

# 第3章 第4次下関ぶちうま食育プランの目指す姿

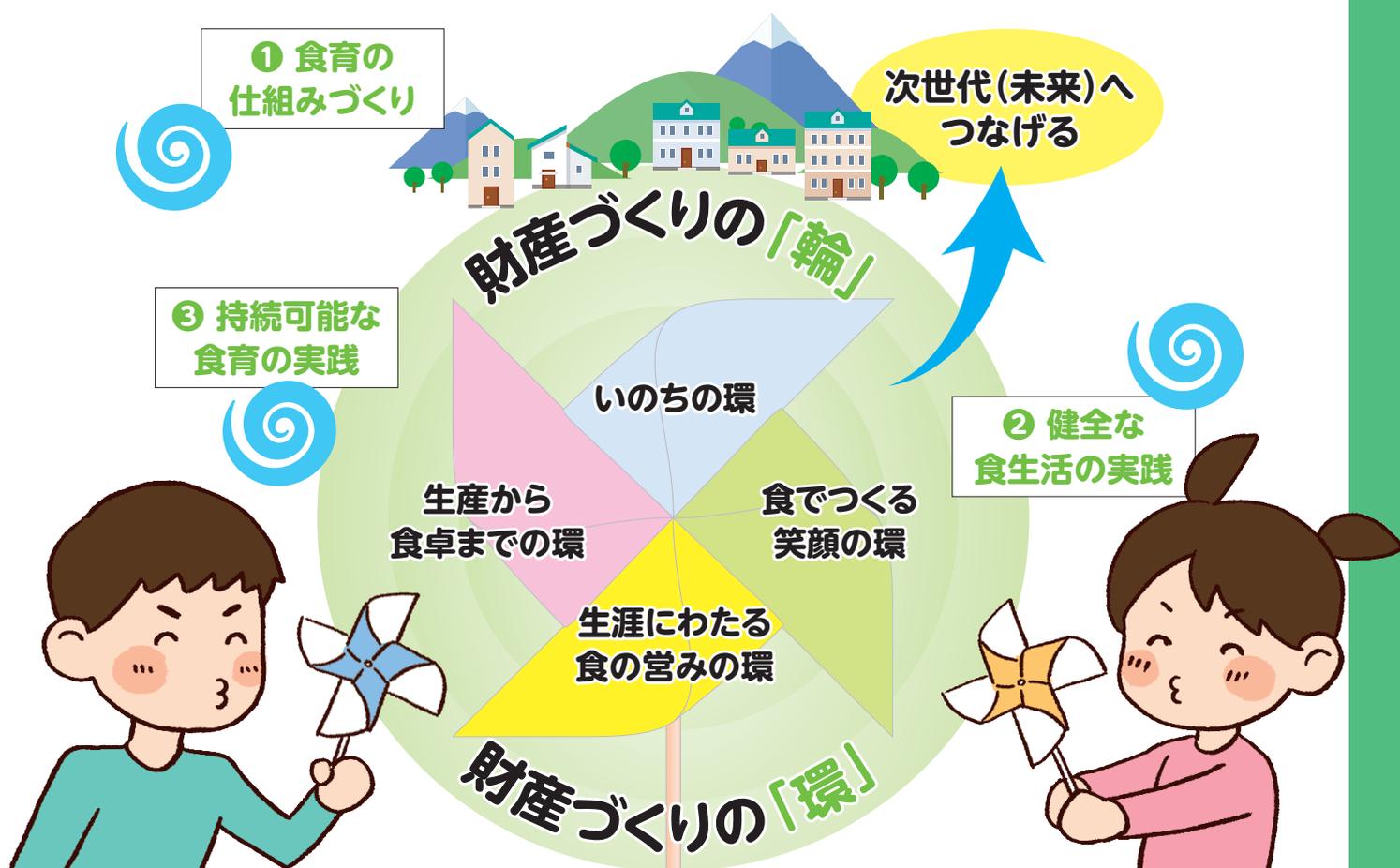
## 1 目指す姿

生涯にわたる健全な心身や豊かな人間性は、わたしたちが生きる上での「財産」になります。本市では、これらを、毎日の食の営みや様々な食の体験の積み重ねにより培い、育むことを「財産づくり」と捉えています。また、市民が財産づくりに取り組むために、意識したい食の循環を、4つの環（「いのちの環」・「食でつくる笑顔の環」・「生涯にわたる食の営みの環」・「生産から食卓までの環」）で示し、食に関わる多様な関係者が連携・協働しながら食育の「輪」を広げていくことができるよう、食育を推進してきました。

第4次計画では、「財産づくりの環・輪」を引き継ぐとともに、食育の活動がより効果的に実践され、食育推進の追い風となるよう、「3つの取組の柱」を掲げて食育を推進していきます。さらに、食育の推進がSDGsの目標達成に寄与するものという考え方のもと、持続可能なまち下関の実現に向けて、次世代（未来）へつないでいくことを目指します。

目指す姿

未来へつなごう！ 財産づくりの大きな“わ”

