

下関ぶちうま食育プラン

概要版



下関ぶちうま食育プランは、市民一人ひとりが健康でいきいきとした人生を送るため、また、未来を担う子どもたちが正しい食生活の知識を身につけ、食の大切さを認識できるよう、みなさんとともに、総合的に食育を推進していくための行動計画です。

下関市

「食」は生命の基本であり、生きる力の源です。市民一人ひとりが健康でいきいきとした生活を送り、豊かな人間性を育むためには、私たち一人ひとりが「食」について考え、健全な食生活を営むことが大切です。

下関市では、「みんなで元気をいただきます～育もう豊かな食文化～」を目指す姿に掲げ、食育推進計画「下関ぶちうま食育プラン」を平成20年3月に策定しました。みんなで「食」について考え、健やかで心豊かな生活を送りましょう。

下関市長 江島 潔



みんなで食育を推進しよう!!

市民のみなさん、ご近所さん、関係機関が手を取り合って食育を推進することが大切です。



分野 食生活の見直し

- 目的**
- ・正しい食の知識を持つ
 - ・日本型食生活の良さを見直そう

目標	対象	現状値(%)	目標値(%)
・お米を1日2回以上食べる人を増やす	成人	77.5	85
	子ども	76.8	85
・緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	成人	37.8	80
	子ども	41.9	80
・魚を週に3~4日以上食べる人を増やす	成人	71.1	80
	子ども	69.7	80
・規則正しい食事を心がける人を増やす	成人	-	100
	子ども	-	100

分野 食への感謝 食文化の伝承

- 目的**
- ・食に感謝する気持ちを持つ
 - ・食文化を伝えよう

目標	対象	現状値(%)	目標値(%)
・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす	成人	59.7	100
	子ども	61.7	100
・農林漁業体験のある子どもを増やす	子ども	52.1	80
・食べ残しを「もったいない」と思う子どもを増やす	子ども	74.7	80
・郷土料理を知っている人を増やす	成人	47.7	100
	子ども	-	100

めざす姿

みんなであげなで元気をいただきます
育もう豊かな食文化

計画期間 平成20年度から平成24年度

「みんなであげなで元気をいただきます ~育もう 豊かな食文化~」には『元気』の源である『生命(いのち)』を大切にいただくという食への感謝の気持ちや、豊かな自然の幸に恵まれ、郷土に古くから伝わる食文化を、次の世代へ受け継いでいこうという思いが込められています。

分野 家族の団らん楽

- 目的**
- ・家族の食事を大切にしよう

目標	対象	現状値(%)	目標値(%)
・週に一度は家族全員でゆっくり食事をとる人を増やす		-	70
・食事の時間が楽しいと感じる子どもを増やす	子ども	83.7	90
・家族で地域の行事に参加する人を増やす		-	100
・食事のお手伝いをする子どもを増やす	子ども	69.7	90

