

あいち食育 いきいきプラン 2020

概要版

— 第3次愛知県食育推進計画 —

平成28年度～平成32年度



食育とは……（食育基本法より）

- 「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
- 「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

「あいち食育いきいきプラン2020」って何？



1 プランの位置付け

- 「あいち食育いきいきプラン2020」は、食育基本法(平成17年7月15日施行)第17条第1項で規定する都道府県食育推進計画です。
- 「あいち食育いきいきプラン2020」は、県民一人一人が食の大切さを理解して、主体的に食育に取り組むための指針となるものです。
- 「あいち食育いきいきプラン2020」は、保育所、幼稚園、認定こども園、学校、職場、地域のあらゆる場所や機会において、教育、保育、社会福祉、医療・保健、農林水産業、食品産業等の関係者が連携・協力して、本県における食育に関する取組を総合的かつ計画的に推進するための基本となるものです。

2 プラン作成の経緯

- 県では「愛知県食育推進会議」を平成18年に設置し、同年11月に第1次愛知県食育推進計画である「あいち食育いきいきプラン」、平成23年5月に第2次愛知県食育推進計画である「あいち食育いきいきプラン2015」を作成して、食育を県民運動として推進してきました。
- その結果、朝食の欠食割合の改善、家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合の改善、県産農水産物を優先して購入したいと思う県民の割合の増加、県内全市町村での食育推進計画の作成など、食育は着実に進展しています。
- しかしながら、20歳代を中心とした若い世代は食生活の乱れが指摘されており、本県は各種ビタミンやミネラルを含む野菜の摂取量が低い水準となっています。また、学校給食における食物アレルギーへの対応の必要性や、依然として発生している食品ロスなど、食をめぐる様々な課題に対応していく必要があります。
- また、食育の目的である「健全な食生活を実践できる人間を育てる」ためには、今後も継続した長い期間での取組が必要です。こうした状況を踏まえ、今後も愛知県における食育を更に推進していくため、「あいち食育いきいきプラン2015」の基本理念や成果を継承した、「あいち食育いきいきプラン2020」(第3次愛知県食育推進計画)を作成しました。

愛知県食育推進会議とは…

愛知県食育推進計画の作成及びその実施の推進を目的として、愛知県食育推進会議条例に基づき設置されているもので、愛知県知事を会長として学識経験者、教育関係者、保育・社会福祉関係者、医療・保健関係者、農林水産業関係者、食品関連事業・企業関係者、消費者団体関係者、公募県民等により構成されています。