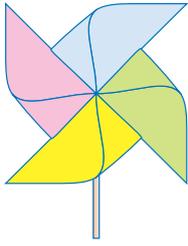


一人ひとりが「環」を回せば、下関市の「環」が回る！

その「環」がいつまでも続いていくように、次世代（未来）へつないでいこう！

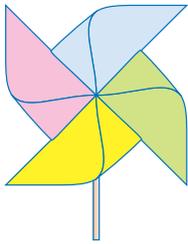


## 2 財産づくりの4つの環について



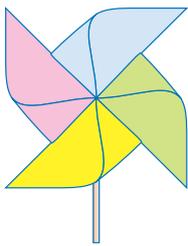
### いのちの環

食べることは生きること。全ての食べ物は命です。いただく命へ感謝の念を持つことは、「いただきます」「ごちそうさま」にしっかりと想いを込めて挨拶することや、「食べ物を無駄にすることはもったいない」と当たり前前に感じられる心を育みます。



### 食でつくる笑顔の環

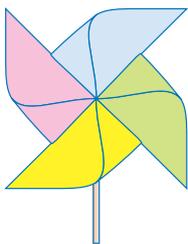
誰かとの楽しくおいしい食事は人を笑顔にするものです。そして、家庭で出される心のこもった料理は、愛情や感謝を抱くなど食の経験の幅を広げ、一生を通して心を温かくする思い出の味になります。また、食卓は単なる食事の場ではなく、食事のマナーや楽しさを伝え、今日の出来事や食材に関する話を共有し、心と体を育む場として大きな役割を担っています。



### 生涯にわたる食の営みの環

全てのライフステージにおいて、健康で豊かな食生活を育んでいく力が必要です。幼少期から、様々な経験を通じてその力を高めることで、大人になってからも望ましい食生活を営むことができます。

また、親世代がそれらを実践することは、次世代の健全な心と体を育むことにもつながります。そして、身に付けた食の知識や経験に加え、受け継がれてきた食文化を、次世代へと伝えていくことが求められています。



### 生産から食卓までの環

食べ物は生産から流通、そして調理を経て、多くの人の苦労や努力に支えられ、食卓にたどり着きます。体験などを通して食べ物の背景を知るとは、それぞれの立場の人の苦労を理解し、感謝の気持ちを深めます。そして、それが食品ロスの削減にもつながります。

また、地元の食に関わる人や産業に興味・関心を持つことは故郷への愛着を深めることにもつながります。

## 3 3つの取組の柱について



### ① 食育の仕組みづくり

食育の実践には、環境づくりが不可欠です。そこで、スーパーマーケットなど、市民にとって身近な食のアクセス先を活用していくことで、自然と食育に取り組むことができる食環境の整備を進めます。

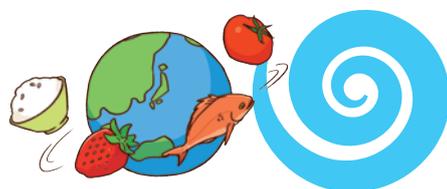
食に関わる団体等、多方面と連携していくことで、食に関して無関心な人をも自然と巻き込む仕組みづくりをしていくことを目指します。



