

第3次雲南市食育推進計画

食^{いのち}は生命

学び・伝え・創造する 雲南の食育の環^わ



令和2年3月

雲南市

第3次雲南市食育推進計画 目次

I 第3次計画策定の背景

- 1. 計画策定の趣旨 1
- 2. 第2次計画の取り組み状況 2
- 3. 雲南市の食育の現状と取り組みの方向性 4

II 第3次計画の基本的な考え方

- 1. 計画の位置づけ 13
- 2. 計画期間 13
- 3. 基本理念 13
- 4. 食育推進の体系 13
- 5. 数値目標 14

III 施策の展開

- 1. 計画の推進 24

IV 計画の推進と進行管理

- 1. 推進体制・進行管理 26
- 2. 食育推進にあたっての役割 26

○参考資料

- ・食に関するアンケート集計結果 29
- ・第3次雲南市食育推進計画策定の経過 40
- ・雲南市食育推進計画策定に係る委員会（うんなん食育ネット会議委員） 41

I 第3次計画策定の背景

1. 計画策定の趣旨

雲南市には豊かな風土のもとで受け継がれてきた豊かな食があります。その食の恵みに感謝し、生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるよう、平成 20 年度に「第 1 次雲南市食育推進計画」（以下、「第 1 次計画」と記載）、平成 26 年度に「第 2 次雲南市食育推進計画」（以下、「第 2 次計画」と記載）を策定し、多様な関係者のみなさまとともに情報共有や計画の進行管理を行いながら、家庭、学校、地域、職場など市全体で食育を推進してきました。

これまでの取り組みの成果と課題を踏まえつつ、国の食育推進基本計画、島根県の食育推進計画、また、食を取り巻く環境の変化に対応しながら、引き続き食育に関する施策を総合的に進め、“雲南市らしさ”のある食育を展開するため、「第 3 次雲南市食育推進計画」を策定します。

食育とは・・・

食育基本法では、“生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること”と位置付けられています。

2. 第 2 次計画の取り組み状況

(1) 第 2 次計画の概要

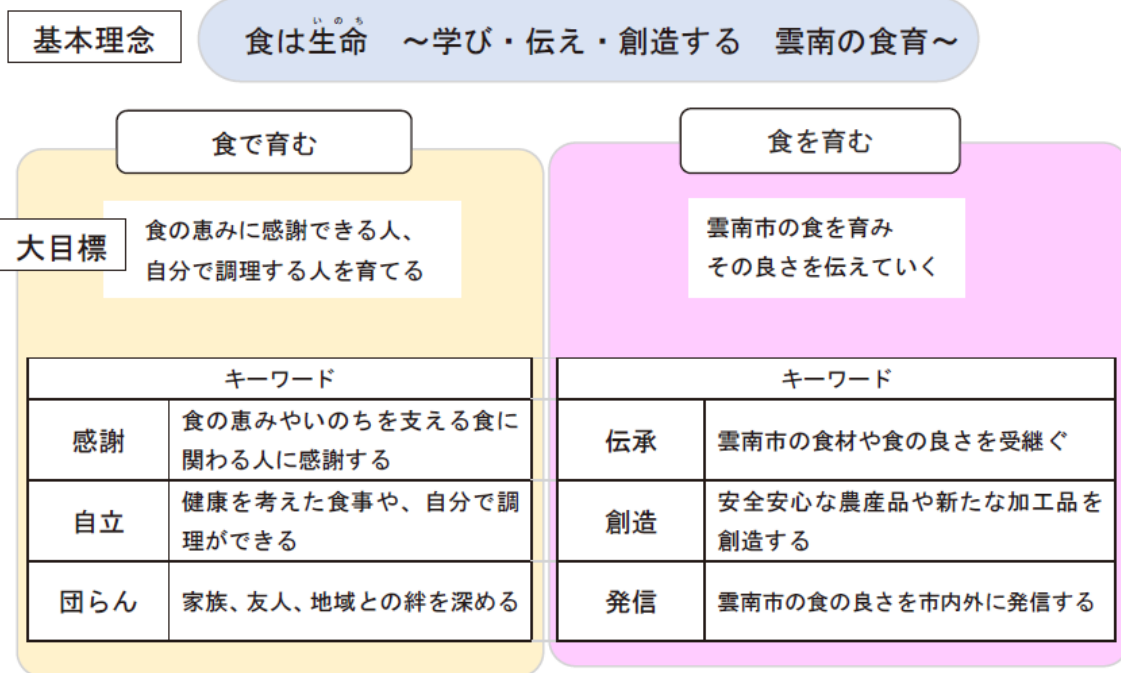
第 2 次計画では、基本理念の実現に向け、食を通して心身ともに健康に暮らせる市民を育む「食で育む」、雲南市の食の良さを受け継ぎながら、より良い食材や食品を創造する「食を育む」の 2 つの方向性を柱として、それぞれに大目標と 3 つのキーワードを設け、食育を推進してきました。

また、家庭で実践できる具体的な食育の取り組みを「うんなんの食育あいうえお」として紹介することで、第 1 次計画で高まった食育に対する意識を「実践」へとつなげてきました。



『第 2 次雲南市食育推進計画』

〔第2次計画〕食育推進イメージ



うんなんの“食育あいうえお”

平成25年度に市民の方500名を対象に食に関するアンケート調査を行ったところ「食育に関してもっと積極的なPRが必要」や「どんなことを推進しているのかわかりにくい」といった声が聞かれました。そこで、市民のみなさまに取り組んでほしい内容をわかりやすく伝えるため“あいうえお”にまとめました。

- あ** 朝ごはんを食べよう
- い** 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- う** 雲南市産の食材を使おう
- え** 栄養バランスを考えた食事をしよう
- お** おいしい食事はみんなと一緒に食べよう



(2) 取り組みの状況

「食で育む」にかかる『感謝』『自立』『団らん』の3つのキーワード、「食を育む」にかかる『伝承』『創造』『発信』の3つのキーワードごとに、多くの取り組みを行ってきました。

《キーワード：感謝》・・・食の恵みやいのちを支える食に関わる人に感謝する

- ・学校給食野菜生産者と子どもたち（園児・児童・生徒）との交流活動
- ・野菜づくり、田植えイベントなどの農業体験、調理実習活動



「あくりキッズ」の取り組み
(JAしまね雲南地区本部)

《キーワード：自立》・・・健康を考えた食事や、自分で調理ができる

- ・有機農業、食の大切さ・栄養バランスの大切さ等の啓発
- ・乳製品を使った料理教室、塩分測定を通じた減塩活動
- ・地元野菜を使った調理実習活動
- ・市内各園・学校でのお弁当の日の取り組み
- ・男性対象の料理教室
- ・学校栄養教諭による食育指導
- ・専門職（保健師・栄養士）による保健指導、栄養指導



園でとれた野菜を使って
親子で調理実習

《キーワード：団らん》・・・家族、友人、地域との絆を深める

- ・放課後子ども教室での調理実習活動、親子料理教室
- ・「うんなん家庭の日」の啓発



「ごはんのじかん」の取り組み
(斐伊地域づくり協議会)

《キーワード：伝承》・・・雲南市の食材や食の良さを受け継ぐ

- ・米づくり、餅つき、こんにゃくづくり、笹まきづくりなどの郷土食・
伝統食づくりの体験、調理実習活動
- ・地元産の食材を使った調理実習活動
- ・地域自主組織における食に関する取り組み



郷土料理レシピ集
「ふるさと、ごはん。」

《キーワード：創造》・・・安全安心な農産品や新たな加工品を創造する

- ・生産者向けの研修会・講習会
- ・地元農産品の紹介・販売
- ・学校給食における地産地消率向上に向けた取り組み
- ・農商工連携協議会等における地元農産物を活用した新商品開発



スパイスフェア
売場の様子

《キーワード：発信》・・・雲南市の食の良さを市内外に発信する

- ・農業新聞、産直市、広報誌、ホームページ、フェイスブック、様々なイベント等を通じた各種取り組み、地元農産品等の啓発・PR活動
- ・食育月間、食育の日の啓発、キャンペーン活動

- ・学校給食の献立紹介
- ・市内各園・学校での食育、生活習慣改善に向けた取り組み



3. 雲南市の食育の現状と取り組みの方向性

(1) 第2次計画の目標の達成状況

基本理念の実現に向けた取り組みの成果を客観的に把握するため、第2次計画においてキーワードごとに設けた中目標について、達成度を評価しました。

達成度の判定は以下のとおりです。

- [達成度の判定]
- ◎：目標を達成したもの
 - ：目標は達成できなかったが、改善傾向のもの
 - △：第2次計画策定時の数値と大きな変化がなく、横ばい傾向のもの
 - ×：悪化傾向のもの

【評価結果】

《キーワード：感謝》

中目標 食の恵みや周囲の人への感謝をもつ人を増やす

指標：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人の割合（毎食していると答えた人の割合）

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	53.1%	80%	58.6%	○
40-59歳	51.3%	80%	54.7%	○
60歳以上	43.6%	80%	41.1%	×

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

- ・学校給食野菜生産者と子どもたちの交流や、子どもたちを対象とした農業体験、調理活動、また、地域における各種農業体験イベントなどを通し、自然の恵みや周囲の人への感謝の意識の高揚を図ってきました。
- ・その結果、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人の割合は、目標には達しなかったものの、15-39歳及び40-59歳の世代で改善がみられました。
- ・一方で、60歳以上の世代では悪化傾向となりました。

- ・子どもの頃から感謝の気持ちを培うことが将来にわたって重要であることから、引き続き子ども世代に向けた働きかけを通して、全世代へ広げていくことが必要です。

《キーワード：自立》

中目標 健康を意識した食生活を実践している人を増やす

指標：朝食を毎日食べている人の割合

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	77.6%	85%	75.9%	×
40-59歳	90.0%	95%	83.0%	×
60歳以上	91.5%	98%	94.3%	○

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
小学6年生	94.8%	100%	96.4%	○
中学3年生	91.5%	100%	96.3%	○

※現状値データ根拠：平成30年度全国学力・学習状況調査

中目標 自分で調理ができる人を増やす

指標：ごはんと味噌汁が調理できる人の割合（調理できると答えた人の割合）

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	61.2%	70%	65.5%	○
40-59歳	67.5%	80%	84.9%	◎
60歳以上	75.7%	85%	68.1%	×

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
小学6年生	61.3%	100%	60.5%	△
中学3年生	60.6%	100%	66.5%	○

※現状値データ根拠：平成30年度雲南市児童・生徒実態調査

- ・市内各園・学校における「お弁当の日」の取り組みは定着し、子どもたちが自分一人で調理する力を継続して養ってきました。
- ・また、学校栄養教諭による食育指導や保健師・栄養士等による各種健診、教室時における

栄養指導など、適切な食生活習慣の確立に向けて積極的な指導を行いました。

- ・加えて、関係団体により男性料理教室や地元野菜を使った調理実習も行われるなど、健全な食生活を送るための取り組みを多く行ってきました。
- ・その結果、朝食を食べている割合は、目標には達しなかったものの、60歳以上の世代で改善がみられたほか、小・中学生においても向上しています。
- ・一方で、15-39歳及び40-59歳の世代においては悪化傾向となりました。
- ・ごはんと味噌汁が調理できる割合は、40-59歳の世代で目標を達成し、15-39歳の世代においても改善傾向となりました。
- ・一方で、60歳以上の世代においては悪化傾向となりました。
- ・キーワードの『感謝』同様、『自立』についても子どもの頃からの積み重ねが基礎であり、引き続き子ども世代に向けた取り組みが必要であると同時に、高齢世代への働きかけも必要です。

《キーワード：団らん》

中目標 家族や仲間と食卓を囲む人を増やす

指標：1週間のうち、家族全員がそろって食べる食事の回数（1回以上と答えた人の割合）

（朝食）	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	51.0%	60%	58.6%	○
40-59歳	66.7%	70%	45.3%	×
60歳以上	75.5%	80%	66.0%	×
（夕食）	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	86.5%	90.0%	89.7%	○
40-59歳	89.2%	95.5%	75.5%	×
60歳以上	90.0%	95.5%	75.9%	×

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査



「お弁当の日」に児童・生徒が作った弁当



「食生活改善推進員」の研修会の様子



「笑んがわ市」のお茶コーナーの様子
(中野の里づくり委員会)

中目標 家族や仲間と食卓を囲む人を増やす

指標：食事の時間が楽しみな人の割合（楽しみ、どちらかと言えば楽しみと答えた人の割合）

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	91.9%	100%	96.6%	○
40-59歳	95.0%	100%	98.1%	○
60歳以上	98.2%	100%	86.5%	×

