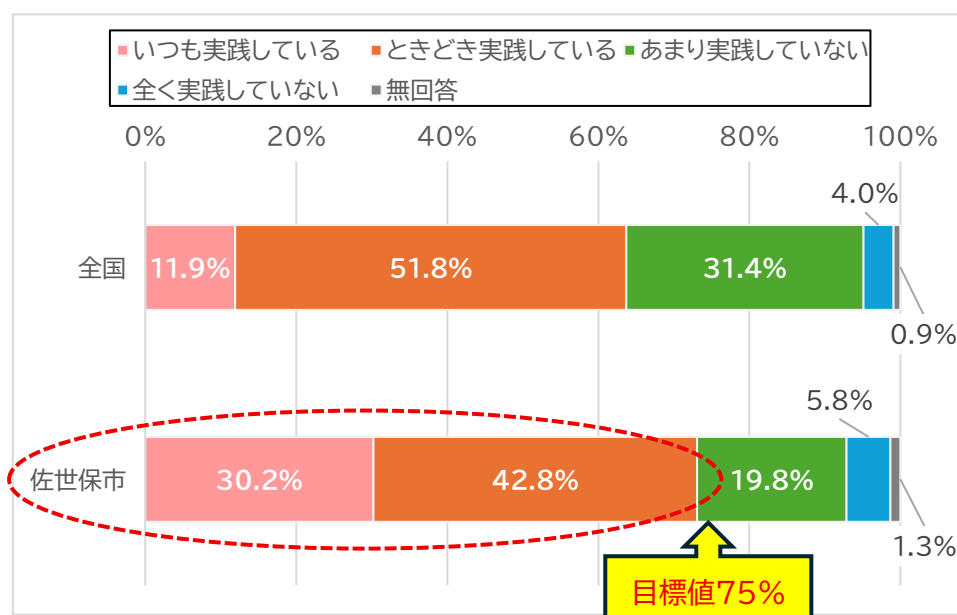


図12 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P83
生活習慣病の予防や改善に関する実践 全国との比較

また、成人においては、やせは肥満よりも実践している割合が高い傾向にあります。

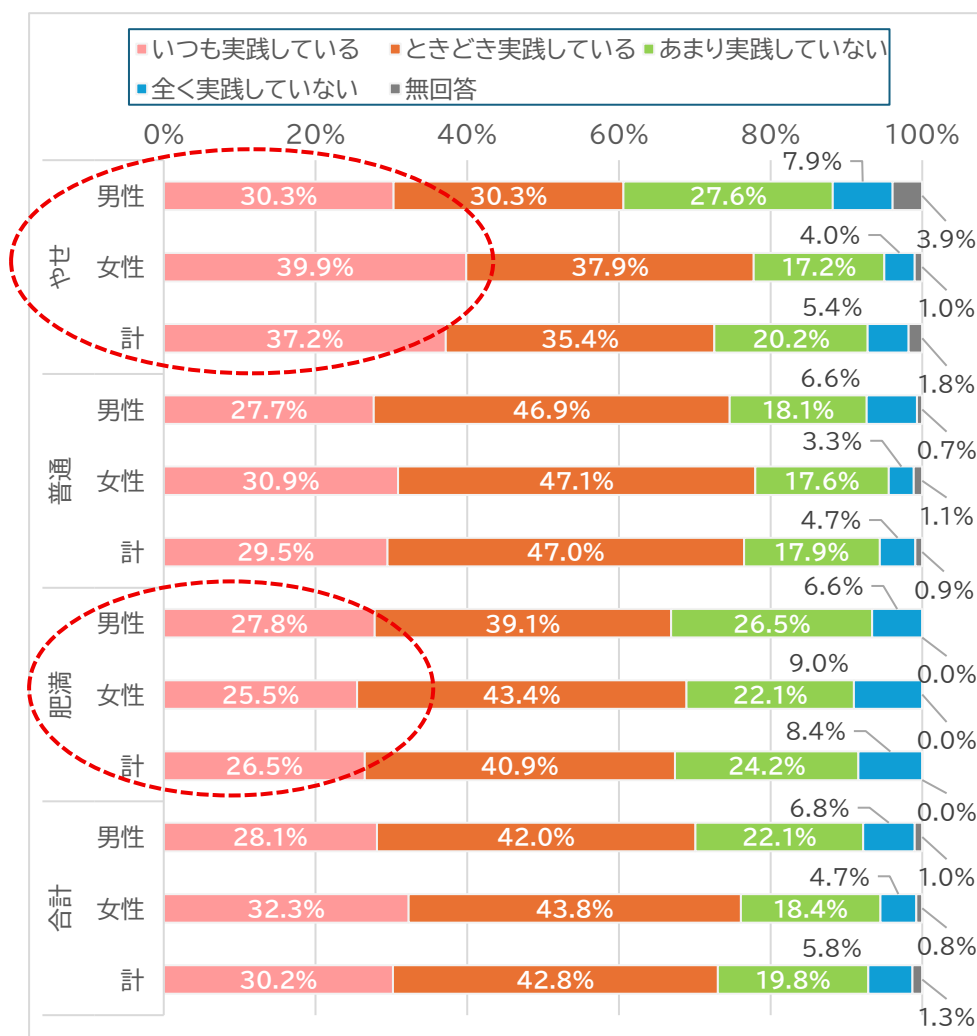


図13 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P87

生活習慣病の予防や改善に関する実践 (成人 性別・体格)

小学5年生及び中学2年生においては、「あなたは、体型を気にすることがありますか」の問いに対して、学年が上がるごとに体型を気にするとともに、やせよりも肥満で割合が高くなる傾向にあります。

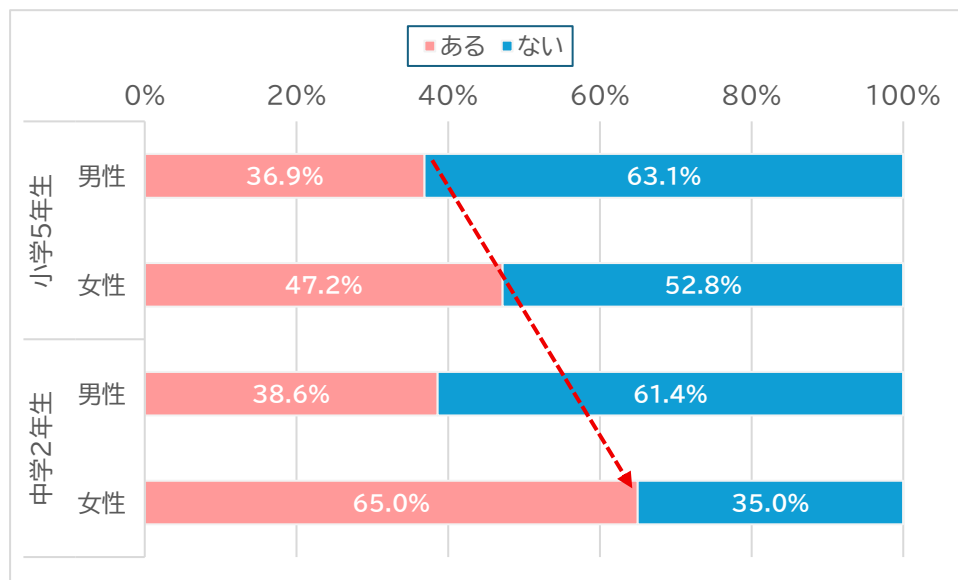


図14 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P88
体型を気にする割合 (小学5年生・中学2年生 学年別・性別)

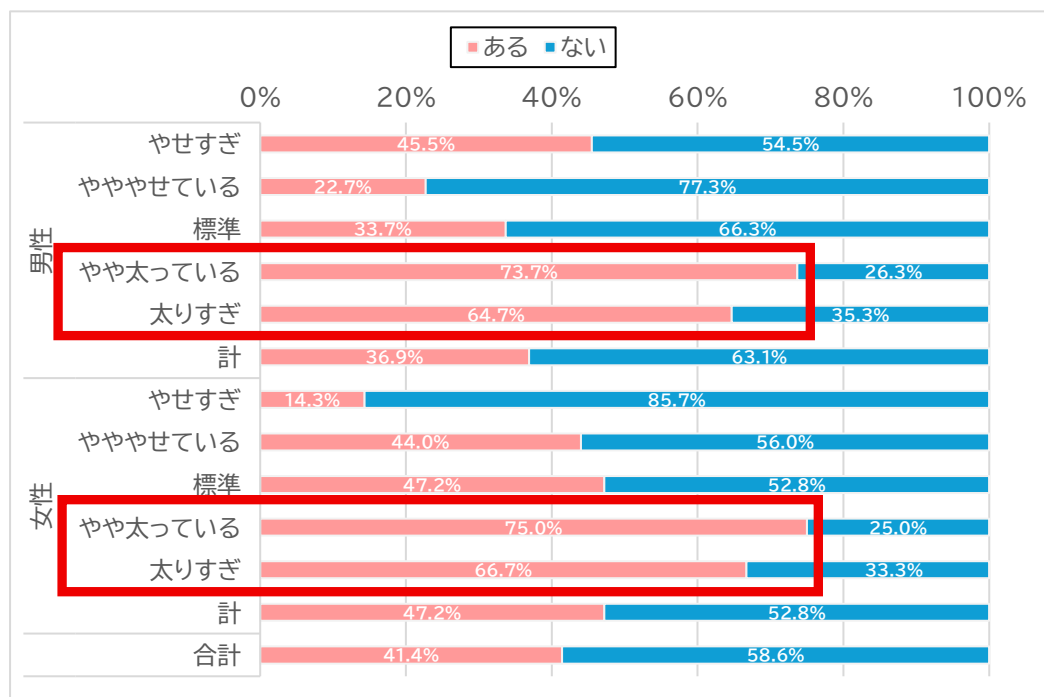


図15 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P89
体型を気にする割合 (小学5年生 性別・体型)

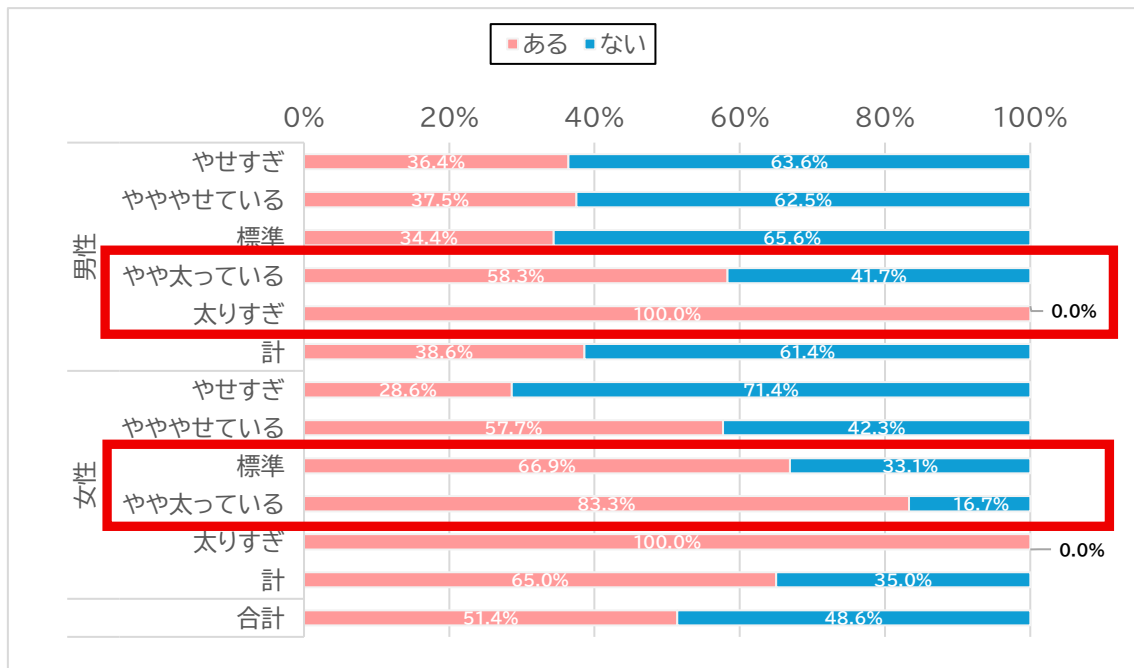


図16 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P89

体型を気にする割合 (中学2年生 性別・体型)

栄養成分表示を確認する市民の割合は、前回調査結果と比較すると増加し目標値を達成しています。新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、新たな日常及びデジタル化に対応した食育を着実に推進することができた結果と考えられます。

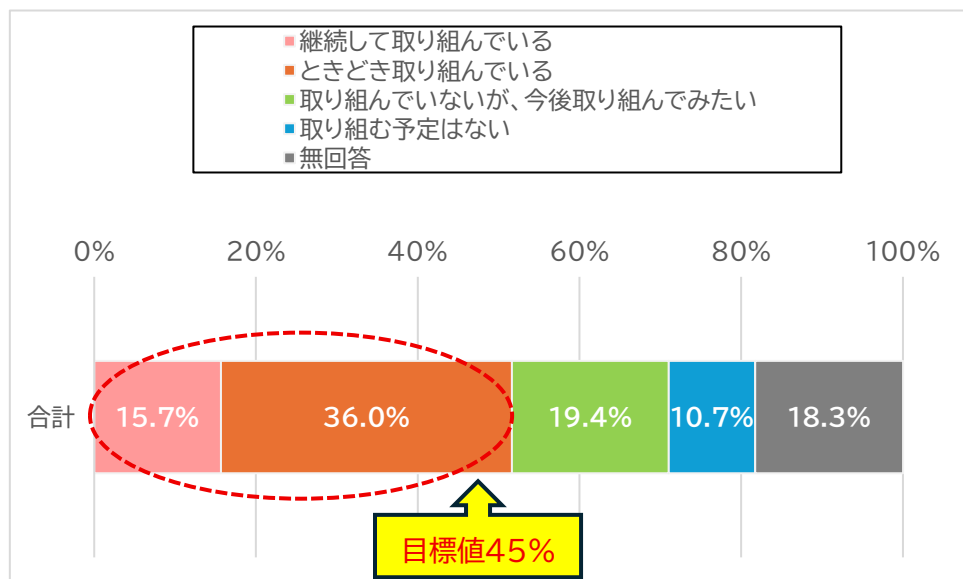


図17 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P93

食育の取組 (栄養成分表示を見ている人)

外食や中食の利用頻度は、本市では、2人に1人が週に半分以上利用している状況です。

核家族化や単身世帯などの社会環境の変化やライフスタイルの多様化に伴い、外食や中食などの消費による「食の外部化・簡便化」が進み、年々、身近な存在になってきています。

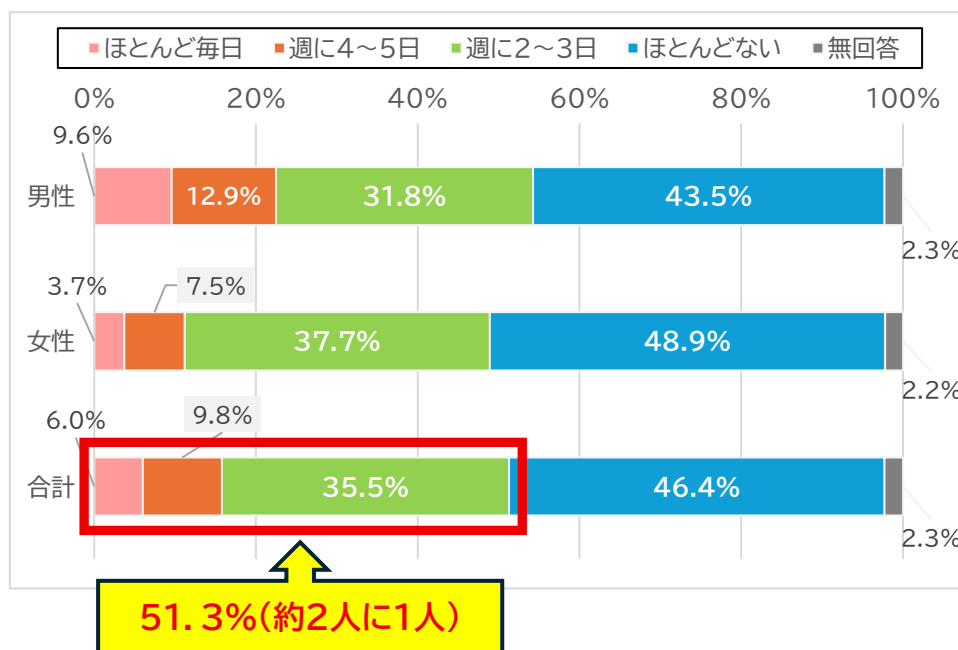


図18 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P73

外食・中食の頻度 (成人 性別)



佐世保西高生考案のヘルシーメニューのお弁当

成人においては、やせの男性及び肥満の男女での利用する割合が高い状況です。

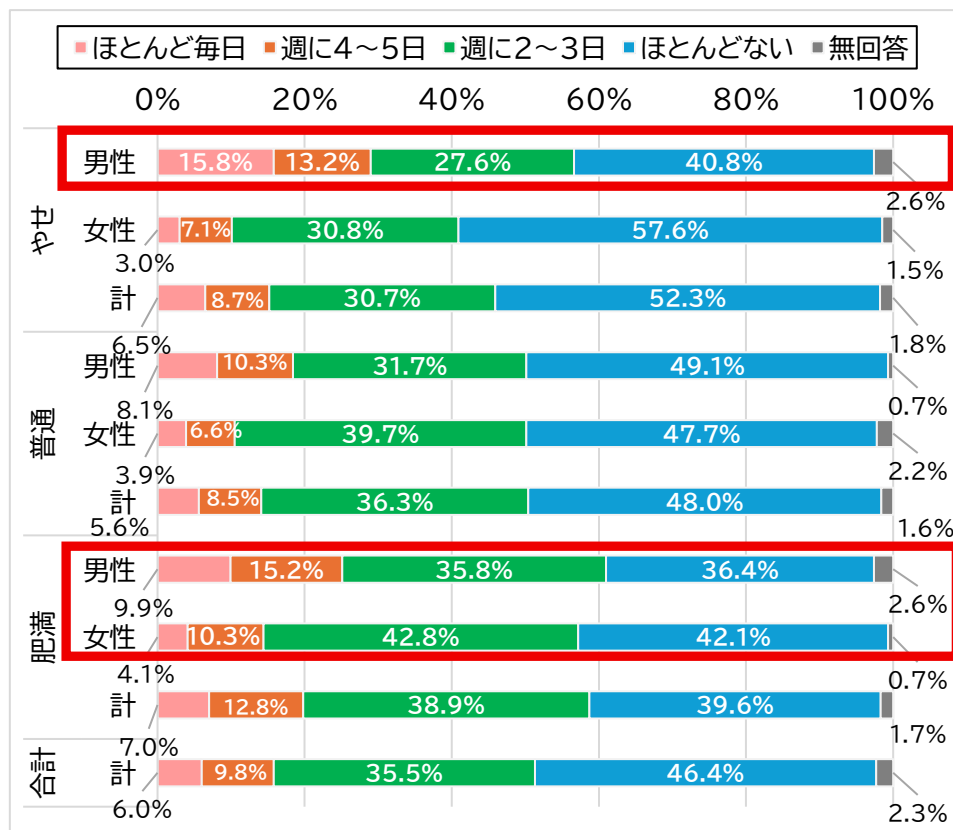


図19 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P76

外食・中食の頻度 (成人 体格・性別)