### ② 健全な食生活の実践

高齢化が進む中で、市民一人ひとりが、生涯にわたって生き生きと過ごしていけるようにするためには、健康な心と体が大切です。

それぞれのライフステージにおいて、健全な食生活の実践に向けた切れ目ない取組を行うことで、健康寿命の延伸や食を楽しむ豊かな心の育成に努めます。



### ③ 持続可能な食育の実践

本市は、海の幸、山の幸が豊かで、これらの食材を活かした食産業も盛んなまちです。

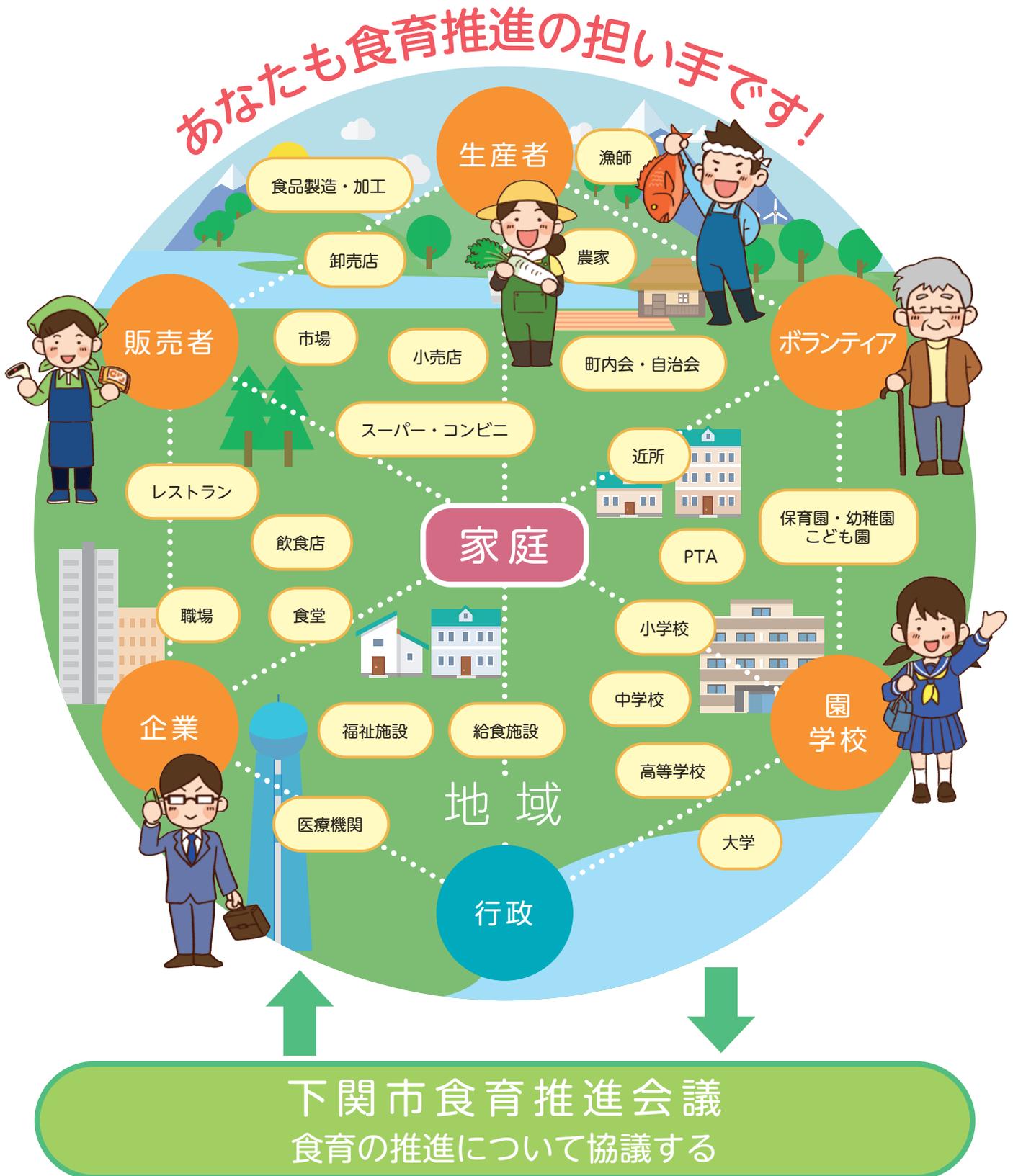
こうした豊かな財産を、これからの下関を支えていく次世代につなげ、持続可能な食育を実践していくことが求められています。

そこで、食文化の伝承や、環境に配慮した取組、地域の食材や下関ならではの産業の伝承に視点をのこした、食育の推進を目指します。

## 4 財産づくりの輪について～食育の推進体制～

食育の推進にあたっては、市民自らが主体的に食の大切さを認識し、日常の中で自然と食育に取り組むことができる環境が必要です。

本市では、家庭を中心に、園・学校、企業、販売者、生産者、ボランティア等の地域、行政がそれぞれの特性を活かしながら多様に連携・協働し、効果的に食育を推進します。



## 5 それぞれの役割

### 市民一人ひとりの推進

市民一人ひとりが「食」について考え、自分のこととして食育の推進に取り組むことが大切です。日々の食生活を見直し、自分の健康はもちろん地元の食産業や環境問題等にも目を向け、自分にできることから意識して行動につなげましょう。

### 家庭における推進

家庭は食に関わる最も中心的な場であり、食育の基礎となる場です。コロナ禍の影響により家庭での料理や食事をする頻度が増加している今、家族のふれあいや共食を通じて、望ましい食習慣の定着を図り、食への関心や感謝の気持ちを育むことが求められます。

### 園・学校における推進

園や学校において、こども達の健全な食生活の実現と心身の成長に向けて取り組むことで、家庭での実践につながることが期待できます。給食や様々な体験・学習を通じて、栄養バランス等への理解を深めるとともに、地元下関産の食材を知る機会を増やすなど、一人ひとりが食に関心を持ち、食への感謝、食べることの喜びや楽しさを実感できる食育を推進することが求められます。

### 企業における推進

事業活動を通じて、市民に食育を啓発するとともに、企業の財産である従業員等の健康維持・増進のため、職場の食環境を整備する等の食育推進を図ることが求められます。

### 流通・販売者による推進

安全な食品の製造・加工・販売や適切な食品表示、消費者等に向けた地元の新鮮な食材の活用、食品ロスの削減、健康づくりにつながる啓発を行うなどの食環境整備により食育推進を図ることが求められます。

### 生産者による推進

農林漁業体験は、農林漁業への理解や関心を深め、自分の食生活が生産者などの多くの人に支えられていることを知る上で重要なものです。教育機関や他の食育推進団体等様々な関係団体と連携・協働し、体験の機会や交流の場の提供により食育推進を図ることが求められます。

### ボランティアによる推進

食の知識や経験を活かし、地域に根ざした活動を行っている多くのボランティア団体は市民に食育を浸透させる重要な役割を担っています。様々な関係機関と連携・協働することで、より効果的な食育活動の実践が求められます。

### 行政による推進

この計画に基づいた食育を着実に推進するため、家庭、園や学校、企業、販売者、生産者、ボランティア等の関係者及びその団体等と連携・協力を図り、本市の特性を活かした施策や取組を計画的に実施します。



