

たけたん

# 食でいきいき竹田プラン

“美味しく食べる”元気な人が集まる豊かな竹田



第2期竹田市食育推進計画

平成27年度～平成31年度

## ごあいさつ



「食」は命の源であり、私達の心身の健康づくりやコミュニケーションに欠かせないものであります。しかし、私たちの食生活は非常に豊かになった一方、ライフスタイルや価値観の多様化、過疎や高齢化の進展などにより、食を取り巻く環境は大きく変化し、栄養の偏りや不規則な食事による肥満や生活習慣病の増加などの問題が生じています。

このため、本市では、平成22年3月に「竹田市食育推進計画」を策定し、様々な取り組みを行ってまいりました。この5年間で、市民の食育への関心の高まりや、朝食を毎日食べる児童生徒の増加など、食育は着実に推進されていることを実感しています。しかしながら、今回の食の意識調査では、家族そろって食卓を囲む機会の減少や「食事の時間が楽しい」と答える人の減少が明らかになり、さらに食育を推進していく必要性を強く感じています。

今後さらなる展開が必要なため、この度「第2期竹田市食育推進計画」を策定しました。本計画では、これまでの成果と課題を踏まえ、「食育の見える化」を図りながら、ライフステージごとに食育を推進することとしています。また、竹田の豊かな食を生かした食育を展開することで、この素晴らしい郷土の食を次世代に受け継いでいきたいと願うばかりです。生涯にわたる食育の推進に一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

むすびに、この計画の策定に当たり、貴重なご意見やお力添えをいただきました関係者の方々をはじめ、調査にご協力いただいた多くの市民の皆さま方に心からお礼を申し上げます。

平成27年3月

竹田市長 首藤 勝次

# 目次

## 第一章 計画の策定にあたって

- 1. 計画策定の趣旨 ..... 1
- 2. 計画の位置づけ ..... 2
- 3. 計画の期間 ..... 2

## 第二章 食の現状と課題

- 1. 食育に関する意識 ..... 3
- 2. 食生活 ..... 6
- 3. 生活習慣病 ..... 10
- 4. 食の安全 ..... 19
- 5. 食の生産 ..... 22
- 6. 食文化 ..... 29
- 7. 環境への配慮 ..... 31

## 第三章 これまでの取り組みと評価

- 竹田の食育 これまでの取り組み ..... 33
- 竹田の食育活動紹介 ..... 34

## 第四章 計画の基本的な考え方

- 1. 基本理念 ..... 39
- 2. 基本的視点 ..... 40
- 3. 基本目標 ..... 40
- 4. 食育推進計画体制 ..... 41

## 第五章 食育の展開

1. 食育への関心と理解、総合的な推進	42
2. 食生活と健康増進(健康づくり)	43
3. 教育・地域活性(人づくり・地域づくり)	45
4. 産業振興(安心安全・地産地加地消)	47
5. 観光振興(おもてなし)	49
6. 環境保全(地球にやさしく)	50

第六章 食育推進の数値目標	51
---------------	----

## 資料

*用語解説	52
*策定経過	57

### 1. 計画策定の趣旨

---

「食」は命の源であり、食べることは生きていく上で欠かせない基本であります。国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するため、平成17年6月に「食育基本法（※P53）」が制定されました。

本市では、平成22年3月に「みんなすこやか 笑顔の食卓づくり」「豊かな恵みで地域の活力づくり」を基本目標に掲げ、基本理念である「“美味しく食べる” 元気な人が集まる豊かな竹田」を目指して、「竹田市食育推進計画」（以下「第1期計画」という）を策定しました。

その背景には、社会環境の変化からライフスタイル（※P56）や価値観が多様化し、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病（※P54）の増加、過度の痩身傾向などの問題に加え、食の海外への依存、伝統的な食文化、そして食の安全性の危機等、様々な食にまつわる様々な問題があり、市民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現するとともに、竹田の特性を生かして、豊かな地域資源や食文化の継承と発展、環境と調和のとれた食料の生産や消費の推進などに取り組むことが喫緊の課題となっています。

竹田市には素晴らしい自然、歴史、文化が受け継がれており、地域資源が産み出す豊富な産物があります。これまで、地域の特性を生かした、様々な体験活動や郷土料理（※P52）や食文化の伝承等の活動を、家庭、保育所、学校をはじめ、地域全体で取り組んできました。実践者や指導者の増加に伴い、食育が地域に根付いてきたことは確実です。

しかしその一方で生活習慣病やその重症化患者の増加、家庭環境の両極端な状況からも、さらに環境整備を進めることが必要となっています。

「第2期竹田市食育推進計画」では、これまでの成果と課題を踏まえ、「食育の見える化（※P55）」を図り、地域全体が連携し、さらに特性を生かした食育を推進するものです。

## 第1期竹田市食育推進計画

### 【一定の成果をあげているもの】

- ・食育推進委員会の開催
- ・食の安全への関心
- ・児童・生徒の朝食摂食率の向上
- ・学校給食における地場産物の活用
- ・地域食育活動の広がり

強化

## 第2期竹田市食育推進計画

### 【今後取り組みが必要なもの】

- ・食育の見える化
- ・青・壮年期に対する食育の推進
- ・生活習慣病予防のための食の環境づくり
- ・高齢者の共食（※P52）への取り組み

## 食育とは（食育基本法 前文から抜粋）

- ・ 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
- ・ 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

## 2. 計画の位置づけ

---

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策定します。竹田市の食育を推進する上でその目標を明らかにするとともに、実現に向けての必要な施策を総合的かつ計画的に推進するための基本指針となるものです。なお推進にあたっては、「健康づくり計画」、「竹田市すこやか支援計画」など他の計画と調和を図りながら、総合的に推進します。

## 3. 計画の期間

---

本計画の期間は平成27年度から平成31年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

## 第二章 食の現状と課題

「食」は、人の生命と健康を維持する根源をなすものです。

竹田市は、都市部と異なり周囲は豊かな自然に恵まれた農山地であり、昔からの食生活や食文化が比較的残っていますが、全国の現状と同様、次のような様々な問題を抱えています。

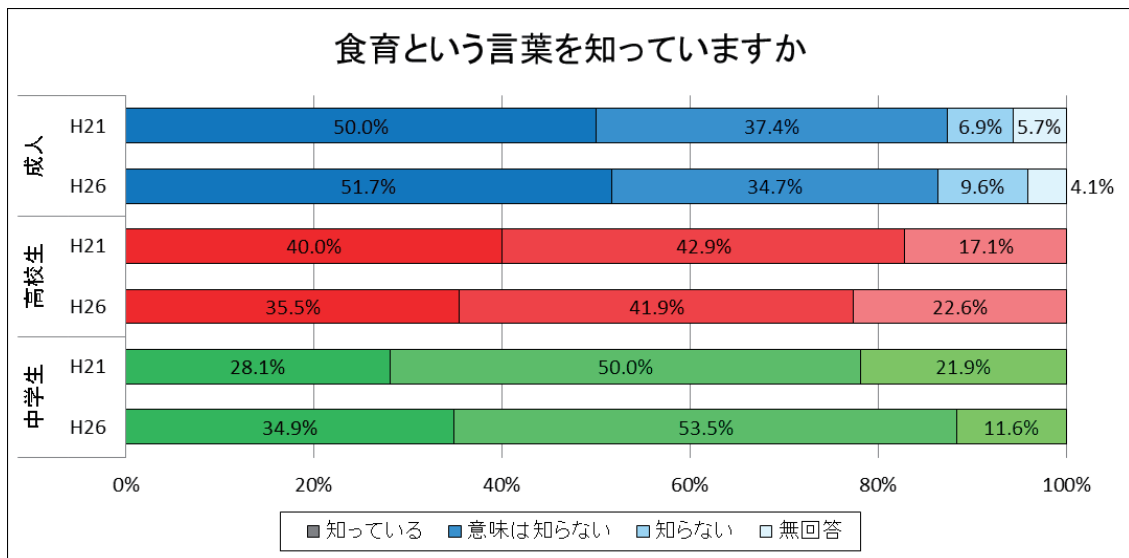
### 【食を取り巻く様々な問題】

- ①ライフスタイルの変化や情報の多様化による食生活の変化
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③肥満をはじめとする生活習慣病の増加
- ④生産者と消費者（食卓）の距離の拡大による日本型食生活の減少
- ⑤BSE（※P54）や食品の偽装表示などによる食の安全への不安
- ⑥輸入食品の増加や食品流通の変化に伴う食料自給率（※P53）の低下
- ⑦伝統的な郷土料理や食文化の衰退
- ⑧「食」を大切にしている心の欠如による食べ残しや食品廃棄

自らの食のあり方を見直し、学び、実践していくことが必要ですが、一個人の力だけでなく、家庭、学校、保育所、地域及び行政が一体となって食育を推進し、改善していくことが必要です。

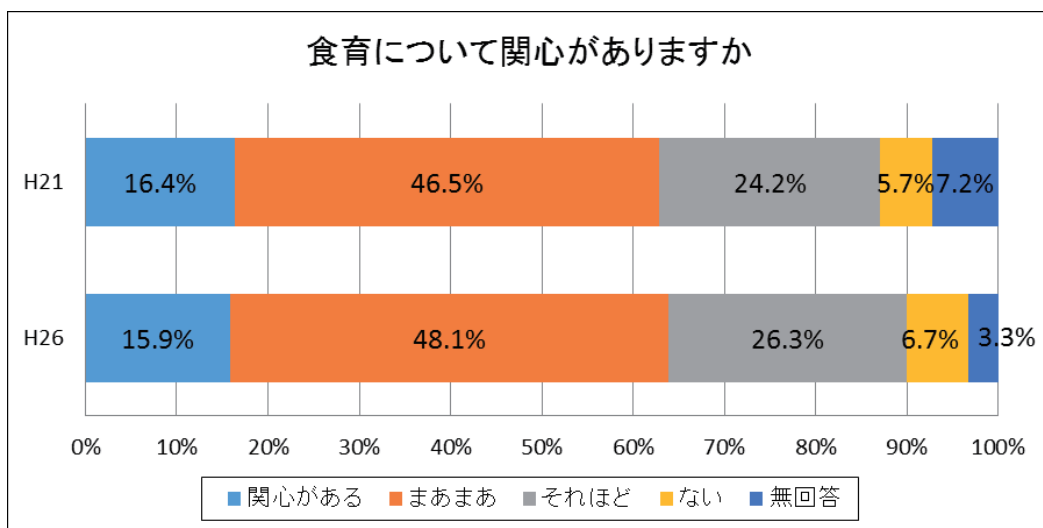
### 1. 食育に関する意識

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の意味や必要性を理解し、自分や家族の問題として取り組んでいくことが必要です。食育という言葉を知っている人は平均して8割以上いますが、言葉も意味も知っている人は平成21年と比べ、若干増えたくらいです。関心を持っている人は平成21年と比べ増えているとは言えず、一時期のブームが去ったかのように「それほど関心がない」「全く関心がない」人が若干多くなっている状況です。しかし、普段の食生活で心がけていることには「健康面・栄養面」「食の安全性」「手作り」が多くなっており、食の大切さへの理解が進んでいるのは確実です。また、地域での「地産地消」や「料理教室」の取り組みは増えていることから、さらに農林業関係者、学校教育関係者、栄養・保健関係者、食品産業関係者、ボランティア、NPO（※P52）、行政関係者などが連携・協力し、一体となって食育推進活動として展開していくことが必要です。



【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

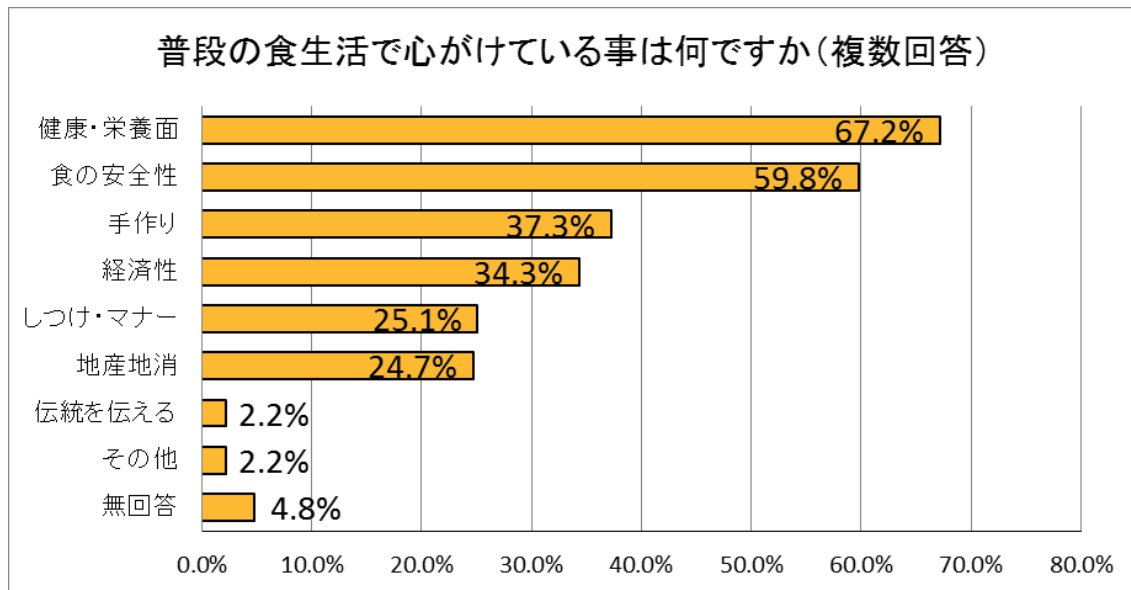
成人と中学生で「言葉も意味も知っている」と答えた割合が増えている一方、成人と高校生では「知らない」と答えた割合が増えています。



【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

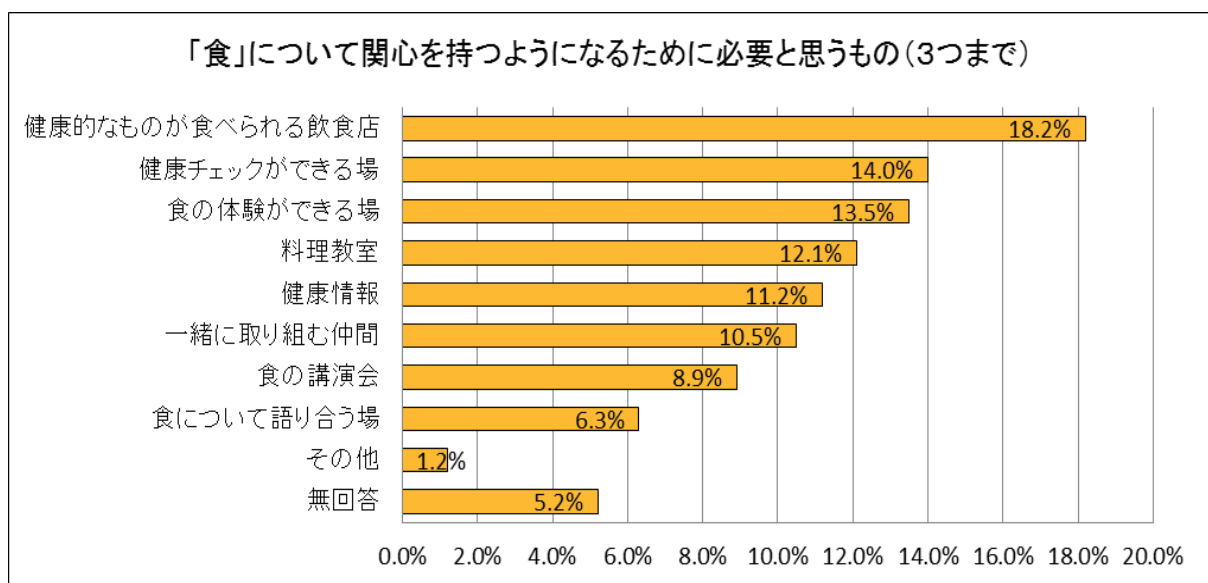
「非常に関心がある」と「まあまあ関心がある」を合わせて 63.9%の人は食育に関心をもっていますが、「それほど関心がない」「全く関心がない」人は 32.8%と増えています。





【資料:平成 26 年度 食の意識調査】

順位は5年前の調査とほとんど変わっておらず、「健康・栄養面」の次に「食の安全性」の順で多くなっています。「食の安全性」と「しつけ・マナー」の項目は5年前より高くなっています。