また、小学5年生及び中学2年生においては、中食の利用は肥満傾向において利用する割合が高い状況です。

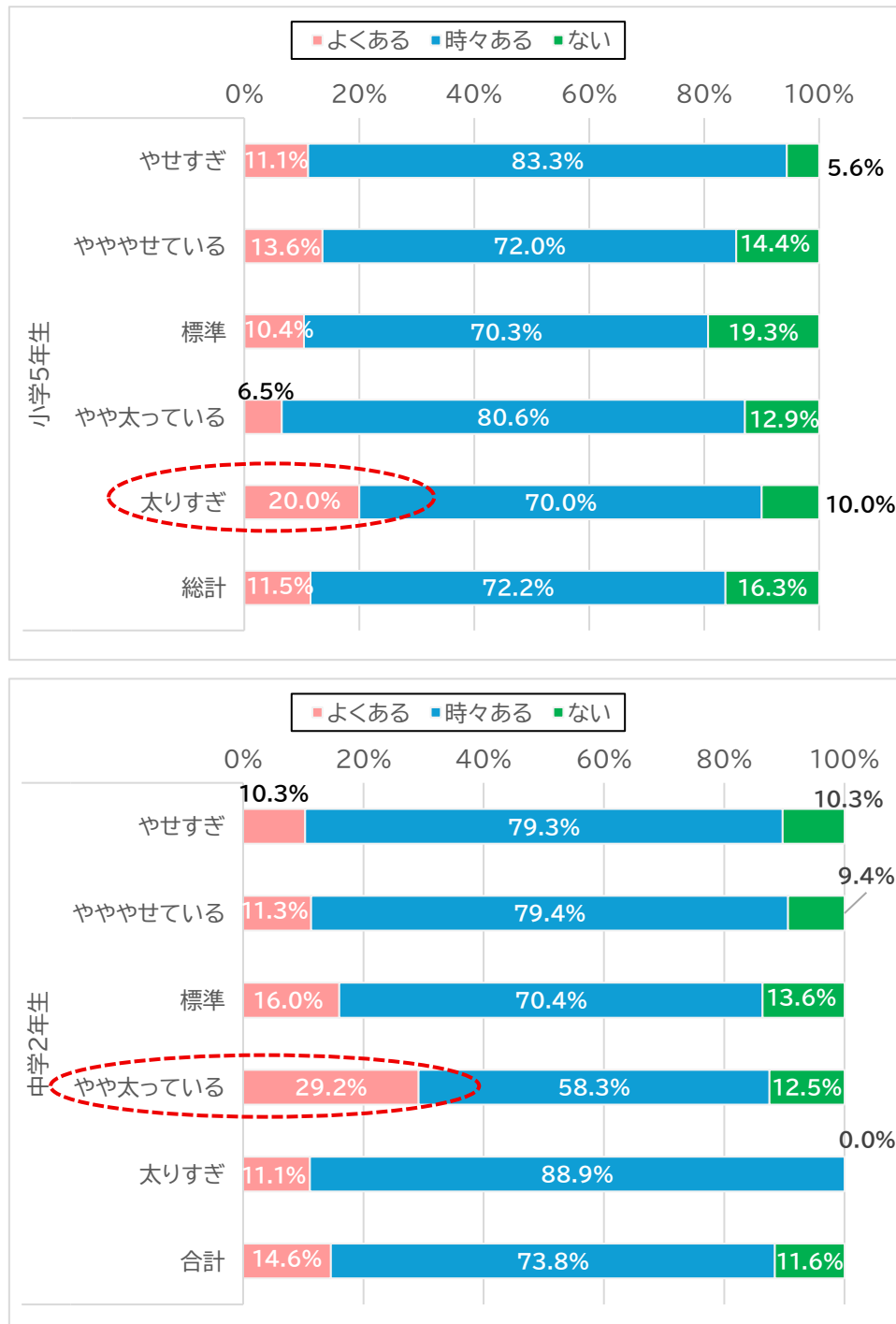


図20 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P108
中食の利用頻度 (小学5年生・中学2年生 購買 体格)

【課題】

年々、身近な存在になりつつある中食・外食の利用時において、子どもから大人まで自然に健康になれる食環境整備に向けて、食品関連事業者などと連携した取組の他、教育及び保育関係者などの継続した食育が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、引き続き、「生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩に気を付けた食生活を実践する市民の割合」とし、目標値 75.0%を目指すこととします。

なお、「栄養成分表示を確認する市民の割合」については、目標値を達成していることから終了とします。

基本目標5 ^か噛ミング 30 の推進について

(ゆっくりよくかんで食べる市民の割合)

【現状】

ゆっくりよくかんで食べる市民の割合は、子どもにおいては、未就学児以外は増加傾向で、小学5年生は目標値を達成できています。しかし、「一口30回以上かむことを意識している」人の割合は、学年が上がるごとに意識が低くなる傾向にあります。

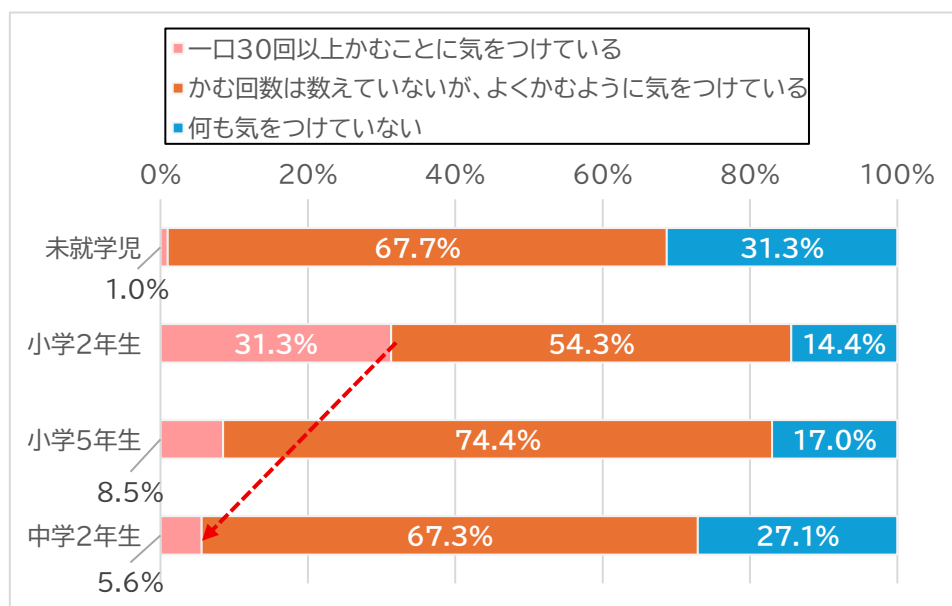


図21 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P98

かむことへの意識(学年別)

また、成人においては、やせは肥満よりも意識している割合が高い状況です。

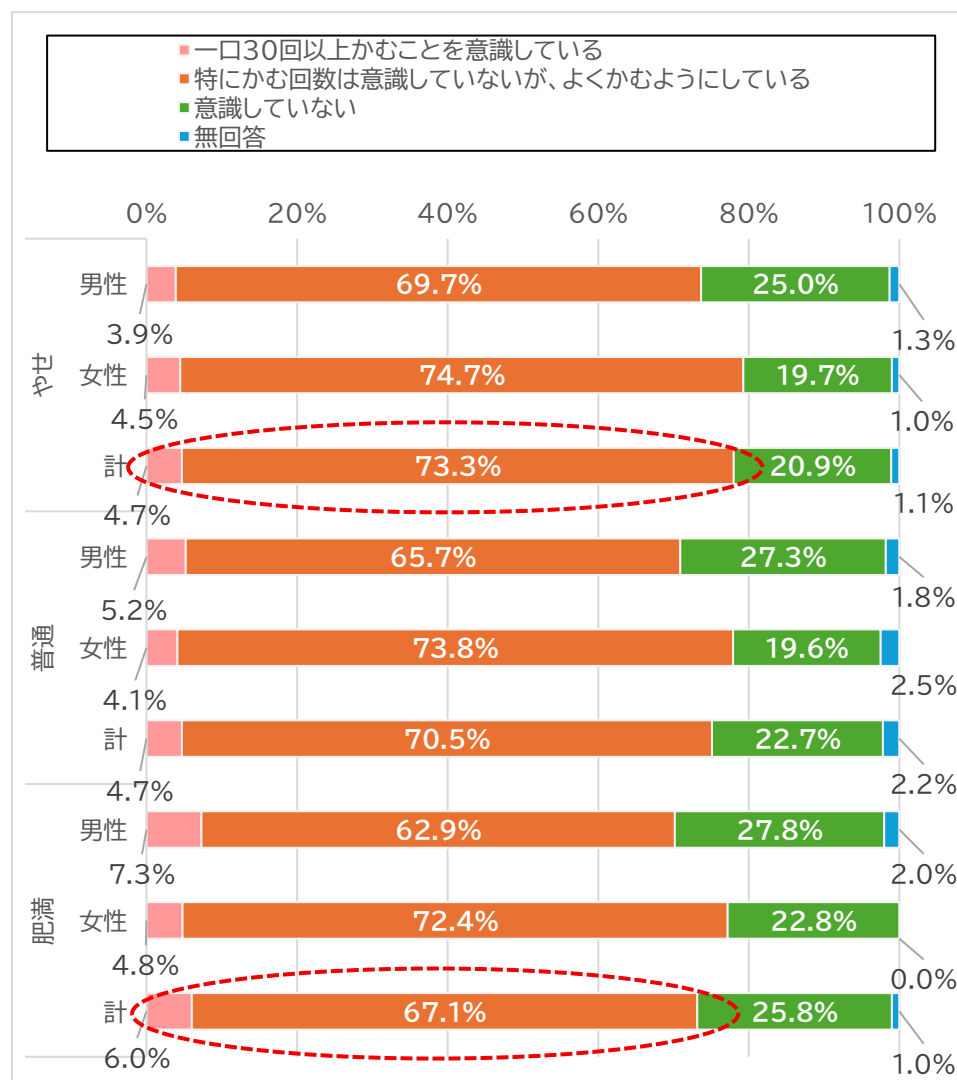


図22 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P97
かむことへの意識(成人 体格・性別)



日本歯科医師会 PR キャラクター よ坊さん

【課題】

かむことは、発育に不可欠な機能であるとともに、肥満予防及び脳の活性化など生活習慣病予防など、生涯にわたる心身の健康維持につながるため、歯科医師会及び教育並びに保育関係者などと連携し、今後も継続した歯科保健の取組が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、引き続き、「ゆっくりよくかんで食べる市民の割合」とし、小学5年生は目標値を達成していることから上方修正し90.0%を目指すこととします。

また、それ以外の未就学児・小学2年生・中学2年生・16～79歳については、これまでの目標値を継続して目指すこととします。



基本目標6 家族そろっての食事の機会を増やす

【現状】

子どもの孤食の割合は、学年が上がるごとに高くなる傾向にあります。また、中学2年生においては、やせよりも肥満の方が高い傾向にあります。

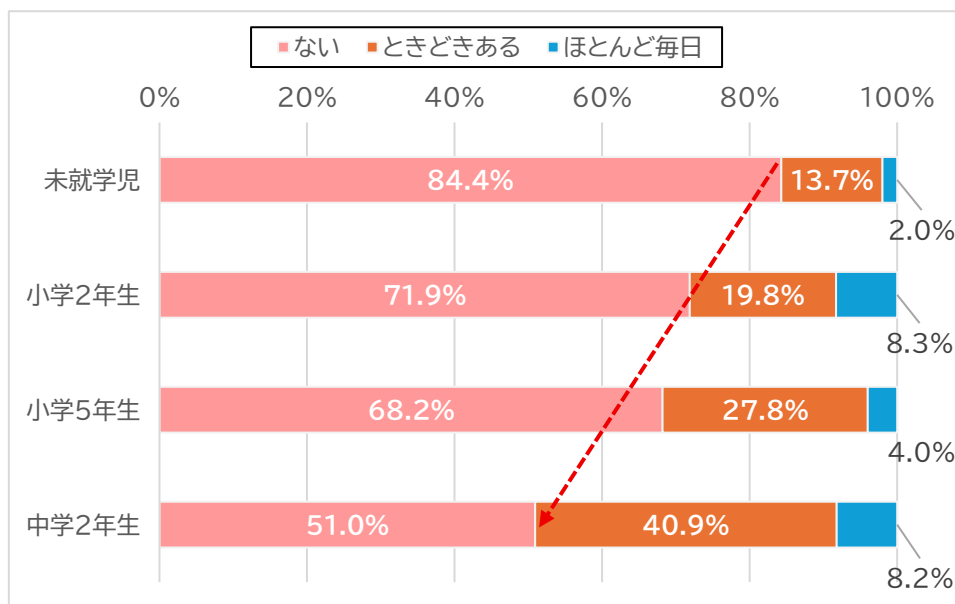


図23 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P105

孤食の頻度（学年別）

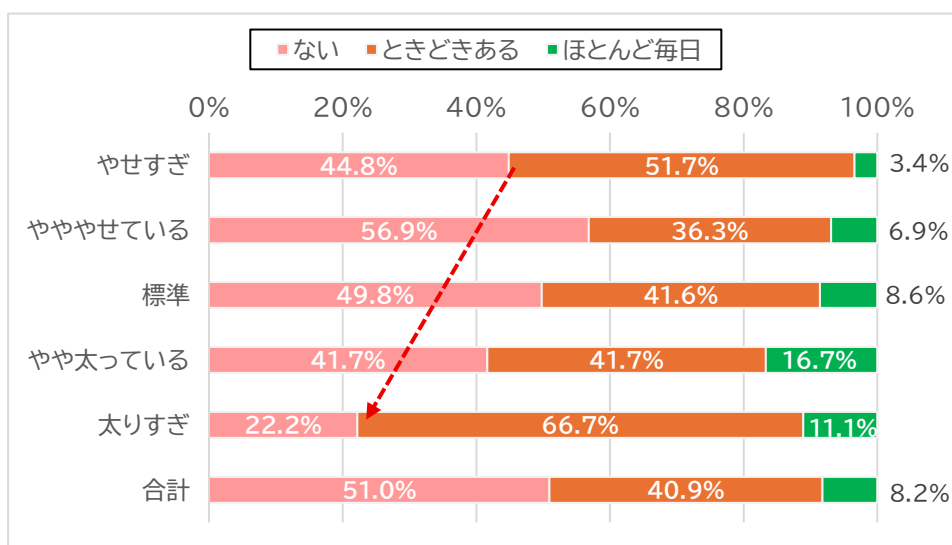


図24 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P106

孤食の頻度（中学2年生 体格別）

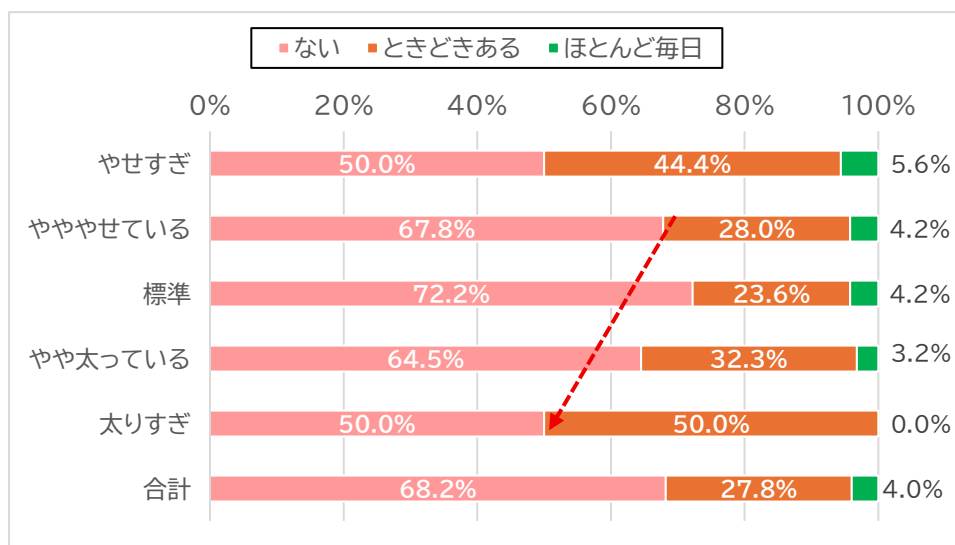


図25 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P105
孤食の頻度 (小学5年生 体格別)



成人においては、全国に比べて共食の割合が高く、前回調査結果と比較すると増加傾向にあるものの、目標値を達成できていない状況です。また、20代及び70代における孤食の割合は約5人に1人と高い状況です。

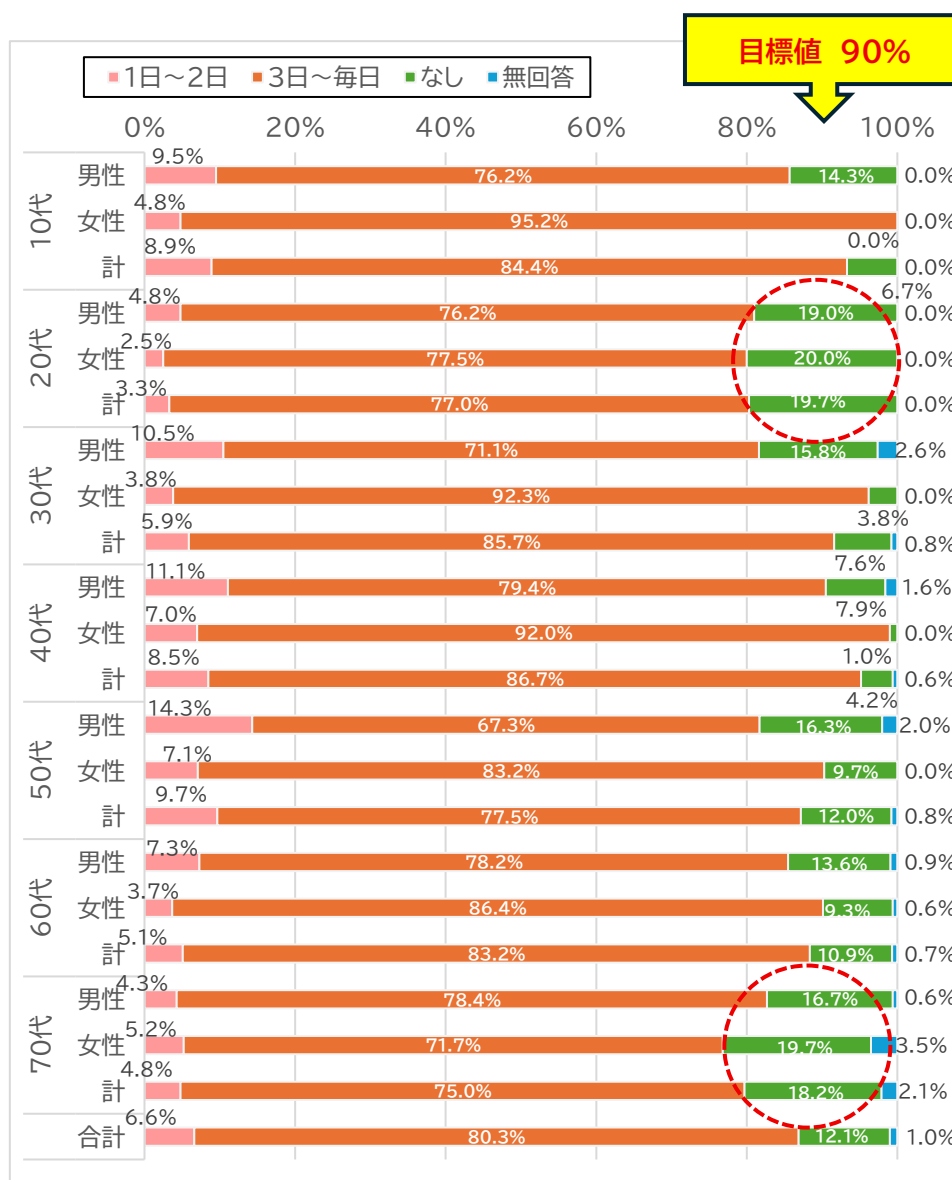


図26 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P104

共食の頻度 (年代・性別)