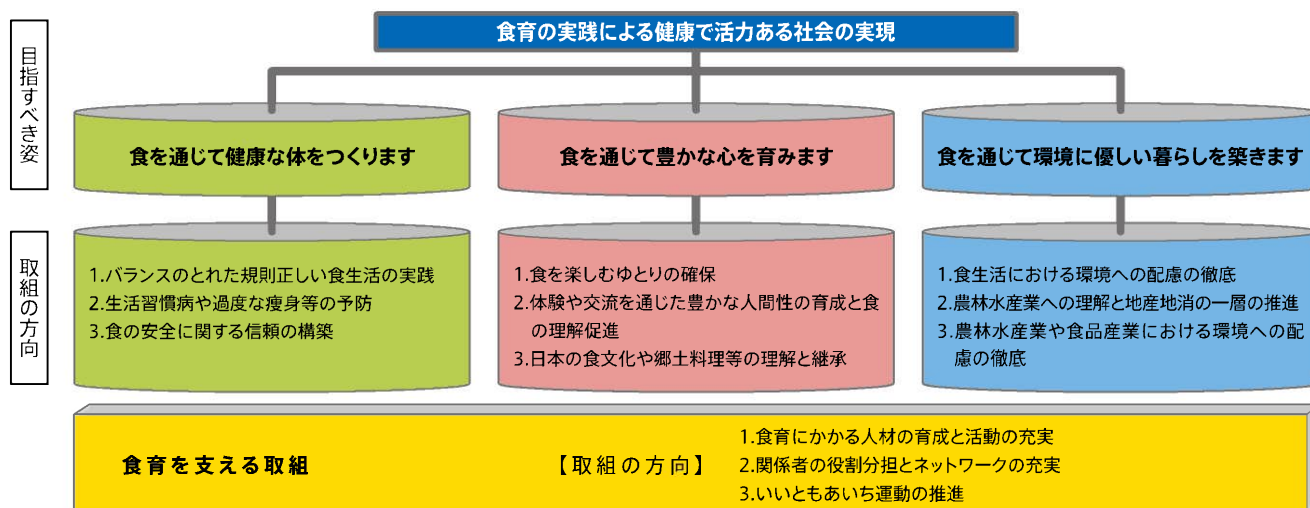
愛知県食育推進ボランティアとは…

県内各地域で様々な食育の推進活動を自主的に行っている方々で、県が募集・登録し、情報提供や活動の橋渡しなど活動を支援している個人やグループの総称。

あいちの目指す食育

1 目指すべき姿と取組の方向

- 「あいち食育いきいきプラン」(第1次計画)及び「あいち食育いきいきプラン2015」(第2次計画)の特徴である「体」、「心」、「環境」に着目した食育を継承することにより、健康で活力ある社会の実現を目指します。
- 規則正しい食生活の実践などにより「健康な体をつくる」ことはもとより、感謝の気持ちや食を大切にする心といった「豊かな心を育む」こと、食べ残しや食品の廃棄量を減らすなどの「環境に優しい暮らしを築く」ことを基本とします。



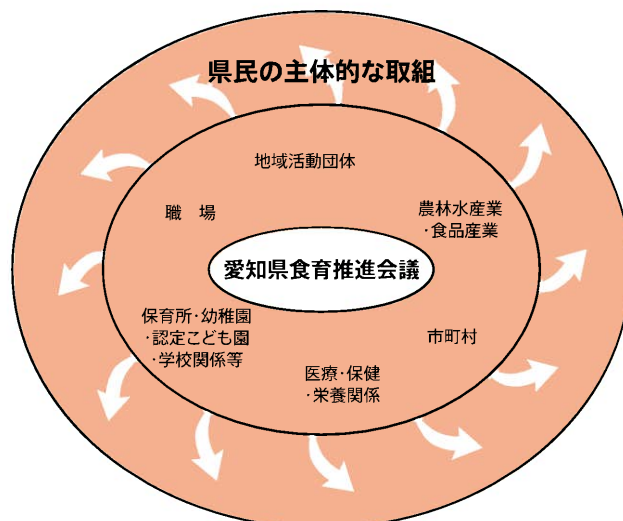
2 取組の特徴

(1) ライフステージと生活場面に応じた食育

あらゆる世代の県民が生涯にわたって健全な食生活を送れるよう、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージと生活場面に応じた切れ目ない食育を進めます。

(2) 多様な関係者による食育の取組

食育に関する取組の実効性を高めるため、食にかかわる多様な関係者が、その役割と特性を活かしつつ、お互いに連携・協力して、県民運動として食育を展開します。



私たちは何をすればいいの？

あらゆる世代の県民が健全な食生活を送るには、生涯にわたる切れ目ない食育が必要です。それぞれのライフステージに応じた食育を、できることから主体的に取り組みましょう。