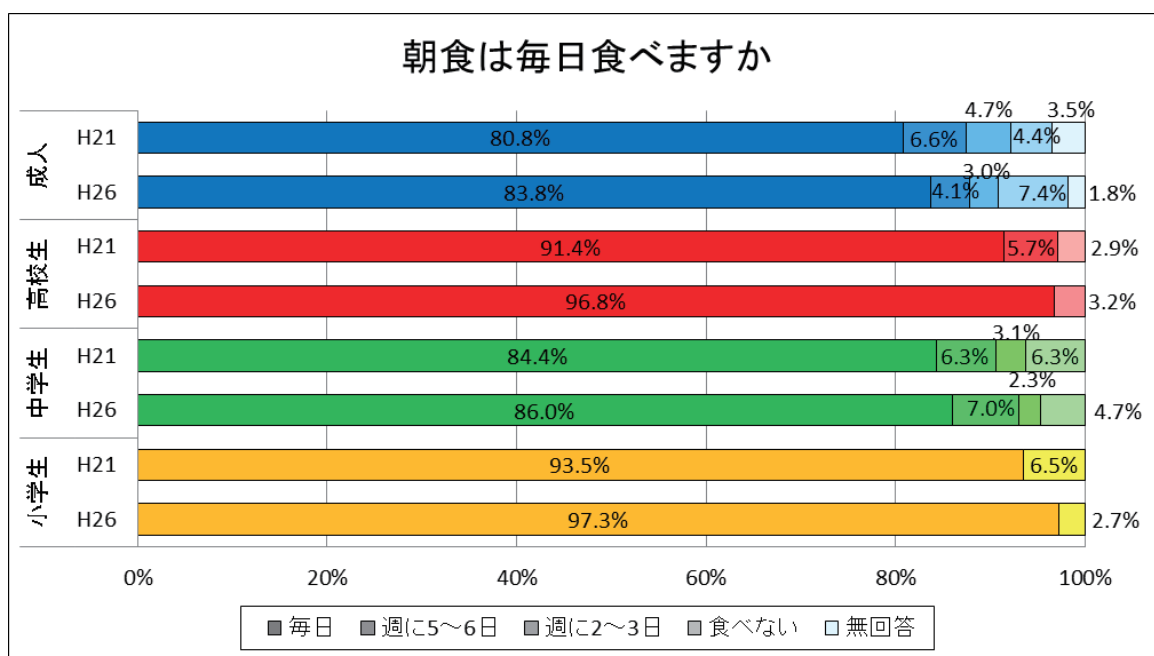
【資料:平成 26 年度 食の意識調査】

「健康なものが食べられる飲食店」という回答が多く、「健康チェックができる場」、「食の体験ができる場」と続きます。環境整備が求められていることが伺えます。

## 2. 食生活

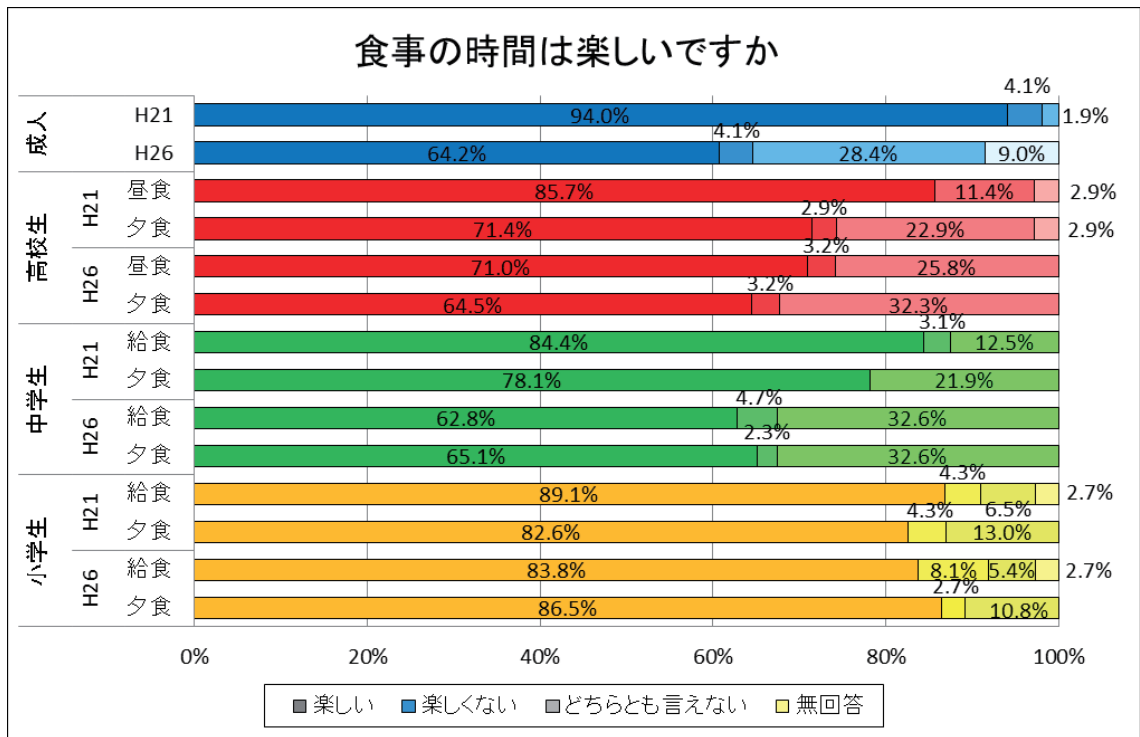
一日の活力源である朝食を食べることは、心身ともに健全な人を育てるために大切です。特に小・中学生及び高校生においては、学校や地域で朝食欠食（\*P53）に対する働きかけが進められ、平成21年度から「毎日食べる」割合は増えています。成人もその割合は増えていますが、20代、30代の若い世代で朝食欠食の傾向が強いことから、さらに働きかけが必要です。

また、食卓はコミュニケーションの場として重要で、日々の食事の時間を楽しむことは大切ですが、特に成人で「楽しい」と思う割合が減少しており、年代が高くなるほど「どちらとも言えない」の割合が増えるので、食事の時間が楽しめるための取り組みをする必要があります。



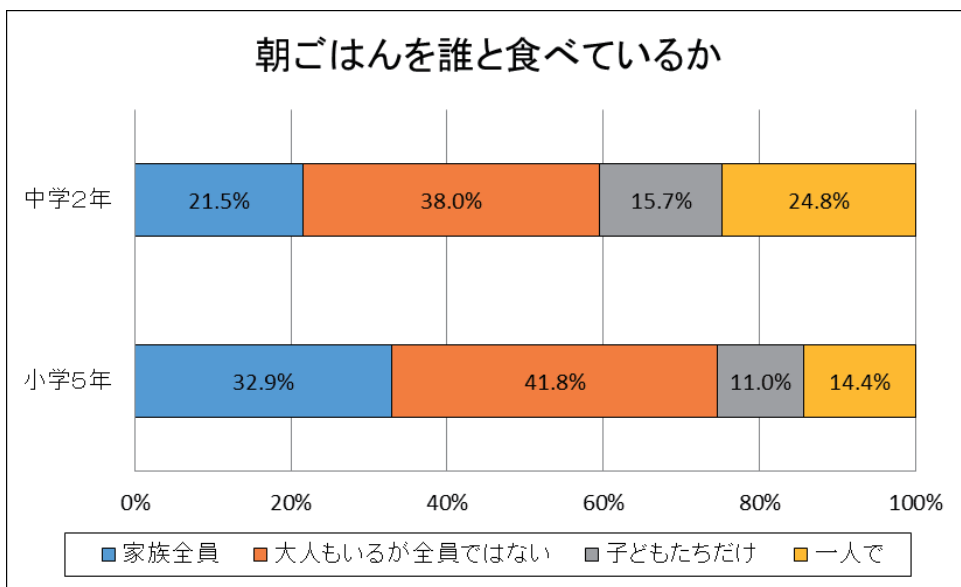
【資料:平成21年度、26年度 食の意識調査比較】

朝食を毎日食べていない割合は、小学生では2.7%に対し、中学生になると7.0%と多くなっています。また、「ほとんど食べない」と答えた割合も中学生で高くなっています。しかし、全体的に平成21年より「毎日食べる」割合は高くなっています。



【資料：平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

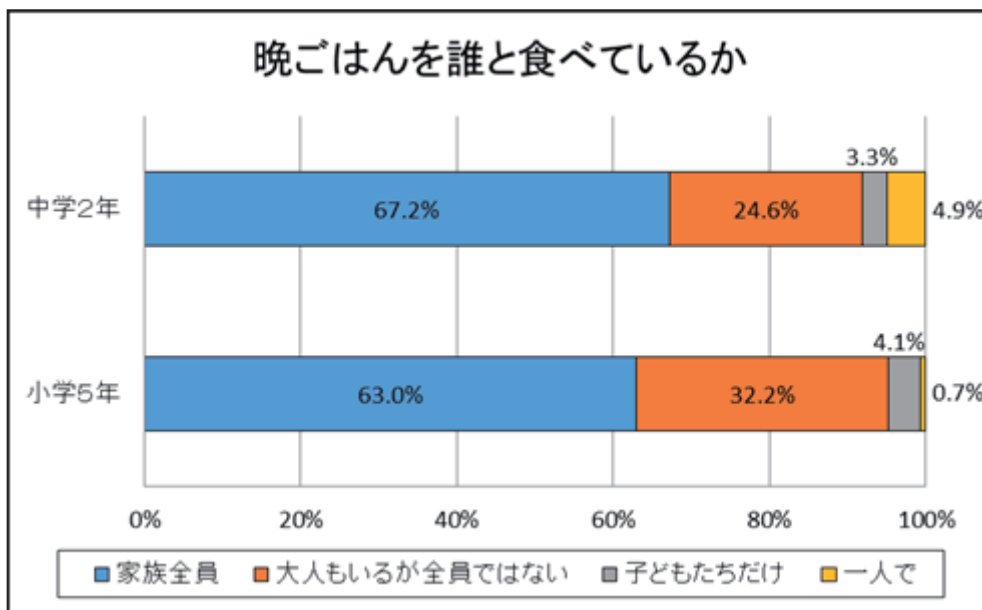
中高校生で「楽しい」と答えた割合は夕食より昼食の方が多く、友達と食べる給食やお弁当の楽しさがうかがえます。中学生以上になると「どちらともいえない」の割合が増え、特に成人では「どちらともいえない」の割合が3割弱と5年前より増えています。ひとりで食べる割合や食事を楽しむ余裕のない人が増えていることが考えられます。



【平成 26 年度 児童・生徒の食生活実態調査

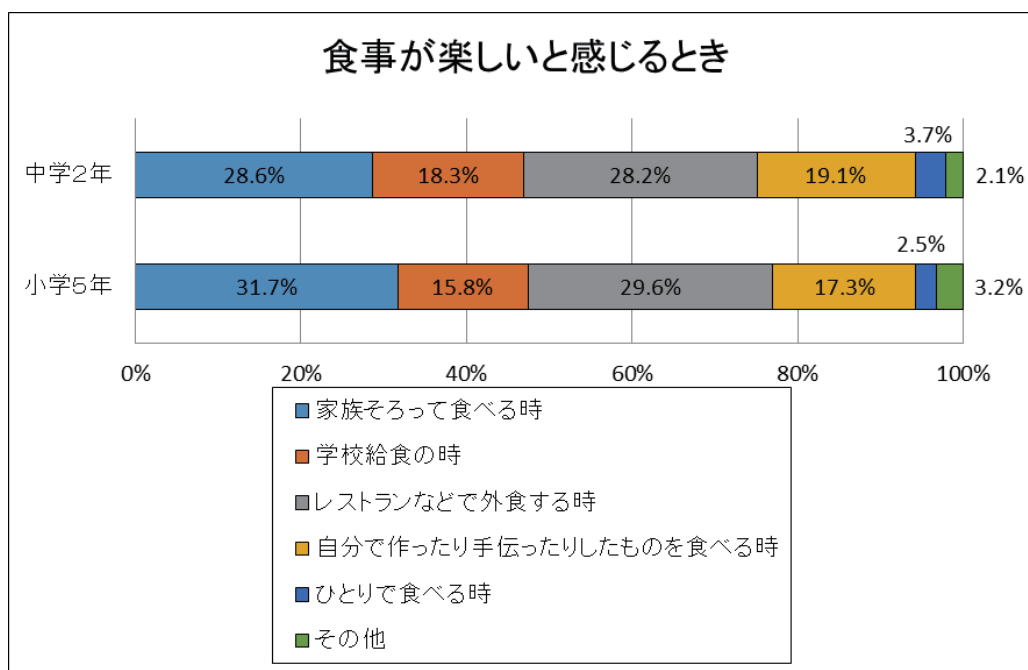
大分県学校栄養士研究会 (財) 大分県学校給食会】

朝ごはんを「子どもたちだけ」あるいは「一人で」食べている割合を合わせると中学生では4割を超えています。小学生では全体の4分の1以上となっています。



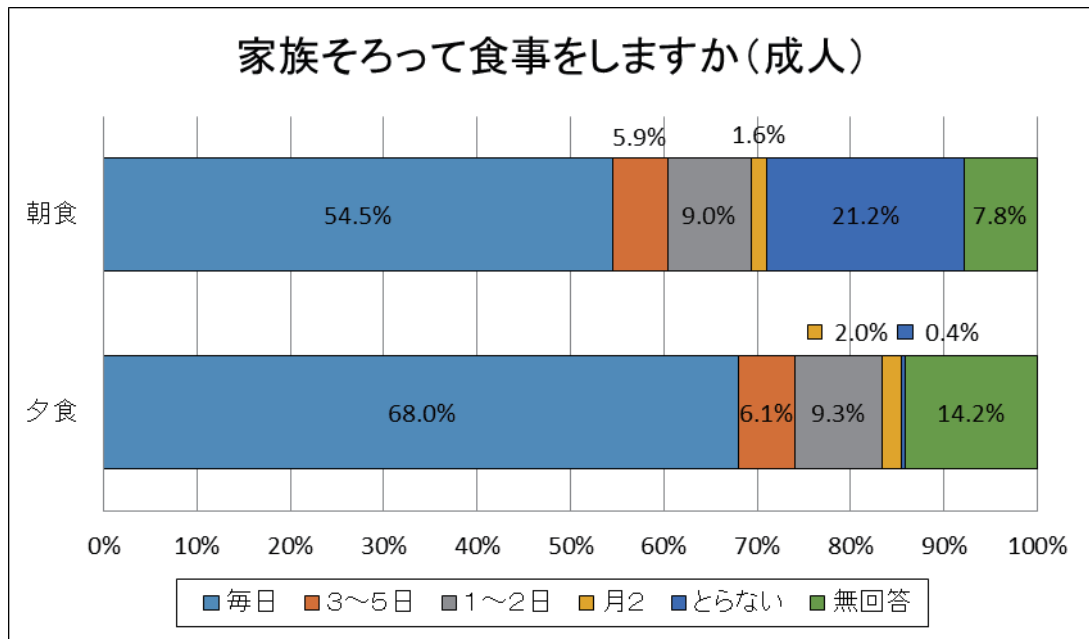
【平成26年度 児童・生徒の食生活実態調査  
大分県学校栄養士研究会 (財)大分県学校給食会】

「家族全員」でない家庭が3割以上あり、中学生では「一人で」食べる、いわゆる孤食(※P53)の生徒が約5%います。



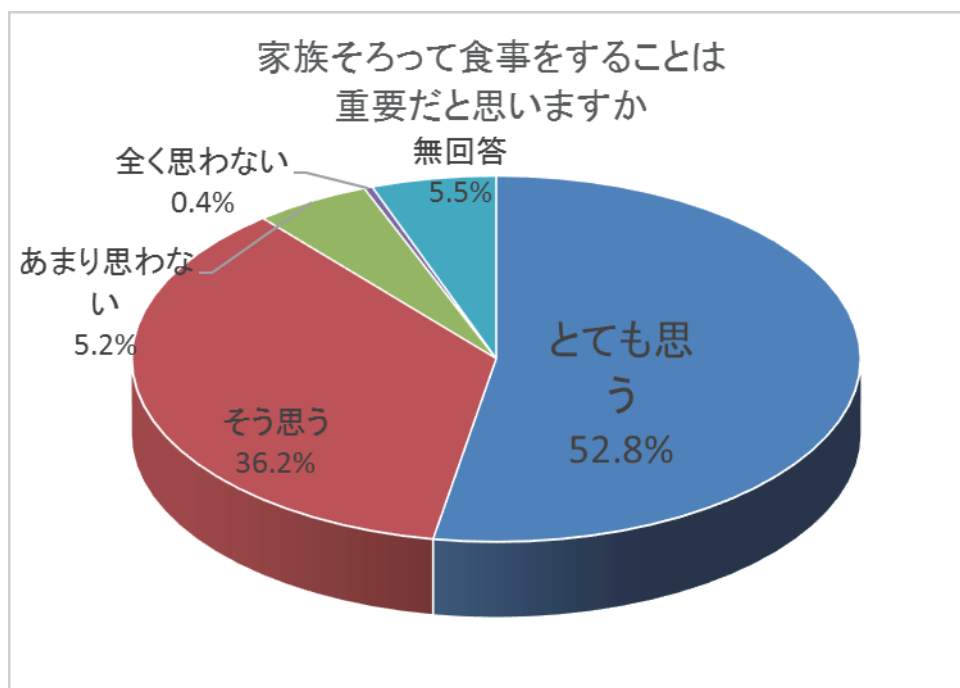
【平成26年度 児童・生徒の食生活実態調査  
大分県学校栄養士研究会 (財)大分県学校給食会】

「家族そろって食べる時」が楽しいと感じていることから、家族そろって食事ができる環境づくりが必要です。また、「外食するとき」、「自分で作ったり手伝ったりしたものを食べる時」も楽しいことがわかります。



【資料：平成 26 年度 食の意識調査】

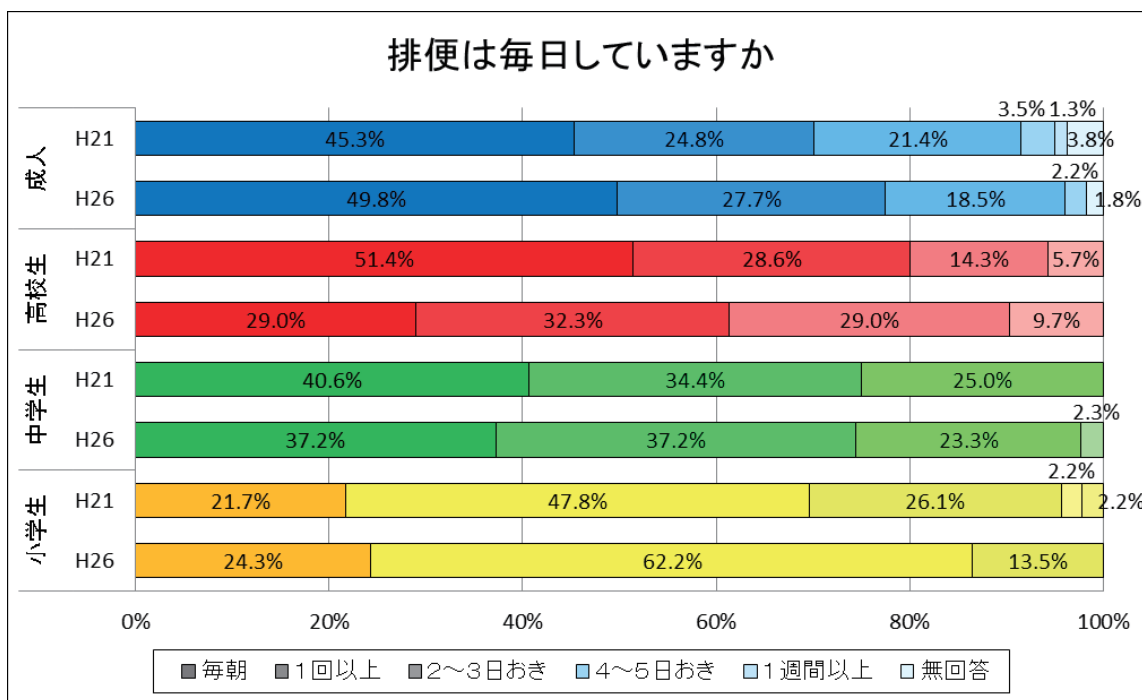
成人でも朝食時の共食（※P52）率は低くなっています。1日1回は共食の機会をつくることは大切です。



【資料：平成 26 年度 食の意識調査】

ほぼ9割が「家族そろって食事をすることは重要だと思う」と答えています。

排便は、野菜のとり方や健康状態をチェックするのに大切な要素です。小さいときから排便と食生活、そして健康状態との関係を理解し、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。



【資料：平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

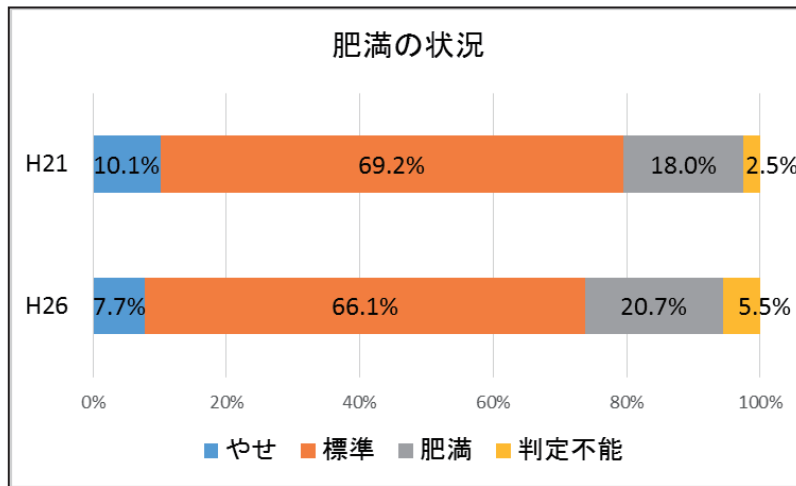
高校生で「毎朝排便がある」と回答した割合は 29%と平成 21 年度から減っており、小学生では約 20%強です。また高校生の 38.7%、中学生の 25.6%は排便を毎日していません。