【課題】

国の調査結果(農林水産省 食育に関する意識調査)においては、孤食がない方が栄養バランスがよい傾向にあります。今後、家庭での共食の他に、地域などと連携し、さまざまな場面でのライフコース・アプローチによる次世代への食文化及び適切な食習慣の伝承の視点での食育の推進が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、引き続き、「1週間のうち家族そろっての食事をする日が3日以上ある市民の割合」とし、目標値90.0%を目指すこととします。

基本目標8 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす

【現状】

本市における「食育の推進に関わるボランティア活動やイベントに参加したことがある」市民の割合は、前回調査結果と比較すると、4.5%から12.8%へと増加傾向にあるとともに、全国に比べて高い状況です。

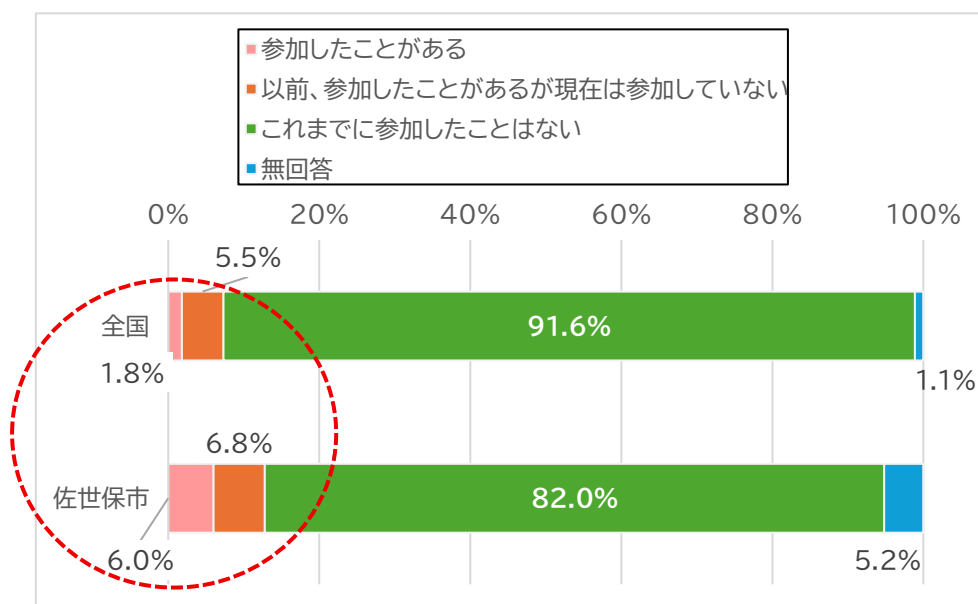


図27 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P109

ボランティア活動やイベントの参加 全国との比較



食生活改善推進協議会(高校文化祭での食育の取組)

また、食育の推進に関わるボランティア活動やイベントに参加していない理由については、「活動の存在を知らなかった」「特に理由はない」の割合が高い状況にあります。

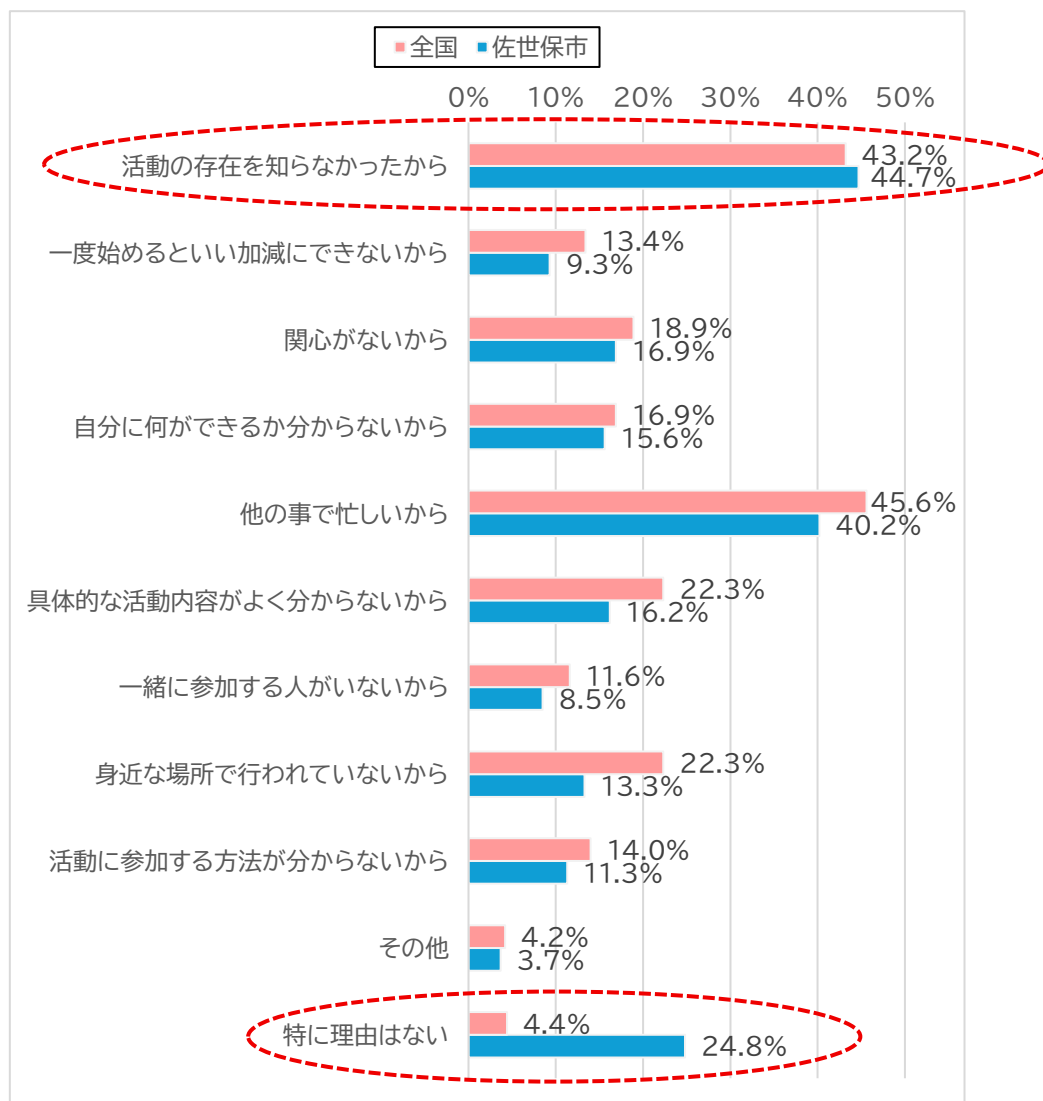


図28 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P111

ボランティア活動やイベントの参加しない理由 全国との比較

【課題】

人口減少及び少子高齢化に伴い、食育推進のための食の担い手(ボランティア)は、年々、減少傾向にあります。

今後、食育ボランティアの他、メディアや食品関連事業者、さまざまな関係機関と連携した効果的な周知により、市民一人ひとりの意識の向上及び主体的な食育活動の充実と定着に向けた取組が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の基本目標及び推進項目並びに目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの基本目標については、「市民自らが食育を実践すること」に注力するため、「食育の推進に関わるボランティアの数を増やす」から「食育の推進に関わるイベントやボランティア活動に参加する市民を増やす」へ変更します。

また、推進項目については、「食育の推進に関わるボランティア団体などにおいて活動している人数」から「食育の推進に関わるイベントやボランティア活動に参加したことのある市民の割合」へ変更します。

さらに、目標値については、令和7年度の現状値(12.8%)を踏まえ、20.0%を目指すこととします。



基本目標9 地産地消の推進について

(地場産物を認知している市民を増やす)

【現状】

佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知している市民の割合は、前回調査結果と比較すると、小学5年生以外は増加し、目標値を達成しています。

また、成人において地場産物を意識して選択している市民の割合は、全国に比べて高い反面、若い世代は低い状況です。

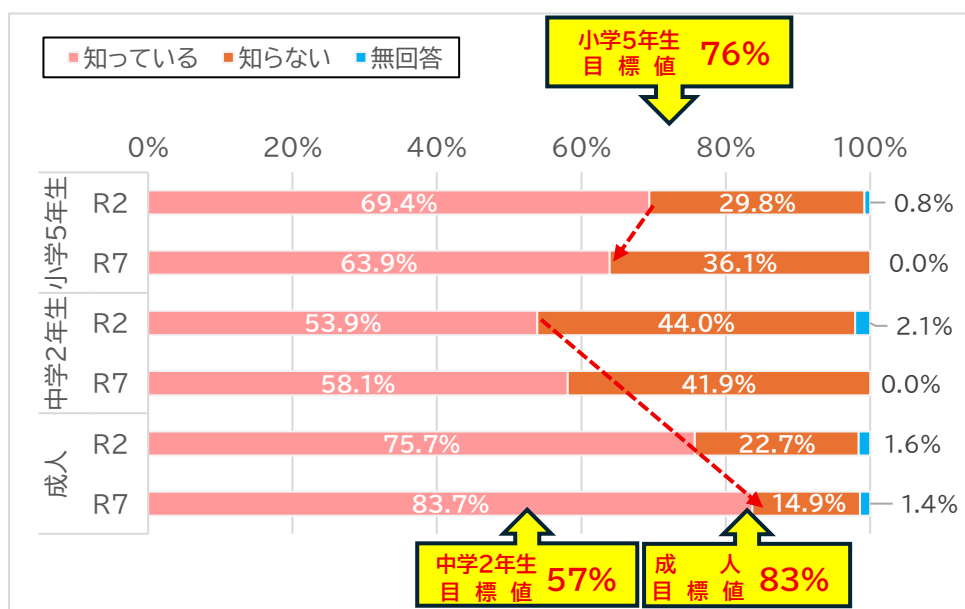


図29 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P115

地場産物の認知 前回調査結果との比較

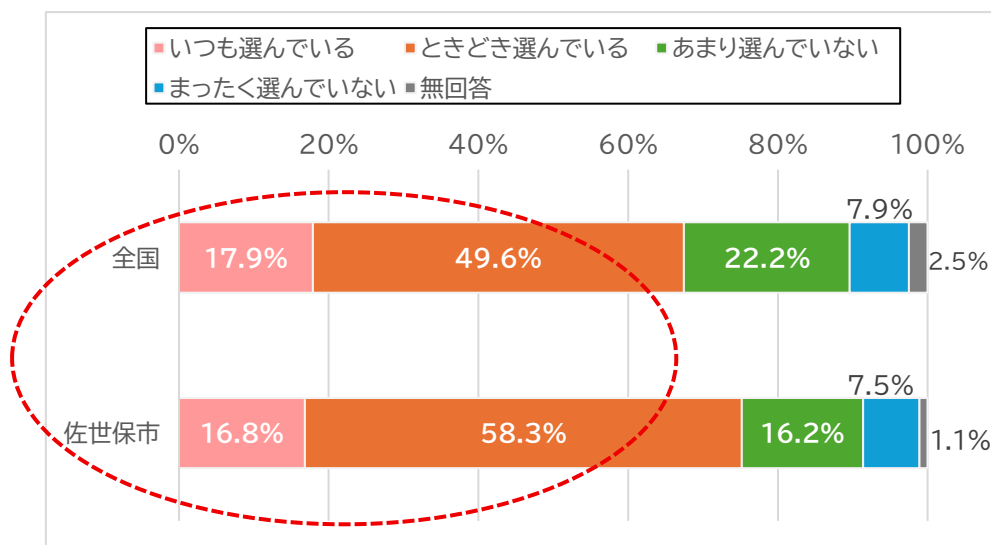


図30 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P118

地場産物の選択 全国との比較

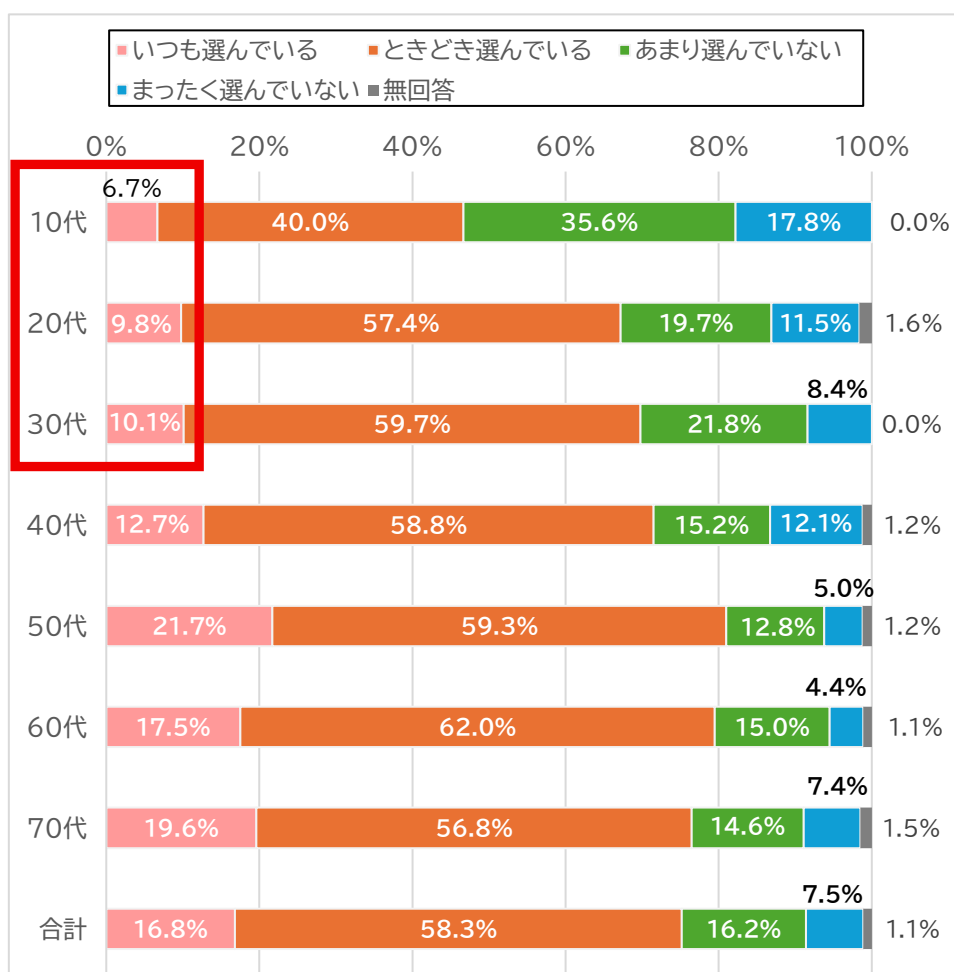


図31 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P117

地場産物の選択 (年代別)

佐世保市や長崎県産の特産物で知っているものとして最も割合が高いのは、「西海みかん」で、次に、「世知原茶」「長崎和牛」「九十九島かき」などの認知度が高い状況です。

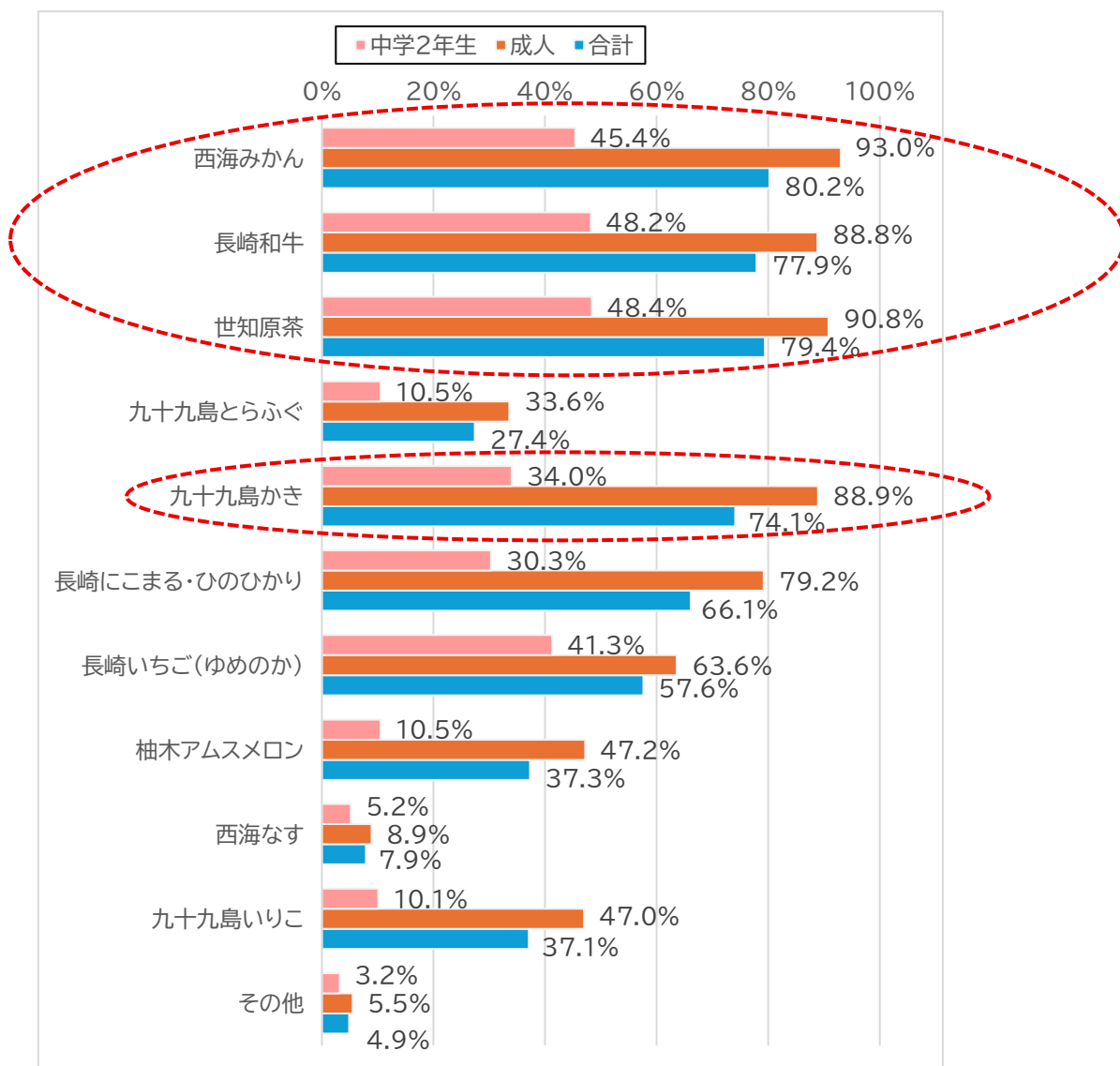


図32 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P119

特産品の認知状況 (中学2年生 成人)

【課題】

本市の各地域の多彩な食材を生かした食文化や食習慣の伝承につなげるために、子どもから大人までの地産地消に関する認識をさらに高め、教育及び保育関係者などのこれまでの取組の継続とともに、地域における生産者と消費者との交流を深めるための効果的な取組が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の基本目標及び推進項目並びに目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの目標については、「認知から実践」に注力するため、「地産地消の推進について(地場産物を認知している市民を増やす)」から「地産地消の推進について(地場産物を認知・選択している市民を増やす)」へ変更します。