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

- ・うなん家庭の日の普及や、放課後子ども教室における親子調理実習などを通し、食事の楽しさを体感する機会を設けてきました。
- ・その結果、家族全員がそろって食べる食事の回数は、目標には達しなかったものの、15-39歳の世代で改善傾向となりました。
- ・一方で、40-59歳及び60歳以上の世代では悪化傾向となりました。
- ・食事の時間が楽しみな人の割合についても、目標には達しなかったものの、15-39歳及び40-59歳の世代で改善傾向となりました。
- ・一方で、60歳以上の世代では悪化傾向となりました。
- ・ライフスタイルの多様化により、家族全員がそろって食事をとることが難しい現状もある中、地域では孤食にならないよう会食を意識した取り組みも行われるようになっており、今後は、子ども世代及び高齢世代に向けて、特に子ども世代にあっては家庭の団らんを大事にした上で、誰かと一緒に食べる「共食」の機会を意識して設けることが必要です。

コラム

「共食」一緒に食べてもっとおいしく、もっと楽しく



- 「共食」とは、家族や友人、親戚など、誰かと一緒に食事をすることです。
- 近年、ライフスタイルの多様化により、食生活も多様化し、一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、それぞれ別のものを食べる「個食」が増えています。
- 「共食」は、自分が健康だと感じていることや、健康な食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています¹。
- 健康になるため、そして、楽しくおいしく食べるためにも、家族の団らんや、できるだけ誰かと一緒に食事をとる機会を増やしていきましょう。

1 「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～Part2（農林水産省）：<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

《キーワード：伝承》

中目標 地域や家庭に伝統的な食文化（行事食）が残っている

指標：雲南市の郷土食（煮しめ、焼きさば寿司、焼きさば、漬物、笹巻など）を家庭で調理して食べている人の割合（よく食べている、時々食べていると答えた人の割合）

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	50.0%	60%	65.5%	◎
40-59歳	73.1%	80%	60.4%	×
60歳以上	87.4%	95%	72.3%	×

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

中目標 世代間に食を伝承する交流がある

指標：保・幼・小・中学校における行事食（笹巻きなど）づくり体験実施校数

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
保育園	全園実施	全園実施	全園実施	◎
幼稚園	10園/全12園	全園実施	全園実施	◎
小学校	11校/全17校	全校実施	全校実施	◎

※現状値データ根拠：子育て支援課、学校教育課から情報提供

- ・子どもを対象とした行事食の体験活動、郷土食の調理実習をはじめ、地域においても多世代の関わりの中で食に関する取り組みが多く行われており、雲南市の食材や食の魅力について体験を通して伝えてきました。
- ・その結果、郷土食を調理して食べている割合は、15-39歳の世代において目標を達成しました。
- ・一方で、40-59歳及び60歳以上の世代においては悪化傾向となりました。
- ・行事食づくり体験については全園、全校において実施されました。
- ・これまでの取り組みを継続し、雲南市の食の良さを引き続き伝承していくことが必要です。



笹巻きづくりの様子



たけのご掘りの様子



稲刈りの様子



きな粉づくりの様子

《キーワード：創造》

中目標 安全安心な農産品が手に入る

指標：給食の地産地消率

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
米	100%	100%	100%	◎
牛乳	100%	100%	100%	◎
野菜	34.2%	40%	37.2%	○

※現状値データ根拠：教育総務課から情報提供

中目標 安全安心な農産品が手に入る

指標：雲南市（産）の食材を意識して使っている人の割合（意識して使っている、できるだけ使うようにしていると答えた人の割合）

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	24.5%	45%	24.1%	△
40-59歳	55.0%	60%	30.2%	×
60歳以上	75.9%	80%	56.0%	×

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

中目標 雲南市の食材を使った加工品を生み出す

指標：雲南市農商工連携協議会によって作られた商品数及び会員数

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
商品数（延べ数）	6	20	22	◎
会員数	74	70	74	◎

※現状値データ根拠：商工振興課からの情報提供

- ・関係者の連携を図りながら、学校給食の地産地消率の向上に努めてきました。
- ・安心・安全な食の提供に向け、生産者の意識向上を図る取り組みが行われてきました。
- ・また、安心・安全な食を活かした新商品も開発されてきており、雲南の新たな“食の幸”となりました。
- ・その結果、給食の地産地消率については、米、牛乳については目標の100%を達成、野菜についても、目標には達しなかったものの、上昇しました。
- ・また、農商工連携協議会による新商品も着実に増えており、会員数も維持できています。
- ・一方で、雲南市（産）の食材を意識して使っている人の割合については、いずれの世代に

おいても改善がみられませんでした。

・中央給食センターが新設され、引き続き学校給食の地産地消率向上に向けた取り組みを維持・継続するとともに、雲南市（産）の食材を意識して使ってもらえるような働きかけが必要です。

・また一方では、安心・安全な農産品の生産に向け、生産者の意識向上を引き続き図る必要があります。

《キーワード：発信》

中目標 雲南市の食の情報を市民が定期的に見聞きする

指標：食育という言葉やその意味を知っている人の割合（言葉も意味も知っていると答えた人の割合）

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	55.3%	70%	58.6%	○
40-59歳	64.1%	70%	71.7%	◎
60歳以上	57.5%	70%	41.8%	×

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

中目標 市民が雲南市の食の良さを感じている

指標：雲南市の食の良さを感じる人の割合（感じると答えた人の割合）

	第2次計画策定時	目標値	現状値	評価
15-39歳	31.3%	50%	20.7%	×
40-59歳	23.1%	50%	24.5%	○
60歳以上	36.0%	50%	29.8%	×

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

- ・食育月間、食育の日などを通して、食育について普及・啓発を行ってきました。
- ・また、雲南市の食の良さについて、インターネットなどを活用しながら、多くの関係者・機関が市内外に発信してきました。
- ・その結果、食育の認知度について、40-59歳の世代で目標を達成し、15-39歳の世代も目標には達しなかったものの改善がみられました。
- ・一方で、60歳以上の世代では悪化傾向となりました。
- ・また、食の良さについては、40-59歳の世代で改善が見られたものの、15-39歳の世代及び60歳以上の世代においては悪化傾向となりました。

- ・これまでの取り組みを継続し、雲南市の食の良さをしっかりと子ども世代へ伝えていくことが必要です。
- ・また、世代ごとに食に係る必要な情報は異なることから、全世代にわたり広く発信するものに加え、世代別に適した内容を発信するよう努める必要があります。

(2) 第2次計画期間中に顕在化した新たな課題

本計画期間中に、国においては、平成27年度に「第3次食育推進基本計画」を、島根県においては、平成28年度に「島根県食育推進計画第三次計画」を策定されています。

国の第3次食育推進基本計画では、コンセプトが、「第2次食育推進基本計画の『『周知』から『実践』へ』から、「実践の環を広げよう」と改められており、個々人が健全な食生活を送るように意識し実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなぎ、広げていくことが大切だとされています。特に、これまで3項目だった重点課題が5項目に増え、多様な暮らしへの対応、食の循環・環境、食文化の継承といった項目が新たに加わるとともに、若い世代、健康寿命の延伸が課題として挙げられています。

また、島根県食育推進計画第三次計画においては、重点施策に、多様な暮らしへの対応、環境への配慮といった文言が新たに盛り込まれています。加えて、食をめぐる現状と課題に平均寿命・健康寿命、脳卒中発症率、やせの状況、減塩に関する意識などの項目が新たに追加され、より詳細に実態が紹介されているとともに、基本理念のもと、より効果的で実効性のある施策を展開するために設けられた目標に、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることや、減塩に気をつけた食生活を実践することが新たに加えられています。

食文化の継承など、当市の第2次計画に既に盛り込まれ、精力的に取り組んでいる項目がある一方、食の循環・環境などの新たに顕在化した課題への対応に加え、減塩や、特に高齢世代の低栄養予防、フレイル対策など、健康寿命の延伸に向けて、多様な暮らしを考慮しつつ、取り組みを強化する必要があります。

(3) 取り組みの方向性

雲南市の食育の推進については、第1次計画の取り組みなどにより、「食育」という言葉の認知度が高まるなど、市民の生活の中に食育が広まりだしました。中でも、「お弁当の日」や「スイーツプロジェクト」「オムライスプロジェクト」などの取り組みは、多くの市民の方に知られる取り組みとなりました。

また、第2次計画では、「食で育む」「食を育む」の2本の柱のもと、第1次計画で育まれた“雲南市らしい食育”のスタイルを活かしながら、家庭・学校・地域・職場など市全体で数多くの取り組みが行われ、「実践」へとつながりました。

一方で、今年度計画策定に向けて協議を重ねてきた食育ネット会議及び庁内プロジェクトチーム会議において、子どもから高齢者までの「つながり」や、分野横断・連携の観点が今後重要であるといった意見が出されました。

これらの実績及び背景を踏まえ、第3次計画では、これまでの方向性を継続するとともに、健全な食生活、生涯にわたる食の営み、食の循環・環境にも目を向けながら、「食で育む」と「食を育む」とがつながりあい、相互に関与しながら進展していくよう、“雲南市らしい食育”の「環」を広げていきます。

コラム 食べて予防 ～「フレイル」と「低栄養」～

- 「フレイル」とは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味する英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっており、加齢によって心身が衰えた状態のことを言います¹。
- 一方で、健康な状態と要介護状態の中間に位置することから、適切な介入・支援により、健康を維持して自立した生活を送ることができる状態でもあり、フレイルに早く気づき介入する必要があります。
- フレイルを予防・改善するためには、「低栄養」対策が重要なポイントとなります。
- 一般に高齢になると、食が細くなったり、食事の用意がおっくうになったりして、品数や量が減りがちとなり、十分な栄養をとれなくなることがあります。
- 低栄養状態が改善されないと、たんぱく質の不足によって筋肉量の減少や筋力の低下が生じ、運動機能や活動量が低下、そのことがさらにエネルギー消費量の低下となって食事量が低下、そしてますます低栄養となる悪循環を繰り返し、フレイルが進行する恐れがあります。
- この“負の連鎖”を断ち切るためにも、バランス良く多品目の食事と適度な運動、そして社会とのつながりが不可欠です。



「島根発ヘルスケア事業化補助金」を活用し、株式会社アルプロン・(公財)島根産業振興財団・雲南市で作成

1 フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント（一般社団法人日本老年医学会）：

<http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/proposal/index.html#frailty>

Ⅱ 第3次計画の基本的な考え方

1. 計画の位置づけ

本計画は、第1次計画及び第2次計画の基本理念を継承するものです。

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、雲南市の食育を総合的、具体的に推進するために策定するものです。

本計画は、「雲南市総合計画」「雲南市総合保健福祉計画」の上位計画や、「第4次雲南市健康増進実施計画」などの各分野の計画などとも整合性を図り、また、連携しながら食育を推進するものです。