### 3. 生活習慣病

生涯にわたって健康を維持することは誰しも願うことです。高齢化が進んでも、元気で生きがいを持った高齢者は、たくさんの知恵と技を持ち地域を温かく支えてくれる宝です。

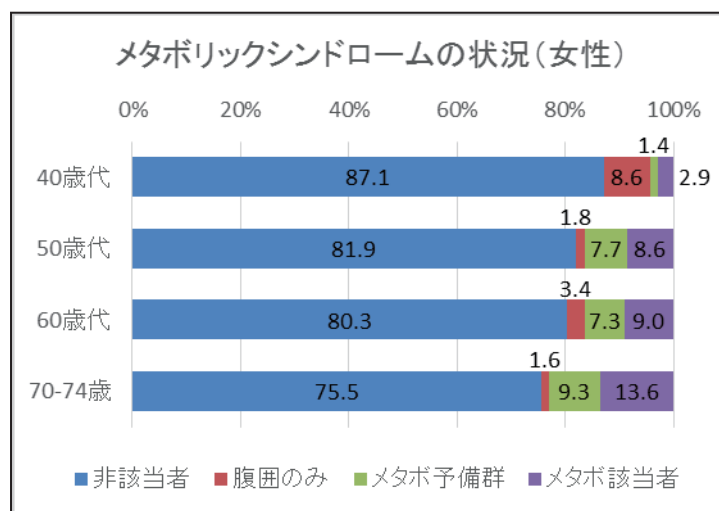
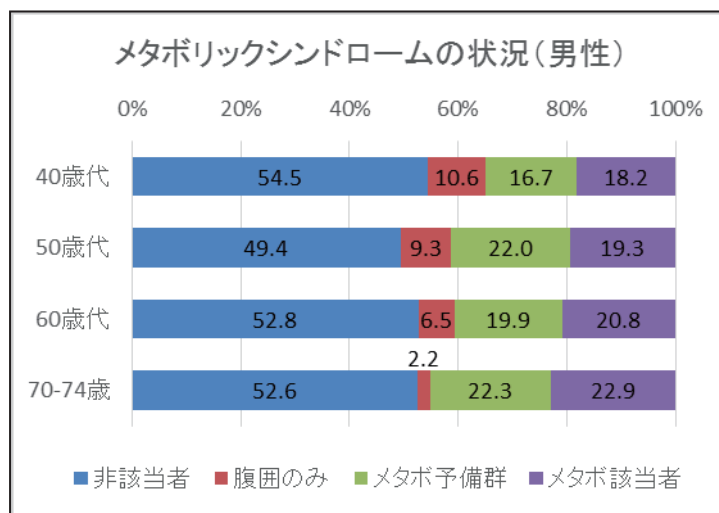
メタボリック症候群（※P55）をはじめとする生活習慣病が年々増加していますが、豊富な農産物や自然環境に恵まれた本市で、健康で豊かに暮らせるよう整備することが大切です。

昔からある「病は膳の下にある（※P56）」という言葉をお忘れずに、健康を維持するために欠かせない食を見直す機会を増やしましょう。そして、多くの方がバランスのよい食事を心がけることが病気の予防になることを知っているので、それを実践に結びつける働きかけが必要です。



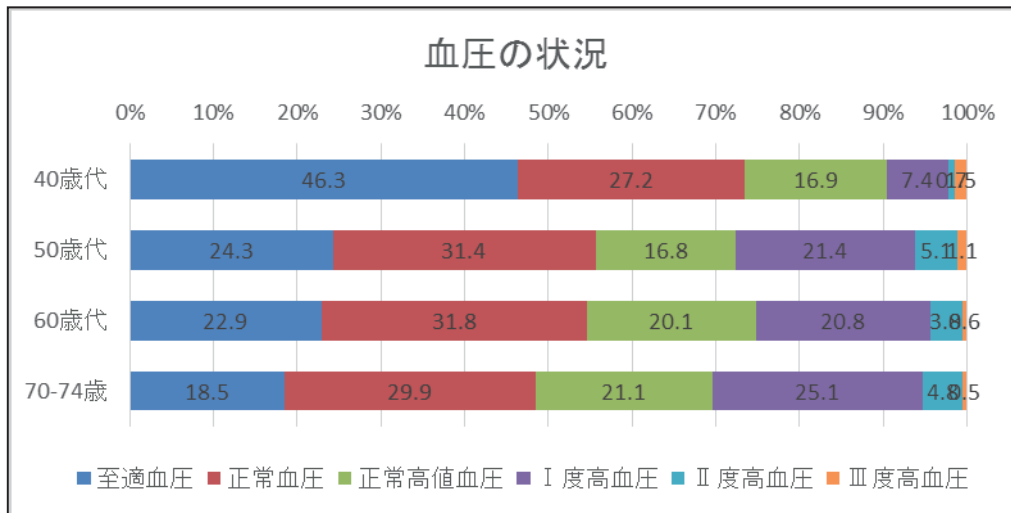
【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

全体の約 7 割の人は標準で、2 割は肥満、1 割弱はやせとなっています。



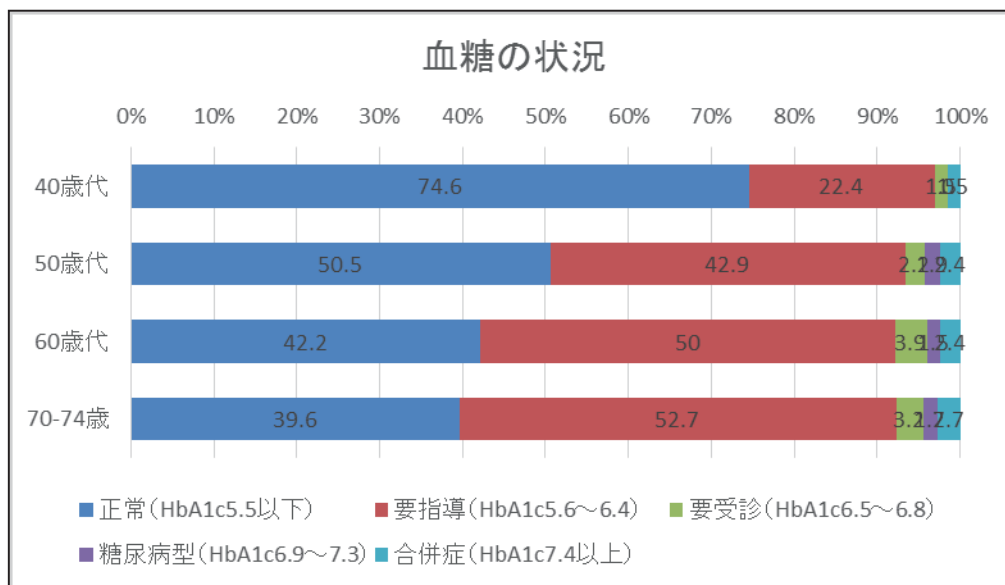
【出典:竹田市国民健康保険 H25 年度特定健診結果】

どの年代も女性より男性のほうがメタボ予備群・メタボ該当者が多くなっています。



【出典:竹田市国民健康保険 H25 年度特定健診結果】

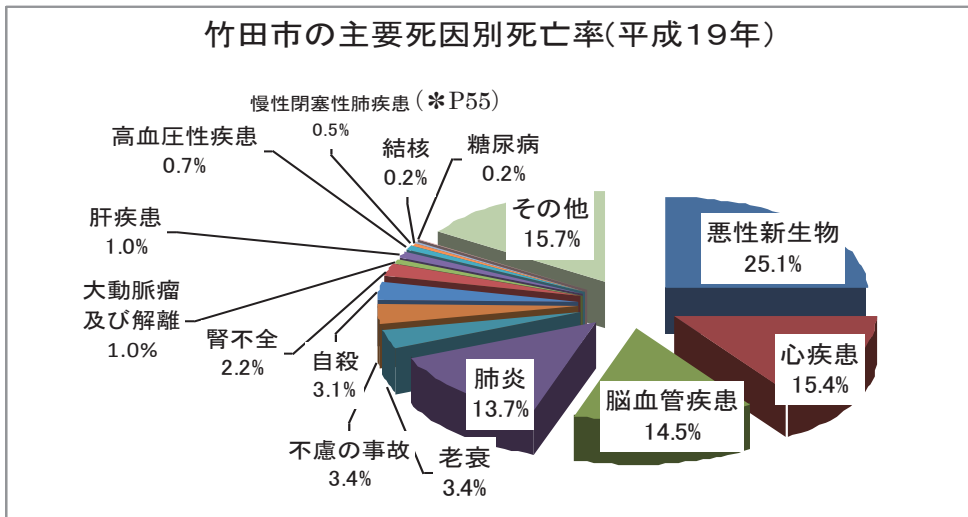
年代が上がるにつれ、至適血圧および正常血圧である人の割合は少なくなっています。



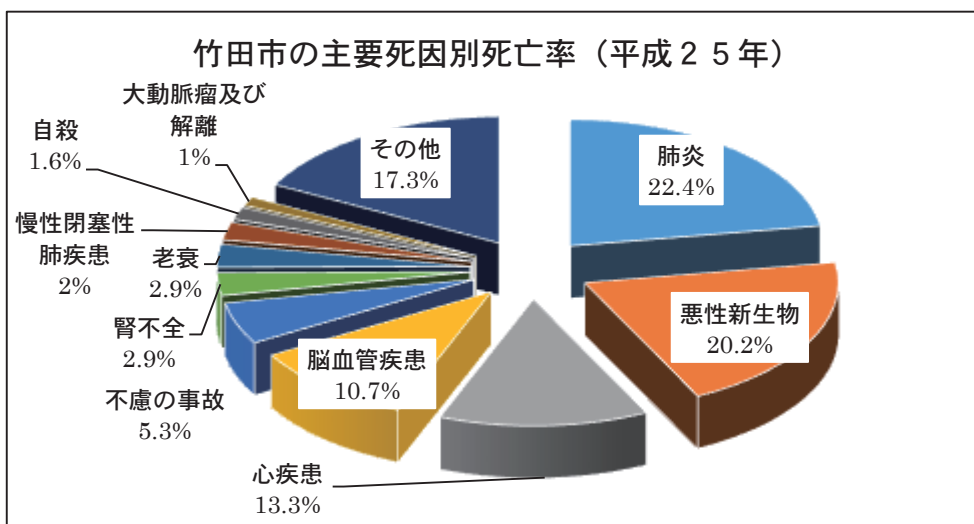
【出典:竹田市国民健康保険 H25 年度特定健診結果】

年代が上がるにつれ要指導の割合が増えていますが、特に50歳代から大幅に増えています。



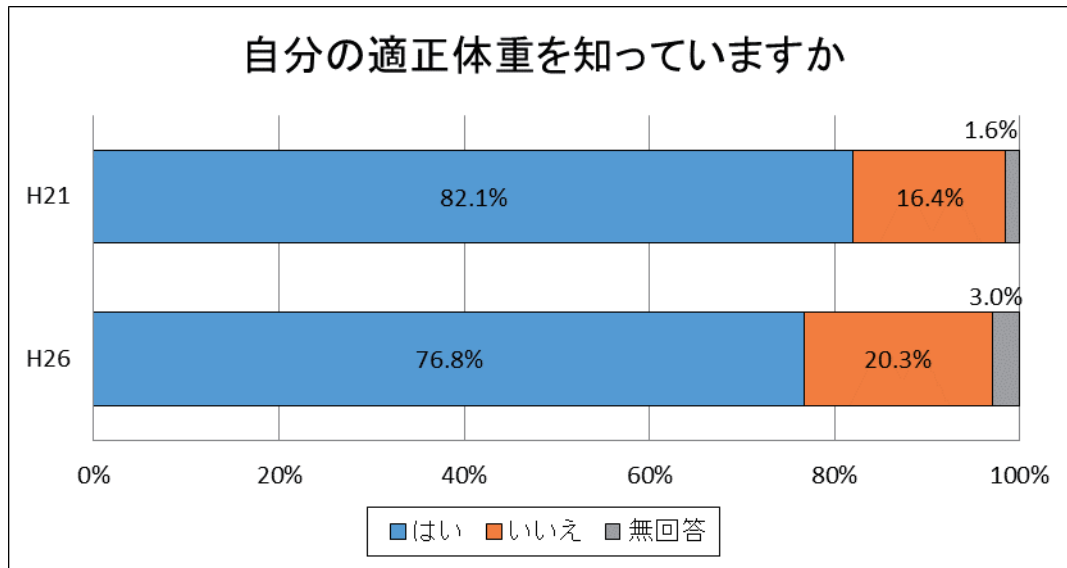


【資料：平成21年度 保健所報】



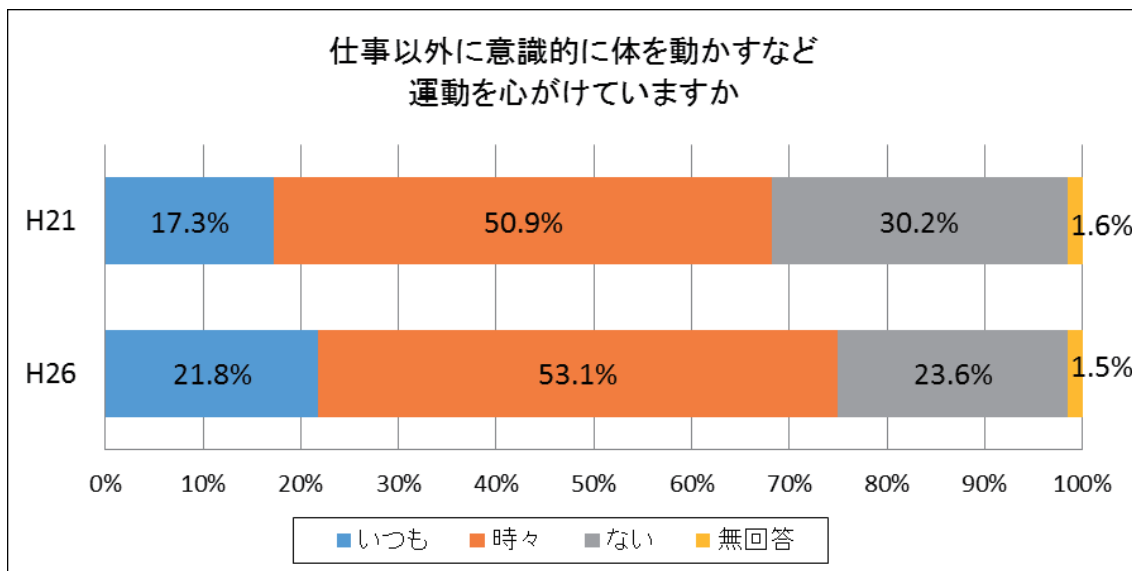
【資料：平成25年度 厚生労働省 人口動態調査】

平成19年度と比較すると、4位だった肺炎が1位となり、その後悪性新生物、心疾患、脳血管疾患と続いています。



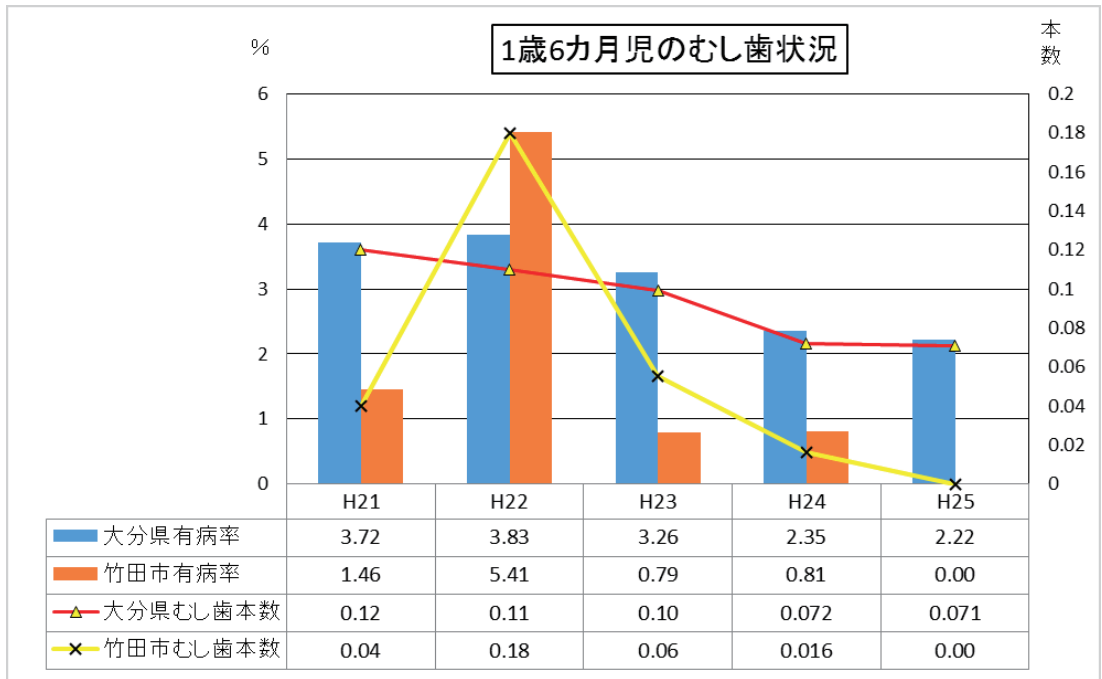
【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

平成 21 年度と比較すると「知っている」割合が減少していますが、7 割以上の方が「知っている」と回答しています。



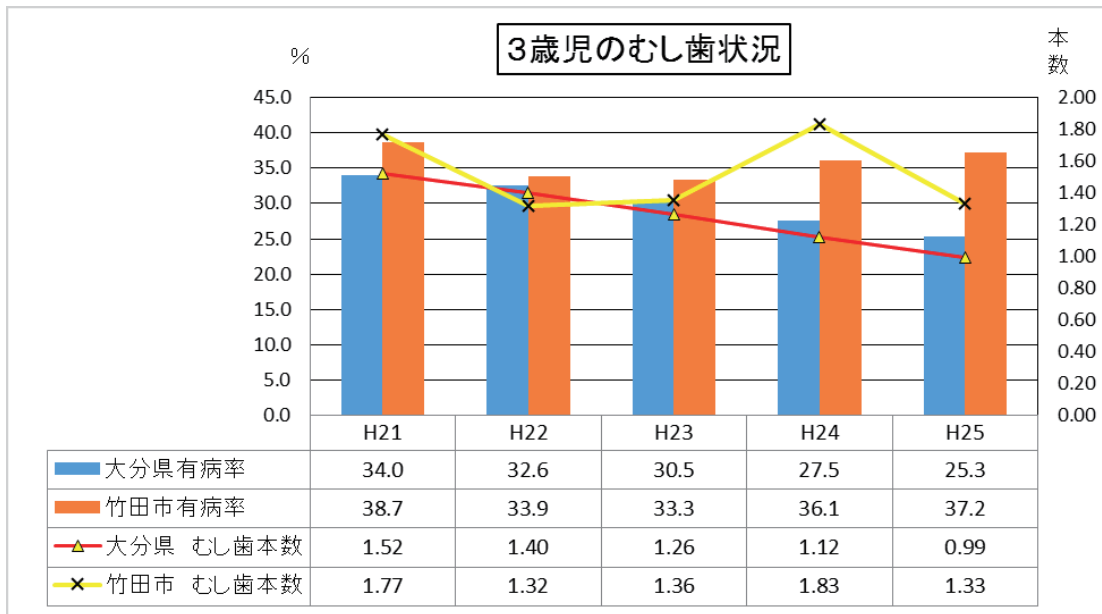
【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