	乳幼児期(0～5歳頃)	少年・青年期(6～22歳頃)	壮年・中年期(23～64歳頃)	高齢期(65歳頃～)
ポイント	【体得】 ○体の発育が盛んで、五感が発達し、周りのものへの好奇心が旺盛。 ○望ましい食習慣の形成や食への関心を持つための基礎をつくる。	【学習】 ○自分でできることの範囲が広がる。親元を離れ、自立した生活を始める。 ○家庭、学校、地域において、食と健康に関する知識や食の大切さを学ぶとともに、学んだ知識を家族と共有し、規則正しい食習慣を身に付ける。	【実行】 ○職場や地域社会で活発に活動。徐々に体の機能が低下し、健康への意識が高まる。 ○出産や育児をきっかけに健全な食生活への関心が高まる。 ○健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防する。	【伝承】 ○退職や子どもの自立などにより生活が変化する。 ○健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直すとともに、食文化の継承などに努める。
健康な体をつくる	<input type="checkbox"/> 早寝早起きや睡眠等の生活リズム、基本的食習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/> いろいろな食べ物を味わい、味覚を育てる。 <input type="checkbox"/> 歯みがきの習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/> よくかんで食事をする習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 手洗い、うがいの習慣を身に付ける。	<input type="checkbox"/> 朝食を始めとする規則正しい食習慣の重要性を理解し、毎日実践する。 <input type="checkbox"/> 栄養と食品の正しい知識に基づいて自ら判断できる能力を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 肥満、痩身の健康被害を知り、自分に適した食事の内容や量を調節する。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病に関する知識を持つ。 <input type="checkbox"/> 正しい歯みがきの仕方を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 食品の産地、栄養などの表示を知る。 <input type="checkbox"/> 食中毒などと食品の購入・保存・調理と結び付けて理解し、予防の方法を知る。 <input type="checkbox"/> 食物アレルギーに関する知識を持つ。	<input type="checkbox"/> 朝食を始めとする規則正しい食習慣を維持するとともに、子どもにも規則正しい食習慣が身に付くよう環境を整える。 <input type="checkbox"/> 毎日の食事に野菜を多く取り入れるようにする。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病や痩身等への知識を持ち、食事の自己管理をする。 <input type="checkbox"/> 定期的に健診(特定健診など)を受診して、健康状態をチェックする。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、早期治療を行い、疾病の重症化を予防する。 <input type="checkbox"/> 食品表示の知識を食品選択に活用する。 <input type="checkbox"/> 食の安全や食品衛生の知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。	<input type="checkbox"/> 健康状態に合わせた適切な食事内容を理解し、実践する。 <input type="checkbox"/> 定期的に健診(特定健診や後期高齢者健診など)を受診して、健康状態をチェックする。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、早期治療を行い、疾病の重症化を予防する。 <input type="checkbox"/> いつまでも自分の歯でかめるようにする。 <input type="checkbox"/> 経験に基づいた、食の安全や食品衛生に関する知恵を次代に伝える。
豊かな心を育む	<input type="checkbox"/> 家族や友達と一緒に食事をする楽しさを味わう。 <input type="checkbox"/> 様々な料理を口にし、食に興味を持つ。 <input type="checkbox"/> 動植物への親しみと感謝の気持ちを持つ。 <input type="checkbox"/> 簡単な調理や片付けの手伝いをする。 <input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理を楽しむ。 <input type="checkbox"/> 食事の挨拶や正しい箸の使い方などの基本的な食事作法を身に付け始める。	<input type="checkbox"/> 家族や友達と一緒にの食事を楽しみながら、マナーや思いやりの大切さを実感する。 <input type="checkbox"/> 農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産への理解を深める。 <input type="checkbox"/> 自ら作った食事を家族や友達と食べる楽しさを体験する。 <input type="checkbox"/> 自立した生活を送るまでに基本的な調理技術を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化、旬の食材を知り、関心を持つ。 <input type="checkbox"/> 食事のマナーを身に付ける。	<input type="checkbox"/> 仕事と生活の両立を意識し、家族や友人と食を楽しむゆとりを持つ。 <input type="checkbox"/> 分担して家事に取り組む。 <input type="checkbox"/> 農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産への理解を深める。 <input type="checkbox"/> 家庭で子どもと料理等を行い、子どもが地域や学校等で学んだ知識や料理体験等を家族で共有する。 <input type="checkbox"/> 料理教室への参加等により、自らの食生活を見直したり、料理を作る楽しさを体験する。 <input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理と地域独自の食文化を理解し、自分で調理する。 <input type="checkbox"/> 地域で生産された旬の食材を生かし、米を中心とした食事づくりを心がける。	<input type="checkbox"/> 世代を超えて食を通じた交流をはかる。 <input type="checkbox"/> 地域の集まりなどを活用し、人とともに食事をする機会を持つ。 <input type="checkbox"/> 食べ物に対する感謝の気持ちの大切さを次代に伝える <input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化や食事作法を次代に伝える。
暮らしに優しい環境を築く	<input type="checkbox"/> 食べ残しがよくないことを知る。	<input type="checkbox"/> 食生活と環境との関わりや世界の食料事情を学び、問題意識を持つ。 <input type="checkbox"/> 食べ物を残さず食べるようにするなど、学んだ知識をもとに自ら行動する。 <input type="checkbox"/> 生物多様性の保全など、農林水産業の多様な機能を理解する。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物を知り、親しみを持つ。	<input type="checkbox"/> エネルギー・水などのむだを減らすなど、環境に優しい食生活を実践する。 <input type="checkbox"/> 食べ残しや食品の廃棄を減らす。 <input type="checkbox"/> 生物多様性の保全や洪水の防止など、農林水産業の多様な機能への理解を深める。 <input type="checkbox"/> 地元の農林水産物を積極的に利用する。	<input type="checkbox"/> 「もったいない」の精神や、環境に優しい食生活の知恵を次代に伝える。 <input type="checkbox"/> 地元の農林水産物を使った料理を次代に伝える。