また、16～79歳の推進項目については、「佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知している市民の割合」から「佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知し選択している市民の割合」へ変更します。

さらに、目標値については、小学5年生は目標値を達成できていないことから継続、中学2年生は目標値を達成していることから上方修正し65.0%を目指すこととします。また、16～79歳については、令和7年度の現状値(75.1%)を踏まえ85.0%を目指すこととします。

基本目標10 食文化(伝統的な料理や作法など)を継承し 伝えている市民を増やす

【現状】

正しい箸の持ち方を理解している子どもの割合は、前回調査結果と比較すると、全ての学年で増加し、中学2年生以外は目標値を達成しています。

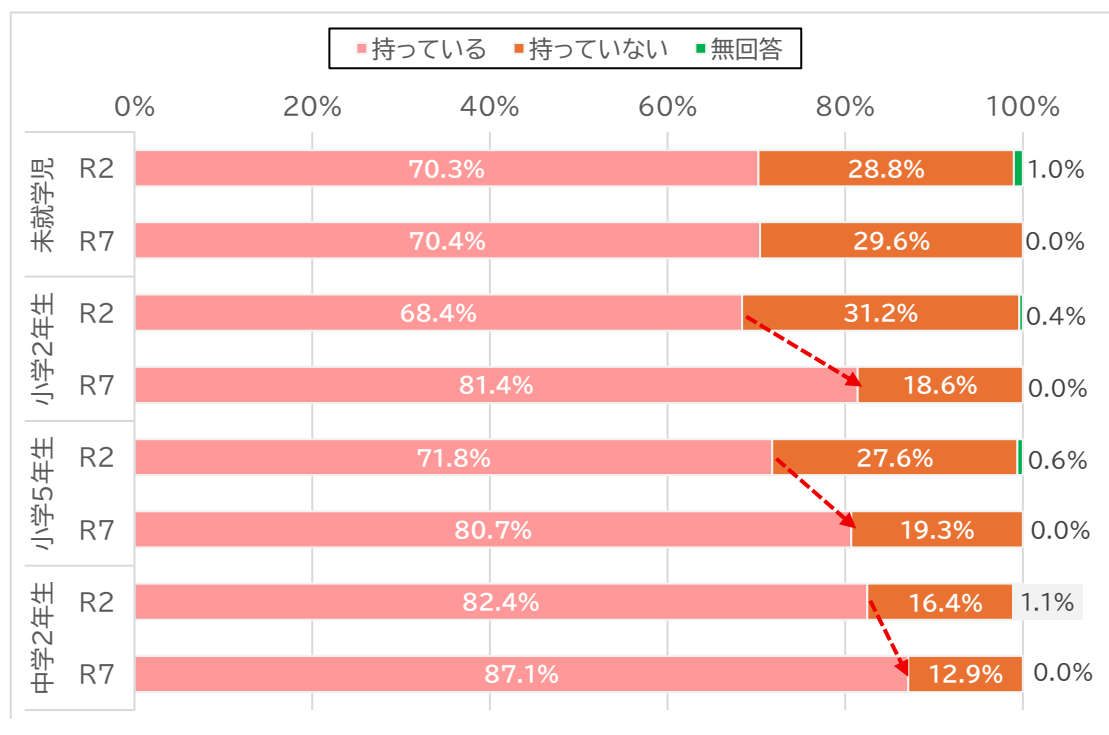


図33 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P122

お箸の持ち方 前回調査結果との比較

郷土料理に関心を持つ市民の割合は、前回調査結果と比較すると増加していますが、目標値を達成していません。

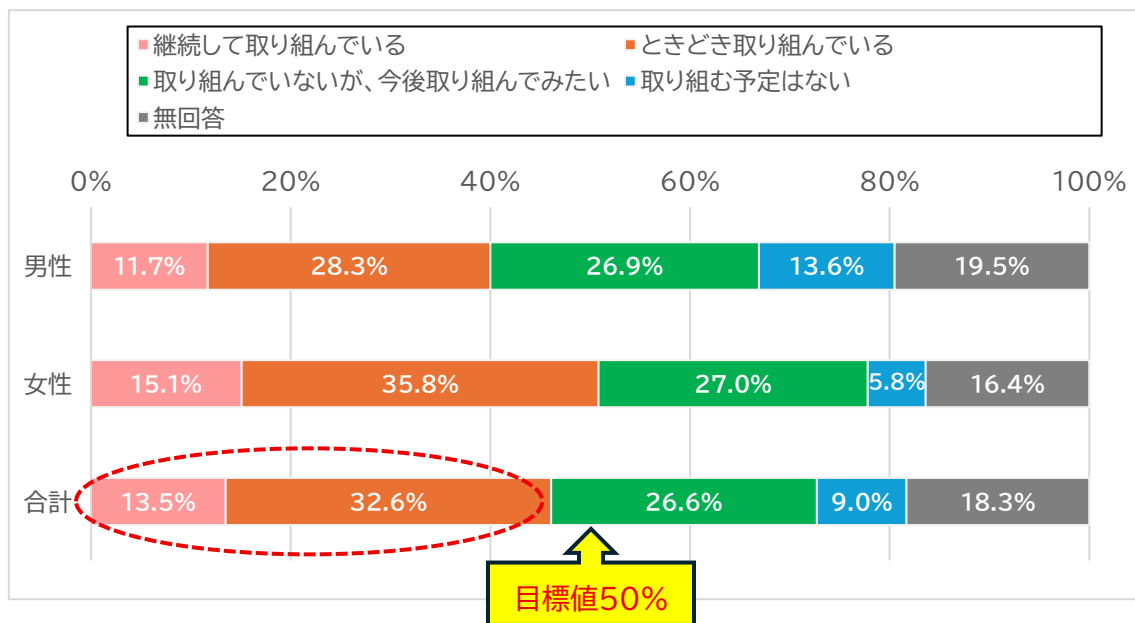


図34 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P125

郷土料理への関心 (成人 性別)

また、郷土料理や伝統料理など地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなど食べ方・作法を受け継いでいる市民の割合は、全国に比べて低い状況です。

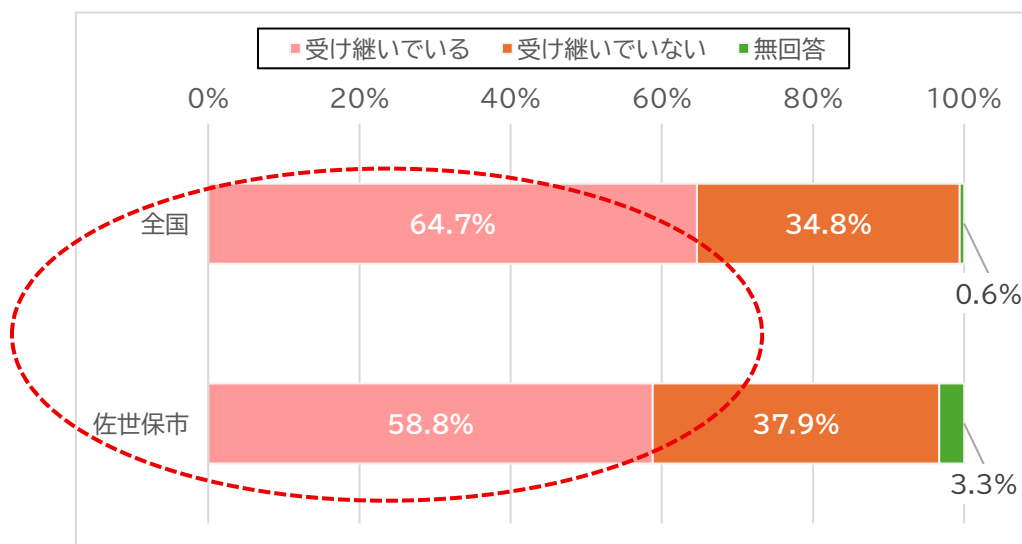


図35 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P129

食文化の伝承 全国との比較

食文化を受け継ぐために必要なことについては、全国に比べて「親等から家庭で教わる」割合は低く、「地域やイベント・メディアなどで教わる」割合は高い状況です。

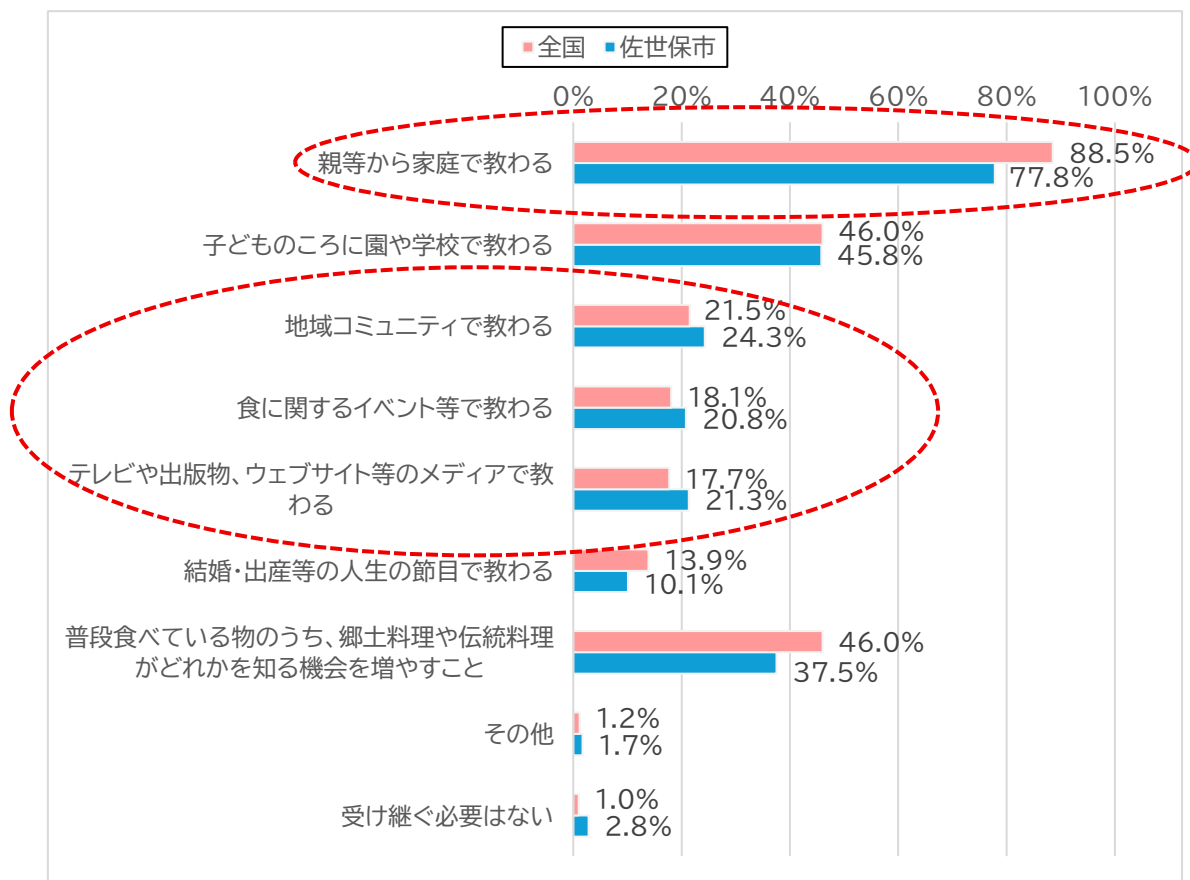


図36 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P134

食文化の伝承に必要なこと 全国との比較

【課題】

各家庭での箸の持ち方などの作法に関する伝承については、着実に推進できている反面、家庭で受け継がれてきた料理や味の伝承については、ライフスタイル及び働き方の多様化に伴い、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、地域などと連携した取組が必要な状況です。

今後、メディアなどを活用し効果的な情報発信及び地域などでのイベントでの体験や共食の機会をとoshたライフコース・アプローチにより充実させていくことが求められます。

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、「食文化の伝承」に注力するため、「郷土料理などに関心を持つ市民の割合」から「食文化を地域や次世代に伝えている市民の割合」へ変更します。

また、目標値については、令和7年度の現状値(72.6%)を踏まえ 80.0%を目指すこととします。

なお、小学2年生・5年生及び中学2年生における「正しい箸の持ち方ができる子どもの割合」については、おおむね目標値を達成していることから終了とします。

基本目標11 食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす

【現状】

食品ロス削減のために行動をしている人は、前回調査結果と比較すると増加し、全国に比べて割合が高いものの、目標値を達成できていません。

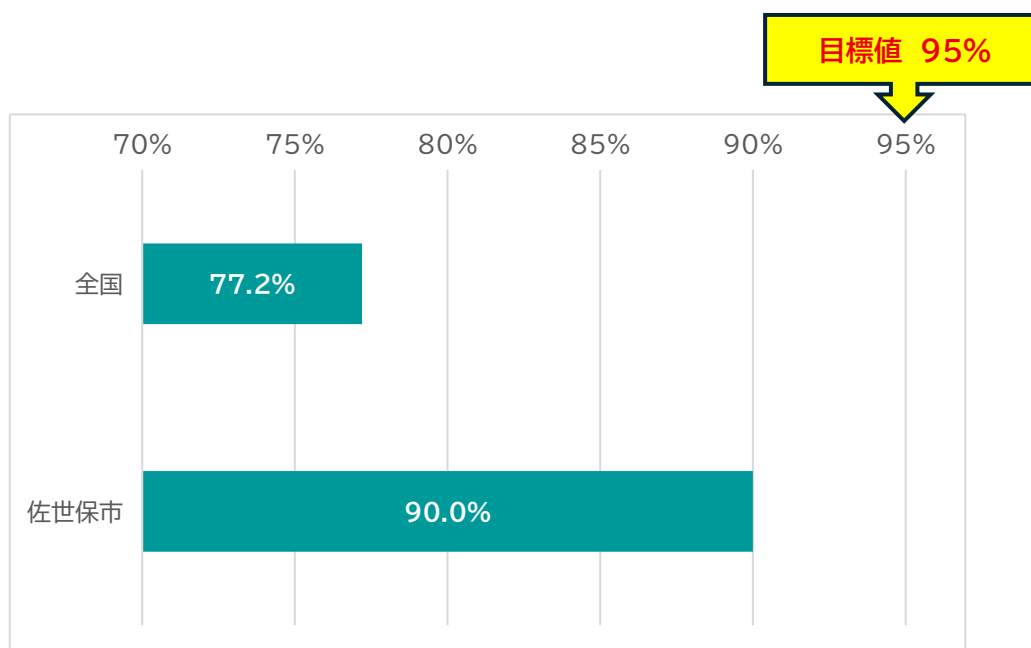


図37 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P142

食品ロスのための行動 全国との比較

具体的な取組内容としては、「残さず食べる」「料理を作り過ぎない」「賞味期限を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」の順に割合が高く、全国に比べて高い状況です。

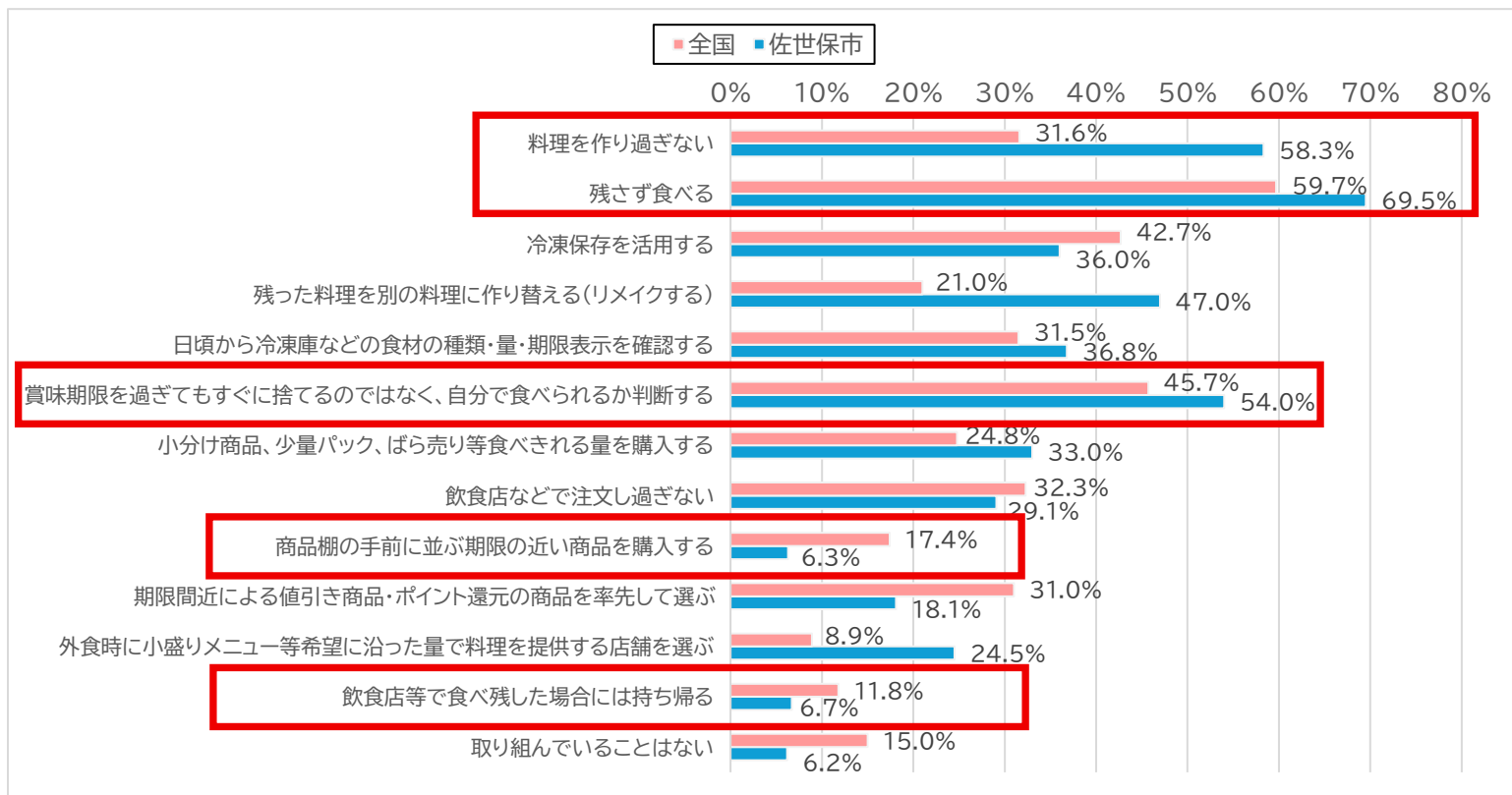


図38 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P139

食品ロスの取組状況 全国との比較

【課題】

健康的な食生活を送るために、普段から適切な摂取量を意識し調理することは、食品ロスの削減につながります。

今後、生産から消費までの食の循環への認識を高め、食品の安全性及び環境に配慮した食育を推進するために、冷凍保存の活用や商品購入時の「てまえどり」、ドギーバックの活用などについて、食品関連事業者などと連携した情報発信が必要と考えられます。

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、引き続き、「食品ロス削減のために何らかの行動をする市民の割合」とし、目標値 95.0%を目指すこととします。

基本目標12 食品の安全性に関する基礎的な知識を持ち
自ら判断する市民を増やす

【現状】

食事前の正しい手洗いを実践する市民の割合は、前回調査結果と比較すると、成人においては増加傾向ですが、子どもにおいては減少傾向で、全ての年齢で目標値は達成できていません。