## 6 関連団体の取組紹介

### ■ 水産大学校

#### 〈出前講座〉

小・中・高校を対象とした「学校出前講義」や「下関市生涯学習まちづくり『出前講座』」に、本校教員を講師として派遣しています。「お刺身の美味しさと鮮度について」、「新技術！香ばしいかまぼこの作り方」、「アレルギーとからだのしくみ（免疫）」、「微生物から食べ物を守れ！！（食中毒の話）」のほか、食に関する最新的话题を提供します。



### ■ 下関短期大学

#### 〈公開講座「おやじの味」料理教室〉

料理に関心があり、料理経験の少ない男性を対象として平成11年度から開催している教室です。市販の調味料を活用した「炊き込みご飯」や「ポリ袋を利用して作るつくね」など、なるべく料理のハードルを下げることで「男子厨房に入る」きっかけになればと考えています。コロナの影響でここ数年は中止としていますが、リピーターの方も多くいらっしゃるため、今後はオンラインでの開催を模索中です。



### ■ 山口県農業協同組合下関統括本部

#### 〈食農教育〉

JA山口県下関統括本部は食育の取組として「食農教育」を実施しています。今年度も各支所を中心として、市内小学校25校と連携し、各小学校の先生方、地域の組合員と女性部、JA職員が地域一体となってテーマを決め農業体験学習を行っており、種まき、又は苗を植え収穫までのプロセスを体験し、生産者の苦勞と喜びに触れ、毎日の「食」と「農」のつながりを実感することで「食」への想像力を養ってもらうことを目的として行っています。



## ■ 消費者の会

### 〈食に関する勉強会や会報での啓発〉

下関市消費者の会は65歳以上の方が多く、中には一人暮らしの方もいらっしゃいます。

そこで月例会で勉強会を開催し、SDGsと絡めて食やフレイルを取り上げたり、食育会議で得た情報等が例会に出席できない会員にも伝わるよう、会報誌で発信することで伝える活動をしています。

そして、最近では食育と関連して、食べ物を大切にするという視点から、フードバンクについて学ぶ機会を設けました。

また、「食べ物を無駄にしない取組」について、会員にご自身が行っていることをアンケートさせていただき、会報誌でご紹介するなど、情報共有しています。



## ■ 安岡ひまわりレディース

### 〈夢ハウスでの体験学習〉

安岡ひまわりレディースでは、「食や農業の大切さを次世代に伝えていきたい」という思いのもと、活動拠点である「夢ハウス」で七草がゆ交流会や七夕交流会、はなっこりーの収穫体験学習などを実施しています。

地域の子どもから高齢者まで、地元野菜のおいしさを知ってもらうだけでなく、人との交流や共食の喜び、食に関わる全ての命への感謝の心を育むことができるように、取り組んでいます。様々な活動の中で、ありがとうの気持ちといのちのつながりを伝えています。



## ■ 下関地区魚食普及推進協議会

### 〈魚を使用した料理教室や実習への支援〉

魚料理に対する親しみや理解を深め、魚を食べる楽しさを広げることを目的として、中学校、高等学校、母親クラブなどが実施するおさかな料理教室や実習に必要な材料費の一部支援を行っています。魚を一からさばいて料理することで、若い世代の方もその美味しさを実感すると同時に、魚の取り扱い方を学んでいます。



## ■ 下関市食生活改善推進協議会

### 〈全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト〉

「若者世代(学生のための食習慣術)」、「働き世代(生活習慣病予防)」、「高齢世代(シニアカフェ)」の3つの世代を対象に、それぞれのライフステージに沿った内容で料理講習会を実施しています。自分の食が健康づくりにつながることを伝えています。

### 〈生涯骨太クッキング〉

「メタボ予防で、壮年・中年期を元気に!」と「フレイル予防で、高齢期をもっと元気に」をテーマに、公民館等で料理講習会を開催。食生活改善のポイントが楽しく学べます。



## ■ 下関市学校栄養士会

### 〈豊かな心を育てる学校給食〉

学校給食では、ふく、鯨料理やけんちょう、いとこ煮などの郷土料理、行事食、また地場産物を取り入れた献立を実施しています。学校給食を通して、児童生徒が地域の産業や食文化への理解を深め、自らの「食」を振り返り、望ましい食習慣を身に付けたり、感謝の気持ちを持ったりできるように各学校で食育を実践しています。

ふく給食



鯨給食



### 〈家族で食育クッキング〉

親子間のコミュニケーションを図りながら、調理することを通して、家庭での食育を推進します。給食の人気メニューや下関市でとれる農産物を使ったメニューが動画を見ながら調理できるようになっています。チャレンジシートを提出してくれた人には参加賞のプレゼントを渡しました。「親子で楽しい時間が過ごせた。」「給食で子どもたちが食べている味を家族で食べられてよかった。」など、たくさんの感想が寄せられました。

**家族で食育クッキング**

下関市内の6年生の皆さん、好きな給食メニューは何ですか?カレーライス、チキンチキンごぼうなんて声があふれてきませんか?今回、皆さんに、給食や食育について、もっと、もっと興味をもってもらいたくて、簡単に調理できる給食メニューを紹介いたします。3つのうち1つのコースを選び、動画を観ながら、お友達の人と調理を挑戦してみてください。挑戦してくれた人は、報告してください。素敵な参加賞がゲットできます!