**実践している
取組をチェック
してみよう!**

目指す姿
バランスのとれた規則正しい食生活を実践している。
生活習慣病や過度な痩身、歯の疾病を予防し、健康に暮らしている。
食の安全に関する正しい知識を持ち、安全な食を選択できている。
家族や友人とコミュニケーションをとりながら、楽しく食事をとれている。
体験や交流を通じて、食の生産や加工に携わる人々への理解を深め、感謝の気持ちを持っている。
食文化や食事作法を理解し、継承できる。
「もったいない」意識を持ち、環境に配慮した食生活を実践している。
農林水産業に理解を持ち、地元の農林水産物を積極的に利用している。

県や関係団体は何をするの？

取組の方向	取組項目	主な取組内容
 食を通じて健康な体をつくるために	バランスのとれた規則正しい生活の実践	ア 乳幼児期における基本的な食習慣の確立 乳幼児健診や地域の子育て支援の場を活用した実践促進、保育所等での給食・弁当を活用した食育や地域人材の活用
		イ 学校における小中学生への食に関する指導のさらなる充実 給食と各教科等関連づけた指導計画の作成と指導の充実、栄養教諭の配置拡大、地域人材との連携による指導の充実等
		ウ 小中学生の食育のための家庭への支援 学校からの各種情報提供、「早寝早起き朝ごはん」運動の実践促進、PTA活動における情報発信、学校と福祉機関の連携等
		エ 高校における食育の充実 保健体育・家庭科等における啓発資料の活用、教職員研修、ホームルーム活動等を活用した食育、専門学科での指導充実等
		オ 青年期以降の若い世代を中心とした食育の推進 若い世代への啓発や講演会、職場の給食施設への巡回、弁当やそう菜等へのエネルギー・栄養成分表示の促進
		カ 妊産婦や乳幼児を持つ親への食育の推進 母親教室等での健康教育や情報提供、授乳期以降の食の重要性の啓発
		キ 高齢期における食による健康維持の推進 料理教室、栄養改善教室等の実施、配食サービスの充実、かめる歯の健康保持と適切な治療の促進
		ク 野菜摂取量を増やす取組の推進 野菜摂取量が少ない背景の調査と摂取量増加の取組の推進
生活習慣病や過度な痩身等の予防	ア 子どもの肥満予防等の推進 保育所等における家庭と連携した肥満予防、学校関係者の連携による肥満の予防等の効果的な指導の実施	
	イ 歯の大切さについて子どもへの啓発活動の推進 むし歯・歯肉炎予防指導や歯みがきの習慣づけ、歯の役割や、よいかむ大切さ等の啓発	
	ウ 思春期からの過度な痩身の予防対策 学校関係者の連携による知識の普及啓発、学園祭等での啓発や学生食堂での献立提供	
	エ 職場での健康診断等に基づく食生活改善のさらなる推進 健康診断における医療保険者と関係者の連携、特定健康診査・特定保健指導の効果的な実施等	
	オ 地域における健康づくりの推進 あいち健康プラザ、保健所、医療機関、薬局等における指導、年代に応じた食べ方やかむことの大切さの啓発	
食の安全に関する信頼の構築	ア 食品表示の適正化の推進 食品表示110番や消費生活モニターによる活動を通じての食品表示の適正化、研修会やパンフ等による表示制度の理解促進	
	イ 食の安全に関する情報提供や意見交換 科学的知見に基づく情報提供や意見交換、事業者の情報発信促進、学校給食を教材として活用した教育	
	ウ 安全に関する自主管理と情報開示の促進 生産物のトレーサビリティシステムの効率的な運用、食品製造施設への愛知県版HACCPの導入促進	
	エ 食品と医薬品との相互作用等に関する普及啓発 保健機能食品制度や医薬品との相互作用等の普及啓発	
	オ 学校給食等における食物アレルギーへの対応 保育所等における食物アレルギーへの理解促進、小中学校における食物アレルギーへの理解促進、危機管理体制の構築	
 食を楽しむゆとりの確保	ア 給食や弁当を通じた豊かな人間性の育成 給食や弁当の特長を生かした保育所等での食への関心の向上、学校給食による感謝の心の育成や会食の楽しさ等の実感	
	イ 家族や友人と食事をとるための環境整備 家族団らんの大切さ、家族等と食事をとることの呼びかけ、男女共同参画の広報・啓発活動、ワーク・ライフ・バランスの推進	
	ウ 高齢者の孤食対策等 市町村、NPO等との連携による高齢者同士や地域の子供達との共食の場づくり	
体験や交流を通じた豊かな人間性の育成と食の理解促進	ア 乳幼児期における食とのふれあい機会の確保 家庭での食とふれあう機会の大切さの啓発、保育所等での栽培・調理体験等の拡充や地域人材の活用	
	イ 少年期から青年期を中心とした食に関する体験等の充実 料理教室による健康管理の実践の促進、食の知識や調理技術の習得、食事を作る人への感謝の気持ちの育成等	
	ウ 幅広い層に向けた体験・交流の機会の提供 地域における体験・交流に関する様々な取組推進、各地で実施される体験情報の一元的な提供等	
日本の食文化や郷土料理等の理解と継承	ア 子どもに対する食事作法の習得 食事作法の家庭への啓発、保育所等での基本的な食事作法の習得、学校給食を活用した望ましい食事作法の習慣化	
	イ 給食等における地場産物や郷土料理等の導入促進 給食関係者と生産者等との意見交換、学校給食への導入促進や体験との関連づけ等	
	ウ 日本型食生活の推進、郷土料理等地域の食文化の継承 日本型食生活の良さを啓発、地域の食文化や伝統的な作物の紹介、地域の食文化や食に関する知識の継承	