食の意識調査を比較すると「いつも」「時々」と回答した割合が増えており、合わせて 7 割以上となっています。年代別では特に 50 代以上で心がけている人が多くなっています。



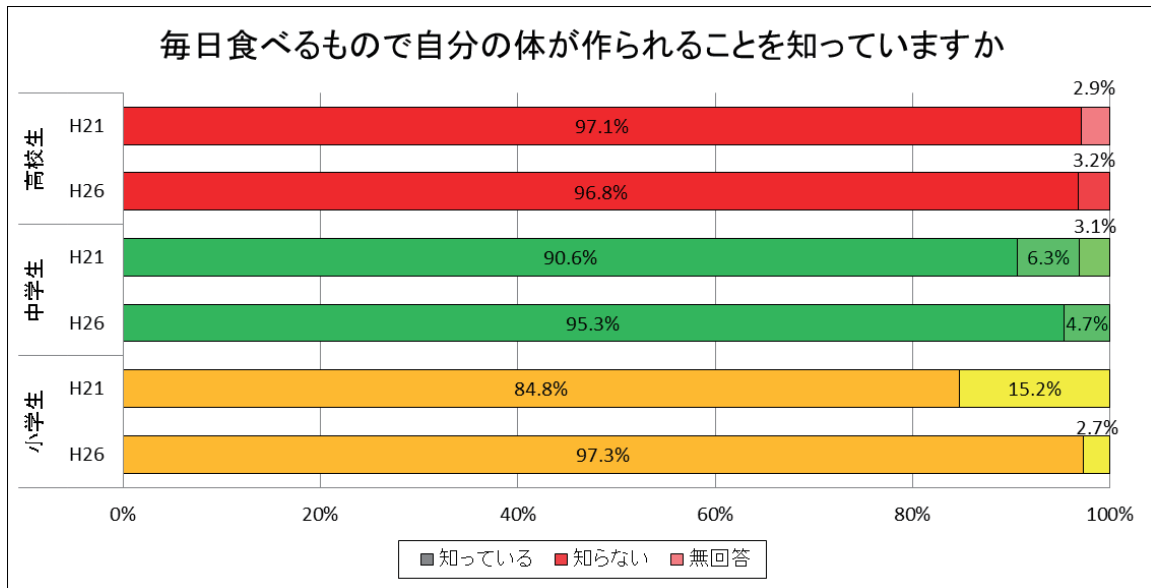
【資料：幼児における歯科健診結果】

竹田市は大分県の平均と比べて一人あたりのむし歯の本数は少なくなっています。



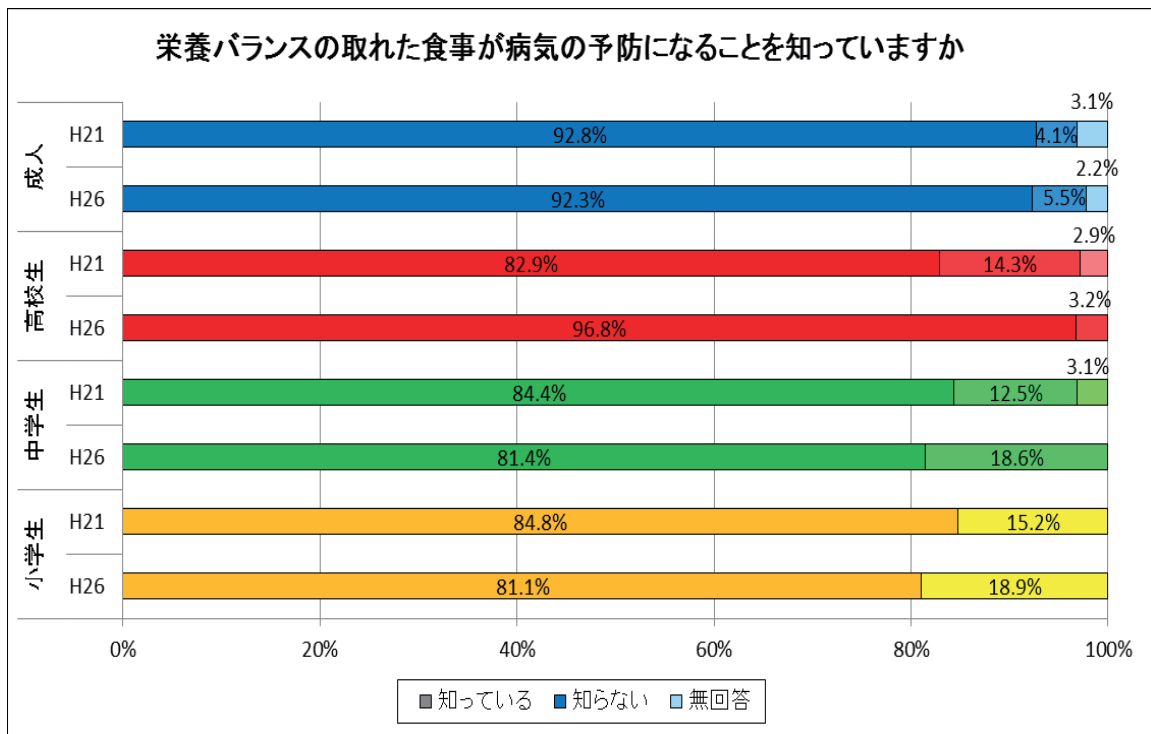
【資料：幼児における歯科健診結果】

1歳6か月から3歳までの間にむし歯有病率が高くなっています。この5年間では子ども全体の約3割から4割弱にむし歯があり、平成25年は県下1位という結果になっています。歯磨きはもちろんのこと、間食のとり方やカルシウムの積極的な摂取、しっかり噛んで食べるなどの啓発が必要です。



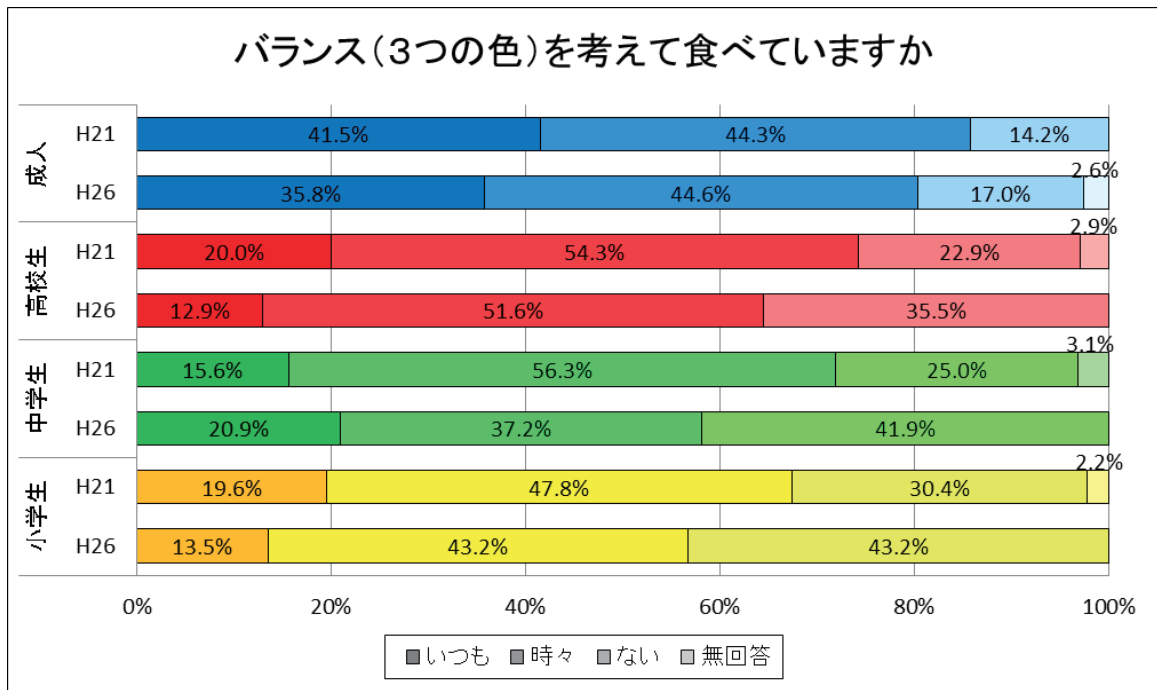
【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

毎日食べるもので自分の体がつくられることを知っている割合は平成 21 年度と比較して、小学生、中学生で増えており、高校生になると95%以上の生徒が知っています。



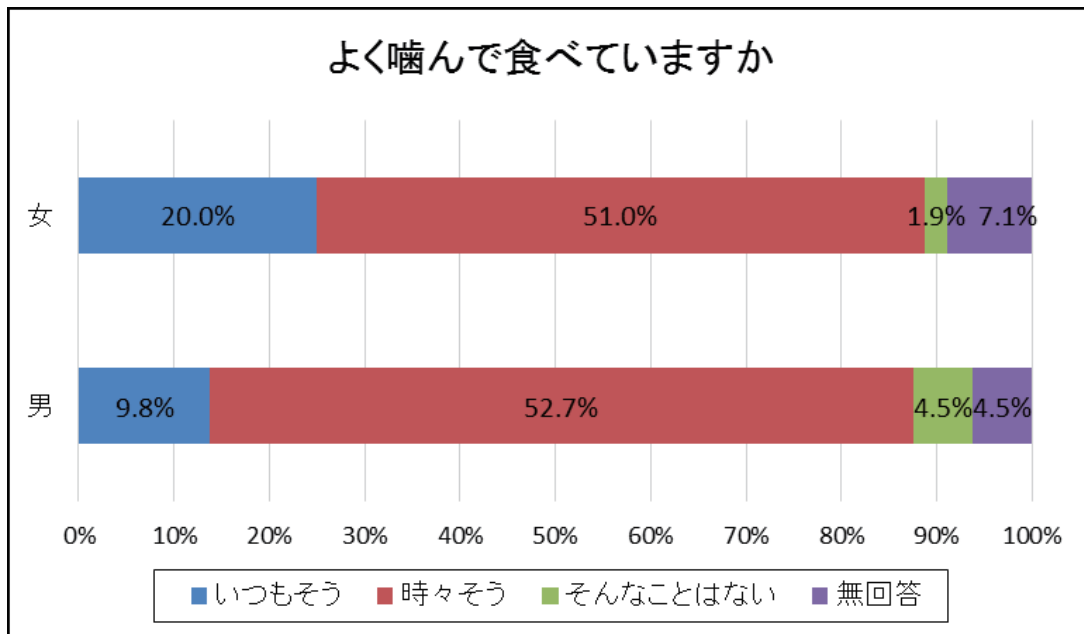
【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

「栄養バランスのとれた食事が病気の予防になることを知っている」と回答した人は、小、中学生で80%、成人では90%、高校生の割合は95%以上と高くなっています。



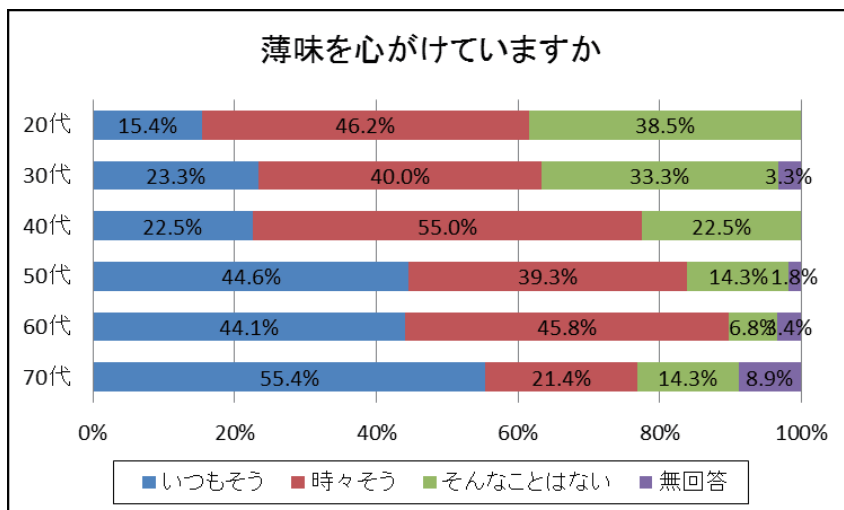
【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

バランスを考えて食べるのがいいとわかっている、「いつもバランスを考えて食べている」人は、成人でも 4 割を切っています。



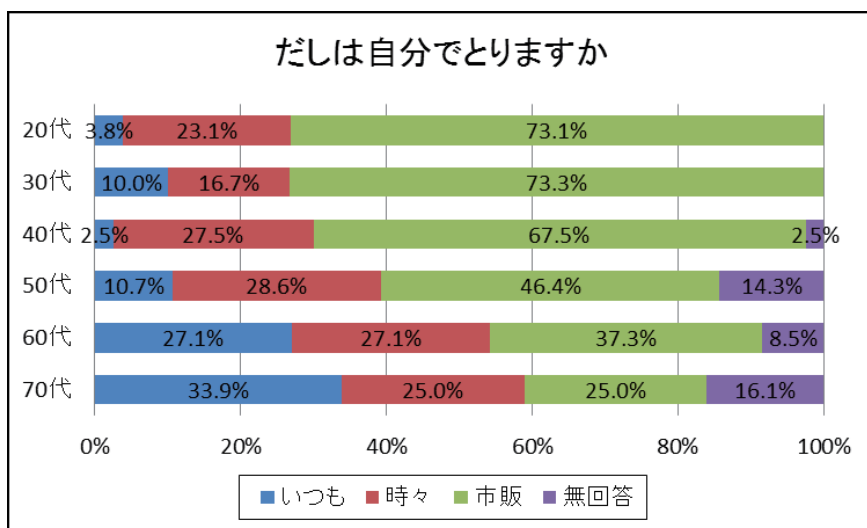
【資料:平成 26 年度 食の意識調査】

よく噛んで食べることは、消化に良いだけでなく、食べ過ぎ防止、頭の回転をよくする、認知症予防など様々な利点がありますが、性別で比較すると、男性のほうがあまり噛んでいない傾向にあります。



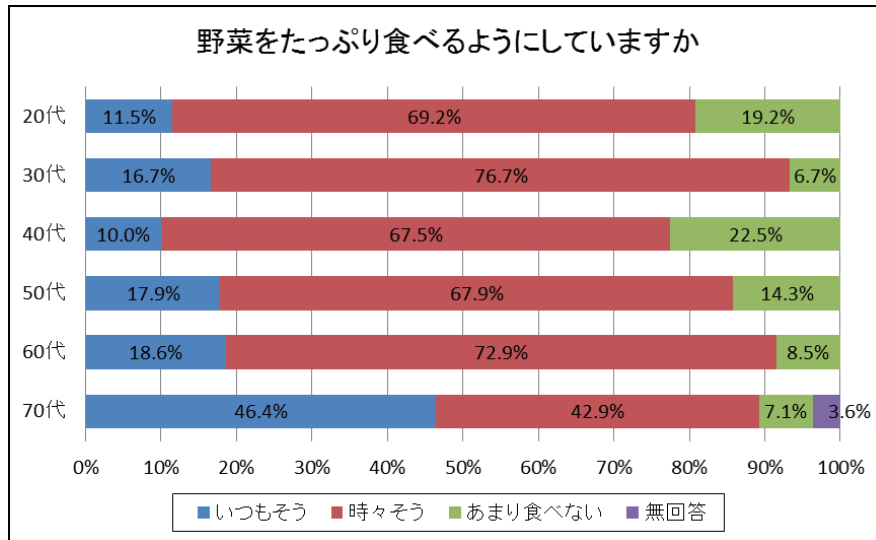
【資料:平成 26 年度 食の意識調査】

年代別にみると50代以上で薄味を心がけている人が増えています。20, 30代では心がけていない人が3割を超えています。



【資料:平成 26 年度 食の意識調査】

年代別にみると60代以上は「いつもだしを自分でとる」人の割合が増えています。50代までは「市販のものを使う」人の割合が多くなっています。手間暇惜しまず、日本の伝統文化でもあるだしの文化を継承することが大切です。



【資料:平成 26 年度 食の意識調査】

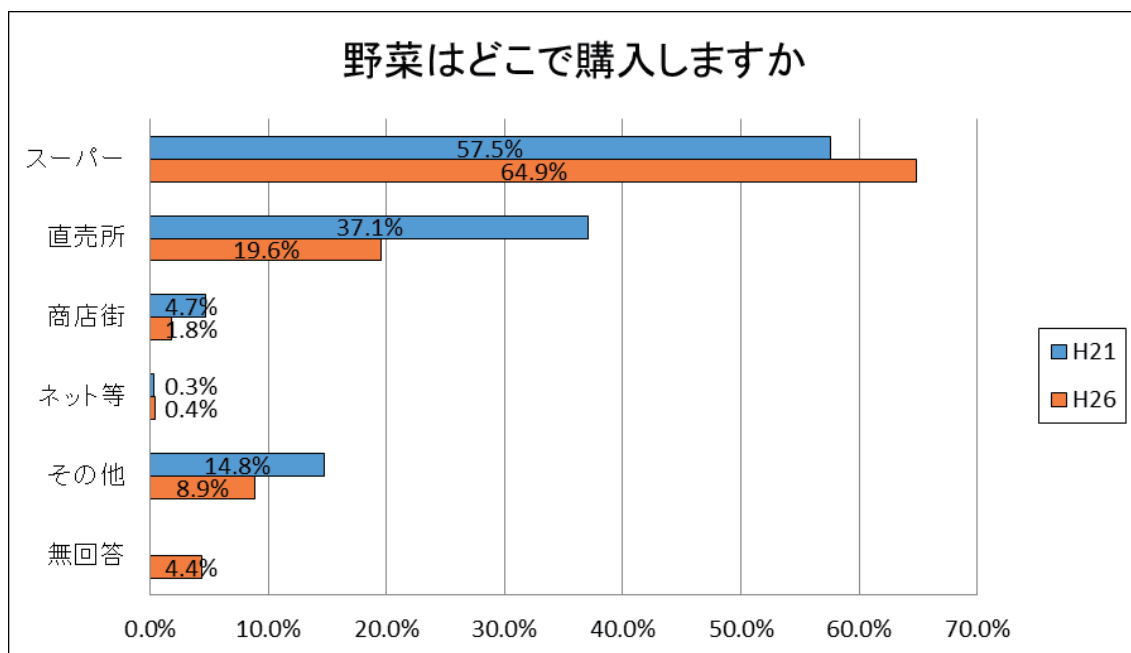
70代以上の人は「いつも野菜をたっぷり食べる」割合が半数近いですが、それ以外の年代は「時々」心がける程度にとどまっています。