2. 計画期間

本計画の期間は、令和2年度から令和6年度の5年間とします。

3. 基本理念

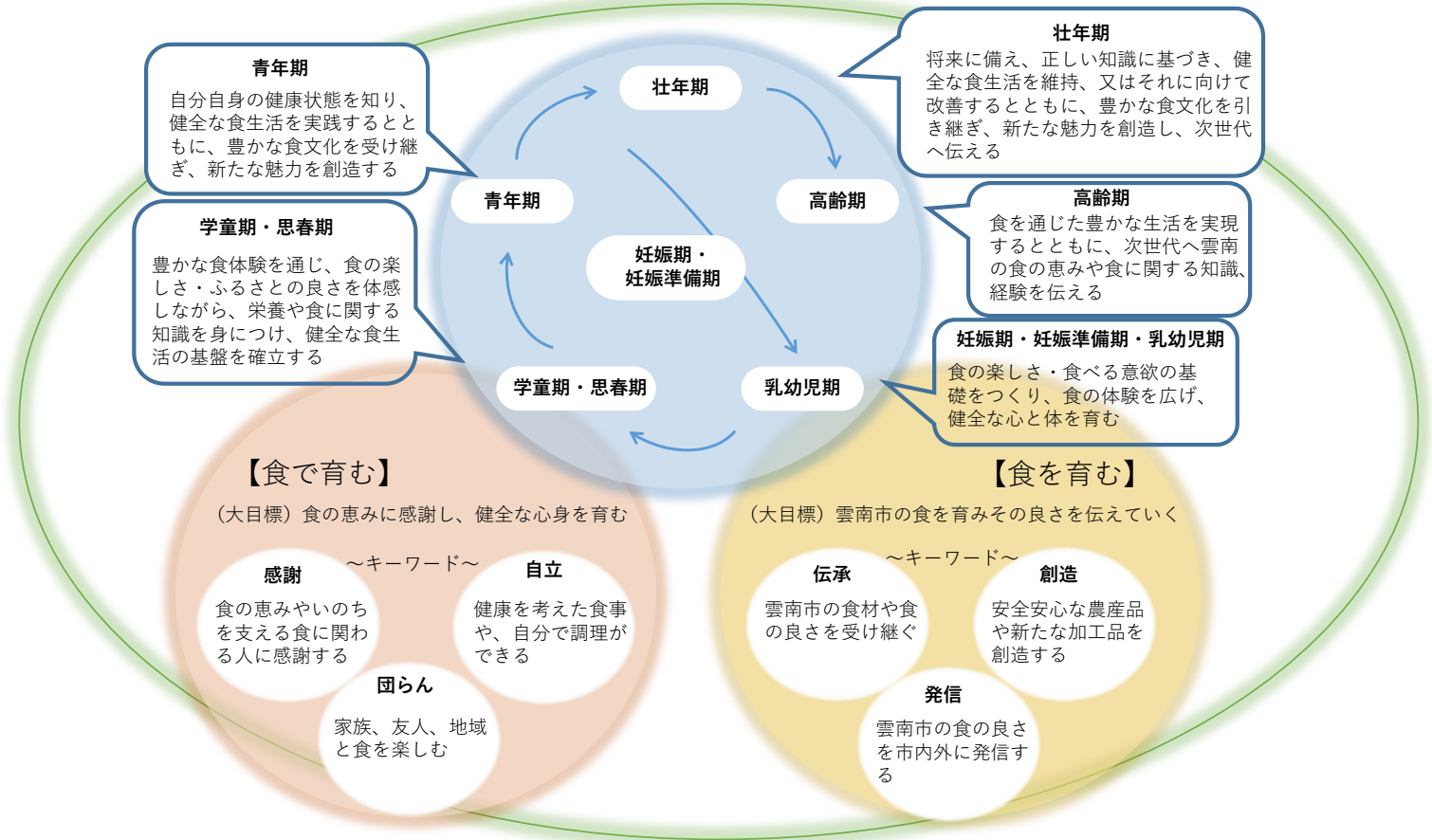
食は生命 ～学び・伝え・創造する 雲南の食育の環^わ～

「食」は生きていくうえで欠かせない営みであり、食べることは生きることにつながります。雲南市には豊かな食環境があり、地域に根付いた食文化が今も守られています。食の恵みやいのちを支える食に関わる人や環境そのものへ感謝すること、食を通して自らの健康の維持・増進を図ること、周囲の人とともに食を楽しむこと、地域の伝統や食の良さを受け継ぎながら、新しい食や安全安心な食環境を創り出すことなど、食を通して多くのことを学び、伝え、創造することを引き続き理念とします。そして、食で人を育み、食を育むことでまちを育む“雲南市らしい食育の環”を、市民のみなさまとともに広げていきます。

4. 食育推進の体系

基本理念の実現に向け、食を通して心身ともに健康に暮らせる市民を育む「食で育む」、雲南市の食の良さを受け継ぎながら、より良い食や食環境を創造する「食を育む」の2つの方向性を引き続き柱として位置づけ、それぞれに「食の恵みに感謝し健全な心身を育む」「雲南市の食を育みその良さを伝えていく」の大目標と「感謝・自立・団らん」「伝承・創造・発信」の3つずつのキーワードを設けるとともに、それぞれの「環」をつなぎ食育を推進します。

また、ライフステージ別の食育推進方針を新たに設定し、推進する上での方向性を関係者全体で共有しながら、子どもから高齢者まで、生涯にわたって切れ目なく食育を推進します。



5. 数値目標

基本理念の実現に向けた取り組みの成果や達成度を客観的な指標により把握するため、キーワードごとに設けた中目標ごとに数値目標を設定します。

なお、今回新たに設定したライフステージに応じた食育の方針の実現に向け、数値目標はライフステージごとに区分けし設定します。

(※18歳以下は回答者数が少ないため、参考データとして扱います。)



《キーワード：感謝》

中目標 食の恵みや周囲の人への感謝をもつ人を増やす

指標：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人の割合（毎食していると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	100.0%	50.0%	50.0%	41.2%
目標値	維持	60.0%	60.0%	60.0%

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：第2次計画において目標未達成だったものの改善傾向にあることを踏まえ、全世代において60%以上となることを目標とする。

中目標 食品ロス削減に取り組む人を増やす

指標：食事を残さず食べるようにしている人の割合（毎食ほとんど残さず食べていると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	60.0%	45.8%	72.5%	77.2%
目標値	増やす	増やす	増やす	増やす

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。比較データがないため、まずは増加を目標とする。

コラム “もったいない”で減らそう「食品ロス」



- 「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことを言います。
- 日本国内の食品ロスの年間発生量は634万トン（平成28年度推計：農林水産省・環境省）にのぼり、世界の食料援助量（平成29年：年間380万トン）の1.7倍に相当します。
- これは国民一人当たりで換算すると、お茶碗1杯分（約139g）の食べ物が毎日捨てられていることとなります。
- “もったいない”の気持ちを大事に、「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」工夫を一人ひとりが心がけ、食品ロスを減らしましょう。

出典：消費者庁 Web サイト

《キーワード：自立》

中目標 「食」に関する知識や理解を深める人を増やす

指標：食品の安全や栄養に関する情報を得ている人の割合（得られていると感じる・やや感じると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	40.0%	62.5%	70.1%	66.7%
目標値	65.6%	65.6%	増やす	増やす

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。H28 島根県健康調査現状値（平均値 65.6%）を下回っている年代は同値、上回っている年代は増加を目標とする。

中目標 「食」に関する知識や理解を深める人を増やす

指標：栄養成分表示を活用している人の割合（知らないと答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	0.0%	8.3%	6.3%	12.3%
目標値	維持	5.4%	5.4%	5.4%

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。H28 島根県健康調査現状値（平均値 5.4%）まで減少させることを目標とする。

中目標 健康を意識した食生活を実践している人を増やす

指標：朝食を毎日食べている人の割合（毎日食べていると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	100.0%	70.8%	88.8%	90.3%
目標値	100.0%	85.0%	増やす	増やす

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：第2次計画において全世代とも改善が見られなかったことから、目標値を見直し、39歳までの若い世代については国の第3次食育推進基本計画の目標を参考に、40歳以上については増加を目標とする。



	小学6年生	中学3年生
現状値	96.4%	96.3%
目標値	100.0%	100.0%

※現状値データ根拠：全国学力・学習状況調査

※目標値の考え方：第2次計画において目標未達成だったものの改善傾向にあることから、改めて同数値を目標とする。

中目標 健康を意識した食生活を実践している人を増やす

指標：日常生活で減塩に気をつけている（塩分をとり過ぎないように気をつけている）人の割合（いつも気をつけていると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	20.0%	8.3%	26.3%	33.3%
目標値	31.3%	31.3%	31.3%	増やす

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。H28 島根県健康調査現状値（平均値 31.3%）を下回っている年代は同値、上回っている年代は増加を目標とする。

コラム のぼそう！ 「減塩」で健康寿命

○寝たきりの原因で一番多いのが、脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血等の総称）です。

○脳卒中は、発症すると麻痺や言語障害など、様々な障害を引き起こす病気で、雲南市の脳卒中発症者は男女とも島根県を上回っている状況であり、また、脳卒中発症者の内、7割以上の方が高血圧の人でした¹。

○高血圧を予防するためには、その原因となる食塩のとり過ぎを控えることが重要です。

○雲南市の尿中成分から推定される食塩摂取量は年々減少傾向にありますが、国が定めた1日の目標量（男性7.5g、女性6.5g）に比べて多い傾向にあります²。

○栄養成分表示なども活用しながら、日ごろから食塩の摂取量を減らすよう心がけましょう。



1 H29 島根県脳卒中発症状況調査 2 島根大学：H30 雲南市共同研究報告書

中目標 健康を意識した食生活を実践している人を増やす

指標：適正体重を維持している人の割合

・肥満傾向児（肥満度+30%以上）の出現率

	小学5年生男子	小学5年生女子	中学2年生男子	中学2年生女子
現状値	1.8%	2.0%	3.3%	0.0%
目標値	減らす	減らす	減らす	維持

・痩身傾向児（肥満度-20%以下）の出現率

	小学5年生男子	小学5年生女子	中学2年生男子	中学2年生女子
現状値	0.6%	1.3%	1.3%	2.1%
目標値	減らす	減らす	減らす	減らす

※現状値データ根拠：全国学力・運動能力、運動習慣等調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。「健康長寿しまね推進計画」の目標に準拠した雲南市健康増進実施計画の目標と同様とする。

・低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合

	65～74歳男性	65～74歳女性	75歳以上男性	75歳以上女性
現状値	17.2%	26.6%	18.7%	26.8%
目標値	増加抑制	増加抑制	増加抑制	増加抑制

※現状値データ根拠：H30 特定健康診査受診者の受診結果。Forcus システムより抽出。

※目標値の考え方：新たに指標を設定。「島根県保健医療計画雲南圏域版」の目標に準拠した雲南市健康増進実施計画の目標と同様とする。

中目標 健康を意識した食生活を実践している人を増やす

指標：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人の割合（ほぼ毎日と答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	40.0%	45.8%	56.3%	57.9%
目標値	55.0%	55.0%	70.0%	70.0%

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。国の第3次食育推進基本計画に設定されている目標値とする。（若い世代（～39歳）55%、国民全体70%）

中目標 自分で調理ができる人を増やす

指標：ごはんと味噌汁を一人で調理できる人の割合（調理できると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	40.0%	70.8%	80.0%	67.5%
目標値	80.0%	80.0%	80.0%	80.0%

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：第2次計画において60歳未満の世代で改善が見られたことから、全世代において80%以上となることを目標とする。

	小学6年生	中学3年生
現状値	60.5%	66.5%
目標値	100.0%	100.0%

※現状値データ根拠：雲南市児童・生徒実態調査

※目標値の考え方：第2次計画において目標未達成だったものの概ね横ばい又は改善傾向にあったことから、改めて同数値を目標とする。

《キーワード：団らん》

中目標 食事が楽しいと思う人を増やす

指標：食事の時間が楽しみな人の割合（楽しみ、どちらかと言えば楽しみと答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	100.0%	95.8%	95.0%	86.0%
目標値	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：第2次計画において目標未達成だったものの60歳未満の世代で改善が見られたことから、改めて全世代において100%となることを目標とする。

中目標 家族や仲間と食卓を囲む人を増やす

指標：週に一度は家族や友人など誰かと一緒に食事をとっている人の割合（あると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	100.0%	100.0%	90.0%	64.9%
目標値	維持	維持	増やす	増やす

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。比較データがないため、まずは増加を目標とする。

中目標 家族や仲間と食卓を囲む人を増やす

指標：食がある集まりや事業に参加している人の割合（参加したと答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	80.0%	66.7%	76.3%	65.8%
目標値	増やす	増やす	増やす	増やす

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。比較データがないため、まずは増加を目標とする。

《キーワード：伝承》

中目標 地域や家庭に伝統的な食文化（行事食）を残す

指標：雲南省の郷土食を家庭で調理している人の割合（よく食べている、時々食べていると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	80.0%	62.5%	63.8%	72.8%
目標値	維持	75.0%	75.0%	75.0%

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：第2次計画において40歳以上の世代で改善が見られなかったことから、目標値を見直し、全世代において75%以上となることを目標とする。

中目標 世代間に食を伝承する交流がある

指標：行事食・郷土食づくりの体験活動に参加している人の割合（参加したと答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	20.0%	12.5%	10.0%	10.5%
目標値	増やす	増やす	増やす	増やす

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。比較データがないため、まずは増加を目標とする。



中目標 安心安全な農産品が安定して手に入る

指標：雲南市（産）の食材を意識して使っている人の割合（意識して使っている、できるだけ使うようにしていると答えた人の割合）

	～18歳（※参考）	19～39歳	40～64歳	65歳以上
現状値	0.0%	29.2%	38.8%	56.1%
目標値	50.0%	50.0%	50.0%	維持

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：第2次計画において全世代とも改善が見られなかったことから、目標値を見直し、全世代とも50%以上となることを目標とする。