**Aコース** 飯でまぜばりヘルシーミートスパ  
**Bコース** なすけんちょう  
**Cコース** チキンチキンごぼう

チーズサラダ 磯香あえ 野菜たっぷりみそ汁

提出期間は、9月1日(土)から10月31日(日)まで。ただし、参加賞は200名分です。早めに参加しよう!

本動画は、年齢や性別に関わらず、誰でも視聴することができます。年齢制限はありません。

主催 下関市学校栄養士会  
共催 下関市健康推進課  
後援 下関市教育委員会

料理のレシピ・動画はこちらをご覧ください。  
※個人情報に関して、参加費を徴収するものではありません。

提出はこちらから!!  
Web版チャレンジシート

※動画での提出は、夏休みのチャレンジシートをご活用ください。

下関市の食育についてはこちらをご覧ください。  
【食育推進】食育推進課  
TEL 083-941-2111 FAX 083-941-2112  
http://www.city.shimonoseki.lg.jp/kyoiku/kyoiku/kyoiku.html

## 7 ぶちうま食育スローガン

平成27年に国連サミットで採択された国際開発目標「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は17の目標と169のターゲットからなる「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。SDGsの目標には「目標2：飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4：すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12：持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深いものもあり、食育の推進がSDGsの達成に寄与するものとされています。

そこで、本市では、SDGsの達成につながる食育を推進し次世代（未来）へつないでいくため、13課からなる庁内関係課連絡会議において毎月の食育スローガンを設定し、すべての市民が共通の目標に向けて取り組むことが出来るような体制づくりを行っていきます。

月	テーマ	スローガン
4月	農林漁業体験	 穫る 釣る 育む しののせきの魅力いっぱい
5月	料理・共食・感謝	 愛をこめていただきます 一緒に食べると美味しいね！
6月	食育月間	 食育月間 ～自分の食育の環を回そう！！～
7月	環境に配慮した食生活	 地球にやさしい食の実践（食を通じた脱炭素）
8月	食品衛生	 食中毒予防の3原則 ～つけない 増やさない やっつける～
9月	食生活改善	 主食・主菜・副菜でバランスよく
10月	食品ロス	 3きり運動！！ ～使いきり 食べきり 水きり～
11月	日本型食生活	 和食 守ろう！ 育もう！ 伝えよう！
12月	魚食	 そうだ！お魚食べよう！！
1月	学校給食	 食を通して豊かな心を育てよう
2月	伝えたい味、郷土料理	 未来へ伝えようお家の味 つないでいこう郷土の味
3月	地産地消	 地産地消で地域みんながハッピー！！

4月のぶちうま食育スローガン

と つ はぐく  
穫る 釣る 育む  
しものせきの魅力いっぱい

野菜や果物を収穫する  
魚を釣る  
いつくしむ心を育む



5月のぶちうま食育スローガン

愛をこめていただきます  
一緒に食べると美味しいね!

いろいろな人に  
支えられて  
食事ができることに  
感謝しましょう。



6月のぶちうま食育スローガン

# 食育月間

～自分の食育の環を回そう!!～

一人ひとりが  
「環」を回せば、  
下関市の「環」が回る!



7月のぶちうま食育スローガン

# 地球にやさしい食の実践

(食を通じた脱炭素)

地域の旬の食材を食べよう

→生産・輸送・保存時のCO<sub>2</sub>排出量削減

夏野菜を食べて涼しく過ごそう

→夏季のエアコン等によるエネルギー消費を抑制



※脱炭素…地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量を実質ゼロにしようという取組。

8月のぶちうま食育スローガン

# 食中毒予防の3原則

～つけない 増やさない やっつける～

ウイルスや細菌を…

つけない

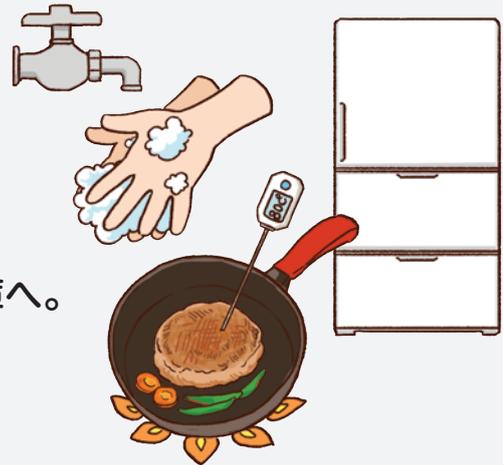
食事前や調理前には必ず手洗いを！

増やさない

早めに食べきる。保管するときは冷蔵庫へ。

やっつける

中心部まで75℃ 1分以上の加熱



9月のぶちうま食育スローガン

# 主食・主菜・副菜で バランスよく

副菜

野菜、きのこ、  
海藻、いも

主食

ごはん、パン、  
麺類など



主菜

肉、魚、卵、  
大豆製品

その他

汁物、果物、  
乳製品

10月のぶちうま食育スローガン

# 3きり運動!!

～使いきり 食べきり 水きり～

家庭から出る燃やせるごみの約40%は「生ごみ」です。

食材の使いきり ～計画的な買い物!

食べきり ～料理は作り過ぎない!

水きり ～生ごみの約70%が水分!