## 4. 食の安全

食品の偽装表示や農薬の問題などにより、食の安全に不安を感じる人が多くなっています。また、食に関する情報が氾濫し、正しい情報を適切に判断することは難しい状況です。生産者と消費者の信頼関係を構築し「顔の見える関係づくり」に努め、消費者自身が正しい情報の入手を心がけ、食の知識を増やすよう努める必要があります。

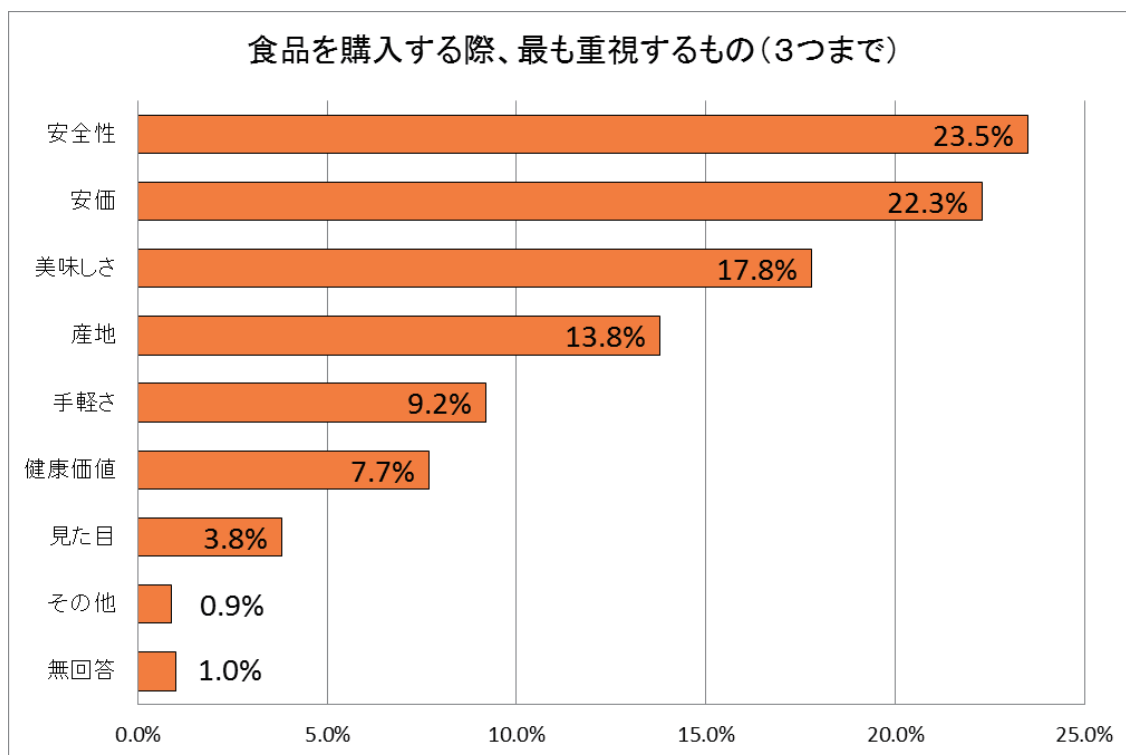
自然に恵まれた本市では、安心安全な農作物づくりが積極的に推進され、多種多様な農産物が生産されています。その中でも、全国に数少ない特産作物（サフラン、チョロギ）もあり、その生産者を小学校に招いての栽培や料理の体験などを行っています。これは同時に歴史や文化も学ぶことを通して、丸ごと次世代に守り伝えていく大切な取り組みです。また、農家、直売所、加工所においても見学会、体験会及び研修会を持つことにより、単に製品として販売するだけでなく、そのものにまつわる物語や本市の魅力を添えてお届けする「顔の見える関係づくり」への取り組みが盛んです。

生産者と消費者が交流できる環境が整っていることは、食や農林業への理解をさらに深め、自然の恩恵に感謝する念を培い、地域の活性化にもつながります。



【資料：平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

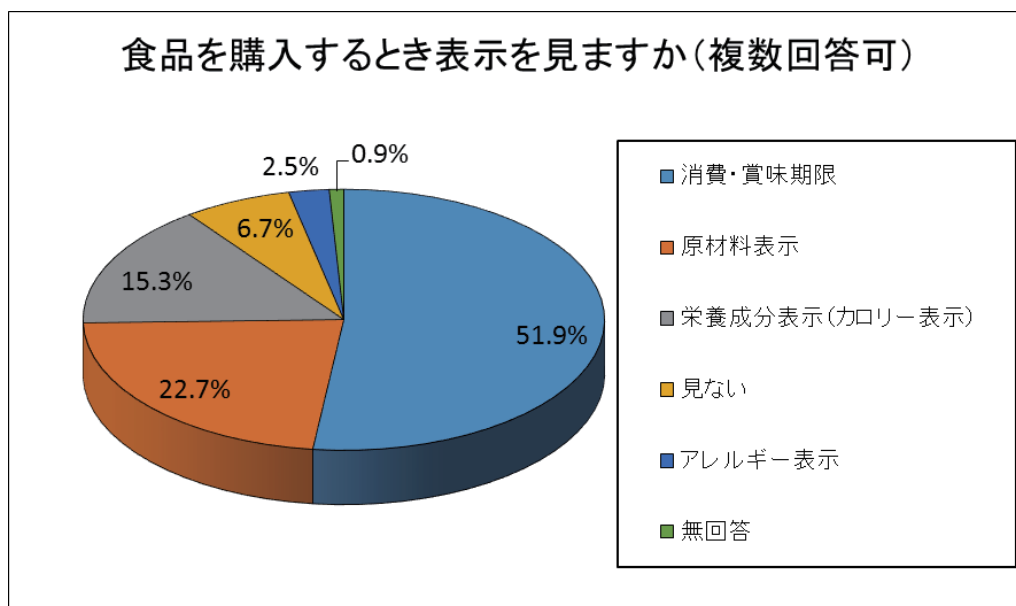
「スーパー」で野菜を購入している人が多く、それに次いで多い「直売所」での購入は減少しています。直売所は閉店時間が早いなどの傾向が影響している可能性があります。



【資料：平成 26 年度 食の意識調査】

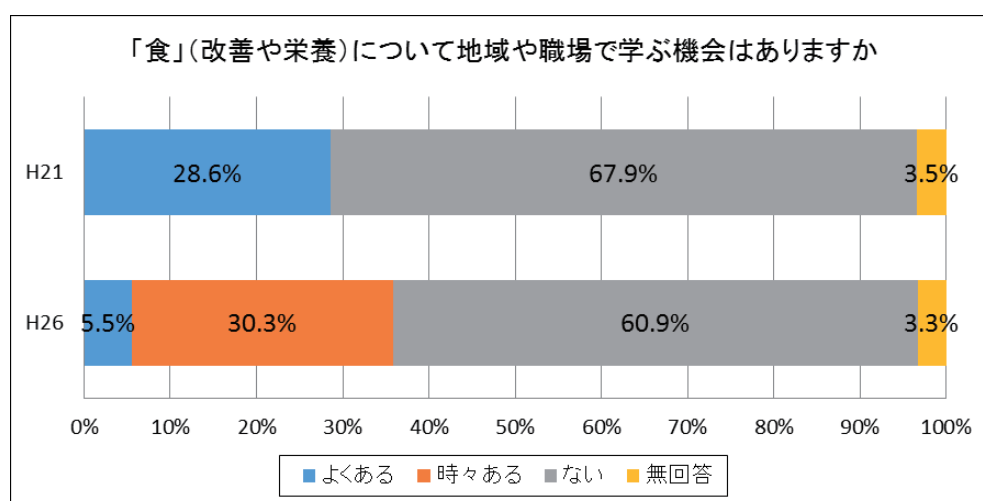
偽装等のニュースが取りざたされる中、「安全性」への意識が高まっています。そして「安価」、「美味しさ」と続きます。





【資料：平成 26 年度 食の意識調査】

「消費・賞味期限」は半数以上が見ています。「原材料表示」は 22.7%、「栄養成分表示」は 15.3%が見ています。



【資料：平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

職場で学ぶ機会は平成 2 1 年度と比べ若干増えています。

## 5. 食の生産（地産地加地消（※P54））

---

国の食料自給率は、供給熱量ベースで39%（平成25年度）と5年前よりさらに少なくなっています。これは、昭和40年度の73%と比較すると34%も低く、先進国の中では最低となっています。

本市は、環境に恵まれ農林畜産業が盛んな地域で、県内での農業産出額は1、2位を争うほどです。標高250～700mの間に耕地があり気候も多岐にわたることから、この特性を活かして様々な農産物が生産されています。特に米、椎茸、トマト、かぼす等はよく知られています。

農業は食育の基本的位置にあり、農業への理解を深めることは、食への感謝の念を養い、命の大切さや食の安全などへの関心を引き出します。しかしながら、本市の現状は、農家数、耕地面積ともに減少しており、農業就業人口の年齢構成では高齢者が多くの割合を占め、若い世代は大変少ない状況です。

一方、自分であるいは家族が野菜を作っている人は6割を超えています。また、できるだけ地元のものを手に入れようとする意識は高いです。

地元でできたものを、地元で消費する「地産地消」を実践する取り組みも広がっています。これによる消費者と生産者の「顔の見える関係づくり」は、食や農への理解を深め、より安全な農産物の生産や供給への原動力になります。さらには安心できる食生活や食を通じた地域づくりへとつながります。

また、「地産地消」への取り組みは、その土地でできたものを食べるのが身体に最もよいとされる「<sup>しんどふじ</sup>身土不二（※P54）」という考え方にもつながります。地域で取れた新鮮な産物や旬の素材を使うことは、四季の変化を楽しむ豊かさを生み出します。市内の飲食店でも「地産地消」への取り組みがさらに進んでおり、また子どもたちの成長を支える給食にも、できるだけ地元の農産物を使用する努力がなされています。

◆竹田市の生産状況（農作物の生産量）

（※ 販売目的の作物別作付農家数と作付面積・頭羽数等）

（面積単位：ha）

普通作物		
作物名	作付農家数	作付面積
水稲	2,337	2,396
大豆	157	73
小豆	77	5
かんしょ	22	1
ばれいしょ	84	6
そば	11	7
麦類	16	14

果 樹		
作物名	作付農家数	作付面積
かぼす	137	(83)
ぶどう	28	(11)
くり	36	(16)

工芸作物		
作物名	作付農家数	作付面積
たばこ	18	(18)
サフラン	100	(4)
茶	5	(5)

野菜類		
作物名	作付農家数	作付面積
トマト	317	(60)
なす	184	6
ピーマン	182	(12)
きゅうり	202	(14)
キャベツ	200	(212)
はくさい	232	(117)
レタス	103	(87)
ほうれんそう	187	15
ねぎ	144	20
たまねぎ	144	5
だいこん	233	153
にんじん	124	63
さといも	137	7
かぼちゃ	107	25
スイートコーン	173	(188)

畜 産		
飼養品種	畜産農家数	飼養数量
乳用牛	14	549
肉用牛	430	10,555
豚	11	51,103
採卵鶏	15	4,087
ブロイラー	14	10,416

シイタケ（OSK調べ）		
作物名	農家数	生産量
乾椎茸	307	37.3t
生椎茸	30	251.8t

【資料：2010農林業センサス】平成22年産の数値

※ 平成19年度から農林水産統計の市町村別の統計数値の公表が無くなったため

（ ）内の数字は、大分県農協・竹田事業部等の資料より算出。

◆竹田市の農業産出額 (平成22年度・推計)

合 計	1,804 千万円
(作物関係・計)	(938)
野菜	499
米	330
花き	50
果実	32
いも類	4
豆類	2
種苗・苗木・その他	11
工芸農作物	10
麦類	
(畜産関係・計)	(851)
肉用牛	302
乳用牛	34
豚	330
鶏	185
その他畜産物	
加工農産物	15

農業産出額割合 (%)

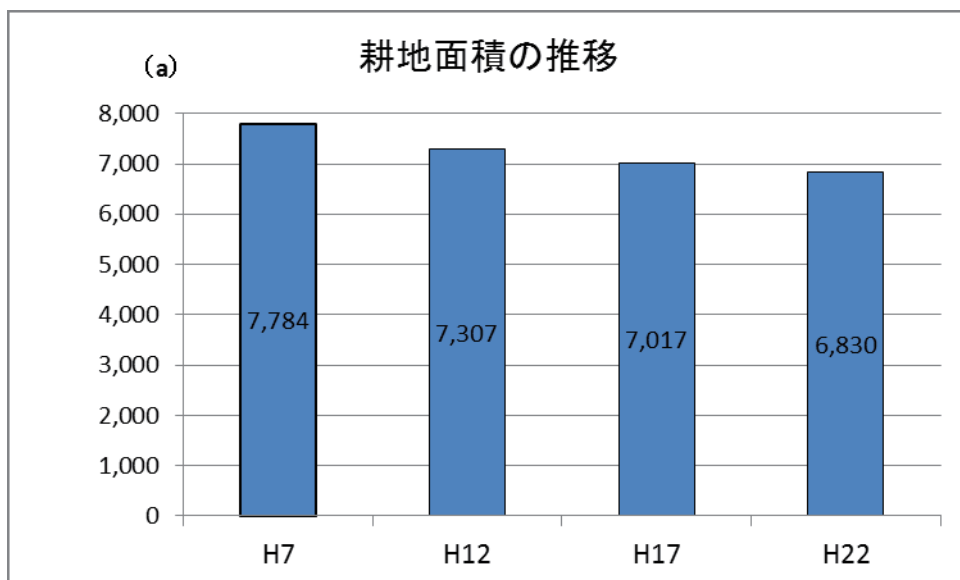
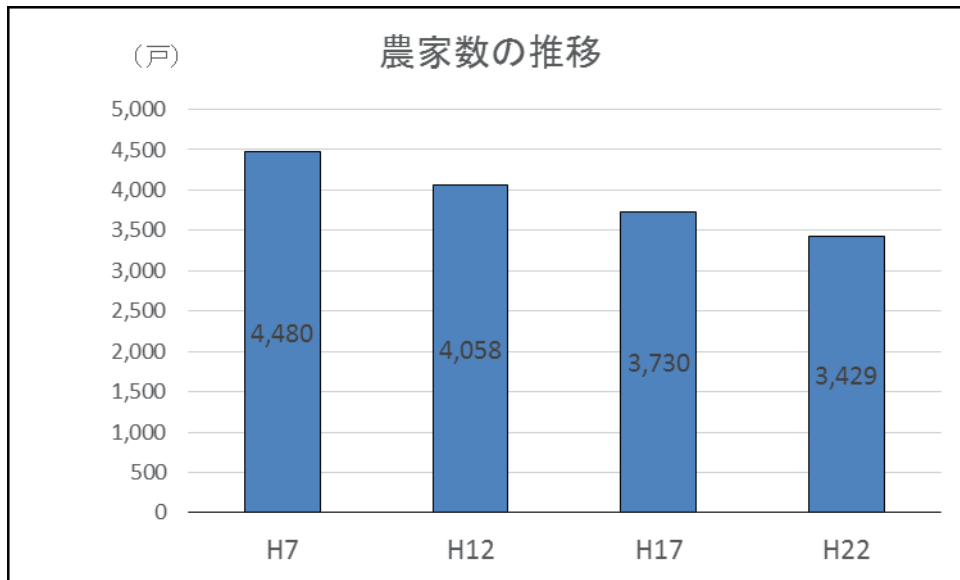
畜産	47.2
野菜類	33.7
米	18.3
その他	0.8

※ 平成19年度から農林水産統計の市町村別の統計数値の公表が無くなったため  
関係機関等の資料より算出。

## ◆農林業センサスからみた農業のすがた

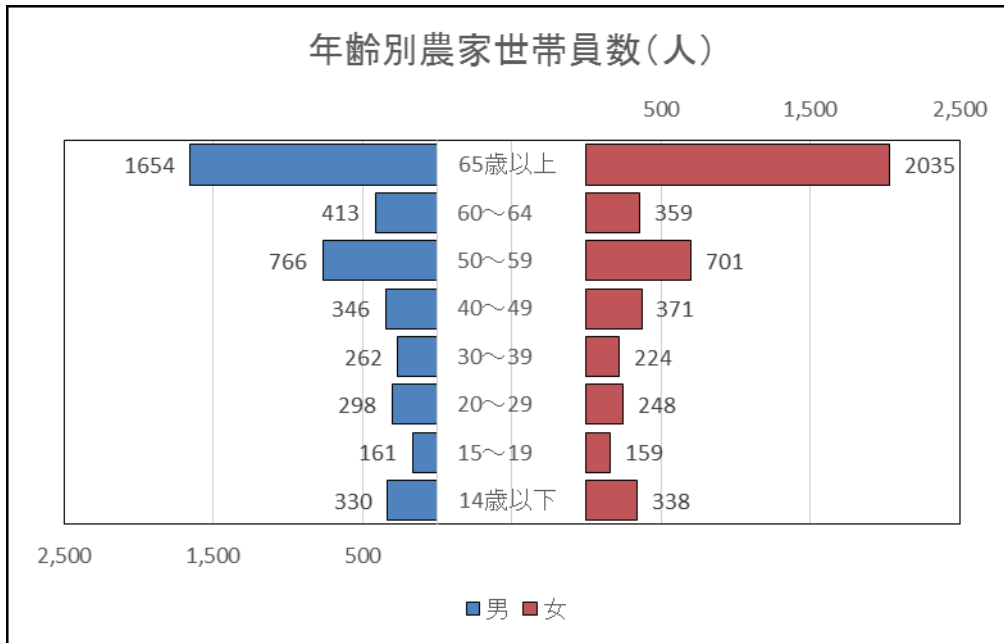
【資料： 2010 農林業センサス】 平成22年度の数值

※ 農家数、耕地面積ともに年々減少しています。

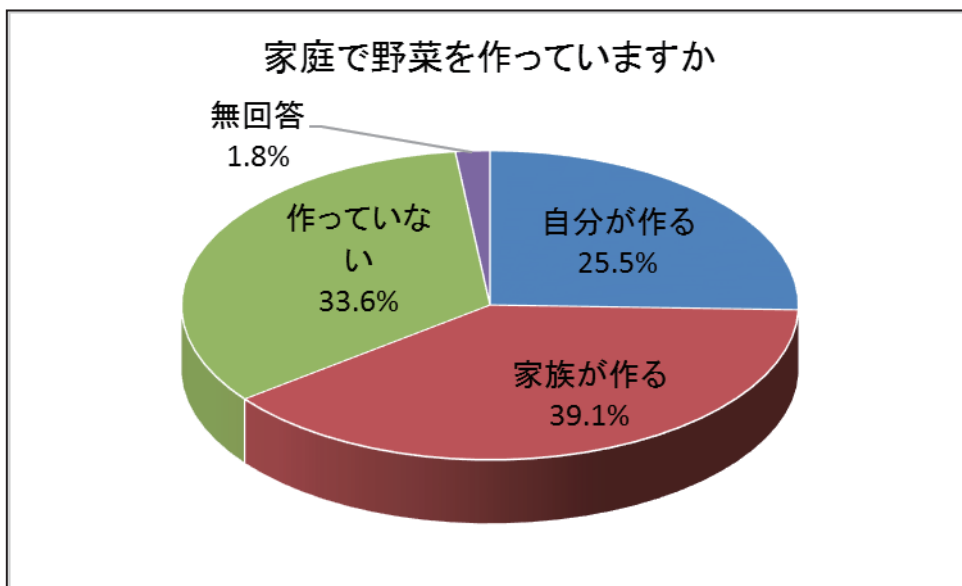


【資料： 2010 農林業センサス】 平成22年度の数值

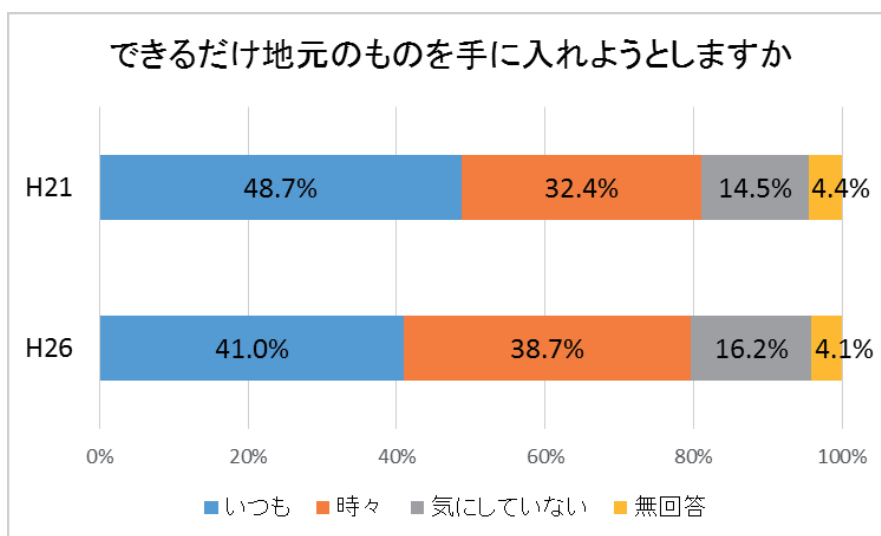
農家数、耕地面積ともに年々減少しています。



【資料：2010農林業センサス】平成22年度の数値  
 農家世帯員は65歳以上が多く、65歳未満の世帯員は極端に少ない状況です。



【資料：平成26年度 食の意識調査】  
 「自分が作っている」割合は25.5%、自分でなくても、「家族が作っている」割合は高く、合わせて64.6%が家庭で野菜を作っています。