中目標 安心安全な農産品が安定して手に入る

指標：給食の地産地消率

	米	牛乳	野菜
現状値	100.0%	100.0%	37.2%
目標値	100.0%	100.0%	40.0%

※現状値データ根拠：教育総務課より情報提供

※目標値の考え方：第2次計画において目標未達成だったものの割合が上昇していることから、改めて第2次計画と同値を目標とする。

《キーワード：創造》

中目標 雲南市の食材を使った加工品を生み出す

指標：農商工連携プロジェクト並びに市の補助金活用によって生み出された商品の内、食に関する商品数及び雲南市農商工連携協議会会員数

	商品数（延べ数）	会員数
現状値	15個	74人
目標値	50個	75人

※現状値データ根拠：商工振興課より情報提供

※目標値の考え方：後期基本計画「33.地域資源を活かした産業の創出」施策の成果指標を参考に設定。



「うんなんスイーツの杜プロジェクト」・「うんなんたまごプロジェクト」・「うんなんスパイスプロジェクト」の取り組み（雲南市農商工連携協議会）

中目標 自然に健康になれる食環境を創る

指標：環境保全型農業実施農業者数

	農業者数
現状値	39 人
目標値	増やす

※現状値データ根拠：農政課より情報提供

※目標値の考え方：新たに指標を設定。比較データがないため、まずは増加を目標とする。



中目標 自然に健康になれる食環境を創る

指標：農業産出額

	農業産出額
現状値	50.8 億円
目標値	50.0 億円

※現状値データ根拠：農政課より情報提供

※目標値の考え方：後期基本計画「34.農業の振興」施策の成果指標。



コラム “自然に健康になれる”食環境づくり

- 国において、2040 年を展望した社会保障・働き方改革本部の資料の中で、今後健康寿命を延伸するために、健康無関心層を含めて、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境・仕掛けづくりが重要だと示されました。
- 健康づくり無関心層は国民の約 7 割を占め、この層は健康情報を取ろうとしない特性があるとされています¹。
- このことは、いくら啓発を打ってもこれらの方には届いておらず、結果、健康づくりの効果が出ないことになるため、この情報を取ろうとしない層も自然に健康行動をする工夫・仕掛けが必要だとされています。
- 一方、食育ネット会議において、雲南市の安心安全な農産物が常に手に入ることが、結果的に健康づくりに繋がることから、食を提供する側の意識向上、そのための環境づくりが今後必要であるとの意見もいただきました。
- 他自治体においては、飲食店で食前にミニサラダを提供し、自然に野菜を摂取できる取り組みを行っているところもあり、雲南市においても、今後どのような取り組みができるのか、検討を進めていきます。

1 (株)つくばウェルネスリサーチ「平成 28 年度厚生労働省 地域におけるインセンティブ情報ネットワークモデル事業報告書」より

《キーワード：発信》

中目標 雲南市の食の情報を市民が定期的に見聞きする

指標：食育という言葉やその意味を知っている人の割合（言葉も意味も知っていると答えた人の割合）

	～18 歳（※参考）	19～39 歳	40～64 歳	65 歳以上
現状値	20.0%	66.7%	61.3%	42.1%
目標値	70.0%	70.0%	70.0%	70.0%

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：第2次計画において60歳未満の世代で改善が見られたことから、全世代において70%以上となることを目標とする。

中目標 雲南市の食の情報を市民が定期的に見聞きする

指標：市内の食に携わる企業や生産者の情報を得られていると感じる人の割合（感じると答えた人の割合）

	～18 歳（※参考）	19～39 歳	40～64 歳	65 歳以上
現状値	0.0%	4.2%	10.0%	12.3%
目標値	増やす	増やす	増やす	増やす

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：新たに指標を設定。比較データがないため、まずは増加を目標とする。

中目標 市民が雲南市の食の良さを感じている

指標：雲南市の食の良さを感じる人の割合（感じると答えた人の割合）

	～18 歳（※参考）	19～39 歳	40～64 歳	65 歳以上
現状値	20.0%	20.8%	27.5%	28.9%
目標値	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%

※現状値データ根拠：食に関するアンケート調査

※目標値の考え方：第2次計画において全世代とも改善が見られなかったことから、改めて全世代とも50%以上となることを目標とする。



煮しめ
(しぶきの郷むえ)



山菜



焼きさば



焼きさば寿司

Ⅲ 施策の展開

1. 計画の推進

計画の推進にあたっては、関係者及び関係各課と連携を図りながら取り組みます。

特に、取り組みの効果をより高めるため、注力する対象のライフステージを明確化し、取り組み内容を設定します。

加えて、「食で育む」と「食を育む」がつながりあい、食育の環が広がるよう、ライフステージ横断及び分野連携によって取り組む重点テーマを新たに設定し、事業を展開します。

[個別施策]

キーワード	対象	取り組み内容
感謝	学童期・思春期	生産者・事業所との交流を進める
	学童期・思春期	食を通じた農業体験を実施する
	全世代	食品ロス削減に関する家庭での取り組みを推進する
自立	妊娠準備期～ 乳幼児期	乳幼児健診・各種教室等での栄養指導を継続する
	壮年期	生活習慣病予防のための食事指導を継続する
	学童期・思春期	給食を通じた食育指導を継続する お弁当の日の取り組みを継続する
	高齢期	低栄養予防に向けて普及啓発に取り組む
団らん	学童期・思春期	家族一緒に食事をとることの重要性を伝える 地域での子どもを交えた食の活動を推進する
	高齢期	地域で「共食」の事業を推進する
伝承	学童期・思春期	行事食・郷土食づくりの体験活動・調理活動を実施する 給食における地場産物の使用割合の向上に引き続き努める
創造	学童期・思春期	給食において地場産物を使用したメニュー開発を継続して進める
	(生産者・事業所)	地元食材を使った商品を開発する 自然に健康になれる食環境整備を推進する
発信	学童期・思春期	雲南市の食の恵みの情報を発信する
	全世代	雲南市の食に関する情報を発信する

[重点テーマ]：学校給食を通した「食育の環」の拡大



～重点テーマ設定の考え方～

キーワードごとに、また、ライフステージごとに、関係者が別々に取り組むだけではなく、基本理念に新たに掲げた「環」を意識し、関係者が一体となって食育を推進していくための共通のテーマを「重点テーマ」として新たに設定します。

テーマについては、「学校給食を通した『食育の環』の拡大」とします。

給食は、栄養バランスのとれた食事の提供を通して子どもたちの健康増進を図ることはもとより、食事についての正しい理解を深め、望ましい食習慣を養うことや、アレルギーなど個に応じた対応も含め十分な衛生管理のもと安全安心であること、そして、地場産物や郷土食など地域の文化や伝統に対する理解を深めるなど、多くの役割を持ち得ていると同時に、実際にその役割を果たしています。

計画と照らし合わせてみても、感謝の心を育むことや、健全な食習慣を身につけること、地場産物を取り入れるなど、全てのキーワードと関連があると言えます。

また、給食は誰にとってもなじみ深いこともあり、給食に絡めて、栄養バランス、食習慣、安全安心、食の循環・環境、地域食文化・伝統など、様々な情報を広く伝えるツールとなり、子どもから高齢者まで市民一人ひとりの食育の実践に繋がる可能性を持っていると考えます。

よって、重点テーマに「学校給食」を取り上げ、関係者が連携を図りながら「つながり」「分野横断・連携」「環」を意識した上で、普段の暮らしの中に活かし、実践の環を広げるために今後どのようなことができるのか検討し、計画期間中に具体的な活動を展開します。

コラム 後世に伝えたい、「斐伊の味噌汁学校」



- 斐伊小学校では、昭和7年に全国に先駆けて全児童の完全給食が実施されました。
- この取り組みは全国的に大きな反響を呼び、「斐伊の味噌汁学校」と呼ばれ、多くの見学者が訪れました。
- 当時の日本は昭和恐慌と呼ばれる大不況に陥っており、特に農村において食生活はひっ迫し、子どもに弁当を持たせられない家庭もありました。
- その惨状に心を痛めた第15代校長の多賀美輝先生が学校給食を発案、当時の村長である山根寿三郎氏に相談されたところすぐに受け入れられ、昭和3年に味噌汁給食が開始、そして、昭和7年に炊事室が建築され、学校完全給食が誕生しました。
- 当時の斐伊村は財政的に大変厳しい状況でしたが、実現した背景には山根村長の「未来を担うのは子どもたち」との強い思いからだったそうです。
- 史実だけでなく、その“思い”も含めて、今後多くの方に知っていただけるよう発信します。

出典：「斐伊小学校百年の歩み」

IV 計画の推進と進行管理

1. 推進体制・進行管理

食育の取り組みは、地域振興、教育、保健、農業、商業等の多様な分野の連携が不可欠です。その推進にあたっては、市民、保育・教育関係者、生産者、食品関連事業者、行政がそれぞれの役割のもと取り組みを進めることに加え、それぞれの分野、役割を相互に理解・認識し、「環」となり一体的に取り組むを進めることが必要です。

計画の進行管理については、食育の進捗状況を把握するため、これまでに引き続き客観的な指標を設定し、庁内関係課で構成する「雲南市食育推進プロジェクトチーム会議」を開催し、定期的に取り組む状況を検討するほか、「食育ネット会議」を開催し、食育ネット委員を中心に広く市民のみなさんと計画の進行状況を共有し、食育の推進を図ります。

2. 食育推進にあたっての役割

【市民／家庭】

家庭は、子どもが基本的な生活習慣を身につける場であり、最も大切な食育実践の場です。健全な食生活を確立するとともに、食の楽しさを体感しながら家族みんなで食育を実践することが必要です。

《具体的な取り組み》

- ・「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをする
- ・食品ロス削減に取り組む
- ・食に関する正しい知識を得る
- ・健康を意識した食生活に取り組む
- ・早寝早起き朝ごはんなど、良い生活習慣を身につける
- ・家庭の時間を大事にする
- ・子どもとの調理活動を実践する
- ・食を通じた農業体験、交流活動等へ参加する
- ・郷土料理や家庭料理を伝承する
- ・できるだけ地場産物を利用する

【保育所・幼稚園・認定こども園・学校等】

保育所、幼稚園、認定こども園、学校等は、『夢』発見プログラム（雲南市キャリア教育推進プログラム）に基づき、子どもが食の楽しさや大切さを学ぶことができるよう、家庭や地域と連携して食育を推進することが必要です。

《具体的な取り組み》

- ・生産者、事業所との交流や農業体験、調理体験など、体験学習・活動を実施する
- ・給食を教材とした食育を実践する
- ・「お弁当の日」を継続して実践する
- ・基本的な生活習慣の確立に向けた取り組みを継続して実践する

【地域】

多様な暮らし方がある中、市内全域で食育活動を進めるためには、地域の支援及び実践が不可欠です。家庭や学校における食育活動の支援や、地域における食育の推進は極めて重要です。

《具体的な取り組み》

- ・学校等における食に関する事業を支援する
- ・体験活動や交流活動を積極的に実施する
- ・食文化の継承のための活動を推進する
- ・健康づくりや生活習慣病の予防、改善のための食生活改善の実践を支援する
- ・高齢者に対する食育の推進を図る
- ・食品ロス削減を目指した運動を展開する
- ・食に関する情報を積極的に発信する
- ・食育を推進するボランティア等の活動を支援する

【事業所】

地域の一員として、家庭や学校、地域での食育活動への理解と協力が必要です。また、情報発信や商品開発など、それぞれの事業所の強みを活かした食育推進への協力や、自然に健康となる食環境づくりに向けた取り組みも必要です。

《具体的な取り組み》

- ・家庭教育、学校教育、地域活動を理解し、食育活動に積極的に参画する
- ・「うんなん家庭の日」「食育の日」等での食育活動に協力する
- ・雲南市の食の情報を発信する
- ・雲南市の食の良さを活かした新商品を開発する
- ・食品ロス削減を目指した取り組みを実践する
- ・自然に健康になれる食環境づくりに向けた取り組みを検討し、実践する

【行政】

市民一人ひとりが食育を実践し、食育の環が広がるよう周知に努めるとともに、地域振興、教育、保健、農業、商業等の多様な分野と連携し、全市的な食育の推進を図ります。また、食育ネット委員をはじめとする関係者・団体とも連携を図り、計画の進行管理を行います。

《具体的な取り組み》

- ・多様な分野とネットワークを構築し、食育の推進を図る
- ・「食育あいうえお」を通し市民一人ひとりの食育の実践を促す
- ・市報やホームページを活用した情報発信を行う
- ・各種検診やイベント等様々な場面を通し、食育推進活動を実施する
- ・給食における地場産物利用割合の向上に引き続き努める
- ・計画の進行管理を行う

うんなんの食育あいうえお

あ

朝ごはんを
食べよう

朝ごはんを食べるといいこといっぱい！
“脳が目覚めて、頭がすっきり”“集中力アップで仕事も勉強もはかどる”
“成績アップには朝ごはんが効果アリ！”
雲南市でも、“バランスの良い朝ごはん”を食べている子は、食べていない子に比べて学力調査の平均点が15点も高いというデータが出ています。



い

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをしよう

食材を生産するところから「食事」になるまでの過程にはたくさんの人たちの努力や工夫がつまっています。
あなたの食を支える人たちへの感謝と“いのちをいただく”ことへの感謝をこめてあいさつをしましょう。