分野 食の安心・安全 地産地消

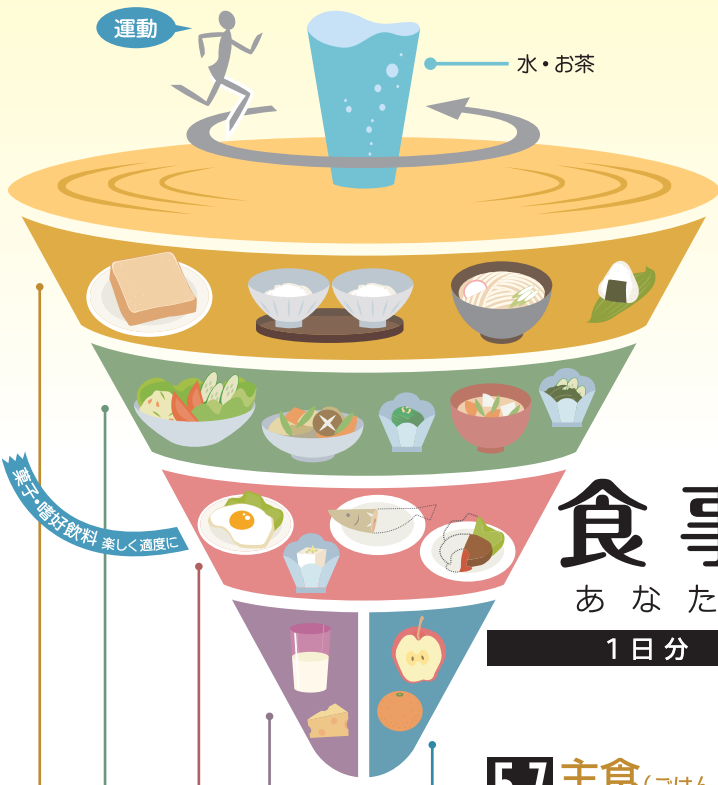
- 目的**
- ・食の安心・安全に関する知識と理解を深めよう
 - ・地産地消を実践しよう

目標	対象	現状値(%)	目標値(%)
・食の安全性に関心を持つ人を増やす	成人	87.1	100
・食品の表示を確認して購入する人を増やす	成人	-	80
・地産地消という言葉について理解して説明できる人を増やす	成人	55.1	80
	子ども	25.5	50
・下関産・山口県産を意識して食品を購入する人を増やす	成人	56.4	80

食生活の見直し

正しい食の知識を持つ
日本型食生活の良さを見直そう

下関ぶちうま食育プラン目標	家庭でのアイデア
お米を1日2回以上食べる人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れない食べ物や嫌いな食べ物に挑戦する ・手軽にできる米・魚・野菜（和食）メニューを実践する ・野菜が美味しく食べられる工夫をする ・食事バランスガイドを活用する ・旬の新鮮な食材を薄味で体験し、食材の持つ美味しさを知る
緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	
魚を週に3~4日以上食べる人を増やす	
規則正しい食事を心がける人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・早く寝て、朝は余裕を持って目覚め、朝食をしっかり食べる ・親子で生活リズムや食生活について見直し、目標をたてる



「食事バランスガイド」は、「食生活指針」で示された望ましい食事の組み合わせを「コマ」のイラストで示したものです。具体的な内容や分量が示されています。1日の食事を規則正しくバランスよく食べ、また適度な運動習慣を身につけて、健康的で豊かな生活を実践しましょう。
※糖尿病、高血圧など食事指導を受けている人は、その指導に従ってください。

※太字は子どもが自分で意識すること・実践すること

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<p>5~7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度</p>	<p>1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個</p> <p>1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti</p>
<p>5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度</p>	<p>1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たたく味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー</p> <p>2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし</p>
<p>3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</p>	<p>1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身</p> <p>3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ</p>
<p>2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度</p>	<p>1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグurt1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分</p>
<p>2 果物 みかんだったら2個程度</p>	<p>1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個</p>

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省・農林水産省決定

エネルギー (Kcal)	料理区分					男性	女性
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
1800±200	4~5	5~6	3~4	2	2	←	活動量「低い」
2200±200	5~7	5~6	3~5	2	2		活動量「低い」
2600±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3		活動量「ふつう」以上

活動量の見方 「低い」：一日中座っていることがほとんど

下関ぶちうま食育プラン目標	家庭でのアイデア
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・ 進んで食事の挨拶をする ・ 食事の挨拶の意味を知る
農林漁業体験のある子どもを増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭菜園に取り組む ・ 魚釣りや農林漁業体験イベント等に家族で出かける
食べ残しを「もったいない」と思う子どもを増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・ 残さず食べることを目標にする ・ 食べ物に不自由する国や地域の人のことを学ぶ ・ 食べ物ができるまでの活動や、口に入るまでの活動に関わる人のことを学ぶ ・ 無駄な食品を購入しない ・ 材料を無駄にしないレシピや、残りものを活用する ・ 家庭でゴミ出しの手伝いをする ・ コンポスト（*1）を利用しゴミを減量化する
郷土料理を知っている人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の行事に家族で参加する ・ 伝統（郷土）料理・行事食を家族で作ってみる ・ 多世代で食卓を囲む