11月のぶちうま食育スローガン

# 和食

守ろう! 育もう! 伝えよう!

「一汁三菜」



「一汁三菜」とは、ご飯(主食)に汁物と、3つの「菜(おかず主菜 副菜 副菜)」を組み合わせた食事のことで、和食の基本的な献立です。

写真：農林水産省「第4次食育推進基本計画」リーフレット



2月のぶちうま食育スローガン

# 未来へ伝えようお家の味 つないでいこう郷土の味



お家の味



ふく刺し



くじらの南蛮煮



けんちょう

ふるさと  
郷土の味

ふく刺し写真：農林水産省（うちの郷土料理）

3月のぶちうま食育スローガン

# 地産地消で 地域みんながハッピー!! ～食育で持続可能な下関市へ～



地産地消  
下関産の安心・  
安全で新鮮な  
旬の食材



## 8 「第4次下関ぶちうま食育プラン」における目標

項目		対象	目標値 (%)	現状値 (%) (令和4年)
1	お米を1日2回以上食べる日が週に3日以上ある人を増やす	大人	85	前回目標「お米を1日2回以上食べる人を増やす」 69.8
		子ども	95	71.3
2	野菜を毎日食べる人を増やす	大人	95	前回目標「緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす」 32.2
		子ども	95	50.8
3	魚を週に3日以上食べる人を増やす	大人	80	48.4
		子ども	80	56.2
4	食生活について気をつけていることがある大人を増やす	大人	90	73.2
5	食べ物を無駄にしない人を増やす	大人	95	93.5 <sup>(注)</sup>
		子ども	95	93.6 <sup>(注)</sup>
6	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をするなど感謝の気持ちをもって食事をする人を増やす	大人	95	前回目標「「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす」 77.8 <sup>(注)</sup>
		子ども	95	96.3 <sup>(注)</sup>
7	食事の時間が楽しいと感じる人を増やす	大人	95	92.8
		子ども	95	93.4
8	1日1回家族とゆっくり食事をとる子どもを増やす	子ども	95	93.3
9	週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす	大人	75	64.9
10	食事の手伝いをする子どもを増やす	子ども	90	67.7
11	農林漁業体験のある人を増やす（過去1年） ※野菜を育てる、田植え体験、くだもの狩り、魚釣りなど	大人	65	38.6
		子ども	95	71.1
12	地域や家庭で受け継がれてきた料理を家で食べる人を増やす（過去1年） ※郷土料理や行事食などの伝統料理	大人	70	前回目標「郷土料理を家で食べたことがある人を増やす（過去1年）」 54.6
		子ども	80	56.0
13	食品を購入するときに下関産、山口県産を意識する大人を増やす	大人	70	55.7

### (現状値について)

- ・斜体の数値は参考値
- ・(注)は、第3次計画の評価では、評価アンケートの選択肢の内、「〇〇している」のみの値を評価値としたが、第4次計画では、「〇〇している」「だいたい〇〇している」を現状値または参考値とした。



## 9 目標ごとの取組のポイント

☆各目標と関連する食育スローガンも一緒に掲載しているよ。  
 ☆若者世代、高齢世代に特に大切にしてもらいたいポイントには、  
 アイコンをつけているよ！ 若者世代  高齢世代 



### 目標1 お米を1日2回以上食べる日が週に3日以上ある人を増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活を実践する。</li> <li><input type="checkbox"/> 朝ごはんにお米を食べる日をつくる。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日3食欠かさず食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活の基礎を身につける。</li> <li><input type="checkbox"/> 朝ごはんにお米を食べる日をつくる。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日3食欠かさず食べる。</li> <li><input type="checkbox"/> 朝ごはん3チャレンジに挑戦する。</li> </ul>	  

### 目標2 野菜を毎日食べる人を増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活を実践する。</li> <li><input type="checkbox"/> すぐに食べられる野菜を常備する（トマト、きゅうり、レタスなど）。</li> <li><input type="checkbox"/> 惣菜やカット野菜を活用する。</li> <li><input type="checkbox"/> 1回の食事で野菜があるかを確認する。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日に必要な野菜の量を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活の基礎を身につける。</li> <li><input type="checkbox"/> 野菜にふれる機会を増やす（栽培する、買い物と一緒にいく、お手伝いをする等）。</li> <li><input type="checkbox"/> 苦手な野菜に挑戦する。</li> <li><input type="checkbox"/> 様々な野菜について理解を深める。</li> </ul>	  



～1日に必要な野菜の量って??～

**成人：1日 350g以上** →

健康日本21（第二次）目標値より



小鉢（70g）× 5皿

目標3 魚を週に3日以上食べる人を増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<p><input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活を実践する。</p> <p><input type="checkbox"/> 買い物をする時に魚を買うように心がける。</p> <p><input type="checkbox"/> 山口県や下関市でとれる旬の魚を意識してみる。</p> <p><input type="checkbox"/> 缶詰（ツナ缶、サバ缶など）や加工品（フレーク、ちくわ、かまぼこ、ちりめんじゃこなど）を料理に活用する。</p> <div data-bbox="574 448 702 806" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>下関でとれる魚は資料編33~35ページをチェック!</p>  </div>	<p><input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活の基礎を身につける。</p> <p><input type="checkbox"/> 様々な魚介について理解を深める。</p> <p><input type="checkbox"/> 骨付きの魚を食べる練習をする。</p> <p><input type="checkbox"/> 身近にある魚の加工品を探してみる。</p> <p><input type="checkbox"/> 魚料理を作ってみる。</p>	   