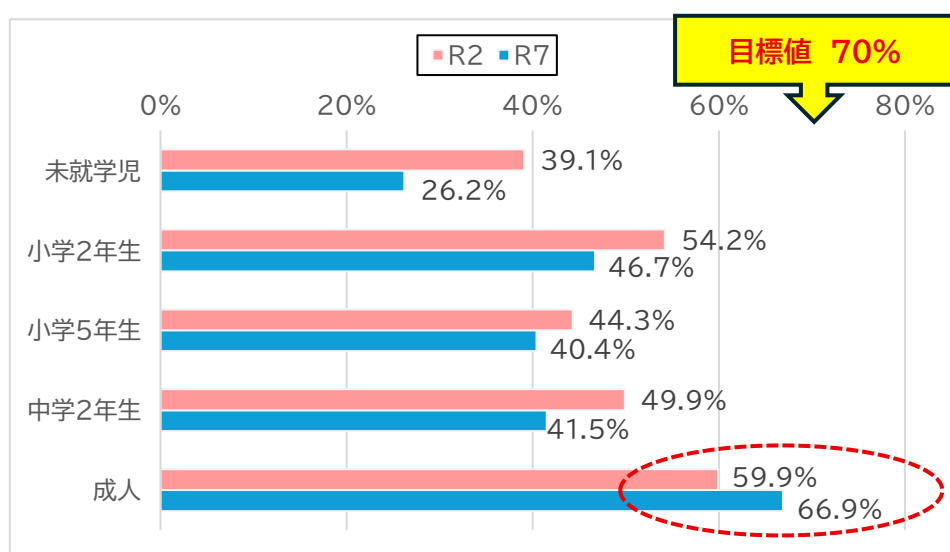


図39 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P145

食事前の正しい手洗いを実践する市民 前回調査結果(令和2年度)との比較



大学生向けのリスクコミュニケーション

安全な食生活を送ることについて判断している市民の割合は、全国に比べて高い状況です。しかし、具体的な行動の視点としての各家庭での災害時に備えた非常食の用意では、地域性もあり全国と比べて割合が低い状況です。

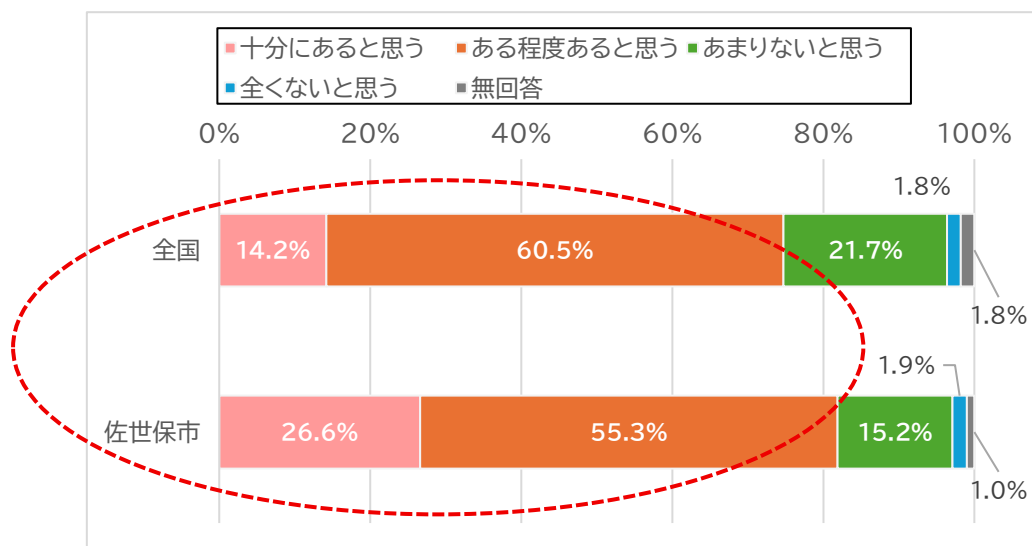


図40 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P150
食品の安全性に関する判断 全国との比較

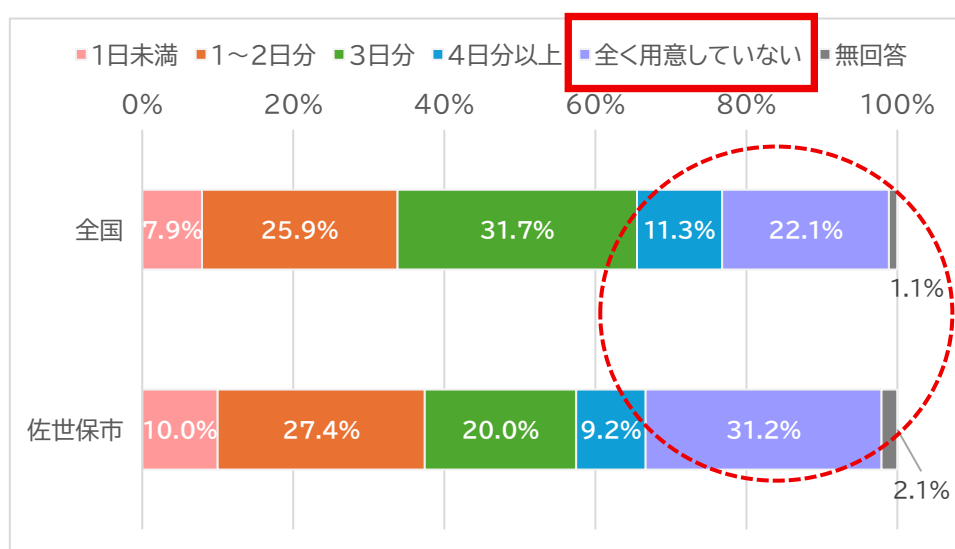


図41 佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告(令和7年度) P152
非常食の用意 全国との比較

【課題】

今後、市民一人ひとりが正しい食品の安全性に関する基礎的な知識を持ち判断するために、ライフコース・アプローチにより大人から子どもへの正しい手洗いの普及啓発の充実が求められます。

また、災害時に備えた家庭での取組を推進するために、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、地域などと連携し、家庭備蓄(1日3食とし最低3日分:9食分が目安 以下、3日分)に関する効果的な情報発信が必要と考えられます。



大学生向けのリスクコミュニケーション

【食育の推進における今後の推進項目及び目標値の考え方】

上記の現状や課題を踏まえ、令和17年度までの推進項目については、「衛生面の他に災害時の食事の確保」に注力するため、「食事前の正しい手洗いを実践する市民の割合」から「食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合」へ変更します。

また、目標値については、令和7年度の現状値(81.9%)を踏まえ 90.0%を目指すこととします。

2-3 今後の方向性

本市の現状(令和7年度佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告)を踏まえ、図42のとおり、成果や課題を分析しました。

これまでの成果（目標達成項目から）	課 題（目標未達成項目から）
・家庭での伝統的な作法(正しい箸の持ち方)の伝承 ・地産地消に対する認知 ・栄養成分表示を確認する機会	・朝食欠食の改善 ・栄養バランスに配慮した食生活の推進 ・食の安全性に対する判断・行動の推進
認知 増加 傾向 適切な食選択による 望ましい食生活の実践 実践 今後も継続した 取組が必要	
考えられる背景	考えられる食育推進への影響
・少子高齢化に伴う独居世帯の増加 ・共働きや単身世帯の増加 ・生活環境や働き方の多様化 など	・身近にある外食や中食の利用 ・食の簡便化や経済的志向の高まり ・望ましい食生活への影響 (若い世代の野菜不足・高齢者のたんぱく質不足) ・孤食の増加に伴う食文化伝承の機会の減少 など

図42 本市のこれまでの成果及び今後の課題

次期計画の方向性として、本市の基本理念である「『食』から始まる豊かなくらし、食育実践都市‘させぼ’」の実現に向け、食育に関する7項目の基本方針を推進するために、「**し・あ・わ・せ**」をキーワードに4項目の重点課題を新たに設定します。

なお、4項目の重点課題の推進にあたっては、関連する計画(けんこうシップさせぼ21推進計画・佐世保市歯・口腔の健康づくり推進計画など)の具体的な取組と整合性を図り連携を強化しながら進めていくこととします。

第3章 食育推進の基本的な考え方

3-1 基本理念

本市では、国の基本的な方針をもとに、地域性を踏まえ、前計画に引き続き、『食』から始まる豊かな暮らし、食育実践都市‘させぼ’を基本理念(本市の食育推進の基本的な考え方)とし、食育を展開していきます。

◆基本理念◆

『食』から始まる豊かな暮らし、食育実践都市‘させぼ’

共食などをとおして、食に関する理解や関心を深めることで、食育を推進する市民一人ひとりが、適切な食の選択による望ましい食生活を実践することにより、生涯にわたって心身ともに健やかに豊かな暮らしを送ることを目指します。

3-2 基本方針

基本理念の実現に向け、国の食育推進基本計画における基本的な取組方針に沿って、本市においても基本方針を7項目設定します。

基 本 方 針	
1	市民の心身の健康増進と豊かな人間形成
2	保護者、教育及び保育関係者などによる子どもの食育推進
3	食育推進運動の展開
4	食に関する感謝の念と理解
5	食育推進・体験活動の実践
6	伝統的な食文化、環境に配慮した農林漁業の活性化
7	食品の安全性の確保などに配慮した食育の推進

1 市民の心身の健康増進と豊かな人間形成

生涯にわたって健康的な食生活を送ることは、健康の保持増進や豊かな人間性を育む上で重要です。

健康寿命の延伸に向けて、肥満ややせ・低栄養の問題及び生活習慣病予防や重症化予防の観点から、一人ひとりが食育を自らの問題として認識し、食に関する適切な知識や判断力を身につけ、健康的な食生活を継続して実践できるように取り組む必要があります。

そのため、ライフステージや健康状態、生活環境などに配慮した体験活動、健康や栄養及び地域の食材に関する旬や調理方法に関する情報提供に取り組んでいきます。

また、健康や食に関して無関心な層も含め、デジタルツールやナッジを活用するとともに、食品関連事業者などと連携し、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。

2 保護者、教育及び保育関係者などによる子どもの食育推進

子どもの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育んでいく基礎となるものであり、子どもの成長や発達に合わせた継続性のある取組が重要になります。

そのため、保護者、教育及び保育関係者などの食育についての意識の向上を図ることが必要です。

また、家庭、教育及び保育機関、地域社会などの場で、子どもが食に関する感謝の念や理解を深め、食品の安全性や食文化など、食に関する基礎知識について、楽しく学ぶことで定着し、次世代への伝承へとつながるように、さまざまな関係者の相互の密接な連携のもと、成長や発達に合わせた取組を推進します。

3 食育推進運動の展開

生涯にわたって健康的な食生活を送るためには、一人ひとりが主体的に食育の意義や必要性などを理解し共感するとともに、継続して実践することが重要です。

そのため、関係機関や団体、行政などが相互の密接な連携のもと、食に関するさまざまな情報についてデジタルツールを活用し、効果的かつ効率的に発信するとともに、家庭、教育及び保育機関、地域社会など多様な場での主体的な参加による取組を推進します。

4 食に関する感謝の念と理解

日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、食べることは貴重な動植物の命を受け継ぐことであるとともに、食料の生産から消費などに至るまでの食の循環においては、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられています。

また、「もったいない」という言葉があり、食べ物を大切にするとともに、食品ロスの削減などの環境に配慮した取組は、食育の観点からも重要です。

そのため、動植物の命を尊ぶ機会となるように、さまざまな体験活動や適切な情報提供などをとおして、食に関する感謝の念や理解及び関心が深まるような取組を推進します。

5 食育推進・体験活動の実践

食は観念的なものではなく、日常の調理や食事などの食生活と深く結びついた体験的なものです。

市民一人ひとりが主体的に食育を推進するために、対面及びデジタルツールなどを活用した食に関する体験活動により、食料の生産から消費などに至るまでの食の循環を理解するとともに、継続して実践する機会とすることが重要です。

そのため、家庭、教育及び保育機関、地域社会などの場で、食に関する体験活動を推進する農林漁業関係者、食品関連事業者、教育及び保育関係者など、多様な主体によって、食育を実践することができるような取組を推進します。

6 伝統的な食文化、環境に配慮した農林漁業の活性化

佐世保市は、九十九島などを有する美しい海と烏帽子岳、国見山、白岳高原など緑豊かな山々に囲まれ、一年を通して温暖な気候と豊かな自然に恵まれています。「海の幸」や「山の幸」をともに有する素晴らしい食環境によって、各地域には多彩な食材が存在しています。

地域に根ざした伝統的な食文化や食生活は、心身の健康や精神的な豊かさと密接な関係があります。また、食料の生産が自然の恩恵の上で成り立っていることから、自然や環境と調和の取れた農林漁業の推進が求められます。

そのため、各地域の多彩な食材を生かした食文化や食生活の伝承及び発展に努めるとともに、市街地と農山漁村の共生や生産者と消費者との交流及び顔の見える関係による地産地消及び環境負荷低減への理解及び関心を深め、農林漁業の活性化につながるような取組を推進します。

7 食品の安全性の確保などに配慮した食育の推進

食品の安全性の確保は、食生活に関する基本的な問題です。食品関連事業者が食品の安全性を確保することは責務ですが、消費者についても、さらなる食品表示の活用などによる食に関する知識と理解を深め、適切な食の選択の実践に努めていくことが重要です。

そのため、食品の安全性や栄養成分など食品の特徴をはじめとする食に関する情報を、ライフコース・アプローチにより多様な手段で提供します。

また、消費者、食品関連事業者及び行政などによる積極的な情報や意見の交換を行うことで、食品の安全性に関する理解を深めるための取組を推進します。

3-3 重点課題

本計画の7項目の基本方針を実現するために、本市の食をめぐる現状を踏まえ、「**し・あ・わ・せ**」をキーワードに、相互に関係する4つの重点課題を設定し、食育を推進していきます。

本市の食育を推進するための 重点課題 【キーワード:し・あ・わ・せ】			
し	あ	わ	せ
し みん一人ひとりが し ぜんに健康になれる し よく環境整備	食物や情報への ア クセス ライフコース・ ア プローチ による食育の推進	3つの わ 食による 食育の推進 【輪・和・環】	せ いかつ習慣病などの 予防につながる 食文化の伝承



	内 容	具体的な取組
し	市民一人ひとりが 自然に健康になれる食環境整備	○スマート・ライフ・プロジェクトの推進 ○健康経営の推進 食品関連事業者などとの連携 ●健康に配慮したメニューの提供(外食・中食) ⇒ 食物へのアクセス ●〃 栄養・食生活に関する情報発信 ⇒ 情報へのアクセス
あ	食物や情報のアクセス ライフコース・アプローチによる食育の推進	○ライフコース・アプローチによる食をとおした健康づくり 肥満及びやせの改善 ◎高齢者のフレイル及び低栄養予防
わ	3つの「わ(輪・和・環)」食による食育の推進	○◎●輪(共)食 ⇒ 次世代への食の安全性及び食文化並びに食習慣の伝承 ○●和食 ⇒ 主食・主菜・副菜をそろえた食習慣 ●環食 ⇒ 食品ロス削減の推進
せ	生活習慣病などの予防につながる食文化の伝承	○●生活習慣病及びフレイル予防などにつながる食育の推進
【 関係する計画の取組 】 ●佐世保市食育推進計画 ○けんこうシッパさせぼ21推進計画 ◎歯・口腔の健康づくり推進計画		

図43 第5次佐世保市食育推進計画の重点課題

市民一人ひとりが自然に健康になれる食環境整備

ライフスタイルや働き方の多様化及び物価高騰に伴い、家庭で望ましい食生活の実践が難しい場面が想定されるとともに、中食・外食が普及し、年々、身近な存在になりつつある現状を踏まえると、食の簡便化や経済的思考に配慮した食育の推進が必要な状況にあります。

市民一人ひとりが、健康的な食生活を継続して実践するために、健康や栄養及び食品の安全性など、食に関する適切な情報提供を、効果的かつ効率的に行うことが求められます。そのため、食品関連事業者、家庭、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、地域と連携した食育の推進が必要です。

今後、食品関連事業者などとの連携により、地元の高校生や大学生などが考案した健康に配慮したメニュー及びこれまでの事業での知見を活用し、外食や中食の利用時における食環境整備に取り組みます。

また、スマートライフ・プロジェクト及び健康経営の視点を取り入れた働く世代への健康に配慮した取組(食物及び情報のアクセスなど)により、生涯にわたり切れ目のない心身の健康増進及び豊かな人間性を育む基礎づくりにおける次世代への伝承に向けて、適切かつ継続した食育を推進します。

食物や情報へのアクセス及びライフコース・アプローチによる食育の推進

市民一人ひとりの健康寿命を延伸し健康格差及び栄養格差を縮小するためには、自ら健康づくりに積極的に取り組む市民のみならず、健康に関心の薄い市民を含めた幅広いアプローチが求められます。

そのためには、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手及び活用できる基盤整備が必要であるとともに、行動変容を促すために、下記のとおり、市民への食物へのアクセスと情報へのアクセスの両方を相互に関連させた相乗効果により、効果的かつ効率的な普及啓発及び食育の推進が重要となります。

食物へのアクセス	●食物の生産から消費に至るまでのシステム全体のこと 健康に配慮したお弁当の販売 従業員食堂における副菜の品目の増加
情報へのアクセス	●栄養や食生活・健康に関する情報やその流れのこと スーパーなどでの健康メニューや野菜を使用したレシピの配布 飲食店でのメニューの栄養成分表示

今後、ライフコース・アプローチにより、市民一人ひとりが主体的かつ自律(立)し健康的な食生活を送ることで、子どもから大人までの肥満ややせ及び高齢者のフレイルや低栄養予防並びに次世代への食文化伝承の視点を踏まえた持続可能な食環境整備について、食品関連事業者などとの連携による食育を推進します。

3つの「わ(輪・和・環)」食による食育の推進

家庭での『共(輪)』食は食育の原点であり、家族が食卓を囲みコミュニケーションを図ることは食の楽しさを実感する機会となります。その他に、「ゆっくりよくかんで食べること」での食べ方に着目した食育や、「食事前に手洗いを行う」「災害時における食料備蓄は最低3日分必要」など衛生管理を含めた食の安全性や災害に備えた食育

の推進の他、「早寝・早起き・朝ごはん」など、食や生活に関する基礎知識を伝え習得する機会にもなります。

共働きや単身世帯の増加など社会構造の変化や食の外部化などライフスタイルの変化を踏まえ、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、地域と連携することで、家庭の他に、教育及び保育機関、地域社会などの場での共食をとおした望ましい食習慣及び食の安全性の定着並びに次世代への食文化伝承などの食育を推進します。

また、「主食・主菜・副菜」のそろった『**和**』食は、栄養バランスの取れた食生活であるとともに、各地域での郷土料理及び伝統料理の伝承につながるものと考えられます。地域で活躍する食育ボランティアの育成及び資質の向上の他、メディアや食品関連事業者、さまざまな関係機関と連携し、バランスの取れた食事としての和食について、デジタルツールなども併用し効果的かつ継続的な普及啓発を行います。

さらに、地産地消を基本に適切な食生活を送ることは、適正な食品購入及び調理並びに摂取量による各家庭などでの食品ロス削減や環境や経済に配慮した『**環**』食にもつながります。

今後、家庭、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者と連携し、地域に根ざした食育活動やイベントなどの場面において、和食などの食文化を伝承することで、地産地消や SDGs の観点から環境と調和の取れた食料の生産及び消費における市民一人ひとりの意識の向上並びに主体的な食習慣の定着と継続に向けた取組を推進します。