【資料:平成21年度、26年度 食の意識調査比較】

「いつも」と「時々」を合わせると約8割の方は、地元のものを手に入れようとしていますが、平成26年に比べ、「いつも」の割合が減っています。

#### ◆竹田産農産物を使った学校給食献立例

学校給食では、地域の生産者とうまく連携をとりながら、できるだけ地元の農産物を使用するようにしています。特に月に1回の「ふるさと献立」のメニューはだんご汁などの郷土料理をはじめ、竹田産及び大分県産の食材がふんだんに使われていて、子どもたちにも人気があります。

##### ・平成25年度竹田市学校給食食材の生産地調査結果

市外業者からの購入率 68.7%

市内業者からの購入率 31.3%

##### ・平成25年度竹田市学校給食食材の生産地調査結果

県内産の活用率 竹田市 77.4%

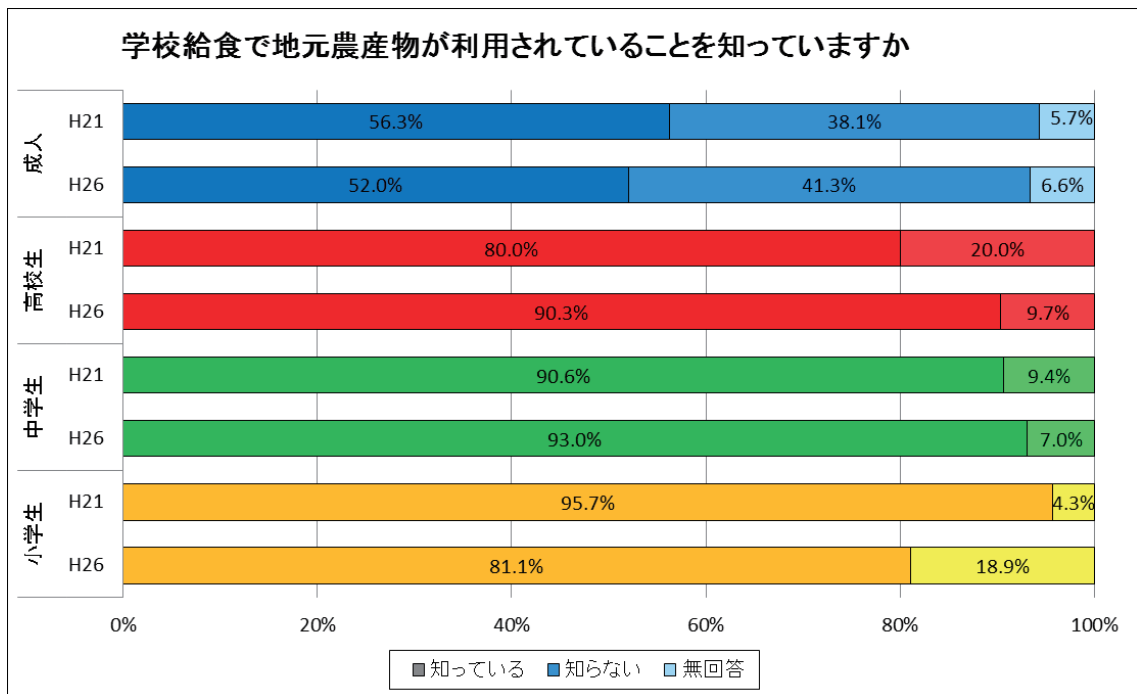
国内産の活用率 竹田市 96.2%



品 目	使用した献立名
古代米	赤米入りご飯、黒米入りご飯、いろいろ米ご飯
サフラン	サフランライス・カレー
カボス	鶏肉のおろしかぼす酢、和え物
トマト	サラダ、ミネストローネ、まるごとトマト、ナポリタン
ごぼう	牛肉とごぼうのしぐれ煮、鶏ごぼう汁、きんぴら、五目煮 ごぼうサラダ、いり鶏
豆腐	豆腐ハンバーグ、合い混ぜ、おからコロッケ、けんちん煮 肉豆腐、マーボー豆腐、けんちん汁、すり流し汁
えのは	えのはの唐揚げ
さつまいも	さつまいも汁、大学芋、さつまいもサラダ、天ぷら、さつまいもご飯
干し椎茸	団子汁、けんちん汁、のっぺい汁、うどん、八宝菜、五目飯 ちらし寿司、マーボー豆腐、きのこめし、いり鶏
牛肉（県産牛）	すき焼き、ハヤシライス、チンジャオロース、ハンバーグ ミートスパゲッティ、ビビンバ、牛めし、肉うどん、カレー

その他給食で使用する地域の食材

大豆もやし、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さといも  
とうもろこし、いちご、ピオーネ、ねぎ、切り干し大根、えんどう豆、もち米、大根、ア  
スパラガス、キャベツ、たけのこ、にら、なす、にんにく、さつまいも、かぼちゃ、カラ  
ーピーマン、地粉、米粉、



【資料：平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

利用されていることを児童生徒はよく知っていますが、成人の約4割は知らない状況です。



## 6. 食文化

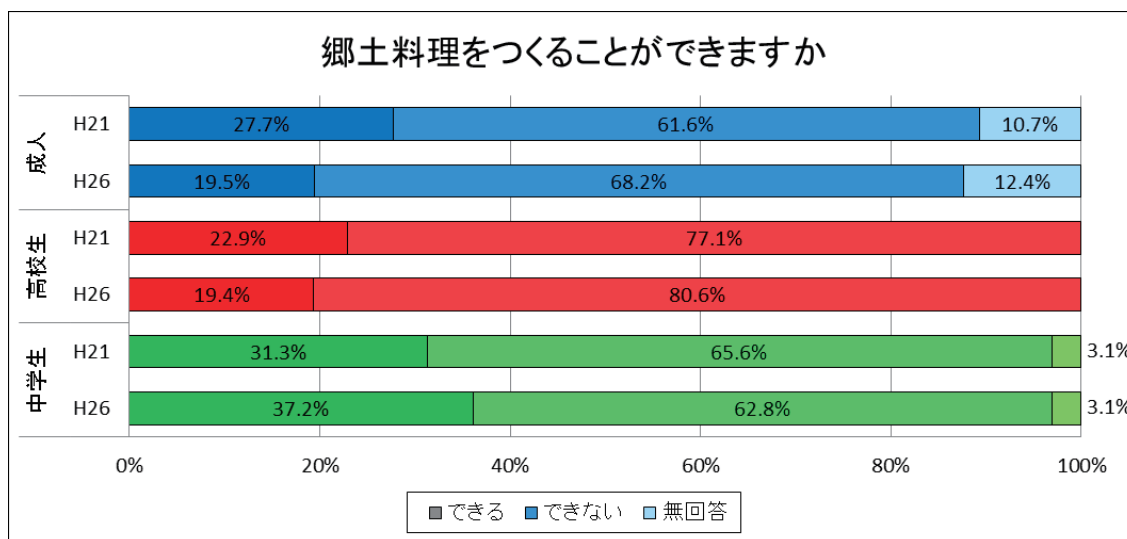
和食がユネスコ無形文化遺産として登録され、地域における気候風土や伝統と深く結びつき、新鮮な旬の食材や伝統的な食材を使った郷土料理などの食文化や地域独特の食生活への意識が高まっています。一方、核家族化や日常の忙しさにより、家庭や地域において継承されてきた食習慣、食文化、栄養バランスにすぐれた日本型食生活などが失われつつあります。

個人や集団がさらに地域の「食」に関心をもつために、地域のグループ活動等を通して伝える機会の充実を図り、家庭、学校、保育所及び地域が一体となって伝えていくことが大切です。特に食事のあいさつは、食物や作ってくれた人への感謝の気持ちを表す大切なもので、みんなで食卓を囲む中で習慣化されます。

地域には郷土料理に詳しい人や食にまつわる昔ながらの知恵や技を持っている人が多くいます。高齢者の食生活にも学ぶべき点が多いので、世代間交流を行う中で伝えていく必要があります。

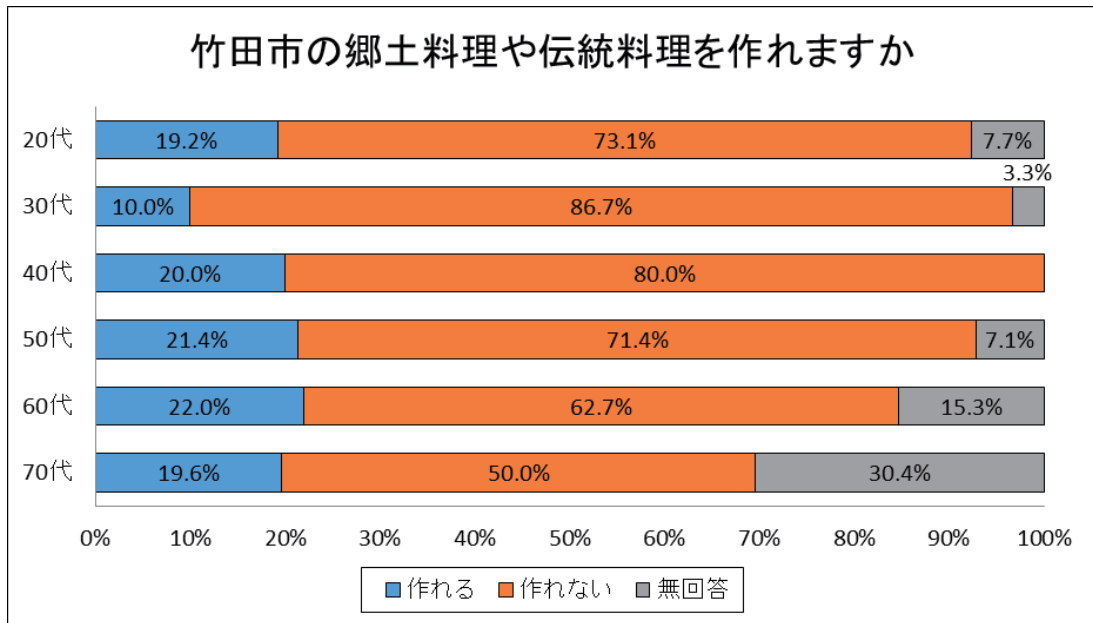
観光客からは、子どもたちのあいさつ・自然に対する感動の声や、食の豊かさから竹田市は食の宝庫だという声がきかれています。これらの素晴らしさを残し、次世代に受け継いでいく必要があります。

学校給食の中では「ふるさと献立」の取り組み等を通して特産品や郷土料理を取り入れ、子どもたちが身近に地域の食に親しめるように工夫しています。



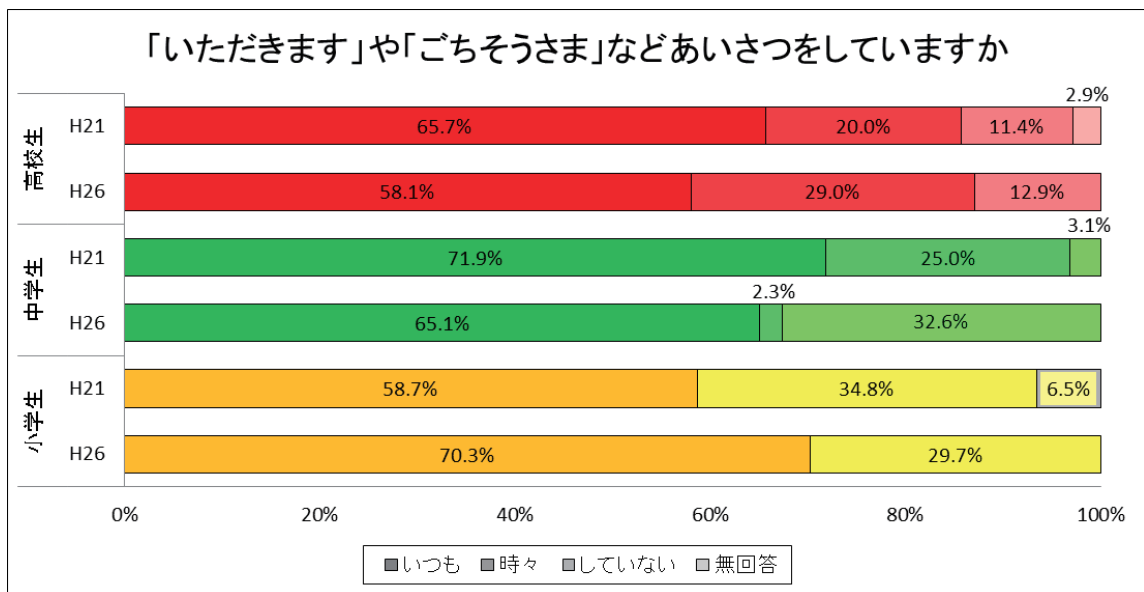
【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

郷土料理を作ることができる人は全体の2割程度ですが、中学生で4割に近い生徒が「できる」と回答しており、成人よりも高くなっています。



【資料：平成 26 年度 食の意識調査】

成人の年代別にみると、郷土料理や伝統料理（※P54）を作ることができる人は30代では1割と低くなっていますが、他の年代では概ね2割程度です。



【資料：平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

あいさつを「いつもしている」割合は、5年前と比べ小学生で増えていて、中学生と高校生では少し減少している状況です。

## 7. 環境への配慮

---

日本国内における食品廃棄量は年間で約1,800万トン発生しています。そのうち食品ロス（食べ残しや売れ残り、期限切れの食品）が500～800万トンであり、これは日本のコメの年間収穫量に匹敵する量となります。

さらに、食品ロスの約半数にあたる200万トンから400万トンは家庭から発生しています。食品を食べずに捨てた理由としては、「鮮度低下、腐敗、カビの発生」「消費期限・賞味期限が過ぎた」などがあるほか、調理の際の皮むきなどによる食べられる部分の過剰な廃棄なども原因に挙げられています。

日本の食料自給率は約39%で、大半を輸入に頼っているにもかかわらず、その一方で食材を無駄にし、廃棄しているという現状があります。

本市の郷土料理である「頭料理」は、遠くから大切に運ばれた大型の魚を、頭から内臓まで無駄なくすべていただくという、最高のエコクッキングです。

こうした「モットイナイ（※P56）」と感じる、考えられるその心を次世代に受け継ぐことが非常に重要です。食品ロスは無駄に廃棄物を増やし、環境への影響も少なくないことを多くの人たちに知ってもらうためにも、積極的な啓発を行っていくことが必要です。（資料：政府広報）

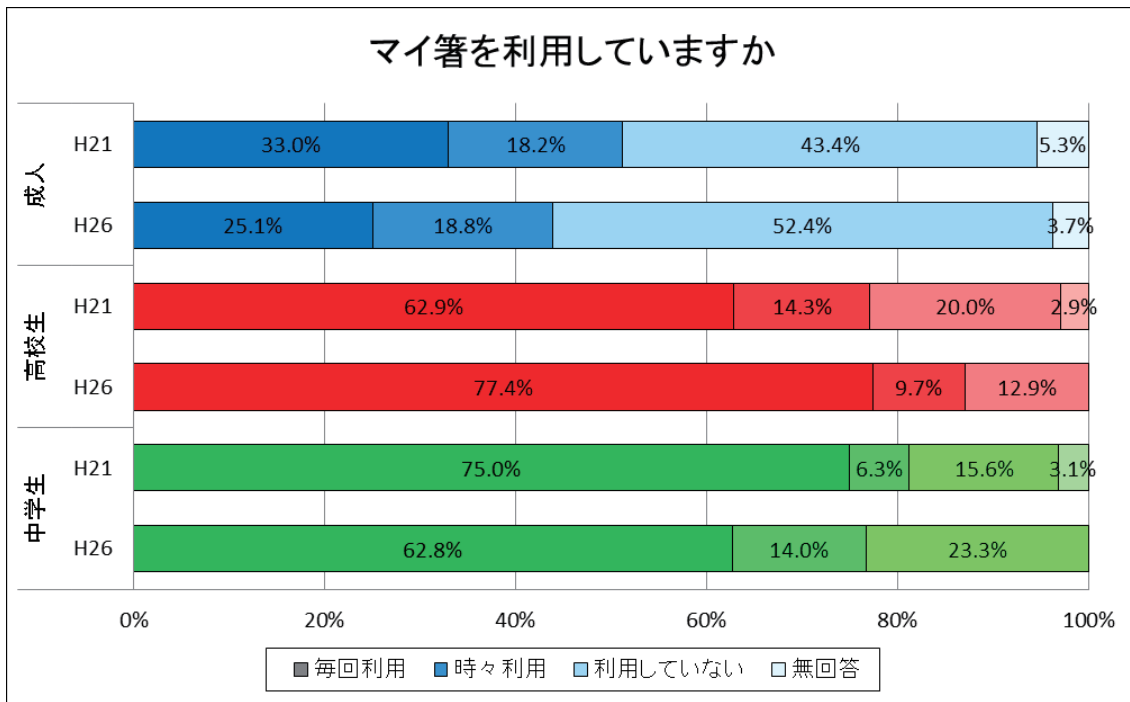
本市のごみリサイクル率の状況は平成25年度で約20%です。平成24年から竹田市リサイクルセンターが稼働し、より細かい分別が行われるようになりました。不燃ごみからの小型家電ピックアップによる希少金属の再利用、26年度からは古布の分別回収を開始し、まだ使用可能な衣類などを再利用するなど、さらなるリサイクルの取り組みを進めています。