取組の方向	取組項目	主な取組内容	
 食を通じて環境に優しい暮らしを築くために	食生活における環境への配慮の徹底	ア 子どもに対する環境学習の推進 食生活と環境との関わりについての学習の推進、ESDの視点の導入	
		イ 環境に配慮した食料品等の購入やリサイクル等の実践 食料品を含む環境に配慮した製品を優先購入するグリーン購入の普及啓発、暮らしの中で実施できる食に関する環境配慮行動の推進	
		ウ 環境に配慮した食生活の実践 食材の適量購入やエネルギーの節約等、環境に配慮した食生活の実践促進	
	農林水産業への理解と地産地消の一層の推進	ア 農林水産業への関心と理解を深める取組の推進 農林水産業の果たしている役割への理解促進、多面的機能を維持・発揮させるための地域共同活動の推進	
		イ 子どもに対する地産地消の理解と利用の促進 学校給食における県内農林水産物の活用促進のための安定的な供給システムづくり	
		ウ 青年期以降における地産地消の実践 直売施設の整備や県民への情報提供の推進、「いいともあいち推進店」の登録拡大や統一キャンペーンの実施等	
		エ 直売所における生産者と消費者の交流 消費者のニーズに対応した商品やサービスの提供	
	農林水産業や食品産業における環境への配慮の徹底	ア 農林水産業における環境への配慮とバイオマスの利活用 環境への負荷を軽減する取組の推進、水産資源の持続的利用のための資源管理、家畜排せつ物の利用促進等	
		イ 食品関連事業者における食品廃棄物等の削減 食品廃棄物等の発生抑制、再生利用、減量の取組を各種報告により促進	
		ウ フードバンク活動の普及啓発 フードバンク活動の企業等への紹介や活動への理解促進	
	 食育を支える取組	食育にかかる人材の育成と活動の充実	ア 保育・教育機関における推進体制の充実 保育所等における食育の位置付けの確立等、小中学校等での推進組織づくり、高校等における保健体育・家庭科等での資料活用等
			イ 社会人を対象とした推進体制の充実 管理栄養士・栄養士の研修会開催や市町村への配置推進、栄養士等養成校と企業との交流促進
ウ 愛知県食育推進ボランティアの育成と活動の充実 登録の推進や講習会等による食育推進ボランティアの育成			
エ 食育に係る多様な人材の育成と活動の促進 食生活改善推進員への講習会の開催、様々な人材への食育情報の提供、食育に取り組む農林漁業関係者の育成等			
オ 食育推進資料の作成や調査の実施 資料・食育グッズの作成や各種調査			
関係者の役割分担とネットワークの充実		ア 活動主体同士の情報共有と連携の強化 幅広い関係者の情報共有、ボランティア活動の支援と連携の強化、学校における栄養教諭と生産者等との連携等	
		イ 既存のネットワークを活用した関係者間の情報共有 各ネットワーク内での食育情報の受発信・共有体制の構築	
		ウ 食育に関する情報発信の充実 科学的根拠に留意した情報発信、県の食育情報サイト「食育ネット あいち」の充実	
いいともあいち運動の推進		ア 運動の定着促進 シンボルマークの商品への貼付やイベント等における積極的な活用、いいともあいちサポーターの登録推進	
		イ 協働活動の充実 ネットワークの拡大や地域毎の交流会の開催等	
		ウ 県産農林水産物の利用拡大 推進店の登録推進や県との包括協定等に基づくコンビニやスーパーマーケット等での新商品開発・販売等	