生活習慣病などの予防につながる食文化の伝承

生涯にわたって健康的な食生活を送ることは、生活習慣病の予防及び改善につながります。

食育に関する認知度は、年々、向上していますが、全てのライフステージにおいて実践する市民の割合の増加は、朝食の欠食率の減少や副菜をそろえるなどの観点から、栄養バランスに配慮した基本的な食生活の実践への支援が必要な状況です。

今後、若い世代へは生活習慣病予防及び次世代への望ましい食生活の伝承の観点から「手軽に時短で調理できる野菜料理」、高齢者へはフレイル及び骨折・認知症予防などの観点から「主菜をそろえた和食などのバランスの取れた食事」についての普及啓発が求められます。

そのため、集団での各種料理教室や健康教育及び個別での栄養相談・保健指導でのライフコース・アプローチにより、市民一人ひとりが望ましい食生活をとおして健やかな生活習慣を継続して実践するとともに、次世代へ伝承できるよう食育の取組を推進します。

「し・あ・わ・せ」を推進するための主な取組(関係機関及び行政)	
➤ 食品関連事業者などと連携した食環境整備 し あ せ ・健康に配慮したメニューの販売及び情報発信 (学生食堂や従業員食堂を含む) ・特定給食施設指導 ➤ 健康や栄養及び食品の安全性に関する情報発信 あ せ ・広報させばやホームページによる情報発信 ・さまざまな関係機関と連携したイベント ・料理教室 ・健康教育 ・健康及び栄養相談 ・デジタルサイネージ ・出前講座 ・乳幼児健診 ・特定健診及び特定保健指導 ・研修会及び講習会 ・歯科健診 ・教育及び保育機関での普及啓発 ・卸売市場及びと畜場見学 ・リスクコミュニケーション ➤ 食生活改善推進員などと連携した食育 わ せ ・食生活改善推進員及び乳幼児食育アドバイザーの育成及び資質の向上 ・食育講話及び講座 ・料理教室(生活習慣病予防・郷土料理など) ➤ 地産地消 わ せ ・農畜産物消費拡大 ・食肉品質向上 ・と畜検査 ・ブルーツーリズム ・グリーンツーリズム ・家畜保健衛生対策 ➤ フードドライブによる食品ロス削減 わ	など

3-4 基本目標

第2章における本市の食育の現状と課題を整理し、本計画の具体的な施策の推進による成果を客観的な指標により把握できるよう、基本目標を12項目、推進項目を23項目設定します。

 表3 第5次佐世保市食育推進計画(令和9～17年度)基本目標及び目標値

番号	基本目標	推進項目		現状値	目標値
				令和7年度	令和17年度
1	食育の認知度を向上させる	「食育」を知っている人の割合		57.9%	80.0%
2	朝食を欠食する市民を減らす	欠食する市民の割合	未就学児	0.2%	0%
			小学2年生	1.2%	0%
			小学5年生	1.8%	0%
			中学2年生	1.7%	0%
			16～79 歳	6.3%	5.0%
3	栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	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	16～79 歳	52.6%	60.0%
4	生活習慣病の予防や改善のために普段から食生活に気を付け、実践する市民を増やす	生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩に気を付けた食生活を実践する市民の割合		73.0%	75.0%
5	噛みミン ^か グ30の推進について(ゆっくりよくかんで食べる市民を増やす)	ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	未就学児	68.7%	80.0%
			小学2年生	85.6%	90.0%
			小学5年生	83.0%	90.0%
			中学2年生	72.9%	80.0%
			16～79 歳	74.7%	80.0%
6	家族そろっての食事の機会を増やす	1週間のうち家族そろって食事する日が3日以上ある市民の割合		80.3%	90.0%
7	学校における食育の取組などを増やす(充実させる)	学校給食に地場産物(佐世保産)を使用する割合(重量比)		47.5%	51.0%
		食育の視点を踏まえた各教科などにおける授業実践(栄養教諭及び学校栄養職員の参画を含む)を行っている学校の割合		100%	100%
8	食育の推進に関わるイベントやボランティア活動に参加する市民を増やす	食育の推進に関わるイベントやボランティア活動に参加したことのある市民の割合		12.8%	20.0%
9	地産地消の推進について(地場産物を認知または選択している市民を増やす)	佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知している市民の割合	小学5年生	63.9%	76.0%
			中学2年生	58.1%	65.0%
		佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知し選択している市民の割合	16～79 歳	75.1%	85.0%
10	食文化(伝統的な料理や作法などを)を伝承している市民を増やす	食文化を地域や次世代に伝えている市民の割合		72.6%	80.0%
11	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	食品ロス削減のために何らかの行動をする市民の割合		90.0%	95.0%
12	食の安全性に関する基礎的な知識を持ち自ら判断する市民を増やす	食の安全性に関する基礎的な知識を持ち自ら判断する市民の割合		81.9%	90.0%

3-5 計画の体系

- 食育基本法第18条に基づき、国及び県の動向並びにアンケート結果を踏まえながら
本市における食育の推進に関する施策について作成
- 計画期間を令和9～17年度までの9年間とし、関連する他計画との連携・調和を図りながら推進
- 「させぼ しあわせ 食プラン」として、4項目の重点課題を設定し食育を推進

第1章 (1-1.2.3)

重点課題



- 1 市民一人ひとりが自然に健康になれる食環境整備
- 2 食物や情報へのアクセス及びライフコース・アプローチによる食育の推進
- 3 3つの「わ(輪・和・環)」食による食育の推進
- 4 生活習慣病などの予防につながる食文化の伝承

第2章 (2-3) / 第3章 (3-3)

推進

基本理念

◆◆◆ 『食』から始まる豊かなくらし、食育実践都市‘させぼ’ ◆◆◆

(国の食育推進基本計画における基本的な取組方針に沿った本市の7項目の基本方針)

- 1 市民の心身の健康増進と豊かな人間形成
- 2 保護者、教育及び保育関係者などによる子どもの食育推進
- 3 食育推進運動の展開
- 4 食に関する感謝の念と理解
- 5 食育推進・体験活動の実践
- 6 伝統的な食文化、環境に配慮した農林漁業の活性化
- 7 食品の安全性の確保などに配慮した食育の推進

第3章 (3-1)

推進

基本的施策

(基本理念を実現するための7項目の継続した食育推進運動)

- 1 ライフコース・アプローチを踏まえた食育の推進
- 2 家庭における食育の推進
- 3 教育及び保育機関などにおける食育の推進
- 4 地域における健康寿命の延伸を踏まえた食育の推進
- 5 生産者と消費者との交流・環境に配慮した食育の推進
- 6 食文化伝承のための食育の推進
- 7 食品の安全性を踏まえた食育の推進

第4章 (4-1)

第4章 基本的施策

4-1 基本的施策の展開

基本的施策は本計画を効率的に先導し、各分野に広く横断的にわたるものであり、図44のとおり、行政、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者など、さまざまな関係機関や団体との連携のもと、分野別の相乗的な効果を発揮させるものです。

本市では、食をめぐる現状と課題を踏まえ、基本理念の実現に向けて、7項目の基本的施策を軸に取組を展開します。

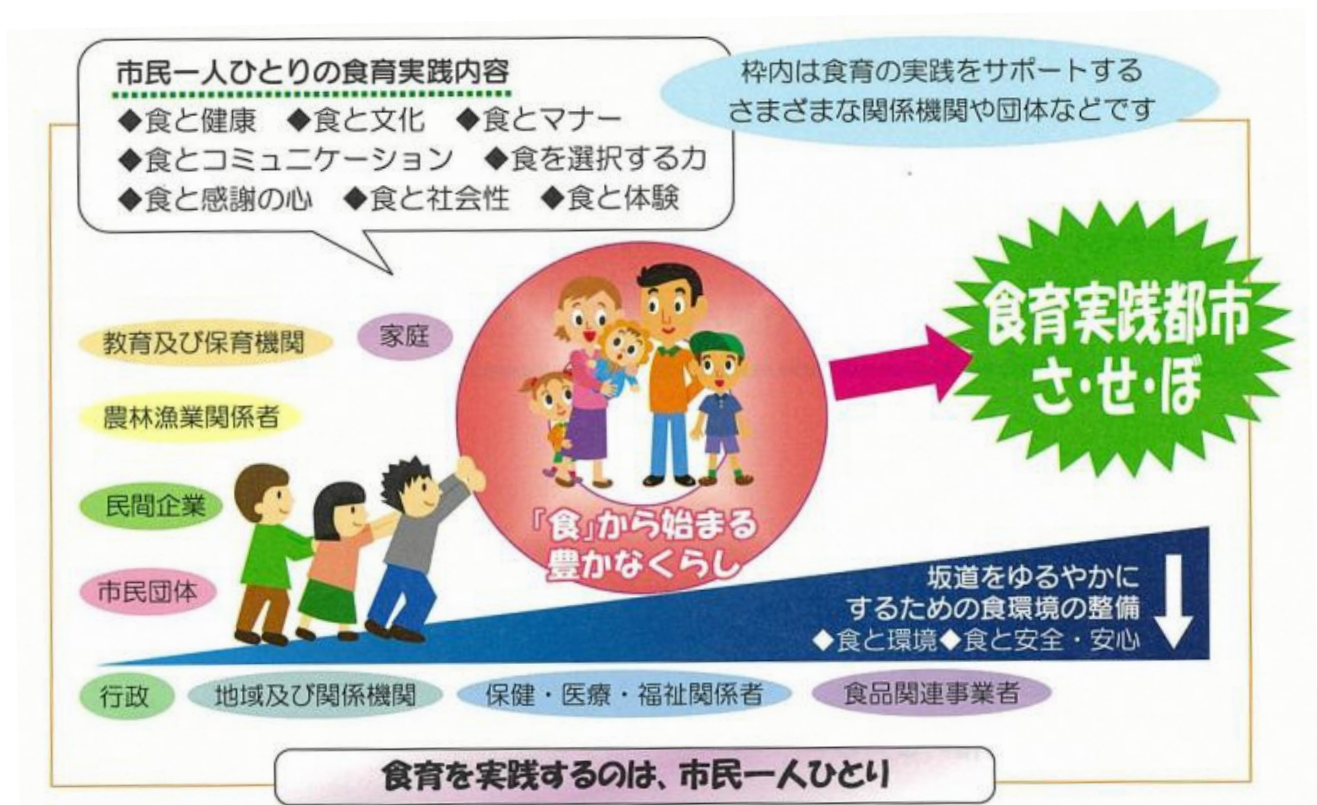


図44 第5次佐世保市食育推進計画の展開の視点



基本的施策(7項目)

取り組むべき施策(33項目)

1 ライフコース・アプローチを踏まえた食育の推進

- ◆乳児期における食育 ◆幼児期における食育
- ◆学齢期における食育 ◆青少年期における食育
- ◆壮年期における食育 ◆高齢期における食育
- ◆妊娠期及び授乳期における食育

2 家庭における食育の推進

- ◆基本的な生活習慣の形成
- ◆望ましい食習慣や知識の習得
- ◆適切な栄養管理に関する知識の普及と情報提供

3 教育及び保育機関などにおける食育の推進

- ◆学校などにおける食に関する指導
- ◆就学前の子どもへの食育の推進
- ◆生きた教材としての食事の提供
- ◆体験活動による食育の推進
- ◆子ども・保護者への普及啓発

4 地域における健康寿命の延伸を踏まえた食育の推進

- ◆食品関連事業者などと連携した食育の推進 
- ◆栄養バランスに配慮した日本型食生活の実践 
- ◆食事バランスガイドなどの普及啓発
- ◆医療機関や職場など地域における健康づくり
- ◆災害時に備えた食育の推進
- ◆ボランティア活動や食育体験による取組の推進
- ◆専門的知識を有する人材の育成及び活用
- ◆市民への継続した食育に関する情報発信の充実

5 生産者と消費者との交流・環境に配慮した食育の推進

- ◆子どもを中心とした農林漁業体験
- ◆農林漁業者などによる食育の推進
- ◆地産地消の推進
- ◆食品ロス及びリサイクルに配慮した食育の推進 

6 食文化伝承のための食育の推進

- ◆さまざまな関係機関と連携した食文化(伝統料理及び郷土料理)の伝承

7 食品の安全性を踏まえた食育の推進

- ◆リスクコミュニケーションの推進
- ◆食品の安全性に関する情報提供
- ◆食品関連事業者などによる自主衛生管理
- ◆食品表示の理解推進
- ◆食生活に関する調査

1 ライフコース・アプローチを踏まえた食育の推進

生涯にわたって健康的な食生活を送るために、すべてのライフステージでの成長や発達、健康状態及び生活環境などを経時的に捉えた食育を推進します。

本市では、ライフステージを7つの段階で捉え、市民一人ひとりが健康的な食生活を継続して実践できるよう、健診、歯科健診、各種講座及び料理教室などをおとした支援体制に努めます。

◆ 乳児期における食育

心身の発育や発達が著しい時期であり、味覚の形成や豊かな食体験などの観点を含めて、生涯にわたる健康的な食習慣の基礎を培う重要な時期です。

食事のリズムを身につけ、「手づかみ食べ」「口腔機能の発達に対応した食の進め方」などの機会をとおして、自分で食べる楽しさを体験することで、一人ひとりの子どもの「食べる力」を育み、食後の歯磨きを習慣にするなど、「授乳・離乳の支援ガイド」を参考にした食育を推進します。



離乳食講座(講話)

◆ 幼児期における食育

一人ひとりの子どもの成長や発達、咀嚼^{そしゃく}や摂食行動及び健康や栄養状態などを踏まえた対応や支援が大切な時期です。

子どもの食に関する嗜好や体験を広げ深めることで、家族や仲間と食べることを楽しむ気持ちを育み、「食べもの」のことを話題にする機会を増やすことが重要です。

また、「いただきます」や「ごちそうさま」などの挨拶をとおして、自然の恵みや生産者をはじめ、食に関わるさまざまな人々への感謝の気持ちを育むことが、生涯にわたる健康づくりの基盤になるとともに、次世代への食育の伝承の視点で大切です。

1日3回の食事以外で栄養素を補うための間食は、適切な量や時間に配慮し生活リズムを整えるとともに、食後の歯磨きを習慣にするなど、「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」を参考にした食育を推進します。



離乳食講座(調理)

◆ 学齢期における食育

栄養バランスや食材の購入から調理及び食卓までの過程などについて、家族や仲間との共食の中で、幅広い知識や技術を習得することが大切な時期です。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることで、望ましい食習慣の形成力を育むとともに、食事のマナーや、季節及び行事に合わせた食事など、食文化について楽しく体験する機会を、家庭や教育及び保育機関並びに地域などと連携して推進することが重要です。

また、乳歯から永久歯に生え変わる時期です。^か噛ミング30を実践し、食べものの本来の味を味わうなど、歯と口の健康をととして、ライフコース・アプローチを踏まえた食育を推進します。



水産教室

◆ 青少年期における食育

大人へ心身ともに成長する大切な時期であるとともに、家庭からの自立に向けて、ライフスタイルが大きく変化する時期でもあります。

そのため、他の世代よりも外食や中食を利用する機会が増える傾向にあります。プレコンセプションケアの考え方に基づいた栄養バランスに配慮した食生活について実践しやすい食環境づくりが求められます。

体の成長や体調の変化に合わせて、これまでに習得した知識や技術を活用するとともに、SNS などを含めたデジタルツールの他、地域での食に関するイベントなどについて、食品関連事業者と連携し効果的な情報発信を行うことで、自分らしい適切な食生活の実践につながる食育を推進します。

また、健診や歯科健診などの受診の機会をととして、望ましい食生活に関する理解や関心を高め、生涯にわたる健康的な食生活の実践及び定着につなげます。



大学生向けのリスクコミュニケーション

◆ 壮年期における食育

社会や家庭的立場において充実した時期ですが、働き世代ほど健康に対する意識が低いため、食事の偏りや運動不足などによる生活習慣病の予防に努める大切な時期でもあります。

市民一人ひとりが健康であることは、健康寿命の延伸の他に、地域保健や職域保健における活力や生産性の向上など組織の活性化につながることから、社会全体として健康経営に関する意識を高め、健康づくりを支える環境整備に取り組んでいく必要があります。

生涯にわたって心身ともに健康であるために、けんこうシippさせば 21 推進計画の取組と連動し、健診や歯科健診などの受診による自己管理や、適切な食生活や運動及び休養などにより、メタボリックシンドロームや次世代のフレイル・低栄養予防などにつながる食育を相談及び教育の場面をとおして推進します。



市民向け講座(コミュニティセンター)

◆ 高齢期における食育

加齢に伴う身体機能、生活機能などの変化により、さまざまな症状が心身ともに表れやすい時期です。女性に多いやせ(FUS)は骨粗しょう症の主要なリスクとなり、骨折や認知症との関連性もあることから、ライフコース・アプローチを踏まえた食育は重要です。

生活習慣病やフレイル・低栄養などにおいて重症化の視点も含めて予防することで、一人ひとりの QOL の維持・向上及び健康寿命の延伸につなげることが大切です。

健康状態や体調に合わせて、簡便化及び経済的思考に配慮し、主食・主菜・副菜をそろえるなどの食事内容を工夫するとともに、共食による適切な食生活や運動

の他、社会参加について、佐世保市健康寿命延伸推進協議会など地域と連携し、効果的かつ効率的に食育を推進します。

また、オーラルフレイルの視点から、咀嚼^{そしゃく}や嚥下機能の維持のため、8020運動^かや嚙^かミング30に取り組むとともに、定期的な健診や歯科健診の他、相談及び教育などをとおして、歯と口の健康の視点を踏まえた食育を推進します。



いきいき元気食事づくり教室

◆ 妊娠期及び授乳期における食育

妊娠・出産・授乳期は、女性の体調や生活が大きく変化する時期です。そのため、プレコンセプションケアの考え方にに基づき、妊娠前の青少年期から、望ましい食習慣に関する知識を身につけることが重要です。

特に、やせ(FUS)への対策や、葉酸・鉄分などの栄養素を妊娠前から適切に摂取することは、胎児の健やかな成長・発達につながります。自分自身及び次世代への子どもたちへの健康管理のため、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」を参考にした食生活の実践が重要となります。

SNS などのデジタルツールの他、母子健康手帳交付時の保健指導や栄養相談、健診や歯科健診などの機会をとおして、ご家族を含めて、望ましい食生活への理解を深め、生涯にわたる健康的な食生活の実践・定着につなげます。

2 家庭における食育の推進

家庭での健康的な食生活の実践は、生涯にわたって生き生きと豊かな暮らしを実現するための基本です。

家族そろっての食事は、食べることの楽しさやおいしさを共感し、体験をととした家庭での食文化の伝承や食事のマナーなどを含め、望ましい食生活についての知識や技術を習得するとともに、さまざまな食に関する感謝の念を育む、食育の原点でもあります。

しかし、社会環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、家族との共食の機会は、子どもにおいて学年が上がるごとに減少傾向にあります。そのため、市民一人ひとりが健康的な食生活を実践するために、食品関連事業者などと連携した食に関する適切な情報提供のさらなる充実が求められる状況にあります。

今後、家庭での食育をより一層推進できるように、行政、食品関連事業者、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者など、さまざまな関係機関及び団体との連携の基での情報共有の他、食育講座及び指導並びにイベントや体験活動をととした支援体制に努めます。



デンタルフェスティバル

◆ 基本的な生活習慣の形成

食に関する関心と理解を深めるとともに、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践するために、家族そろっての食事の機会などをおして、健全な生活リズムの向上に向けて、ライフコース・アプローチに配慮した食育に取り組めます。



◆ 望ましい食習慣や知識の習得

五感(視覚・触覚・味覚・嗅覚・聴覚)を育てる時期にある乳幼児期から学齢期における食育は、望ましい食習慣や知識の習得のための基礎を培うとともに、成人期以降の生活習慣病及びフレイル・低栄養の予防につながります。