う

雲南市産の食材を
使おう

雲南市で生産された食材は生産者の顔が見える安全・安心なものばかり。新鮮な地元食材を使い、ご家庭でふるさとの味をご賞味ください。



え

栄養バランスを
考えた食事を
しよう

毎日3食の食事がまず基本です。毎食3～4つのお皿を揃えるように意識しましょう。
また、薄味で旬の食材を使った手作りご飯は心も身体も健康にします。旬の食材は栄養価も高いので献立に取り入れましょう。



お

おいしい食事は
みんなで一緒に
食べよう

生活スタイルの多様化により、一人で食べることも多くなっていると思いますが、家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を大切にしましょう。
おいしい食事とみんなで囲む楽しい食卓。“回らん”が何よりのご馳走です。



<< 參考資料 >>

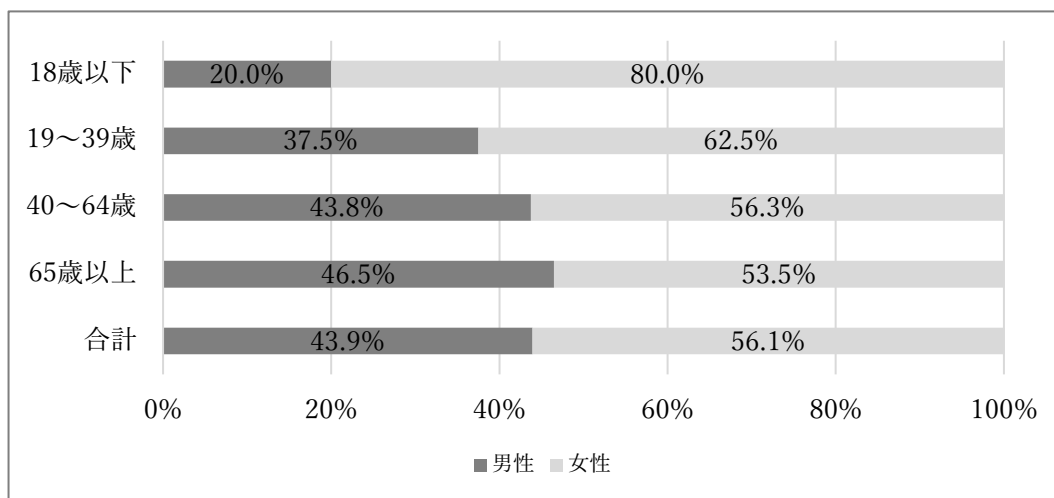
○食に関するアンケート集計結果

(1) アンケート方法

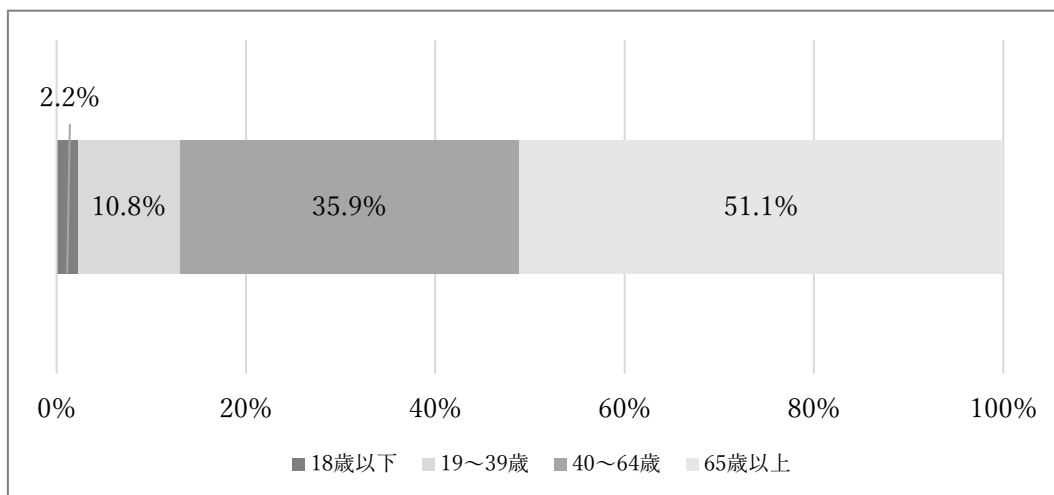
調査対象	雲南市民	対象者数	500人
抽出方法	15歳以上75歳以下（平成31年4月1日現在）の方を対象に男女250人ずつで無作為抽出		
回答者数	223人	回収率	44.6%

(2) 回答者属性

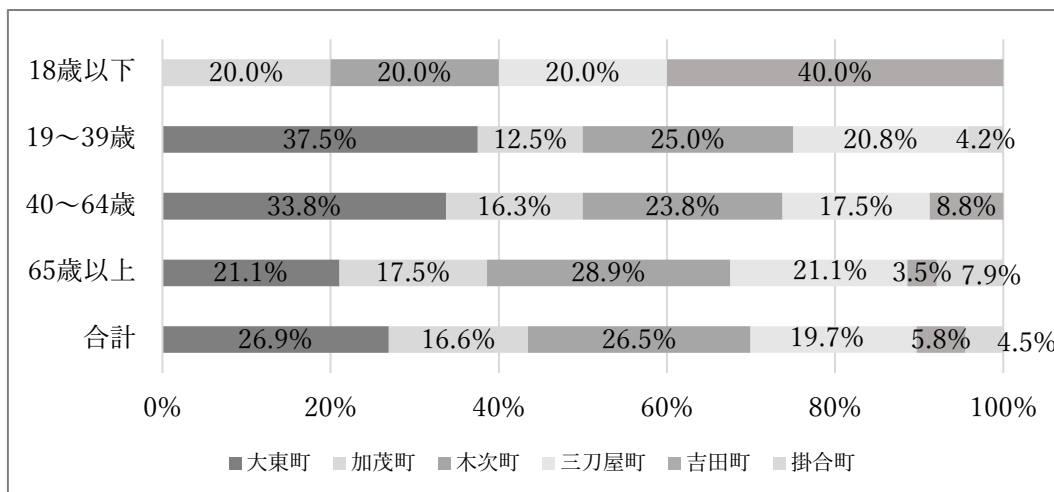
[性別]



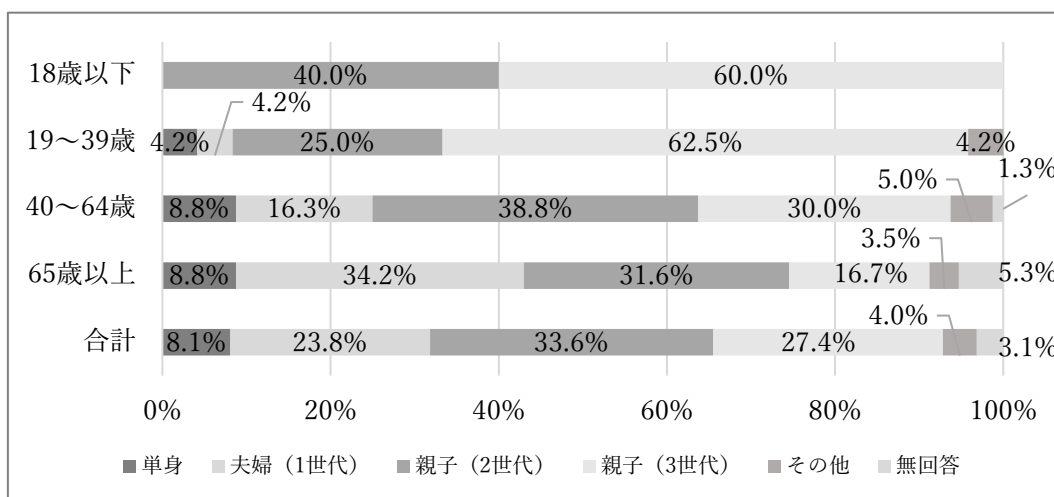
[年代]



[地域]

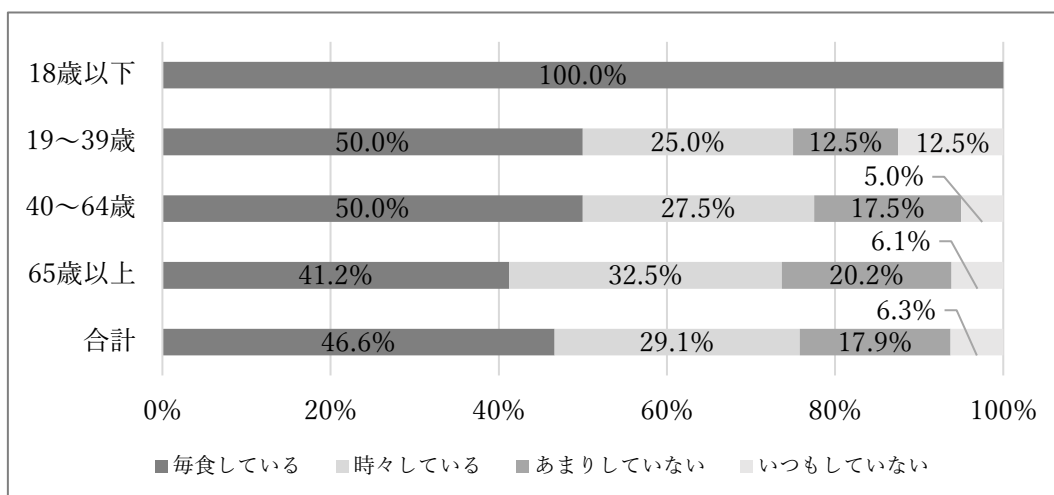


[世帯構成]

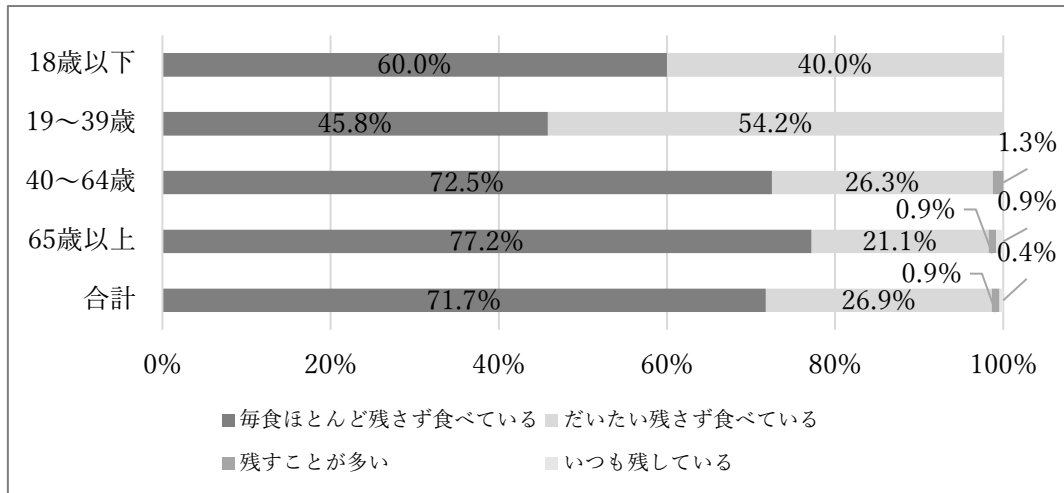


(3) 食生活

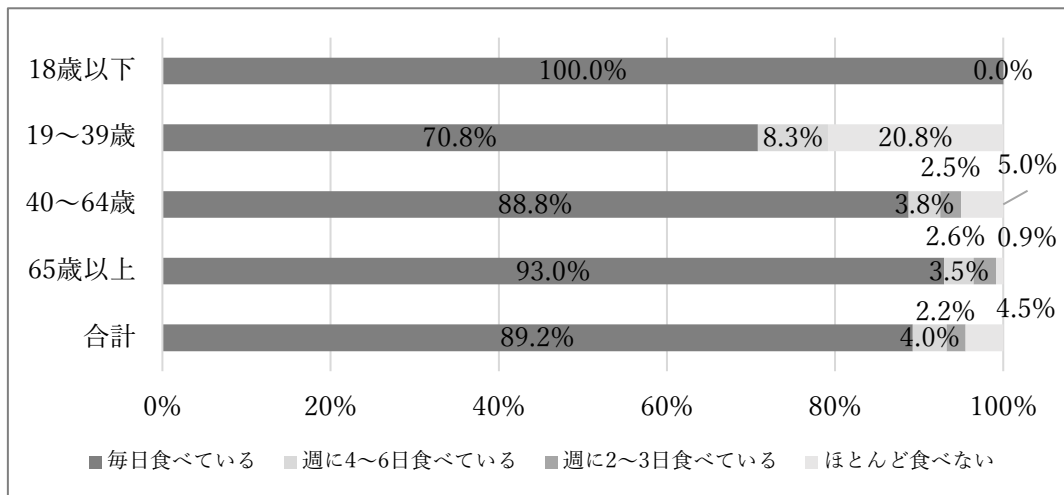
[設問 1] あなたは、ごはんを食べるとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか？