あいちの食育の目標

1-1 食を通じて健康な体をつくるための目標



項目	基準年	目標(H32)	
○朝食の欠食割合	小学生(5学年)	1.8%(H27)	0%
	中学生(2学年)	4.6%(H27)	3%以下
	高校生(全日制2学年)	7.9%(H27)	5%以下
	男子大学生	18.7%(H27)	15%以下
	30歳代男性	9.4%(H27)	5%以下
○朝食に野菜を食べている小中学生の割合	小学生(5学年)	64.1%(H27)	80%以上
	中学生(2学年)	51.7%(H27)	80%以上
○野菜の摂取量	成人1日あたりの摂取量	265g(H26)	350g以上
○肥満・やせの割合	肥満:小学生(5学年)	7.2%(H26)	6%以下
	肥満:中学生(2学年)	9.3%(H26)	7%以下
	肥満:高校生(2学年)	8.0%(H26)	8%以下
	肥満:20~60歳代男性	24.2%(H24)	22%以下
	やせ:20~30歳代女性	21.7%(H24)	16%以下
○自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している人の割合	男性	35.7%(H27)	44%以上
	女性	43.8%(H27)	53%以上
○健康な歯を持つ人の割合	むし歯のない3歳児	88.2%(H26)	93%以上
	第一大臼歯がむし歯でない小学3年生	90.8%(H25)	94%以上
	進行した歯周炎を有しない40歳	69.4%(H26)	79%以上

1-2 食を通じて豊かな心を育むための目標



項目	基準年	目標(H32)	
○家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合 (1日最低1食、家族や友人と一緒に楽しく30分以上かけて食事をする人の割合)	77.4%(H27)	80%以上	
○農林水産業に親しむ 県民の割合	農林漁業体験学習に取り組む小学校の割合(名古屋市を除く)	68.8%(H27)	80%以上
	農林漁業を体験する主な活動参加者数	7.7万人(H26)	8.4万人以上
○学校給食において地域の産物の活用	全食品数に占める県産食品数の割合	40.5%(H27)	45%以上
	年間に使用した県産食品の種類	54種類(H26)	60種類以上

1-3 食を通じて環境に優しい暮らしを築くための目標



項目	基準年	目標(H32)
○むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合	41.8%(H27)	50%以上
○エコファーマー新規累計認定者数	5,360人(H26)	5,600人以上

2 食育を支えるための目標



項目	基準年	目標(H32)
○食育推進ボランティアから食育を学んだ人数	9.1万人(H26)	10万人/年間
○「いいともあいち運動」を知っている人の割合	19.6%(H27)	25%以上



愛知県食育推進会議

事務局：愛知県農林水産部食育推進課

〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話：052-954-6396(ダイヤルイン) FAX:052-954-6940 E-mail:shokuiku@pref.aichi.lg.jp

「食育ネットあいち」ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/index.html>