家庭は、主要な体験活動の場であるとともに、食育を推進していくうえで中心を担うことから、その役割は大変重要になります。

適切な食品の購入や食事の準備及び後片付けを含めた調理体験、地元の旬の食材を利用した日々の家庭料理や地域の行事食などをおして、主食・主菜・副菜をそろえた健康的な食生活や食品ロス及び災害時における食料備蓄の確保など食の安全・安心に配慮した食育の実践に取り組めます。

また、家庭でのさまざまな体験をおして、食事前の手洗いや食事のマナーなどの食文化の伝承や、「いただきます」や「ごちそうさま」などの挨拶を心がけることで、一緒に食べることの楽しさや「もったいない」など、食べものを大切にする気持ちや、食に関わるさまざまな人々への感謝の気持ちを育みます。



黒島地区お魚のさばき方教室

◆ 適切な栄養管理に関する知識の普及と情報提供

生活習慣病の予防や食品表示など、適切な栄養管理に関する知識について食品関連事業者などと連携し、効果的かつ効率的な普及啓発に努めます。

また、簡便化や経済的思考に配慮した健康的なメニューについて、ホームページや広報誌及びデジタルツールなどを活用して情報提供することで、市民一人ひとりが健康的な食生活を実践するために、ライフコース・アプローチによる家庭での食育を推進します。



図書館での食育イベント

✚ 3 教育及び保育機関などにおける食育の推進

乳幼児期では健康的な食習慣の基礎を培い、学齢期から青少年期にかけては望ましい食生活が確立するとともに、家庭から自立する時期になります。

社会環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、食育への関心や朝食摂取などの望ましい食生活については、乳幼児期及び学齢期の子どもの成長や発達、健康や栄養状態などを踏まえるとともに、青少年期においては、子どもを育ていく次世代の育成の観点から、継続的な対応や支援が必要です。

そのため、乳幼児期から青少年期における一人ひとりの子どもたちが食育への関心を高め、望ましい食生活について知識や技術を習得し実践することで、生涯にわたり心身ともに健康であるためには、教育及び保育機関などでのさまざまな学習や体験をとおした食育の取組は大きな役割を担っています。

また、乳幼児期から青少年期における食育の推進は、保護者などを含めた家庭や地域への波及効果が期待されることから、行政、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者など、さまざまな関係機関や団体との連携のもと、日々の食事の提供及び食育講座や指導並びにイベントなどをとおした食育を展開します。

◆ 学校などにおける食に関する指導

「学習指導要領」に基づき、食に関する指導の全体計画を作成することで、学校教育活動全体をととして指導の充実を図るとともに、ICT を活用し、組織的及び計画的に食育を推進します。

学校では、校長のリーダーシップのもと、栄養教諭及び学校栄養職員などを中心に、教職員間の情報の共有及び研修会などをととして食に関する指導体制の整備及び充実に努めるとともに、保護者や地域のさまざまな関係者との連携及び協働により計画的かつ総合的に食育を推進することが重要です。

また、内科健診や歯科健診などをととして、食や健康及び食後の歯磨きの習慣などの指導による健康管理の充実に取り組みます。

保護者の理解や協力のもと、養護教諭や学校医、学校歯科医、学校薬剤師などの学校関係者の連携・協力体制の整備の他、栄養教諭及び学校栄養職員がやせや肥満及び食物アレルギーなど食に関する健康課題をかかえている子どもに対し、「学校給食における食物アレルギー対応マニュアル(第2次)」などを活用した個別相談や支援を行うなど、望ましい食生活に向け継続した取組や安全・安心な食事提供に努めます。

さらに、障がいのある児童や生徒にとって「食べること」は、五感を刺激するとともに、集団生活の中での食生活をととして、心身の機能や情緒及びコミュニケーション能力などの発達や安定につながります。保護者や専門機関との連携を図りながら、医師・保健師・理学療法士など多職種連携のもと、適切な相談及び支援などの体制の充実を図ります。

大学や専門学校などにおいては、特定給食施設指導などをととして、食堂利用時の栄養成分表示や食や健康に関する情報を提供するなど、食環境整備に努めることで学生への食育を推進します。



乳幼児食育アドバイザーフォローアップ講座

◆ 就学前の子どもへの食育の推進

「幼稚園教育要領」及び「保育所保育指針」並びに「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づき、教職員や保育士など多職種連携のもと、食育に関する目標及び計画の作成に努め、教育及び保育課程全体をとおして指導及び支援の充実を図り、組織的及び計画的に食育を推進します。

集団生活の中においては、一人ひとりの子どもの成長や発達、咀嚼^{そしゃく}や摂食行動及び健康や栄養状態などを踏まえ、よくかむことでの味覚の体験を広げるとともに、地元の旬の食材を使用した行事食や郷土料理による食文化の伝承や、自然の恵みに感謝する気持ちを育みます。

そのため、保護者の理解や協力のもと、「食べること」への意欲や関心を高め、生活習慣病などの予防を含めた、将来につながる望ましい食生活の実践に向けて、食育や^か噛ミング30の推進に取り組みます。

また、入園の有無にかかわらず地域の保護者からの食物アレルギーなどを含めた食に関する相談については、一人ひとりの子どもの成長や発達などに合わせ、専門機関や教職員及び保育士や医師並びに看護師など多職種連携のもと、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」などを活用し支援を行い、望ましい食生活の実践に向けた取組を推進します。

さらに、食育の重要性について、教育及び保育機関の教職員や保育士などの多職種が理解を深め、それぞれの専門性を生かした食育を推進することが求められます。そのため、相互の情報共有及び交換による連携を深め、研修会などの機会をとおして資質の向上を図るとともに、日々の安全・安心な食事の提供に努めます。



調理担当者実技研修会(講義)

◆ 生きた教材としての食事の提供

農林漁業関係者、食品関連事業者などとの連携のもと、地場産を使用した主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの取れた食事を生きた教材として活用することで、乳幼児及び児童並びに生徒・学生への食に関する知識の習得により、食を営む力を育み、生涯にわたる望ましい食生活の実践につなげます。

また、日々の教育及び保育機関での食環境整備により、共食をとおした食べることの楽しさや、食事のマナー及び地元の旬の食材などにおける生産者などへの感謝の気持ちを育むとともに、行事食や郷土料理などを活用することで食文化伝承の視点を踏まえた食事の提供に努めます。

さらに、就学前の教育及び保育機関などでは、「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」及び「保育所・認定こども園における食事の提供に係る業務実施要領」に基づき、乳幼児の発育や発達に合わせ、幼稚園教諭や保育士及び医師並びに看護師など多職種連携のもと、管理栄養士及び栄養士並びに調理師(員)などによる適正かつ安全な食事の提供に努めます。

そのため、特定給食施設指導などの機会をとおして、教育及び保育機関などへの食事の提供に関する栄養管理などの支援の充実を図ります。

◆ 体験活動による食育の推進

農業漁業関係者、食品関連事業者など、さまざまな関係機関や団体との連携のもと、野菜の栽培や収穫、魚の料理教室や卸売市場及びと畜場見学などの体験活動を効果的に行い、食料の生産・流通・加工・消費などについての関心や理解を深めることで食育を推進します。

また、管理栄養士や調理師などの養成機関が市民を対象として開催する食に関する講演会や公開講座などの機会をとおした食育を推進します。



お魚まつり
64

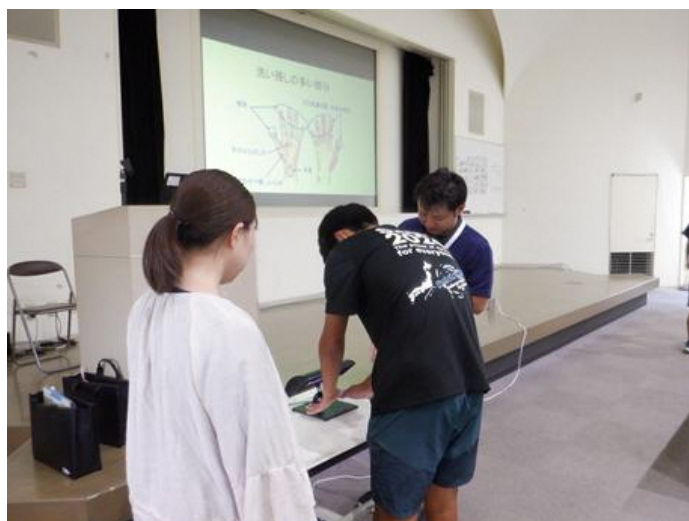
◆ 子ども・保護者への普及啓発

食育は、教育及び保育機関での集団生活の中での取組とともに、家庭での一人ひとりの子どもの成長や発達及び体調の変化などに合わせた支援が必要であることから、相互の連携や協力により食育を推進していくことが重要です。

家庭と連携して、食事前の正しい手洗いや箸の使い方の他、「いただきます」や「ごちそうさま」などの挨拶を心がけるなど食事のマナーについて、指導及び支援を行います。

教育及び保育機関で取り組んでいる食育の推進内容については、ICTを活用するとともに、献立表や各種たよりなどをとおして効果的かつ効率的に情報提供します。

また、給食試食会や保護者会、授業及び保育参観などをとおして、保護者などが食育に参加する機会を設けるとともに、生活習慣病の予防や歯と口の健康など、食に関する情報を提供することで、家庭での食育への関心を高めるとともに望ましい食生活の実践につながる食育を推進します。



大学生向けのリスクコミュニケーション

4 地域における健康寿命の延伸を踏まえた食育の推進

社会環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、家族との共食の機会は子どもにおいて学年が上がるごとに減少傾向にあるとともに、外食・中食の普及に伴い、食の簡便化や経済的思考に配慮した食育が必要な状況にあります。今後、食品関連事業者などと連携するとともにナッジを活用し、市民一人ひとりが自然に健康になれる食環境整備が求められます。

また、本市の現状を踏まえると、すべての年代での望ましい野菜摂取の他、高齢者における適切なたんぱく質摂取については、生活習慣病予防やフレイル及び低栄養予防などの観点から、社会全体としての健康経営に関する意識を高めるとともに、食に関するボランティアなどと連携し地域を含めた共食をとおして、主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活の実践及び伝承に向けた取組が必要です。

さらに、地球温暖化に伴う自然災害などに備えた食料備蓄に関する視点での食育の普及啓発も必要な状況です。

今後、多様化・複雑化した生活及び健康課題に対応した食育の推進に向けて、家庭、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、食に関するボランティアなど、さまざまな関係機関や団体との連携によるスマートライフ・プロジェクトの視点を踏まえたイベントや料理教室及び講話などをとおした地域での食育を推進します。



デンタルフェスティバル

◆ 食品関連事業者などと連携した食育の推進

食の簡便化や外部化などにより外食や中食を利用する際は、市民一人ひとりの適切な食の選択の実践が大切になります。

そのため、食品関連事業者などと連携し、健康に配慮したメニューの提供などの食物へのアクセスや、スマートライフ・プロジェクトの視点を取り入れた情報へのアクセスにより、市民一人ひとりが、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手及び活用することで、生涯にわたる心身の健康増進につながるよう取り組みます。

◆ 栄養バランスに配慮した日本型食生活の実践

米や野菜、魚、大豆製品などを中心とした食生活パターンに、畜産物や果物などが加わった栄養バランスに優れた、主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活を実践することは、生活習慣病及び低栄養などの予防につながります。

そのため、イベントの他 SNS などのデジタルツールを活用し、さまざまな関係機関や団体などとの連携のもと、知識の普及啓発に努めることで、地域での望ましい食生活の実践に向けた取組を推進します。

◆ 食事バランスガイドなどの普及啓発

生涯にわたって健康的な食生活を送るためには、一人ひとりの健康状態や生活環境などに配慮した適切な食生活や運動の実践が重要になります。

日々の生活の中で、主食・主菜・副菜(3色分類で黄・赤・緑)がそろった食事や適切な野菜の摂取などを目指した「食事バランスガイド」や、ライフステージに応じ具体的な取組を提示した「食育ガイド」の活用を増やすために、さまざまな関係機関や団体などとの連携のもと、地域への普及啓発に取り組みます。



調理担当者実技研修会

◆ 医療機関や職場など地域における健康づくり

生活習慣病の予防及び改善やフレイル・オーラルフレイルの視点を踏まえた食育の推進は、けんこうシッポさせぼ21推進計画及び8020運動や^か噛ミング30などを踏まえた歯科保健の推進並びにライフコース・アプローチの視点において重要です。

特に、やせや肥満の他に、高血圧症や慢性腎臓病(CKD)・糖尿病関連腎臓病(DKD)などの重症化予防や健康寿命の延伸については、医療費の伸びの抑制の視点から、健康や食に関して関心の薄い市民も含めたアプローチが必要です。

医療機関との連携のもと、定期的な健診や歯科健診などの受診による自己管理や、薬局などを含めたさまざまな場面での管理栄養士などによる保健指導や栄養相談の他、対面及びデジタルツールを活用した研修会や講演会などをおして、食や歯と口の健康について市民一人ひとりが学ぶ機会を得ることで地域での食育を推進します。

また、さまざまな関係機関や団体との連携のもと、SNS などのデジタルツールの活用及び健康経営の視点を取り入れた職場における働く世代への健康に配慮した食事や情報の提供などにより、市民一人ひとりが自然に健康になれる食環境整備に取り組みます。



◆ 災害時に備えた食育の推進

自然災害などによる被災生活での環境変化は、被災者の心身の健康状態に大きな影響を及ぼします。また、安全かつ安心な食事の確保の観点から、摂食嚥下機能の低下や食物アレルギーなどに配慮した食品については、物流機能が停滞する可能性を考慮し、家庭での備蓄が必要となります。

そのため、平時からの食料や水などの確保については、主食・主菜・副菜をそろえて最低3日分の家庭備蓄が必要であるとともに、限られた環境下を想定した調理方法の工夫やローリングストックなどの取組が求められます。

今後、栄養バランスへの配慮や備蓄方法など災害時の食の備えの重要性について、家庭のみならず、教育・保育機関や食品関連事業者・食に関するボランティア団体などと連携し、効果的かつ効率的な情報発信を行います。

また、特定給食施設指導や研修の機会をととして、災害時の食事提供やマニュアルの整備について普及啓発を行うことで、平時から、災害に備えるとともに、関係機関との顔の見える関係の構築及び支援体制に努めます。



◆ ボランティア活動や食育体験による取組の推進

すべてのライフステージにおける望ましい食生活や郷土料理や作法などの伝承を含めた食育を推進するためのボランティア団体などによる活動は、地域での共食や多様な交流の機会をもたらすとともに、食育の裾野を広げることにつながります。

地域での食育推進の中核的役割を担う食生活改善推進員及び乳幼児食育アドバイザーなどのボランティアが、教育及び保育機関及び食品関連事業者など、さ

さまざまな関係機関や団体などと連携し、地域でのイベントや料理教室などに取り組むことで、一人ひとりの主体的な食育活動の充実と定着を推進します。

また、管理栄養士や調理師などの養成機関と地域との連携による講演会や公開講座などの対面及びデジタルツールを活用した開催による食育の取組は、専門的な食の知識や技術を市民一人ひとりへ提供することにつながります。

そのため、ボランティアの養成及び資質の向上や活躍の機会の増加、学生ボランティアなどによる地域貢献をととした食育活動などの支援体制の整備に努めます。



世知原新茶まつり じげもん市



佐世保汁

◆ 専門的知識を有する人材の育成及び活用

生涯にわたって心身ともに健やかに豊かな暮らしを送るためには、市民一人ひとりの主体的な望ましい食生活の実践が重要となります。

地域における着実な食育の推進のため、健康状態や生活環境などに配慮した専門的な支援に基づくライフコース・アプローチの充実が求められます。

そこで、専門的知識を有する管理栄養士などの人材の育成及び資質の向上のための対面及びデジタルツールを活用した研修会などの開催や、活躍の機会の増加に努めることで、地域に密着した食育の取組を推進します。



デンタルフェスティバル

◆ 市民への継続した食育に関する情報発信の充実

市民一人ひとりの食育への関心を高め、望ましい食生活についての知識や技術を習得し実践するためには、健康増進を主軸に産業・環境・広報など多面的かつ多角的な視点を踏まえ、継続的かつ重層的に、さまざまな関係機関と連携した取組が求められます。

食育月間及び食生活改善及び健康増進普及運動月間をはじめ、地域でのイベントや体験活動及びデジタルツールの活用などをおした効果的な情報発信により、食と健康・食と文化・食と安全安心・食と環境・食と感謝などさまざまな視点での食育を推進します。



市長と一緒に味わう！ M Lunch



5 生産者と消費者との交流・環境に配慮した食育の推進

市内各地域の多彩な農林水産物は、自然の恩恵のうで成り立っています。また、地元の旬の食材を使うことは栄養価が高く、身近に手に入りやすいという利点の他に、地域に根差した食文化の伝承につながります。

さまざまな農林漁業体験をとおしての生産者と消費者との交流は、食と農や漁業、動植物の命の尊さ、人の営みなどについて学ぶ機会になることから、農林漁業関係者、食品関連事業者など、さまざまな関係機関や団体との連携のもと、効果的な周知により、地域の活性化や交流を含めた食育を推進します。

また、地産地消の推進は、食材の輸送距離が短いため、二酸化炭素の排出削減といった環境負荷(フード・マイレージ)の低減につながるとともに、各家庭において、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品は全体の約半分を占めている現状を踏まえると、経済及び環境など SDGs に配慮した食品ロスの削減に向けた市民一人ひとりの取組が求められます。



佐世保地方卸売市場食肉市場 肉・肉まつり 2025



JA あぐりフェスティバル 2025

◆ 子どもを中心とした農林漁業体験

生涯にわたる心身の健康増進及び豊かな人間性を育む基盤の時期における食育の推進は重要です。家庭、教育及び保育機関、地域社会などの場で、農林漁業関係者やさまざまな関係機関及び団体との連携や協力のもと、農林漁業体験をとおして、食の楽しさや関心を高めるとともに、食に関する感謝の気持ちを育みます。

また、本市においては、食育に関するイベントや活動の内容について約2人に1人が知らない現状を踏まえ、食に関するイベントや料理教室の開催情報などを市ホームページに掲載するとともに、食育ボランティアの他、メディアや食品関連事業者、さまざまな関係機関と連携し効果的な周知に取り組めます。



デンタルフェスティバル

◆ 農林漁業者などによる食育の推進

農林水産物の生産・加工・流通などにおいて、卸売市場及びと畜場の見学並びにイベントや料理教室など、さまざまな体験をとおして、食の安全・安心に関する知識や、農林漁業への関心を深めることは、日々の食生活が自然の恩恵のうえに成り立っており、食に関わるさまざまな人々の活動に支えられていることを理解することにつながります。

さまざまな関係機関や団体との連携のもと、家庭や教育及び保育機関、地域社会などの場で、市民一人ひとりが農林漁業体験などをおとした食育を推進します。



水産加工まつり

◆ 地産地消の推進

グリーンツーリズムやブルーツーリズムなどの機会をとおした生産者と消費者とのつながりは、食に関する感謝の念や理解を深めるとともに、地域資源の活用や環境への配慮及び本市の各地域に根差した郷土料理や伝統料理などの食文化伝承の視点で重要です。

今後、直売所などでの地元の農林水産物の旬や活用レシピに関する効果的な情報発信及びさまざまな関係機関や団体と連携した体験活動の機会などをおして、家庭や教育及び保育機関、地域社会などの場での地産地消を推進します。