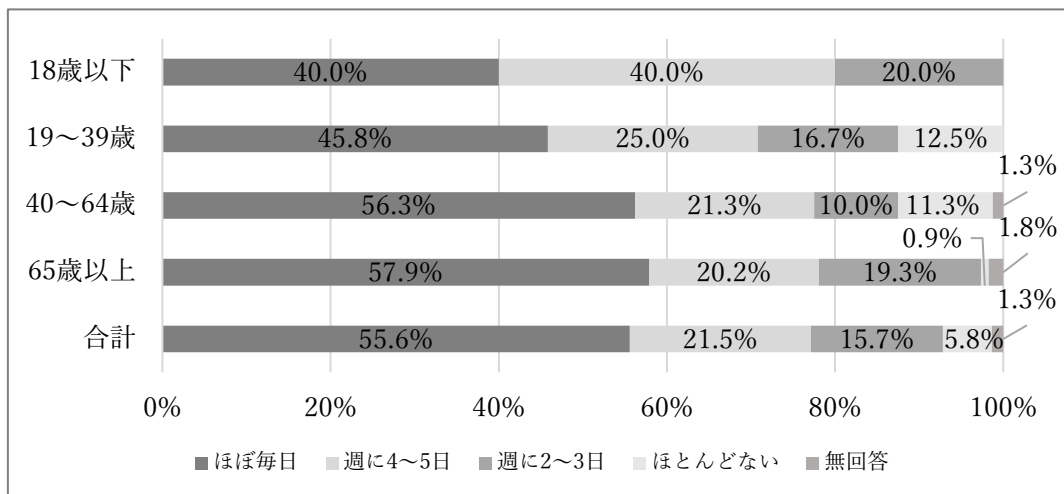
[設問 2] あなたは、ふだん食事を残さず食べていますか？



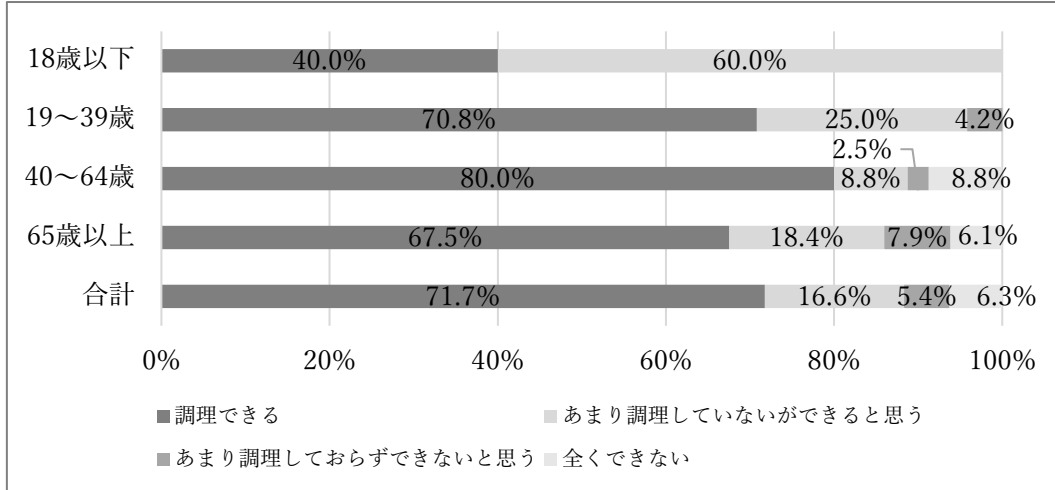
[設問 3] あなたは、ふだん朝食を食べていますか？



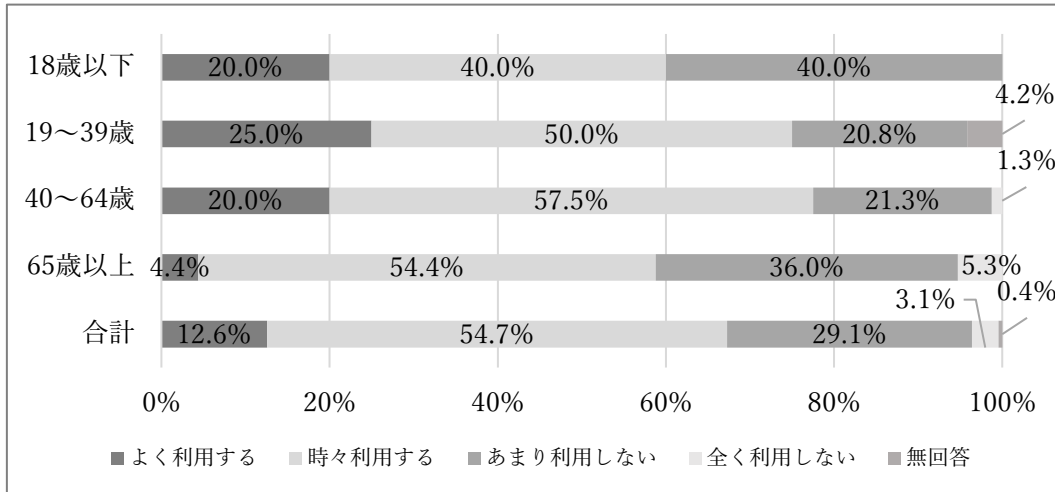
[設問 4] あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか？



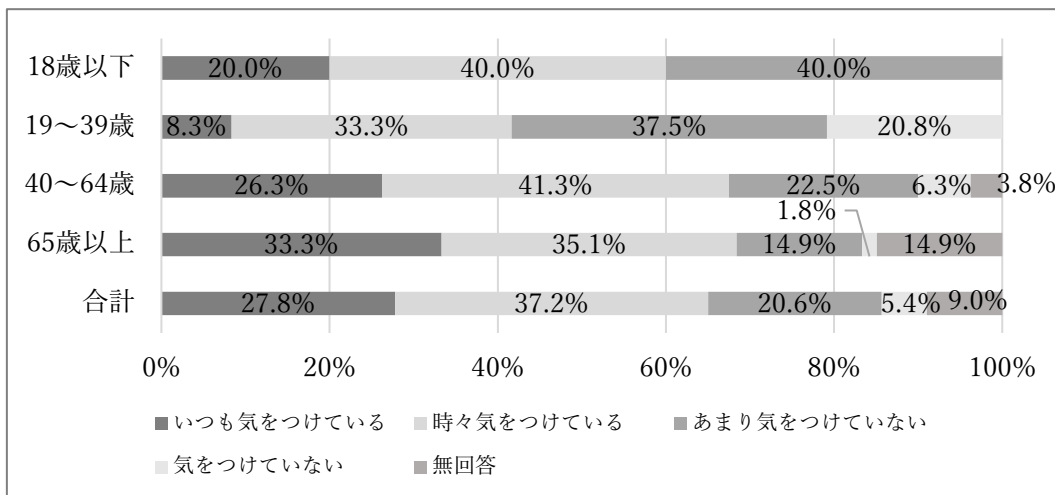
[設問 5] あなたは、「ごはん」と「みそ汁」を一人で調理できますか？



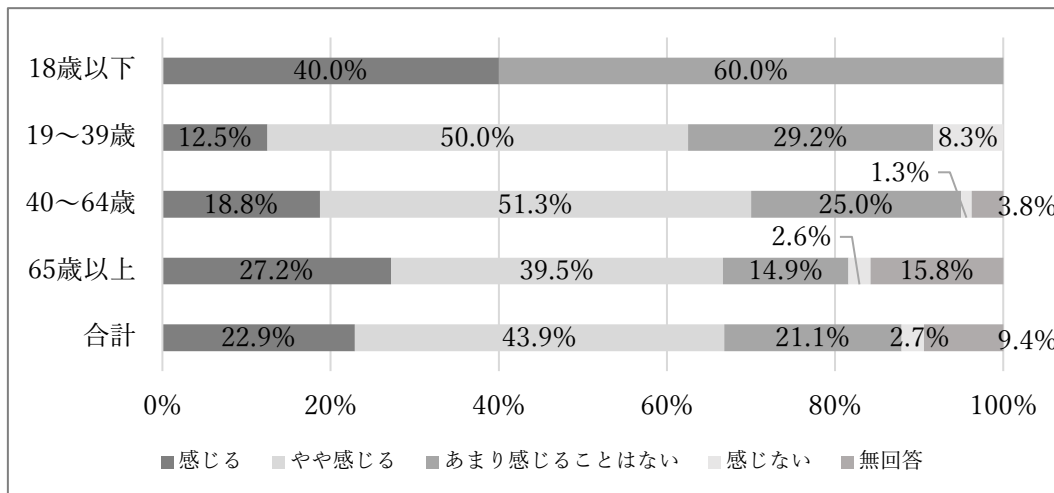
[設問 6] あなたは、ふだん調理済み食品やインスタント食品をどれくらい利用しますか？



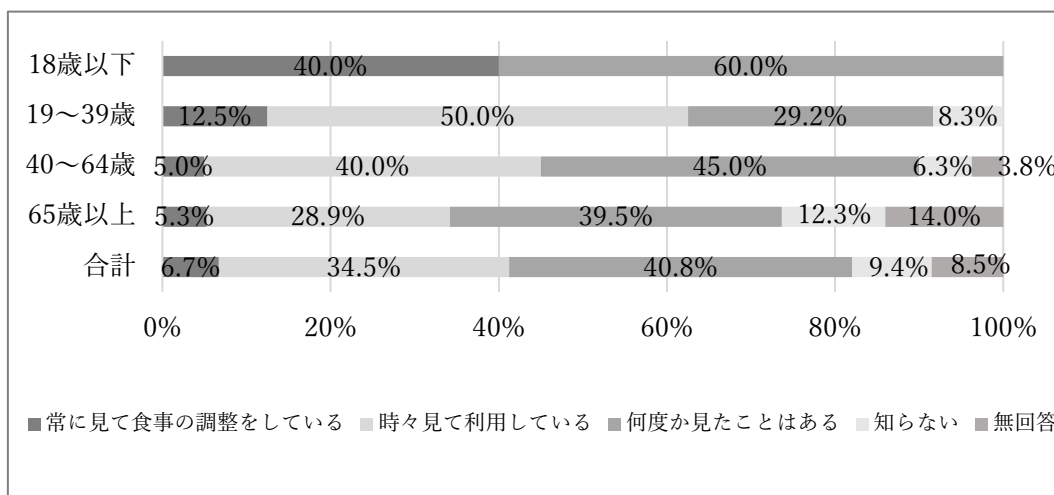
[設問 7] あなたは、ふだん塩分をとりすぎないように気をつけていますか？



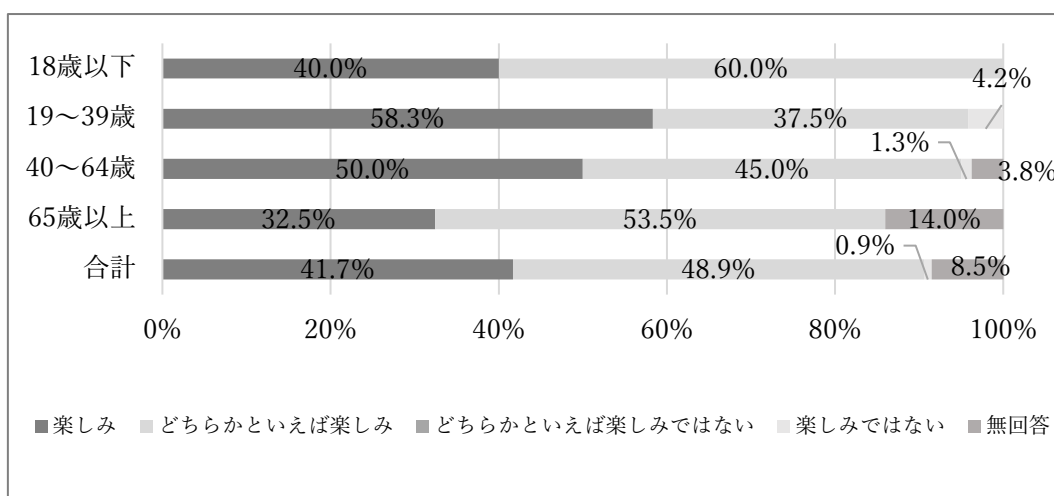
[設問 8] あなたは、食品の安全や栄養に関する情報を得られていると感じますか？