目標4 食生活について気をつけていることがある大人を増やす

大人	関連する食育スローガン													
<p><input type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事を心がける。 <input type="checkbox"/> 規則正しい食事のリズムを身に付ける。</p> <p>惣菜や外食を利用するときにも主食・主菜・副菜をそろえるなど意識しましょう。</p> <div data-bbox="231 1198 1236 1355" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  朝ごはんは体と脳へエネルギーを補給し、やる気と集中力を高めます。何も食べていない人は何か食べることから始めてみましょう。  魚や肉、野菜だけでなく、海藻や果物、いも、乳製品や油脂類など様々な食品を食べることを意識しましょう。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">副菜 </div> <div style="text-align: center;">主菜 </div> <div style="text-align: center;">主食 </div> <div style="text-align: center;">その他 </div> </div> </div> <p><input type="checkbox"/> 塩分の摂り過ぎに気を付ける。</p> <div data-bbox="215 1388 1236 1512" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>1日分の食塩摂取目標量</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"> 男性(成人)</td> <td style="text-align: center;"> 女性(成人)</td> <td rowspan="2" style="padding-left: 20px;">塩分の摂り過ぎは、高血圧や動脈硬化のリスクを高めます。麺類や漬物などの食品、惣菜・外食などの料理は一般的に塩分が多く含まれているので摂り過ぎに気をつけましょう。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>7.5g未満</b></td> <td style="text-align: center;"><b>6.5g未満</b></td> </tr> </table> <p style="font-size: small; text-align: center;">日本人の食事摂取基準（2020年版）</p> </div> <p><input type="checkbox"/> よく噛んで食べる。 <input type="checkbox"/> 歯の定期検診を受ける。</p> <p>歯と口の健康を保つことは、全身の健康に深く関与します。正しい歯磨きや補助的な清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ等）の使用、お口の体操等を行い、定期的な歯科検診を受けることで、むし歯・歯周病の予防やお口の機能を維持しましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 適正体重を維持する。</p> <div data-bbox="231 1713 1236 1859" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p> 若い女性のやせは貧血や無月経、冷え、低出生体重児等の原因となり健康に大きな影響を及ぼします。適正体重を知り、維持するよう心がけましょう。</p> <p> 高齢者の低栄養は要介護や死亡のリスクを高めます。適度な運動を心がけ、惣菜や外食を上手に活用し、多様な食品を組み合わせた食事を1日3回とりましょう。</p> </div> <p><b>【目標とするBMIの範囲】</b> BMIとは、体格を客観的に判定する指標です。（計算方法）BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="text-align: center;"> 18～49歳</td> <td style="text-align: center;"> 50～64歳</td> <td style="text-align: center;"> 65歳以上</td> <td style="text-align: right; font-size: small;">日本人の食事摂取基準（2020年版）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>18.5～24.9</b></td> <td style="text-align: center;"><b>20.0～24.9</b></td> <td style="text-align: center;"><b>21.5～24.9</b></td> <td></td> </tr> </table> <p><input type="checkbox"/> 衛生的な調理を心がける。 <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食生活を送る。 <input type="checkbox"/> 地元の食材を購入する。</p>	 男性(成人)	 女性(成人)	塩分の摂り過ぎは、高血圧や動脈硬化のリスクを高めます。麺類や漬物などの食品、惣菜・外食などの料理は一般的に塩分が多く含まれているので摂り過ぎに気をつけましょう。	<b>7.5g未満</b>	<b>6.5g未満</b>	 18～49歳	 50～64歳	 65歳以上	日本人の食事摂取基準（2020年版）	<b>18.5～24.9</b>	<b>20.0～24.9</b>	<b>21.5～24.9</b>		           
 男性(成人)	 女性(成人)	塩分の摂り過ぎは、高血圧や動脈硬化のリスクを高めます。麺類や漬物などの食品、惣菜・外食などの料理は一般的に塩分が多く含まれているので摂り過ぎに気をつけましょう。												
<b>7.5g未満</b>	<b>6.5g未満</b>													
 18～49歳	 50～64歳	 65歳以上	日本人の食事摂取基準（2020年版）											
<b>18.5～24.9</b>	<b>20.0～24.9</b>	<b>21.5～24.9</b>												

目標5 食べ物を無駄にしない人を増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>すぐに食べるものは、賞味期限、消費期限の近いものから購入する。</li> <li><input type="checkbox"/>買い物に行く前に冷蔵庫のチェックをする。</li> <li><input type="checkbox"/>使う分、食べられる分だけ購入する。</li> <li><input type="checkbox"/>食べ切れる量だけ料理する。</li> <li><input type="checkbox"/>フードバンクを活用する。</li> <li><input type="checkbox"/>捨てる食材を堆肥化して活用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>食べられる量だけ盛り付ける。</li> <li><input type="checkbox"/>食べ残しをしないようにする。</li> <li><input type="checkbox"/>食品ロスについて学ぶ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>～賞味期限と消費期限のちがいで～</p> <p>賞味期限：品質が変わらず美味しく食べられる期限 消費期限：安全に食べられる期限</p> <p>※どちらも表示されている保存方法を守ることが大切です！ (農林水産省HP「こどもの食育」より)</p> </div>	<p>関連する食育スローガン</p>   