(*1) コンポスト：土中の微生物などの働きにより、生ごみなどを分解し、堆肥化したもの。

※太字は子どもが自分で意識すること・実践すること

下関に伝わる郷土料理の一例を紹介します。

うに飯



すり流し汁



ゆうれい寿司



ゆず味噌



あんぴん餅



魚飯（ぎよはん）



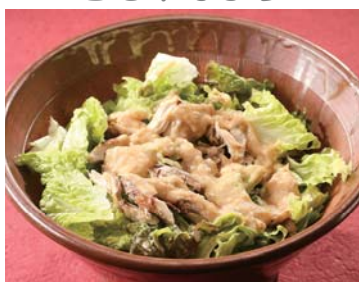
いとこ煮



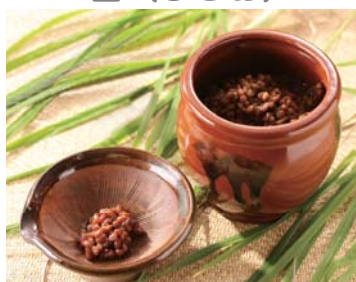
わかめむすび



ちしゃなます



醬（ひしお）



行事食

郷土の豊かな食材等を利用して、ふるさとの味として代々守り継がれ、親しまれてきた特別な行事のときに作られる食事のこと。

(例) おせち料理、七草粥、おはぎ、ちまき、精進揚げなど

郷土料理

季節ごとの旬の食材を活用・保存して培われた伝統的な料理法で調理された、それぞれの土地自慢の味。

下関ぶちうま食育プラン目標	家庭でのアイデア
週に1度は家族全員でゆっくり食事をとる人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の時間はテレビを消して会話を楽しむ (ノーテレビデーを決める) ・1日1回は家族みんなで食事をするよう心がける ・家族で一緒に調理・食事する時間を大切にする
食事の時間が楽しいと感じる子どもを増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しいおしゃべりとともによく噛んでゆっくり食べる ・笑顔で食事時の雰囲気づくりを心がけ、子どもをほめる ・キャンプ・戸外など雰囲気を変えて食を楽しむ ・大人自身が食事を楽しんで食べる
家族で地域の行事に参加する人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で地域の伝統行事を話題にする ・地域の情報誌などを利用し、地域の行事を知る
食事のお手伝いをする子どもを増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・お手伝いすること、お手伝いする日を決める ・子どもと一緒に料理をつくる ・子ども用の道具やエプロンを準備する

※太字は子どもが自分で意識すること・実践すること

あなたの家の「家庭の日」はいつですか？

家庭は心安らく大切な場所。毎月1回以上家族みんなで触れ合い、きずなを深めましょう。

行事・スポーツに参加



ボランティア・社会参加活動に参加



家族で会話



家族揃って

一緒に食事



家事などを役割分担



山口県子育て文化創造条例では「家庭の日」を推進しています。

Let's Try!
No テレビデー
No ホームデー

食卓に家族の会話がありますか？

親子のコミュニケーションを図るためにも、時にはテレビを消したりゲームをお休みしませんか？



下関がちうま食育プラン目標	家庭でのアイデア
食の安全性に関心を持つ人を増やす	・食の安全について、事件やニュースも含め、家族で話題にする
食品の表示を確認して購入する人を増やす	・食品の表示（消費期限、賞味期限等）を正しく理解する ・親が子どもと一緒に表示を見ながら食品を購入し、その内容について説明する
地産地消という言葉について理解して説明できる人を増やす	・家庭で話題にする ・知っている人が、知らない家族に伝える ・地元産の野菜や魚について、地域の人に聞く
下関産・山口県産を意識して食品を購入する人を増やす	・食卓に上る食材の産地について、家族で話をする ・地元産を取り扱う身近なスーパーや小売店を利用する ・農業まつりや特産物を扱うイベントに参加する ・親が子どもと一緒に買い物に行き、地元農水産物を選ぶ