こうした取り組みのためにも、ごみの減量化・分別徹底の意識啓発を継続的にを行い、再利用・環境への配慮といった考え方への理解を深めてもらう活動が重要になってきます。

大分県全体を見ても、環境への取り組みが積極的に行われており、本市も一体となってマイ箸マイバッグ運動、緑のカーテン事業等を推進しています。

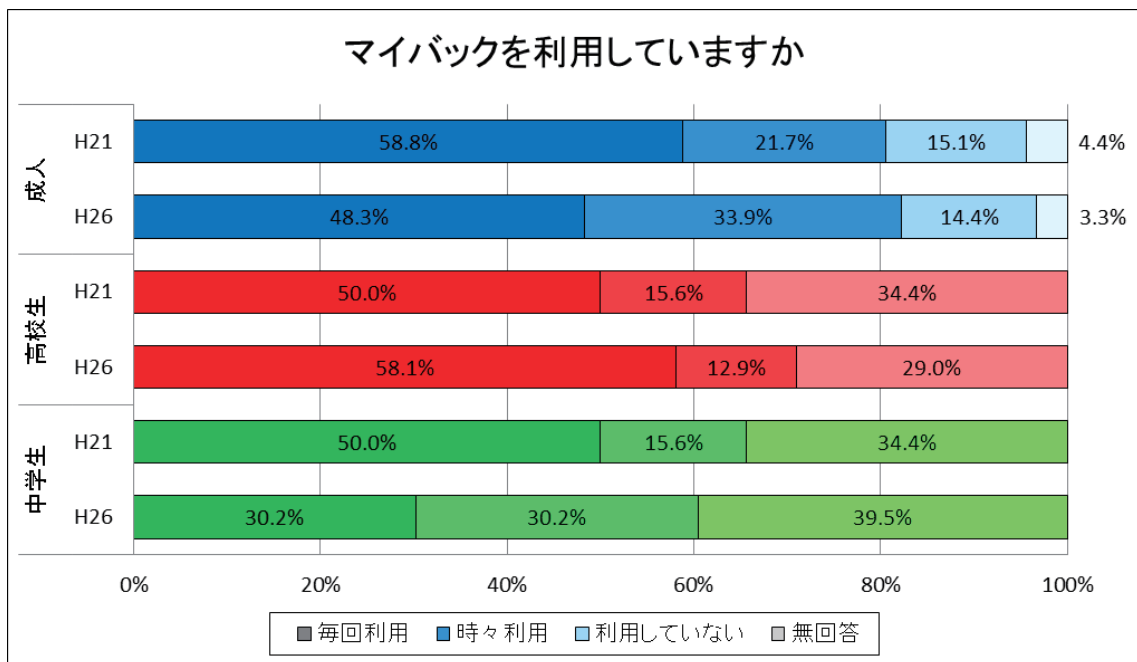
独自の取り組みとして、廃油キャンドル教室の開催やイベント時に啓発文を添えた廃油キャンドルの無料配布、緑のカーテン（※P55）用のアサガオの種の配布などの取り組みを行ってきました。

今後もこうした活動を継続し、食と環境のつながり、市民一人一人ができることを考えるきっかけづくりの場を提供していく取り組みを推進します。



【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

マイ箸の利用率は成人では約 2 割 5 分ですが、中高生では 6 割から 7 割と高くなっています。



【資料:平成 21 年度、26 年度 食の意識調査比較】

マイバックの利用率は成人、高校生はともに 5 割前後ですが、中学生では低くなっています。

### 第三章 これまでの取り組みと評価

第1期計画においては、効果的な推進を図るため、6つの指針についての15の数値目標を設定し、実施状況を把握しながら、それぞれの担当課所が事業を実施してきました。

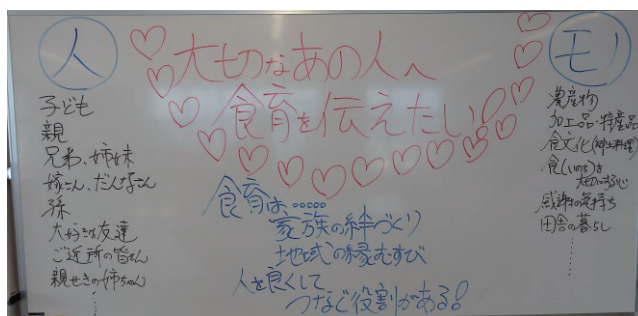
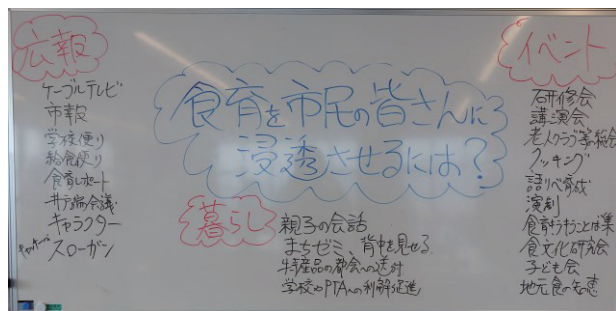
#### 《6つの指針》

1. 食育の総合的な推進（普及啓発）
2. 食生活と健康増進（健康づくり）
3. 教育・地域活性（人づくり・地域づくり）
4. 産業振興（安心安全・地産地加地消）
5. 観光振興（おもてなし）
6. 環境保全（地球にやさしく）

#### 《指針ごとの主な取り組みと成果》

##### 1. 食育の総合的な推進（普及啓発）

- ・食育推進庁内連絡会議の継続
  - ・食育推進委員会の設置 平成23年度～ 年2回開催
    - 研修会 平成24年度・・・佐伯市食育の取り組み
    - 平成25年度・・・竹田市食育推進委員食育活動報告・情報交換
    - 平成26年度・・・佐伯市食のまちづくり
- (ワールドカフェ方式（\*P56）で意見交換)



・食育講演会の開催

年度	演題	講師
平成23年度	「こころの医療からみた食育推進の意義」	こころの先生クリニック 三好 修 氏
平成23年度	「噛み方、食べ方で変わる人生～美しく生きる技」	ひまわり歯科医院 鈴木 公子 氏
平成24年度	「あなたは子どもたちに何を遺せますか？」	西日本新聞社 安武 信吾 氏
平成25年度	「食でつながるいのちの輪」	九州大学大学院准教授 比良松 道一 氏

・地域食育推進連絡協議会への参加 平成25年度～

・情報の発信・・・市報への掲載

H22～25年度 毎月食育レシピの掲載

H26年度～ 毎月食育活動レポートの掲載

ケーブルの活用・・・食育情報の発信

ホームページの活用・・・整備中



食育活動の展示



食育講演会

## 2. 食生活と健康増進（健康づくり）

・健康づくりへの取り組み

平成26年度から、「いきいき健康フェスタ」を開催し、「チャレンジ健康手帳」を配布しての健康づくりに取り組み始めました。



・乳幼児健診における栄養指導

4・12か月健診・・・離乳食の試食と集団指導

1, 6歳児健診・・・個別相談

3歳児健診・・・おやつを試食と集団指導

5歳児健診・・・エプロンシアターと食育の話



・食育プロジェクト

市内各地で食育に関する講話や料理教室、体験会などを開催しています。

年度	回数	人数
平成22年度	16回	522人
平成23年度	14回	478人
平成24年度	17回	588人
平成25年度	16回	483人



・食生活改善推進協議会の取り組み

市と連携して、重症化予防のための「糖尿病予防教室」や、減塩のための「うましお教室」を開催しました。



・弁当の日（※P55）の取り組み

平成22年度 荻地域「弁当の日」おかず大集合（※P55） 219人参加  
 平成23年度 直入地域「弁当の日」おかず大集合 173人参加

・郷土料理の推進

平成24年度 「郷土料理大集合」 99人参加  
 平成25年度 「地域の名人に学ぼう！郷土料理」 151人参加  
 平成26年度 「第2回地域の名人に学ぼう！郷土料理」 107人参加



### 3. 教育・地域活性（人づくり・地域づくり）

・公民館活動・生涯学習事業

放課後子ども教室事業において7小学校区で料理教室を実施した。地域の皆さんを講師に迎え、料理体験のほか、収穫体験や世代間交流を図ることができました。また小学生4～6年生の希望者を対象としたジュニアリーダーの中で「テーブルマナー教室」を開催しマナー習得と食への関心を深めることができました。



久住高原荘でテーブルマナー教室

- ・栄養教諭を中核とした食育推進事業
  - 菅生小学校（平成22年度）
  - 祖峰小学校（平成24年度）
  - 城原小学校（平成25年度）

- ・学校給食の充実
  - ふるさと献立
  - 行事食・お祝い献立
  - バイキング給食・リクエスト給食
  - 全国学校給食習慣の取り組み
  - 給食試食会
  - 生産者との交流・調理員との交流給食
  - 給食だより・食育だよりの配布
  - 親子料理教室
  - 祖父母学級
  - 漁協と連携してお魚料理教室



ふるさと献立

（赤飯、えのはのからあげ、ほうれんそうのごまあえ、さつま汁、さきさきチーズ、牛乳）

- ・保育所での食育
  - 野菜の栽培・緑のカーテン
  - 野菜の収穫体験（園外で）
  - 収穫野菜を使った料理
  - もちつき・焼き芋
  - クッキング・親子クッキング
  - バイキング（お弁当づくり）
  - マナーの指導・アレルギー指導
  - 絵本・紙芝居を利用した食育
  - 食育だよりの配布
  - 給食献立の配布
  - 毎日の食材名を知る（当番）



クッキング（きなこ作りの様子）



#### 4. 産業振興（安心安全・地産地加地消）

- ・安心安全の推進
- ・特産品消費拡大
  - とうきびフェスタ
  - トマト天国
- ・地産地消キャンペーン
- ・生産者と消費者の交流
- ・営農座談会
- ・アンテナショップ協議会の活動
  - アンテナキッチン



アンテナキッチンの様子

アンテナキッチンの開催						
年度	回数	テーマ	年度	回数	テーマ	人数
平成 24 年度	第1回	白菜・キムチ	平成 25 年度	第1回	トマト・かぼちゃ	18名
	第2回	切り干し大根		第2回	豆・豆腐	18名
	第3回	玉ねぎ		第3回	里芋・大根	26名
	第4回	ゴーヤ・ニガウリ		第4回	こんにゃく・冬野菜	
	第5回	とうもろこし・とまと・にんじん				
	第6回	かぼちゃ・なす				
	第7回	冬の青菜ときのこ				
	第8回	調味料づくり				

#### 5. 観光振興（おもてなし）

- ・竹田式湯治
  - ヘルスツーリズム（※P55）の推進
  - 湯治食の開発
- ・食の味磨き事業
  - 野菜たっぷり竹田ちゃんぽんのPR



竹田式湯治のスヌメ in 福岡

#### 6. 環境保全（地球にやさしく）

- ・緑のカーテン事業
- ・地球温暖化防止キャンペーン
- ・ゴミフ運動
- ・廃油キャンドル
- ・生ごみ処理機設置補助制度



地球温暖化防止キャンペーン

《取り組みの評価》 食育推進数値目標達成状況

	項目	計画策定時値 (平成21年)	現状値 (平成26年)	目標値 (平成26年)
①	食育に関心を持っている人の割合	62.9%	63.9%	90%以上
②	朝食を毎日食べている人の割合(小学生)	93.5%	97.3%	95%以上
	朝食を毎日食べている人の割合(中学生)	84.4%	86.0%	90%以上
	朝食を毎日食べている人の割合(30代男性)	78.8%	36.4%	85%以上
③	栄養バランスのとれた食事が病気の予防になることを知っている割合	90.5%	90.2%	95%以上
④	いつもバランスを考えて食べる人の割合	35.5%	23.2%	65%以上
⑤	ほとんど毎日家族そろって食事をする人の割合(夕食、小学生)	69.6%	42.1%	75%以上
⑥	夕食の時間が楽しいと答える人の割合(小学生)	82.6%	86.5%	90%以上
⑦	食事が楽しいと答える人の割合(成人)	94.0%	64.2%	97%以上
⑧	いつも、いただきます、ごちそうさまのあいさつをする人の割合	64.6%	66.0%	75%以上
⑨	郷土料理を作ることのできる人の割合(成人・中高生)	27.5%	25.4%	40%以上
⑩	いつも地元のものを手に入れようとする人の割合	48.7%	41.0%	60%以上
⑪	マイ箸を利用している人の割合	56.1%	69.2%	80%以上
⑫	マイバッグを毎回利用している人の割合	55.3%	83.7%	75%以上
⑬	緑のカーテンを実施する学校、事業所の数	8か所	10か所	30か所以上
⑭	食育ボランティア(食生活改善推進員 ※P53)の数	308人	268人	310人以上
⑮	とよの食彩愛用店 ※P54 の登録数	6店舗	25店舗	10店舗以上

### 1. 基本理念

---

食育の推進にあたって大切なことは、まず私たちが、人々、風土、歴史によって受け継がれてきた「食」への感謝の念をもつことです。それらの「食」を五感を使って体験し、楽しく美味しくいただくことができる竹田の環境は、心身ともに健康で元気な人々が集うことでさらに育まれます。そしてこのいのちの循環、豊かさの循環をこれからも次世代に受け継いでいくことが必要です。

竹田市はこのようなまちの姿を目指して、基本目標を掲げて取り組みを進めていきます。

“美味しく食べる” 元気な人が集まる豊かな竹田

(いのちの循環、豊かさの循環)

## 2. 基本的視点

---

竹田の豊かな食を通じて、次に掲げる3つの基本的な視点に立って食育に取り組みます。

### (1) 生きる力と感謝のこころ

一人ひとりが食育を通して、生きる力と感謝のこころを養うことが大切です。様々な体験を通して、地域の人々や環境に育まれながら養う必要があります。

### (2) 美味しく食べる

「食」は命の源です。美味しく食べるためには、心身ともに健康であり、また安心安全な食物でなければなりません。

### (3) 豊かなつながり、元気な竹田

人々、風土、歴史によって今に受け継がれてきた豊かな「食」によって、元気な竹田が生み出されていることを認識し、次世代につなげていくことが大切です。

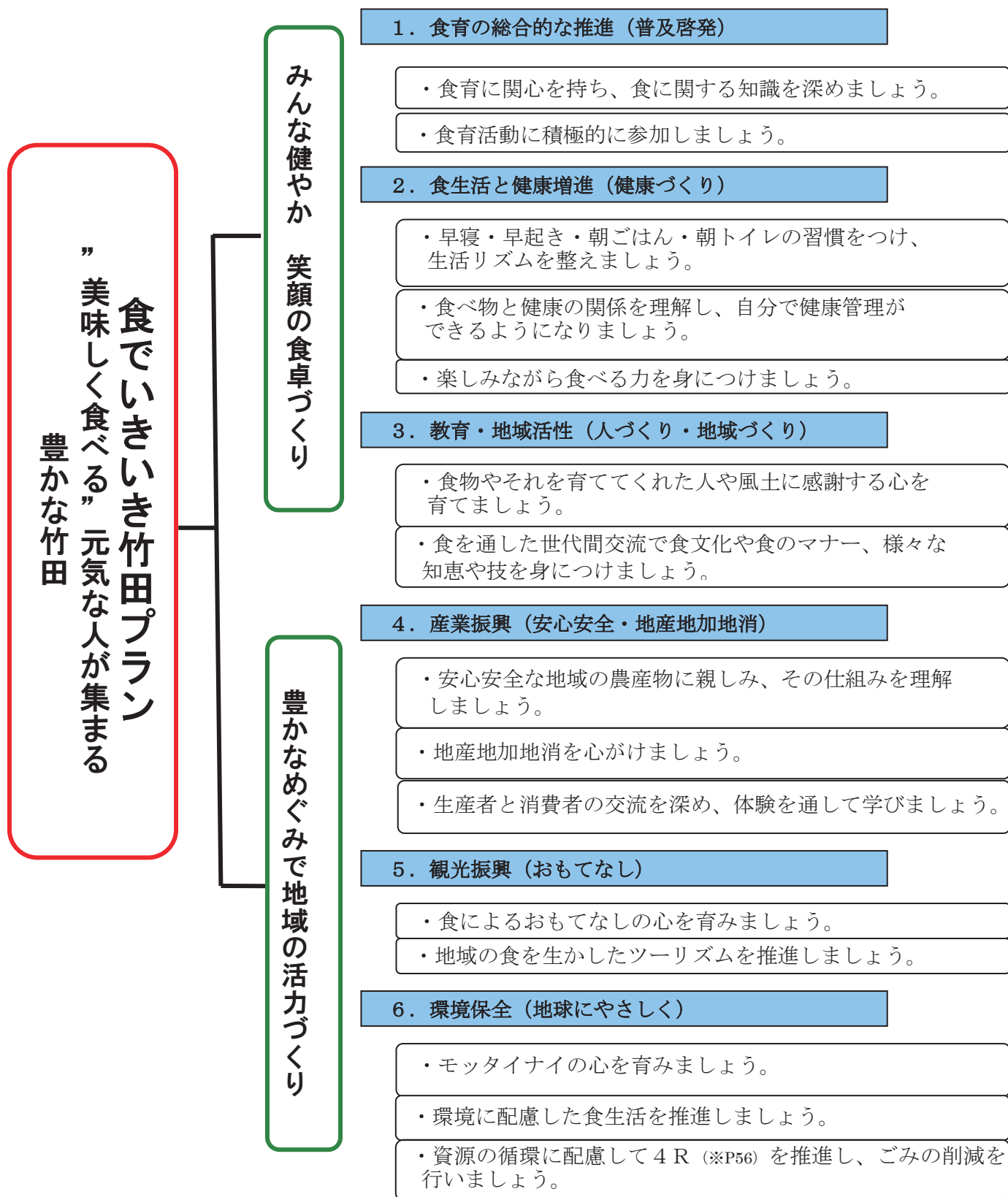
## 3. 基本目標

---

◆みんな健やか 笑顔の食卓づくり

◆豊かなめぐみで地域の活力づくり

## 4. 食育推進計画体系



## 第五章 食育の展開

### 1. 食育への関心と理解、総合的な推進

#### 《現状と課題》

・多くの市民が食育を理解し実践するためには、食に関する情報をわかりやすく、タイムリーに発信する必要があります。

・たくさんの食育活動が行われているにも関わらず、それが見えにくいとの声もあり、まだ市全体に行きわたっていないのが現状です。

・住民の声をもっと吸い上げていく必要があります。

#### 《目標》

・食育に関心を持ち、食に関する知識を深めましょう

・食育活動に積極的に参加しましょう

取組方針	具体的取組
「食育の見える化」 (情報の収集、共有、発信)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームページやケーブルテレビ等を有効活用し、地域で行われている様々な食育活動を積極的に紹介します。</li> <li>・住民の声を食育活動に生かし、施策に反映させるため、各地で情報交換会や対話的な集いを随時開催します。</li> </ul>
普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食育の日(※P53)」や「食育月間(※P53)」を活用し、食育の普及啓発を図ります。</li> <li>・年に一度の健康フェスタでは、食育コーナーを継続し、普及啓発を行います。</li> </ul>
食育活動への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住民の食育活動を支援し、連携を図ります。</li> </ul>