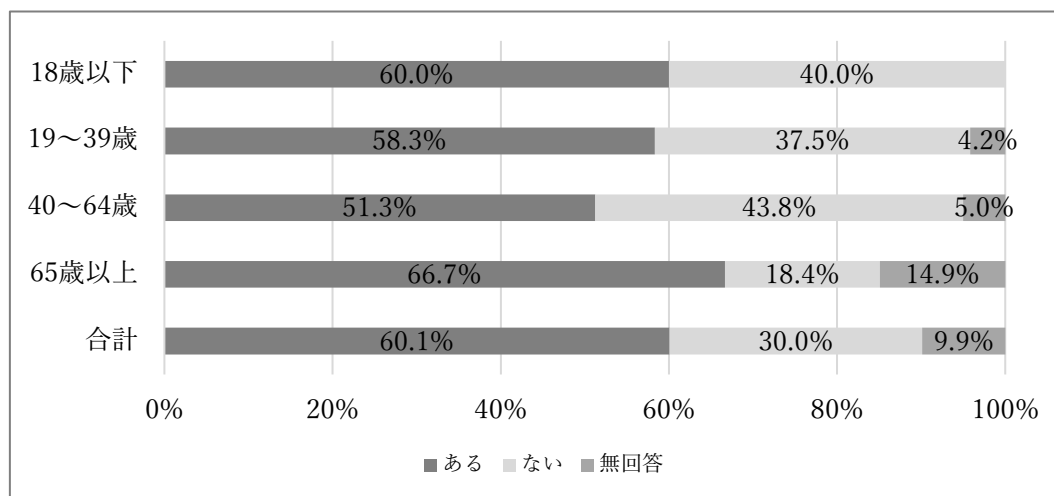
[設問 9] あなたは、食品の栄養成分表示を利用していますか？



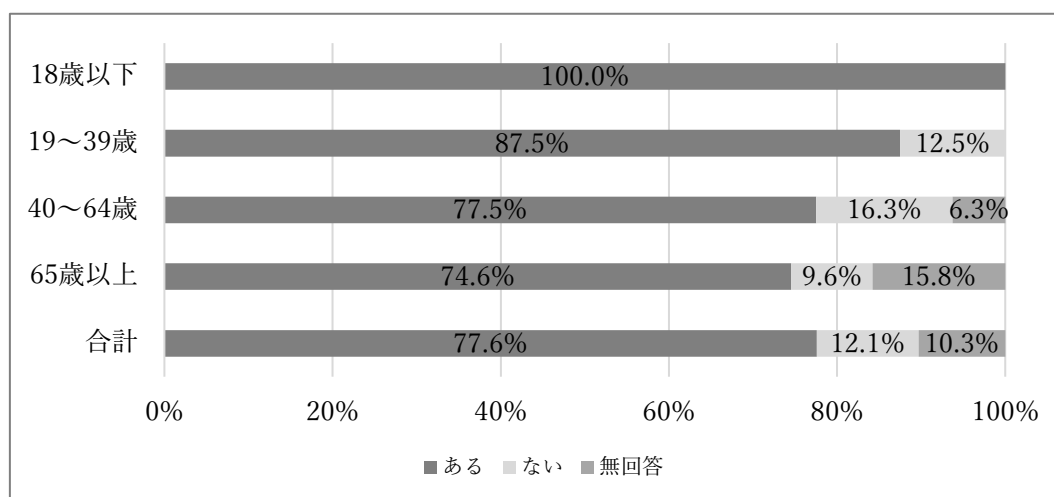
[設問 10] あなたは、食事の時間が楽しみですか？



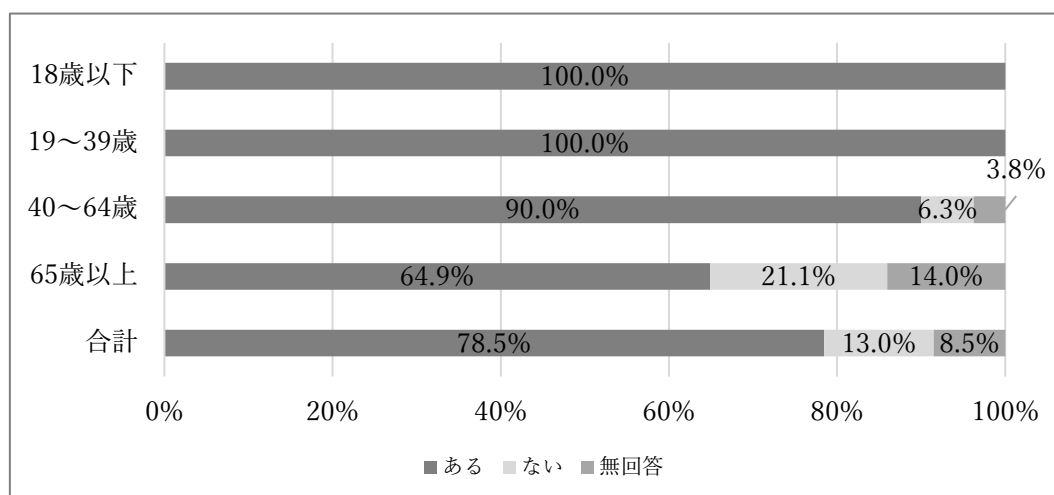
[設問 11] あなたは、家族全員がそろって朝食を食べることが、1 週間のうち 1 回以上ありますか？



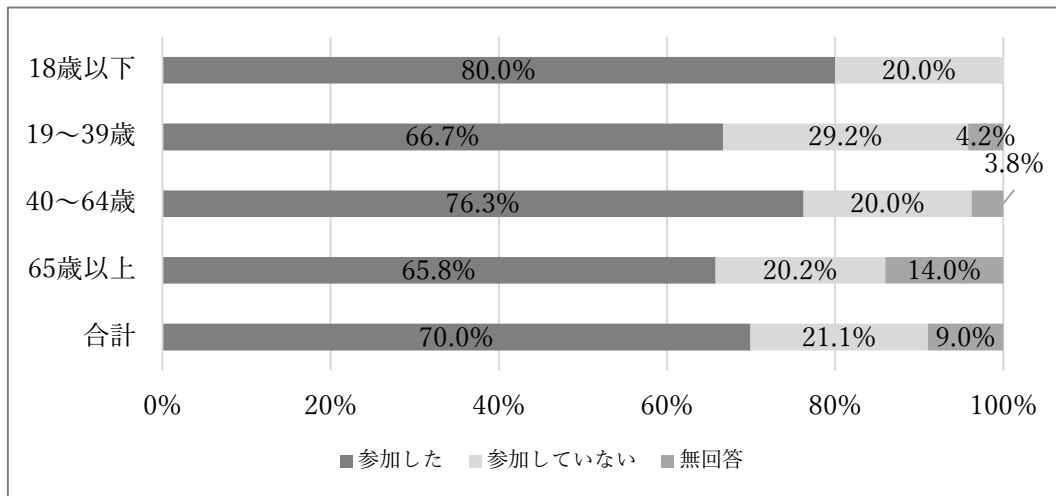
[設問 12] あなたは、家族全員がそろって夕食を食べることが、1 週間のうち 1 回以上ありますか？



[設問 13] あなたは、家族や友人など誰かと一緒に食事をとることが、1 週間のうち 1 回以上ありますか？

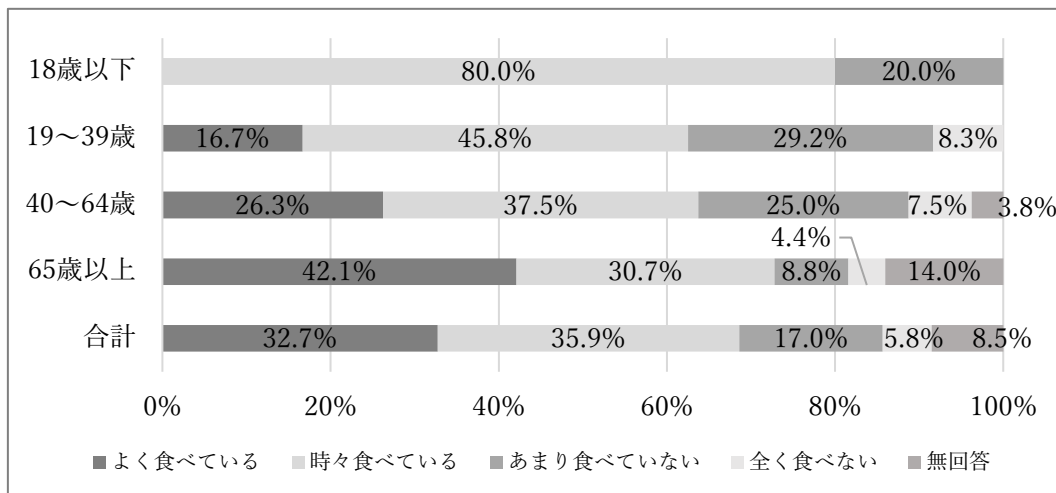


[設問 14] あなたは、過去 1 年間に、何らかの食があり食べる集まりや事業に参加しましたか？

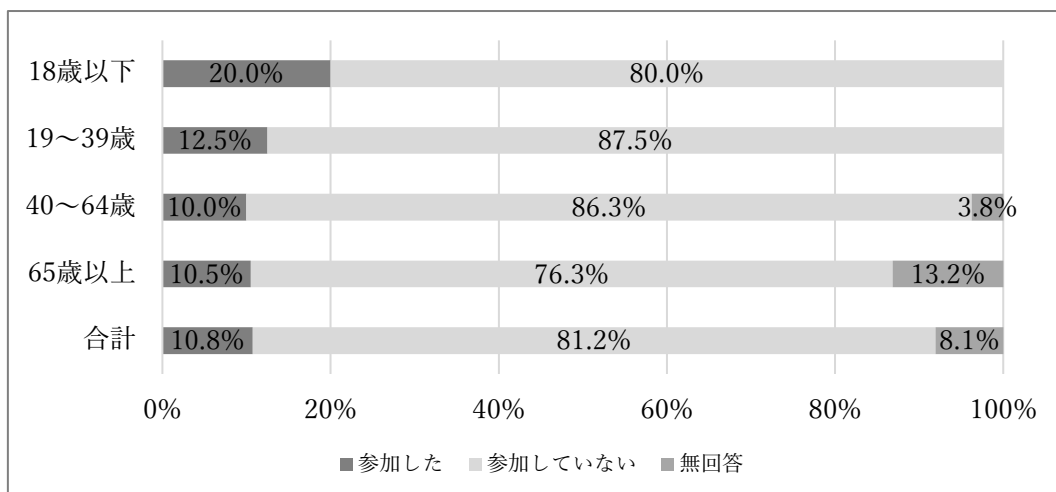


(4) 食文化

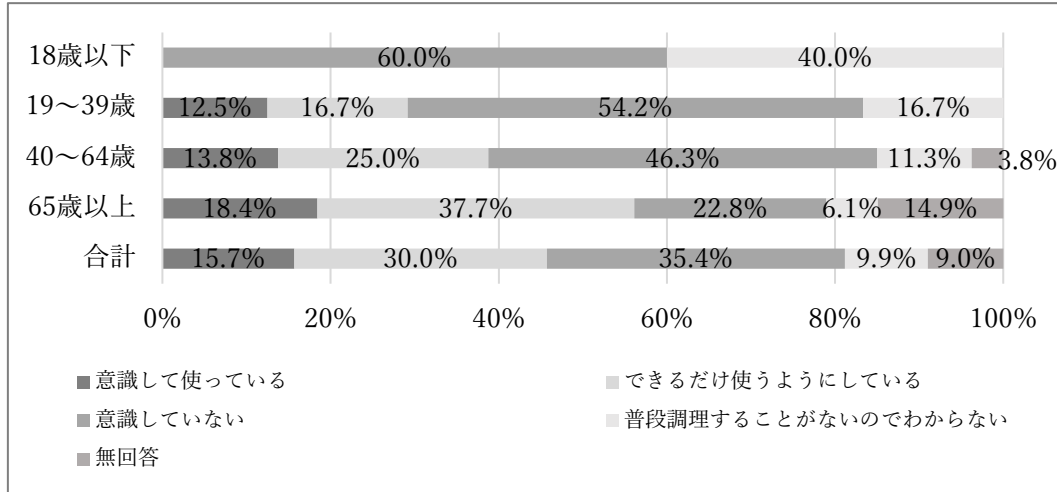
[設問 15] あなたは、雲南の郷土食を家庭で調理して食べていますか？



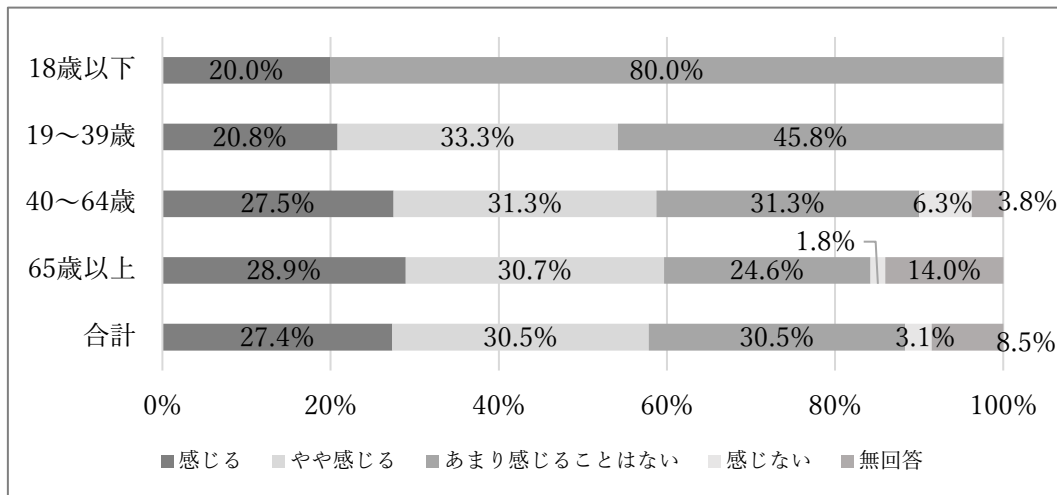
[設問 16] あなたは、過去 1 年間に、雲南の郷土食や行事食をつくり体験活動に参加しましたか？