たべり〜ね! 下関産。

下 関 市 の 地 産 地 消

地産地消にはどんなメリットがあるの？

- メリット 1** 地元産だから、何より新鮮です！

地元でとれた旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。
- メリット 2** 生産者の顔が見える安心感があります！

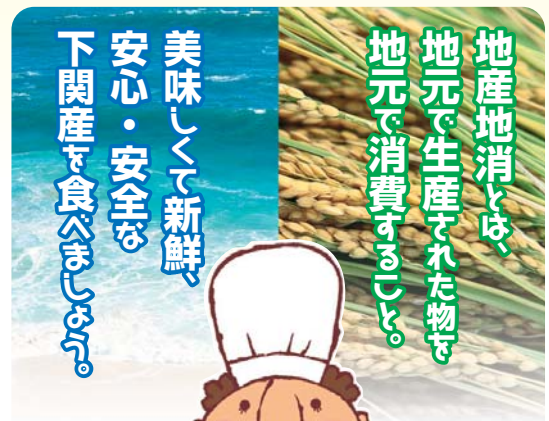
生産者と消費者が身近にすることで、お互いの責任感や信頼感が生まれ、安心して食べることができます。
- メリット 3** 地元の食文化を守ります！

地元の食べ物を知ることで、伝統的な食文化を守り、次の世代へと伝えることができます。
- メリット 4** 輸送にかかるコストやエネルギーが節約できます。

輸送の無駄を省くことで、環境に配慮した農水産物の流通に役立ちます。
- メリット 5** 地域経済の活性化につながります！

需要が拡大し、地域経済に元気が出ます。
地元への愛着心も育まれます。
- メリット 6** 食糧自給率がアップします！

地元産の消費拡大は、国の食糧自給率アップにつながります。



フードマイレージを知っていますか？

食べ物の量×運ばれてきた距離であらわすもので、食べ物がどれだけ遠くから運ばれてきて、そのためにどれだけ二酸化炭素を出してきたかがわかる数字のことです。

食糧の生産地から食卓までの距離に着目し、「なるべく近くで取れた食糧を食べた方が、輸送にともなう環境汚染が少なくなる」という考え方で、英国の消費者運動家ティム・ラング (Tim Lang) 氏が1994年に提唱しました。

ぼくができること わたしができること

★すききらいせず、何でも
すすんで食べます



★早ね早おきし、朝ごはんをきちんと食べます

★正しいしせいで、正しくはしをもちます

★いろいろな人にかんしゃして、
かならず「いただきます」や
「ごちそうさま」のあいさつをします



★食べもの（いのち）を大切にし、
のこさず食べます

★テレビをけし、家ぞくとお話を
しながら、ゆっくり食べることを
たのしみます



★すすんでお手つだいし、自分でできる
りょう理をふやします



※保護者の方が、お子さんに伝えてあげてください。

お問い合わせ窓口は

●保健部健康づくり課	南部町1-6	(TEL)083-231-1408
●山陽保健センター	長府松小田本町4-15	(TEL)083-246-3885
●彦島保健センター	彦島江の浦町1-3-9	(TEL)083-266-0111
●菊川保健センター	菊川町大字田部734-1	(TEL)083-287-2171
●豊田保健福祉センター	豊田町大字矢田365-1	(TEL)083-766-2041
●豊浦保健センター	豊浦町大字川棚6166-2	(TEL)083-772-4022
●豊北保健福祉センター	豊北町大字滝部3144-3	(TEL)083-782-1962