目標6 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をするなど感謝の気持ちをもって食事をする人を増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。</li> <li><input type="checkbox"/>食べ物のいのちや食事が食卓に並ぶまでに関わる人々に感謝する。</li> <li><input type="checkbox"/>世界の食料事情について学び、いただく命に感謝する。</li> </ul>		<p>関連する食育スローガン</p>  

目標7 食事の時間が楽しいと感じる人を増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>食に関心を持ち、食事の時間を大切にする。</li> <li><input type="checkbox"/>食事の環境を工夫する（音楽をかける、ながめの良い場所で食べる等）。</li> <li><input type="checkbox"/>キャンプやピクニックなど、普段と違う雰囲気でする機会をもつ。</li> <li><input type="checkbox"/>ゆっくりとよく噛んで、食事を味わって食べる。</li> <li><input type="checkbox"/>食卓での会話やコミュニケーションを大切にする。</li> <li><input type="checkbox"/>テレビやスマートフォン等を消して、家族で会話を楽しみながらゆっくりと食事をする。</li> </ul>		<p>関連する食育スローガン</p> 

目標8 1日1回家族とゆっくり食事をとるこどもを増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ワークライフバランスを整える。</li> <li><input type="checkbox"/> テレビやスマートフォン等を消して、家族で会話を楽しみながらゆっくりと食事をする。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事のマナーや、食材に関する話をして食を通じたコミュニケーションを図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ゆっくり食事ができるように、食事の準備を手伝う。</li> <li><input type="checkbox"/> テレビを消して、家族で会話を楽しみながらゆっくりと食事をする。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事のマナーや、食材に関する話をして食を通じたコミュニケーションを図る。</li> </ul>	<p>関連する食育スローガン</p> 

目標9 週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす

大人	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 「料理をつくる日」を決める。</li> <li><input type="checkbox"/> 簡単な料理に挑戦する。</li> <li><input type="checkbox"/> レシピサイトや動画を活用する。</li> <li><input type="checkbox"/> 得意料理をもつ。</li> <li><input type="checkbox"/> 加工食品やカット野菜、レトルト調味料などを活用する。</li> <li><input type="checkbox"/> ワークライフバランスを整える。</li> </ul>	<p>関連する食育スローガン</p> 

目標10 食事の手伝いをするこどもを増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> こどもが楽しくお手伝いができるように声掛けをする。</li> <li><input type="checkbox"/> こどもと一緒に料理をつくる。</li> <li><input type="checkbox"/> 親子で料理教室に参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> お手伝いする、お手伝いの日を決める。</li> <li><input type="checkbox"/> テーブルを拭く、箸を並べる、家族のご飯をよそうなど、できることから挑戦する。</li> <li><input type="checkbox"/> 料理に挑戦する。</li> </ul>	<p>関連する食育スローガン</p> 

**目標11** 農林漁業体験のある人を増やす（過去1年）  
 ※野菜を育てる、田植え体験、くだもの狩り、魚釣りなど

大人	こども	関連する食育スローガン
<input type="checkbox"/> くだもの狩りや魚つりに行き、地元の食材への関心を深める。 <input type="checkbox"/> 野菜などを育て、食べ物の背景にある人々の苦勞を知る。 <input type="checkbox"/> 農水産物の栽培・生育方法や、流通等について理解を深める。		

**目標12** 地域や家庭で受け継がれてきた料理を家で食べる人を増やす（過去1年）  
 ※郷土料理や行事食などの伝統料理

大人	こども	関連する食育スローガン
<input type="checkbox"/> 郷土料理や行事食について、理解を深める。 <input type="checkbox"/> 料理の由来や思い出を食卓で話題にする。 <input type="checkbox"/>  郷土料理などを地域や家庭で伝える。 <input type="checkbox"/>  家庭の味を受け継ぎ、次の世代へ伝える。	<input type="checkbox"/> 給食で食べた郷土料理や行事食について、家族と話す。 <input type="checkbox"/> 家族や地域の人と一緒に料理をして、家庭の味や郷土の味を学ぶ。	

下関市や山口県の郷土料理



けんちょう



ちしやなます



いとこ煮



わかめむすび

**目標13** 食品を購入するときに下関産、山口県産を意識する大人を増やす

大人	関連する食育スローガン
<input type="checkbox"/> 山口県や下関市でとれる食べ物や、産業について学ぶ。 <input type="checkbox"/> 地産地消の良さについて考え、地域の生産者を応援する。 <input type="checkbox"/> 地元の食材のおいしさを知る。 <input type="checkbox"/> 買い物をする時に、産地を確認する。 <input type="checkbox"/> 直売所で地元産の食べ物を買ったり、生産者と触れ合う機会をもつ。 <input type="checkbox"/> こどもが、給食等で学んだ地元の食材について、家族と話す。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     下関でとれる食べ物は資料編33～35ページをチェック!                 </div> 