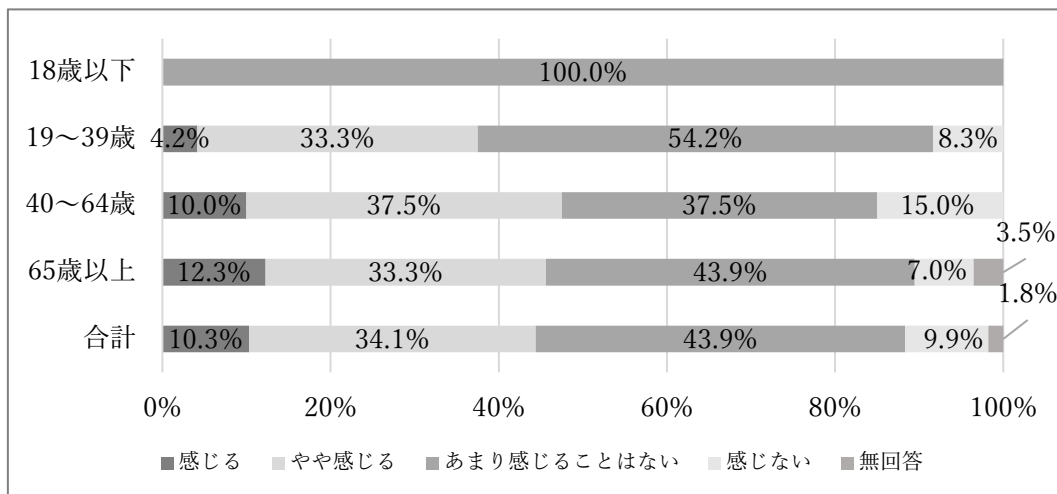
[設問 17] あなたは、ふだん雲南市（産）の食材を意識して使っていますか？



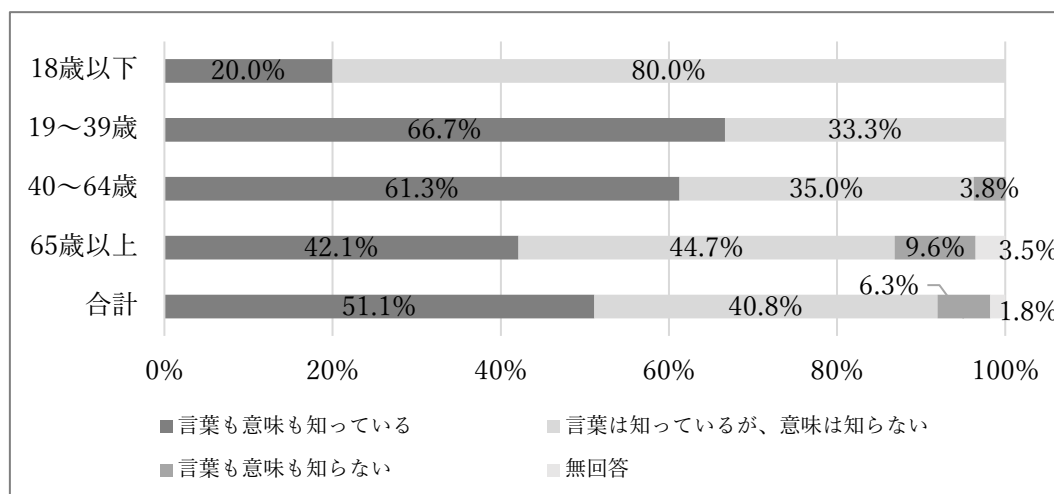
[設問 18] あなたは、雲南の食の良さを感じることがありますか？



[設問 19] あなたは、市内の食に携わる企業や生産者の情報を得られていると感じますか？



[設問 20] あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか？



(5) 自由意見 (原文のまま掲載)

[設問] 雲南市の食育推進に対してご意見がございましたらご記入ください。

- ・自分はIターンでお嫁にきたので、もし仕事が休みの日(土・日)に郷土食のイベントがあれば参加したいです。
- ・未だに、笹巻きのみき方が不明です。
- ・我が家では野菜はほんの少し作っているが、私は野菜は野菜市場(よく地域の人達が出し合っていて売っている所)を意識して利用しています。わけはその農家の方達と調理の仕方などいろいろな話が出るし、新鮮だし農薬などは控えめだと思うし、とても良い事だと思っています。
- ・食文化について、雲南市の食材は特に意識していません。自分でコシヒカリ、野菜のほとんどを無農薬で作っています。
- ・雲南市のマーケットで買うものは肉と魚です。塩分もひかえています。雲南の食材の良さは、わかりません。
- ・県内外でもっと雲南の食(食育も含めて)に関してアピールするべきである。
- ・食に携わる企業のことを意外に住んでいる私達が知らないなので、もっと企業の方が地元でアピールする機会を増やしたらいいと思います。
- ・給食がとても充実していると思います。同じメニューを家で作ると喜んでいました。孫に同じようにこれからして行こうと思っています。
- ・雲南は美味しい食材がいっぱいあります。他県で市の食材のイベントがあった時「雲南市」というのが、中国の雲南省と勘違いされていたことがありました。島根県の雲南市を強調してください。
- ・私は自宅に畑がありますので、夏野菜、秋冬野菜はかなりつくって育てています。とりたて

が食べられるのでおいしいです。近所の方にもおすそわけしています。

・畑で出来た物、買った物(産直)野菜、旬の物を頂くようにしています。野菜ばかりではなく、年を取っても肉、魚など交互に煮たり、焼いたりしています。生魚などではなく、お腹を大切にしたいと思います。

・①地産地消=できるだけ安心な食品を食する、提供する、大切にする。その事、その取り組み、その人を大切に育てることが大切。②地域の食材を給食に・・・大変良い事だ。しかし新しい給食センターは合理化の為、虫食いの野菜や不ぞろいの品物を取らない。無農薬や減農薬では不可能である。手間がかかっても、そんな品を有効に利用し、生産者を大切にしてほしい。安心につなげてほしい。

・雲南市の食育推進活動は、とても良いと思います。

・デーサービス、ショートを利用している者に対するものではない。働いて理想的な食事を作ってあげることができない(夜勤もある)誰か作ってくれますか!!

・質問(11)、(12)について。独居老人で家族はいなくても子供がきてくれて 1 週間に何回は夕食を食べていますが、家族ではないので質問に答えられません。

・雲南市の食材や郷土料理を知りたいし、食べたいという思いはある。

・買い物大型店(トライアル、コスモスなど)や、市外のスーパー等利用により、地元の食べ物に親しむことが少なくなるのは残念ですね。

・昨日は出雲のメーカーの番茶を買おうとしていましたが、変更して砂子原(加茂)のお茶にしましたよ!

・情報が少ない、どんどん発信してほしい。

・①市の食育活動について、側近よりいつも感じています。②子供を産み育てた親がもっと本気になって、自分の子供の先を思い、特に女の子をお持ちの親は、その大切さを教え、男の子と言え、野菜作り、台所での料理を共にやる努力をしていきましょう!(スマホでご飯は作れませんから)

・安全な食事として、味噌汁・漬物の塩分のことを市として指導されているのは知っています。他に安全性については、自分の知識で、無添加食品を食べるなり、努力していると思っています。若い人に話しても(特に誕生～入学前)の大切な時期の食生活よりも安い食品を買っている現実がっかりしています。

・郷土食の販売や調理法をもっとピーアールしてもらいたい。

・サロンや木次町の「茶のん場」(サロン)等にて「安全な食品」や「食事と健康」等、食に関するお話をしてほしい。

・活動内容を知りません。

・豊かな食材をもっとアピールするとよいと思う。

・酪農をしている関係で、今は息子夫婦が主に牛に携わっています。私は孫娘と家族の食事担当ですので毎日何を食べさせてあげようかと“おいしい”といってくれるのを毎日楽しみに調理しています。3歳と1歳の孫娘も好き嫌いなく何でも食べてくれます。こんな嬉しいことはありません。食べることは幸せの1番だと思っています。家族の“おいしい”の言葉を力にしてがんばりま〜す。幸せです。

・逆に市内で食育にとりくまれて活動されているのですか？あまり耳にしないような。

・無農薬や添加物不使用の安全安心な食材や料理を提供して下さる方が雲南にも増えてきました。消費者としては大変嬉しく、活用させていただいています。地域や保育園でも、親子を対象に田植えや笹まきづくりなどのイベントを開催していただいて、ありがたい限りです。朝食や三食バランスよくはよくわかりますが、食の内容にも踏み込んだ計画にさせていただきたいです。雲南での食育に期待しています！

・手作りの味の良さ、おいしさが市民全般にもっと広まると良いと思います。

・あまり良くわからなくて(大人だけで生活していますので)すみません。只、規則正しく3食いただくのは大切な事と思います。

○第3次雲南市食育推進計画策定の経過

平成31年(令和元年) 4月	庁舎内作業部会委員(プロジェクト委員)の選出
6月12日	第1回 食育プロジェクト会議の開催 第2次計画の成果と課題の振り返り、今後の方向性について検討
7月24日	第1回 食育ネット会議の開催 第2次計画の成果と課題の振り返り(食育プロジェクト会議の結果を踏まえて)、今後の方向性について検討
9月17日	第2回 食育プロジェクト会議の開催 第3次計画の取り組みの方向性と指標について検討
10月17日	第3回 食育プロジェクト会議の開催 第3次計画の個別施策と重点施策について検討
10月28日	食に関するアンケート調査実施(回収期間 ~11月30日)
11月20日	第2回 食育ネット会議の開催 取り組みの方向性・目標、個別施策・重点テーマ、食育推進にあたっての役割について協議
12月16日	教育民生常任委員会 第3次計画概要について説明
令和2年1月14日 ~2月7日	パブリックコメントの実施
2月12日	教育民生常任委員会 第3次計画書最終案の説明
2月14日	第3回 食育ネット会議の開催 第3次計画書最終案の検討
3月	公表

○雲南市食育推進計画策定に係る委員会（うんなん食育ネット会議委員）

（順不同・敬称略）

所 属・役 職	氏 名
有限会社木村有機農園・代表取締役	木村 晴貞
雲南市学校給食野菜生産グループ連絡会・会長	江角一津枝
雲南市食生活改善推進協議会・会長	木村 智美
雲南市商工会・課長	周藤 俊子
J Aしまね雲南地区本部・課長	吾郷八代恵
雲南市立三刀屋小学校（雲南市校長協議会）・校長	阿川 俊治
健康づくり支援活動実践者・管理栄養士	佐々木久美
N P O法人くらしアトリエ・代表	梶 慈子
吉田地区振興協議会・会長	錦織 靖雄
雲南市立加茂中学校（雲南市立学校栄養教諭部会）・栄養教諭	坂根百合子（第1回まで）
雲南市立三刀屋中学校（雲南市立学校栄養教諭部会）・栄養教諭	渡部 未来（第2回より）
島根県雲南保健所・主幹	加本 路恵

第3次雲南市食育推進計画 (令和2年度～令和6年度)

編集・発行 雲南市健康福祉部健康づくり政策課
〒699-1392 島根県雲南市木次町里方 521-1
Tel 0854-40-1040 Fax 0854-40-1049
E-mail kenkouzukuri@city.unnan.shimane.jp
発行年月 令和2年3月

幸運なんです。

雲南です。