◆ 食品ロス及びリサイクルに配慮した食育の推進

食料を海外からの輸入に大きく依存している反面、食品ロスが多い現状を踏まえると、SDGs の観点からは、市民一人ひとりの食品ロス削減の重要性における理解や関心を深める取組が求められます。

食品関連事業者などさまざまな関係機関や団体と連携し、各家庭での「てまえどり」を基本とした適切な量の食材購入及び調理並びに食材の冷凍保存やリメイク料理の他、外食の場面での 3010 運動や衛生面に配慮したドギーバックの活用などによる食品ロスの削減のための普及啓発に努めます。

また、サセボタバスケ(佐世保市食品ロス削減マッチングサービス)の周知及び活用によるフードドライブなど、食品リサイクルによる環境及び経済に配慮した食育を推進します。



すぐに食べるなら、
手前をえらぶ。

『てまえどり』
にご協力ください。

 **食品ロス
ゼロをめざして**
ろすのん

みんなで目指そう、地球にやさしいお買い物。

 消費者庁  農林水産省  環境省

6 食文化伝承のための食育の推進

地元の旬の食材を活用した家庭料理及び地域の行事食並びに作法などについての次世代への伝承は、健康的な食生活及び地域活性化並びに環境負荷軽減に伴う SDGs の視点を踏まえた食育の推進につながります。

食生活改善推進協議会をはじめ、さまざまな関係機関や団体との連携のもと、家庭や教育及び保育機関、地域社会などの場で、ユネスコの無形文化遺産に登録されている栄養バランスの優れた日本型食生活や、地域で引き継がれてきた特色ある食文化の伝承のための活動を支援します。



食生活改善推進協議会(郷土料理教室)

◆ さまざまな関係機関と連携した食文化(伝統料理及び郷土料理)の伝承

旬の食材や地域の郷土料理などに関しては、食に関するボランティアによる地域に根差した料理教室や講話の他、保育及び教育機関での日々の食事の提供及び行事などをおとした食文化の伝承を推進します。

また、食品関連事業者など、さまざまな関係機関と連携及びデジタルツールなどを活用した効果的な周知により、主食・主菜・副菜をそろえた伝統的な和食文化による市民一人ひとりの主体的な望ましい食生活の実践及び定着につながる食育を推進します。

7 食品の安全性を踏まえた食育の推進

一人ひとりが生涯にわたって健康的な食生活を送るためには、衛生管理を含めた食品の安全性及び災害時における食料備蓄の確保などに関する知識を習得するとともに、正しく理解し適切な食選択などの実践につなげることが重要です。

また、食品関連事業者は、事業者の責務において食品の安全性を確保することが必要となります。

そのため、最新の研究や調査結果に基づく科学的根拠に基づいた情報提供及び消費者、食品関連事業者、行政などによる意見交換を行うことで、食品の安全性を踏まえた食育を推進します。

◆ リスクコミュニケーションの推進

食品の安全性に関する知識や理解を深めるために、消費者、食品関連事業者、専門家、行政などが情報や意見の交換を行うリスクコミュニケーションを推進することで、安全・安心な食環境の整備に努めます。



大学生向けのリスクコミュニケーション

◆ 食品の安全性に関する情報提供

健康的な食生活を送るためには、さまざまな栄養素を過不足なく摂取するために日々のバランスのとれた食事が重要になります。

食事摂取での対応が難しい場面において、不足する栄養素を補うためのサプリメントやいわゆる健康食品を利用する際には、健康被害を防止するために、栄養成分表示の確認の他に、市民一人ひとりの科学的根拠に基づいた食に関する

情報収集及び適正な判断が求められます。

また、食事前の手洗いや災害時における食料備蓄は最低3日分必要など衛生管理を含めた食の安全性及び食物アレルギーにおける普及啓発も重要です。

さらに、食の安全安心を基本とした流通において、家畜の疾病予防及びと畜場での検査などによる食の安全性に配慮した食育を推進します。

そのため、最新の研究や調査の結果に基づくさまざまな食に関する情報の市ホームページでの掲載やデジタルツールなどの活用及び食品関連事業者など、さまざまな関係機関と連携したライフコース・アプローチによる情報発信により、適切な食選択につながる食育を推進します。



と畜場見学

◆ 食品関連事業者などによる自主衛生管理

食品関連事業者などは、事業者の責務において、食品の安全性を確保することが必要です。

そのため、食品関連事業者及び特定給食施設などに対して、行政が実施する衛生管理に関する研修会及び指導並びに助言により、自主衛生管理の徹底を促すことで、食品の安全性を高める取組を推進します。

◆ 食品表示の理解促進

市民一人ひとりが自主的に食品の内容を正しく理解し安全な食品の選択につなげるために、食品衛生法及び食品表示法並びに健康増進法などに基づいた正しい情報を、市ホームページでの掲載や食品関連事業者など、さまざまな関係機関と連携した情報発信により理解を促進します。

◆ 食生活に関する調査

市民の食や健康などに関する実態を把握し、計画的かつ効果的に食育の取組を展開するために、食生活に関する調査を定期的の実施するとともに、分かりやすい情報として市民に提供します。



佐世保市食育推進会議



佐世保市食育推進検討委員会及びワーキンググループ会議

第5章 計画の推進

5-1 計画の推進体制

食育の推進については、市民一人ひとりが主体的に取り組んでいくために、教育及び保育機関、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者など、さまざまな関係機関や団体及び行政が、相互に情報共有を図りながら、密接な連携のもと、それぞれの役割に応じた取組を推進していくこと

が重要です。

また、計画に基づく取組について、さまざまな手段をとって情報提供に努めるとともに、市民の意見や考え方などを把握し、その内容について施策に反映させていくことが必要です。

そのため、佐世保市食育推進会議において、目標の達成状況及び施策の具体的な評価を行うため進捗状況を把握しながら、施策について総合的かつ計画的に推進します。

5-2 国・県・各種計画との連携

国の食育推進基本計画においては、「食育に係る多様な関係者や食育に新たな広がりをもたらす多方面の分野の関係者が、その特性や能力を生かしつつ、主体的に、かつ、互いが密接に連携・協働して、地域レベルの緊密なネットワークを築き、多様な取組を推進していくことが重要であり、その強化に努める」と示されています。

また、長崎県食育推進計画においては、「食育の推進に関し、国、市町、関係団体との連携を図りつつ、課題に応じた施策を策定し実施すること」と記載されています。

本市の計画の推進にあたっては、国や県の動向を踏まえ、かつ、本市のまちづくりの指針である第7次佐世保市総合計画を上位計画とし、関連するけんこうシippさせば21推進計画や歯・口腔の健康づくり推進計画などの計画と連携・調和し推進するものとします。

5-3 事業の評価と進捗管理

計画の推進にあたり、行政は各部局が実施する食育に関する施策や事業について広く横断的に取り組むために、佐世保市食育推進会議及び食育推進検討委員会並びにワーキンググループ会議などを開催し、食育の重点的かつ優先的な取組、事

業の評価及び行政の取組を推進する佐世保市食育推進実施プランの進捗管理を行いながら着実かつ計画的に食育を推進します。

また、市民の食に対する意識や行動変容など、食育の推進に関する効果について調査及び評価並びに改善策の検討を行い、本市の状況を踏まえた実効性の高い食育の推進に向けて取り組みます。

なお、佐世保市食育推進実施プランは、計画期間中において、事業の見直し(新規・変更・廃止)などがあることから別冊とします。



第4次佐世保市食育推進計画【令和4～8年度】								第5次佐世保市食育推進計画(案)【令和9～17年度】					
基本目標		推進項目		現状値 【令和2年度】	目標値 【令和8年度】	調査結果 【令和7年度】	目標評価 ※	今後の方向性	基本目標	推進項目	調査結果 【令和7年度】	目標値	食育ピクトグラム
1	食育の認知度を向上させる	食育を意味も含めて知っている人の割合の増加		52.9%	80.0%	57.9%	○	継続	—	—	—	—	
2	朝食の欠食について	欠食する市民の割合	就学前	0.1%	0%	0.2%	△	継続	—	—	—	—	
			小学2年生	2.3%	0%	1.2%	○	継続					
			小学5年生	2.0%	0%	1.8%	○	継続					
			中学2年生	0.6%	0%	1.7%	△	継続					
			16～79歳	7.2%	5.0%	6.3%	○	継続					
3	栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	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	16～79歳	44.9%	60.0%	52.6%	○	継続	—	—	—	—	
			若い世代20～30代	32.3%	40.0%	42.8%	◎	目標達成のため終了	—	—	—	—	
4	生活習慣病の予防や改善のために、普段から食生活に気をつけ、実践する市民を増やす	生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践する市民の割合		68.6%	75.0%	73.0%	○	継続	—	—	—	—	 
		栄養成分表示を確認する市民の割合		32.5%	45.0%	51.6%	◎	目標達成のため終了	—	—	—	—	
5	嚙ミング30の推進について（よくかんで味わって食べるなど食べ方に関心のある市民の割合の増加）	ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	就学前	70.1%	80.0%	68.7%	△	継続	—	—	—	—	
			小学2年生	84.3%	90.0%	85.6%	○	継続	—	—	—	—	
			小学5年生	68.4%	80.0%	83.0%	◎	上方修正	—	—	83.0%	90.0%	
			中学2年生	65.0%	80.0%	72.9%	○	継続	—	—	—	—	
			16～79歳	67.1%	80.0%	74.7%	○	継続	—	—	—	—	
6	家族そろっての食事の機会を増やす	1週間のうち家族そろっての食事する日が3日以上ある市民の割合		78.6%	90.0%	80.3%	○	継続	—	—	—	—	
7	学校における食育の取り組みなどを増やす(充実させる)	学校給食に地場産物(佐世保産)を使用する割合(重量比)		50.6%	55.0%	47.5%	△	下方修正	—	—	47.5%	51.0%	 
		食育の視点を踏まえた各教科などにおける授業実践(栄養教諭及び学校栄養職員の参画を含む)を行っている学校の割合		100%	100%	100.0%	◎	継続	—	—	—	—	
8	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	食育に関わるボランティア団体などにおいて活動している人数		220人	264人	159人	△	変更	食育の推進に関わるイベントやボランティア活動に参加する市民を増やす	食育の推進に関わるイベントやボランティア活動に参加したことのある市民の割合の増加	12.8%	20.0%	 
9	地産地消の推進について(地場産物を認知している市民を増やす)	佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知している市民の割合	小学5年生	69.4%	76.0%	63.9%	△	継続	地産地消の推進について(地場産物を認知または選択している市民を増やす)	—	—	—	
			中学2年生	52.5%	57.0%	58.1%	◎	上方修正		—	58.1%	65.0%	
			16～79歳	75.7%	83.0%	83.7%	◎	変更		佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知し選択している市民の割合	75.1%	85.0%	
10	食文化(伝統的な料理や作法など)を継承し、伝えている市民を増やす	正しい箸の持ち方ができる子どもの割合	小学2年生	68.4%	75.0%	81.4%	◎	目標達成のため終了	—	—	—	—	
			小学5年生	71.8%	80.0%	80.7%	◎						
			中学2年生	82.4%	90.0%	87.1%	○						
		郷土料理などに関心を持つ市民の割合		43.7%	50.0%	46.1%	○	変更	—	食文化を地域や次世代に伝えている市民の割合	72.6%	80.0%	
11	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	食品ロス削減のために何らかの行動をする市民の割合		87.0%	95.0%	90.0%	○	継続	—	—	—	—	
12	食品の安全性に関する基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	食事前の正しい手洗いを実践する市民の割合		51.1%	70.0%	50.8%	△	変更	—	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合	81.9%	90.0%	 

【※目標評価】 ◎ 目標値を達成したもの:8項目 ○前回の調査結果より改善したが目標値を達成していないもの:13項目 △前回の調査結果より改善しなかったもの:7項目

あ行

○FUS(Female Underweight/Undernutrition Syndrome)

女性における低体重・低体重と健康障がいの関連を示す症候群の名称。

○SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)

17 の目標と169のターゲットからなる「だれ一人取り残さない」社会の実現を目指すもの。



○オーラルフレイル

口に関するささいな衰えが軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の低下、心身の機能低下までつながる負の連鎖に警鐘を鳴らした概念のこと。

か行

○核家族

一組の夫婦のみ、一組の夫婦とその子ども、父子世帯や母子世帯、両親または父母のどちらか一方と未婚の兄弟姉妹のいずれかからなる家族。若者の一人暮らしや高齢者の一人暮らしは単身世帯に分類される。

○学校給食における食物アレルギー対応マニュアル(第2次)

佐世保市が文部科学省作成の「学校給食における食物アレルギー対応指針」を参照しながら作成したもの。

○^か噛ミング30

食育を推進し、より健康な生活を送ることを目指すために、一口30回以上かむことを目標としたキャッチフレーズのこと。『歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書「歯・口の健康と食育～^か噛ミング30(カミングサンマル)を目指して～」』が、平成21年7月13日に厚生労働省から公表された。

○共食

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること。

○郷土料理

各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられるもの。佐世保市には、もろぶた寿司や佐世保汁などがある。



○グリーンツーリズム

緑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、滞在型の余暇活動のこと。

○健康経営

従業員の健康管理・増進を「コスト」ではなく「経営的な投資」と捉え、企業理念に基づいて戦略的に実践する経営手法。

○健康寿命

病気や認知症、衰弱などで要介護状態となった期間を、平均寿命から差し引いた寿命のことで、心身ともに健康で自立した生活を送る期間を表しています。これは、WHO(世界保健機関)が提唱した新しい指標。

さ行

○佐世保市健康寿命延伸推進協議会

佐世保市が抱える地域課題・地域特性を踏まえ、「新たな健康づくりは佐世保市から」という思いで、佐世保市内の企業や団体などが集まり、平成29年3月に発足した団体。

佐世保市と民間企業・団体などが連携し、ライフステージや個人の健康状態に応じた健康づくりを社会全体で支援する体制づくりを行うことを目的として「健康経営の推進」、「健康づくりの機会提供」「インセンティブ」の3つの事業に取り組んでいる。

○サセボタバスケ(佐世保市食品ロス削減マッチングサービス)

食料品販売店や飲食店などから発生する食品ロスの食品を、販売につなげて食品を捨てずに有効活用するサービスとして令和3年10月1日から佐世保市で運用されているもの。

○3010(サンマルイチマル)運動

宴会の時の食品ロスを減らすためのキャンペーンで、乾杯からの30分間とお開き前の10分間は自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを減らそうと呼びかける運動のこと。

○児童福祉施設等における食事の提供ガイド

「児童福祉施設における食事の提供ガイド(平成22年3月)」「保育所における食事の提供ガイドライン(平成24年3月)」の2つのガイドを統合し、児童福祉施設の子どもの発育・発達を視野に入れた多様な取組の事例などが追加され、日々の食事の提供における留意点や実践例を示したものとして令和7年9月にこども家庭庁が公開。

○授乳・離乳の支援ガイド

授乳期・離乳期が母子の健康にとって極めて重要な時期であるため、授乳・離乳をとおして、母子の健康維持とともに、健やかな親子関係の形成や、子どもの成長・発達への支援をねらいとして、平成19年3月14日に厚生労働省が策定したもの。

○食育ガイド

乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため、平成24年に作成、公表されたものであり、食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」などを「食育の環(わ)」として図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示したもの。

○食事バランスガイド

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針(平成12年3月)」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により作成されたもの。食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量を分かりやすく示している。

なお、長崎県においては、県内の食材や郷土料理を取り入れ、県民に親しみをもって活用されることを目的に、長崎県版バランスガイドを平成18年に作成。



○食生活改善推進員

市が開催する「食生活改善推進員養成講座」に参加し、食生活改善や健康づくりに関する講習を約20時間修了した者のこと。市民の健康づくりへの支援について、各地域などにおいて、食に関するボランティア活動を行っている。

○食品ロス

食べられる状態であるにもかかわらず捨てられる食品のこと。小売店での売れ残り・期限切れ、製造過程で発生する規格外品、飲食店や家庭での食べ残し・食材の余りなどが主な原因。

○スマートライフ・プロジェクト

「健康寿命を延ばそう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動のこと。

た行

○低栄養

摂食・咀嚼・嚥下機能や消化吸收機能の低下、運動機能の低下による消費エネルギーの減少(空腹感の欠如)などにより、食事摂取量が減少し、エネルギーやタンパク質の摂取量が不足しがちになること。

低栄養の結果、免疫力の低下、転倒の危険性が増すなどのリスクが増大し、生活自立度の低下や介護の必要性が高まることなどが指摘されている。

○てまえどり

購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品など、販売期間の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動のこと。

○ドギーバック

環境・食料問題を考慮した「繰り返し使用できる」「折り畳みなどコンパクトに携帯できる」食材を持ち運ぶ容器のこと。

な行

○中食

家庭外で調理された総菜や弁当類などを購入し、家庭の食卓で利用する食生活の形態のこと。レストランなどでの外食と家庭での料理(内食)との中間にある概念として位置づけられている。

○ナッジ

行動経済学の知見に基づき、強制や経済的なインセンティブ(罰則・報酬など)を用いずに、人々が自発的に良い選択をするように後押しする手法。

は行

○8020(ハチマルニイマル)運動

平成元年より厚労省(当時)と歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

○フードドライブ

家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている地域のフードバンクなどの生活困窮者支援団体、子ども食堂、福祉施設などに寄付する活動のこと。

○ブルーツーリズム

漁村滞在型余暇活動の通称であり、島や沿岸部の漁村に滞在し、漁業体験、漁村の生活体験、海の自然観察などをとおして心と体をリフレッシュさせる余暇活動。

○フレイル

加齢に伴って身体機能や予備能力が低下した状態であり、健康な状態と要介護となる状態の間に位置している。

○プレコンセプションケア

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取組。

や行

○幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド

平成27年乳幼児栄養調査より、幼児期の心身の発育・発達や基本的な生活習慣などの課題が明らかになり、子どもの適切な栄養摂取や食生活の支援の充実を図る必要性が示された背景から、厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)において示されたもの。

ら行

○ライフコース・アプローチ

胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。

○ライフステージ

乳幼児期、青壮年期、高齢期などの人の生涯における各段階のこと。

○リスクコミュニケーション

リスク評価やリスク管理の各過程や決定にあたって留意すべき点や考慮すべき事項について、消費者、食品関連事業者、専門家及び行政などの間で相互に意見や情報を交換すること。また、制度の円滑な実施に努めるとともに、正確な情報について意思の疎通や共通化を図ること。

○ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法のこと。

資料3＜食育ピクトグラム＞

ピクトグラムは、食育の取組を分かりやすく単純化して表現したものであり、食育に関心の低い者も含め幅広く、食育の取組についての情報発信、普及・啓発を行うことを目的として農林水産省において作成されました。

	カテゴリー	キャッチコピー	内容
①	共食 	みんなで楽しく食べよう	家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。
②	朝食欠食の改善 	朝ごはんを食べよう	朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。
③	栄養バランスの良い食事 	バランスよく食べよう	主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。
④	生活習慣病の予防 	太りすぎない やせすぎない	適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。
⑤	歯や口腔の健康 	よくかんで食べよう	よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。
⑥	食品の安全性の確保等 	手を洗おう	食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し、行動する力を養います。
⑦	災害への備え 	災害にそなえよう	いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

⑧	環境との配慮(調和) 	食べ残しをなくそう	SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。
⑨	地産地消の推進 	産地を応援しよう	地域でとれた農林水産物や被災地産品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。
⑩	農林漁業体験 	食・農の体験をしよう	農林漁業を体験して、食や農林漁業への理解を深めます。
⑪	日本の食文化の継承 	和食文化を伝えよう	地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。
⑫	食育の推進 	食育を推進しよう	生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

【農林水産省 2021(令和3)年3月】