#### 【指標】

指標項目	現状	目標値
ホームページへのアクセス数	なし	1日100アクセス
食育の日キャンペーンの実施率	なし	50%

## 2. 食生活と健康増進(健康づくり)

### 《現状と課題》

- ・ 20代、30代の若い世代は望ましい食生活のための知識や技術が不足している人が多く、また、働きかけができていないのが現状です。
- ・ 乳幼児の食育については、健診の機会に、充実した集団指導や個別相談を行っており、要フォロー者については訪問も行っています。
- ・ 子どもの頃、具体的には10歳ごろまでに子どもに望ましい食習慣や味覚を育てる教育が必要とされています。また、この頃は一番料理に興味を持つ時期であることから、毎年放課後児童クラブや学校への働きかけにより、食育プロジェクトや料理教室を継続していますが、体験する場を増やすことが必要です。
- ・ 朝食の大切さについてはかなり周知が進んでおり、機会あるごとに学校、地域で朝食の摂食について働きかけが行われています。
- ・ 若い世代の朝食欠食が多くなっています。ひとり立ちする前に知識と技術を養うための高校生への働きかけも必要です。
- ・ 生活習慣病は増加しており、特に重症化を予防することは喫緊の課題です。特定健診・保健指導における支援や訪問は継続しますが、さらに広く食生活や運動に関する支援が必要です。
- ・ 栄養バランスのとれた食事が病気の予防になることがわかっているにもかかわらず、いつも栄養バランスを考えて食べる人は成人で35.8%です。実践につなげるための対策が必要です。
- ・ 地域や職場で健康づくりや栄養について学習したり情報交換をする場が必要です。また、原材料や栄養成分表示等を確認するための啓発が必要です。
- ・ 食生活改善推進協議会とともに、高血圧予防対策として、うましお教室(※P52)を各地で行っています。また、高齢化率は県下一位ですが、高齢者のための料理教室も継続しており、今後さらに参加者の新規開拓が必要です。
- ・ 高齢単身者の割合が高くなっており、買い物弱者や、食の問題を抱える人への対策として、食の自立を促す事業が必要です。また、ひとり暮らしでも共食ができる機会を増やすなどして、楽しく食事をするのが大切です。

《目標》

- ・早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレの習慣をつけ、生活リズムを整えましょう。
- ・食物と健康の関係を理解し、自分で健康管理ができるようになりましょう。
- ・楽しみながら食べる力を身につけましょう。

取組方針	具体的取組
望ましい生活習慣・食習慣づくり	・早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレの習慣をつけます。
健康づくり	・特定健診・保健指導の充実を図ります。 ・うましお教室を開催します ・減塩の取り組みを継続します。 ・野菜たっぷりを心がけられるような環境づくりに取り組みます。
食育の体験	・小学生までに食育体験ができる機会を増やします。 ・学生時代に自炊力を身につける機会を増やします。
各世代ごとの食育	・妊婦や子育て中の若い母親に対する働きかけを強化します。 ・若い世代や働き盛りの世代に食への関心や理解を深めてもらえるように啓発します。 ・地域で開催されている介護予防や健康づくり教室への参加者の増加を図ります。 ・食を通して世代間交流が図れるような機会を増やします。 ・共食の機会を増やします。

【指標】

指標項目	現状	目標値
減塩と野菜摂取がテーマの教室数	20回	40回
食育体験できるイベント数	10回	20回



### 3. 教育・地域活性(人づくり・地域づくり)

#### 《現状と課題》

・学童思春期は健康な心身を育むための大切な時期であり、将来の食習慣に大きな影響を与える時期なので、各学校では文部科学省が作成した「食に関する指導の手引き」に基づき、各教科や特別活動の中で指導を行っています。

・栄養教諭を中核とした食育推進事業を4年間行い、学校と地域が連携して子どもたちの食への興味を引き出すといった様々な実践につながっています。

・学校給食ではふるさと献立で地産地消を推進したり、食育だよりを発行して食や栄養に関する普及啓発を行っています。体験活動によって育てられた野菜を使っの料理教室や、子どもたちと生産者との交流は、さらに食への興味を引き出したり、家庭での実践へとつながっています。

・各学校では、各教科の授業、総合的な学習の時間及び給食の時間や各種行事を通じて、家庭や地域と連携した体験的活動を効率的に取り入れ、発達段階に応じた指導となるよう努めることが大切です。

・各保育所では野菜の栽培や食育だよりの発行などの食育活動を継続しており、今後もさらなる継続が必要です。

・公民館活動や生涯学習事業を通じて、食や料理について学べる場を提供するとともに、世代間交流も行っています。

・郷土料理の伝承活動も盛んに行っていますが、郷土料理を作れると答えた割合は各年代とも2割程度なので、もっと多くの方が作れるようになるような働きかけが必要です。

### 《目標》

- ・食物やそれを育ててくれた人や風土に感謝する心を育てましょう。
- ・食を通じた世代間交流で食文化や食のマナー、様々な知恵や技を身に付けましょう。

取組方針	具体的取組
・楽しい食事や給食活動を通じた、豊かな心の醸成	・給食を通じた様々な食育活動を継続します。
・食に関する意識を高める	・PTA活動時等に食に関する学習会や講演会を持ち、親への働きかけを強化します。
・食の体験づくり	・料理教室や弁当の日などの機会を増やし、子どもたちが自分で料理をする機会を持ち、自炊できる子どもたちを育てます。
・郷土愛の醸成	・竹田に住む人の半数以上が代表的な郷土料理を作れるようになるよう、郷土料理の教室やイベントを増やします。

### 【指標】

指標項目	現状	目標値
弁当の日の実施校	1校	5校
郷土料理講習会の開催数	5回	10回

#### 4. 産業振興(安心安全・地産地加地消)

##### 《現状と課題》

- ・ 営農座談会などの機会に安心安全な農産物への普及啓発を行っています。
- ・ 竹田にある特産品（とうきび、トマト）のイベントを開催したり、サフラン、椎茸、ちよろぎなどの料理講習会を開催し、消費拡大につなげています。
- ・ 地産地消キャンペーンなどを行っていますが、いつも地元のを手に入れようとする人は4割程度です。
- ・ 生産者と消費者の交流を行っています。
- ・ アンテナショップ協議会では、野菜の食べ方を広く知ってもらい消費拡大につなげようと、アンテナキッチンという活動を平成25年から始めました。毎回多くの方に参加してもらい、地産地消への啓発や生産者の連携が進んでいます。

《目標》

- ・安心安全な地域の農産物に親しみ、その仕組みを理解しましょう。
- ・地産地加地消を推進しましょう。
- ・生産者と消費者の交流を深め、体験を通して学びましょう。

取組方針	具体的取組
・安心安全の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・営農座談会の開催</li> <li>・減農薬農業の推進</li> </ul>
・地産地消の意識を高める	・安心安全と地産地消への意識を高めるために、生産者による料理教室「アンテナキッチン」を継続します。
・生産者と消費者の交流	・竹田の地域食や郷土料理の講習ができるような体験型教室を充実させます。

【指標】

指標項目	現状	目標値
竹田農産物を使った料理教室の開催回数	9回	15回
生産者と消費者の交流会(イベント)の回数	4回	4回

## 5. 観光振興(おもてなし)

### 《現状と課題》

- ・竹田式湯治(※P54)では、湯治食の開発を行い、観光客への周知が進んでいます。泊食分離を推進し、自分の体調に合わせて食事を選べる仕組みを整えています。
- ・食の味磨き事業では、野菜たっぷり竹田ちゃんぽんを作り、竹田市内で提供できるようにしました。今後も商品の周知を広く行います。

### 《目標》

- ・食によるおもてなしの心を育みましょう。
- ・地域の食を生かしたツーリズムを推進しましょう。

取組方針	具体的取組
・竹田の食をもっと広く知らせ、観光客の増加や観光客との交流につなげる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・湯治食の充実により、湯治に来る観光客の増加を図ります。</li> <li>・ヘルシーな食事(D級グルメ(※P54)や減塩うましお食)が提供できる飲食店や旅館を増やします。</li> <li>・ヘルスツーリズムで訪れる観光客を増やします。</li> <li>・竹田田楽文化の掘り起こしを行います。</li> </ul>
・住民のおもてなしの心を醸成する。	・竹田の食が常に提供できる施設(コミュニティレストラン)を作ります。

### 【指標】

指標項目	現状	目標値
湯治食が提供できる飲食店や旅館の数	5店舗	7店舗
竹田らしいメニューが提供できる飲食店や旅館の数	12店舗 (竹田ちゃんぽん)	15店舗

## 6. 環境保全(地球にやさしく)

### 《現状と課題》

- ・緑のカーテンを実施するところが増え、定着しています。
- ・地球温暖化防止キャンペーンを継続しています。
- ・ゴミフ運動(※P53)も定着し、環境整備と運動の必要性の啓発ができています。
- ・廃油キャンドルも定着しています。
- ・生ごみ処理機設置補助制度

### 《目標》

- ・モットイナイの心を育みましょう。
- ・環境に配慮した食生活を推進しましょう。
- ・資源の循環に配慮して4Rを推進し、ごみの削減を行いましょう。

取組方針	具体的取組
・モットイナイの心の醸成	・リフューズ、リデュース、リユース、リサイクルを実践するための講習会
・自然環境や生活環境に配慮した食生活の推進	・エコクッキングに取り組めるよう、教室の開催やレシピの普及をします。
・家庭での食品廃棄物の減量化、たい肥化等のリサイクルの推進	・マイバッグ、マイ箸の取り組みを推進し、ゴミの削減を心がけるライフスタイルを推進します。

### 【指標】

指標項目	現状	目標値
エコやリサイクルに関する説明会や教室の開催数	7回	15回

## 「第2期竹田市食育推進計画」数値目標一覧

	項目	現状値 (平成26年)	目標値 (平成31年)
①	食育に関心を持っている人の割合	63.9%	70%以上
②	朝食を毎日食べている人の割合（小学生）	97.3%	100%
	朝食を毎日食べている人の割合（中学生）	86.0%	100%
	朝食を毎日食べている人の割合（30代男性）	36.4%	50%以上
③	栄養バランスのとれた食事が病気の予防になることを知っている割合	90.2%	95%以上
④	いつもバランスを考えて食べる人の割合	23.2%	50%以上
⑤	いつも野菜をたっぷり食べるようにしている人の割合（成人）	38.7%	60%以上
⑥	いつも薄味を心がけている人の割合（成人）	37.6%	50%以上
⑦	むし歯保有者率の割合（3歳児）	37.2%(H25)	30%以下
⑧	いつも、いただきます、ごちそうさまのあいさつをする人の割合	66.0%	75%以上
⑨	郷土料理を作ることのできる人の割合（成人・中高生）	25.4%	50%以上
⑩	夕食の時間が楽しいと答える人の割合（小学生）	86.5%	90%以上
⑪	週4日以上家族そろって食事をする人の割合(夕食、小学生)	42.1%	70%以上
⑫	食事が楽しいと答える人の割合（成人）	64.2%	90%以上
⑬	ひとり暮らしの人が共食をする機会（65歳以上）	現状値なし	月4回以上
⑭	地産地消を心がける人の割合	41.0%	80%以上
⑮	マイバッグを利用している人の割合	83.7%	85%以上

## \*用語解説

### 【あ行】

#### ➤ うましお教室

大分県が、県産の「旨み」を持つ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめ食事＝「うま塩レシピ」の普及を図る事業を展開しているのに合わせて H26 年度から始めた減塩推進のための教室。保健師、栄養士、食生活改善推進員が一体となって教室を進め、参加者には朝のお味噌汁を持参してもらい、塩分測定を行って意識を高めるなどの工夫をしている。

#### ➤ NPO (Non-Profit Organization)

「民間の非営利団体」のことで、福祉や環境、国際協力、人権問題など社会的な課題に、市民が主体的に取り組んでいる市民公益活動団体を指す。

### 【か行】

#### ➤ 郷土料理

その地方の特産品を用い、その地方の気候・自然を活かした調理法で作られた料理のこと。竹田の代表的な郷土料理には、だんご汁、鶏めし、合い混ぜ、などがあり、「第1期竹田市食育推進計画」に掲載しているほか、今も地域での掘り起こしやその継承に力を入れている。

#### ➤ 共食（きょうしょく）

食卓を囲んで共に食事をとりながら、コミュニケーションを図ること。

国の「第2次食育推進基本計画」では、家族と一緒に食事をする「共食」などを重点課題としています。家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、特に子どもへの食育を推進していく大切な時間と場です。また内閣府の20歳以上の男女を対象とした調査では「共食」がもたらす意義として以下の点が挙げられています。

- ①家族のコミュニケーションを図ることができる。
- ②楽しく食べることができる。
- ③規則正しい時間に食べることができる。
- ④栄養バランスの良い食事を食べることができる。
- ⑤安全・安心な食事を食べることができる。
- ⑥食事マナーを身につけることができる。



➤ **欠食**

朝・昼・夕の規則的な食事をとらない、いわゆる不規則な食事になること。

➤ **こ食**

現代人の食生活に見られる以下のような食事のこと。

「孤食」…一人で食べる

「固食」…同じものばかり食べる

「個食」…同じ食卓でバラバラのものを食べる

「粉食」…パンや麺類中心の粉を使った主食を好む

「小(少)食」…食べる量が少ない

「濃食」…味を濃くして食べる

➤ **ゴミフ運動**

「ゴミ拾い」と「ゴルフ」をもじり、故・後藤基彰医師が提唱したスポーツと清掃を兼ねた美化活動。

## 【さ行】

---

➤ **食育基本法**

食育基本法は、平成 17 年 6 月 10 日に第 162 回国会で成立し、同年 7 月 15 日に施行された。この法律の目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することにある。食育基本法は別冊資料あり。(健康増進課)

➤ **食育月間**

食育推進基本計画において毎年 6 月が「食育月間」として定められ、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図ることが定められた。

➤ **食育の日**

食育推進基本計画において食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、毎月 19 日が「食育の日」と定められた。

➤ **食生活改善推進員**

「私達の健康は私達の手で」をスローガンとし、地域において料理講習会などを通して健康な食生活習慣を広めるボランティア。愛称ヘルスマイト。この団体を食生活改善推進協議会という。

➤ **食料自給率**

国民が消費する多種多様な食料が国内生産によってどの程度まかなわれているかについて示した指標。

➤ **身土不二**

「人の体はその土地と切り離せない」という意味で、人はその土地でできる食物を食べるべきであるという食事上の原則を支える思想です。身体(身)と環境(土)とは不可分(不二)であるとし、身近なところ(四里四方)で育ったものを食べ、生活するのがよいとする考え方。

➤ **生活習慣病**

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患のことで、糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症、脳卒中、心臓病、がんなどをいう。

---

【た行】

➤ **地産地加地消**

地域で生産された農産物をその地域(地元)で加工し、その地域(地元)で消費すること。「地元生産—地元加工—地元消費」の略。

旬の食べ物を新鮮なうちに食べられることや、生産や流通過程がわかりやすく、輸送にかかるコストやエネルギーが少なく済むという利点があり、食の安全や環境への配慮につながる。

➤ **湯治(食)**

温泉地に長時間滞留して特定の疾患の温泉療養を行う行為である。疲労回復の目的がある。

➤ **とよの食彩愛用店**

①“地産地消”「とよの国食彩」運動の趣旨に賛同し、県産品の良さを利用客等にPRすること、②当該料理店等で使用している米が県内産であること、③県産品を使用した料理等を提供していることを登録要件として登録され、大分県産食材を活用した郷土料理、こだわり料理等を提供する料理店。

➤ **伝統料理**

その土地の産物を使い独自の料理法で作られ、食べ継がれてきた伝承料理。

➤ **D級グルメ**

デリシャス(Delicious)とダイエット(Diet)の頭文字である「D」を使い、「美味しくて」、「低カロリー」な食事を「D級グルメ」と名付け、竹田市内の飲食店に協力を得て平成23年度に始めたキャンペーン。食材を低カロリーなものに変更したり、調味料を変えるなどしてカロリーを落とす工夫を取り入れ、500~600kcalのメニューを提供。

---

【は行】

➤ **BSE(牛海綿状脳症)**

牛の脳組織がスポンジ状になる発達遅延性の病気。1986年にイギリスで初めて報告された。

➤ **ヘルスツーリズム**

旅行という非日常的な楽しみの中で、旅行中のトラブルを回避し、健康回復や健康増進を図るもの。

➤ **弁当の日**

食にまつわる様々な問題が浮き彫りにされる中、子どもがお弁当を自分だけで作ることで生きる力を身につけ、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちをはぐくむ「弁当の日」の取り組みが全国に広がっていて、市内でも実践校が出ている。

➤ **「弁当の日」おかず大集合**

竹田市食生活改善推進協議会では、「弁当の日」の取り組みの一助になればと、手作り弁当のヒントとなるおかずの持ち寄りをしている。

---

**【ま行】**

➤ **慢性閉塞性肺疾患**

肺気腫と慢性気管支炎を統一した呼び方で喫煙が原因で起こる。当初は無症状であるが、進行していくにつれて労作時の息切れがみられるようになり、運動機能は低下していく。症状が進むと呼吸困難となり、肺炎や気管支炎を起こしやすくなる。

➤ **見える化**

作業についての情報を組織内で共有させることにより、現場の問題などの早期発見・効率化・改善に役立てるための手法のこと。

食育の中では、基本になる情報、データをわかりやすく示すことで、住民が自ら気づき、問題意識を高め、自ら改善努力をする環境をつくること。また、関係者同士が情報を共有することで、チームで協力して食育を推進する雰囲気をつくること。

➤ **緑のカーテン**

アサガオやヘチマのようにツルが伸びて何かに巻きついて伸びる種類の植物（ツル性植物）で作る自然のカーテン。熱線といわれる赤外線を反射し、葉の気孔からは水分を蒸発しているため、夏の暑い日差しを和らげてくれるだけでなく、葉の間を通り抜けてくる涼しい風が室内の温度が上がるのを抑えてくれる。植える植物の種類によっては、野菜の収穫も楽しめ、省エネで地球温暖化の防止につながるほか、食育への効果も期待できる。

➤ **メタボリック症候群（メタボリックシンドローム・メタボ）**

内臓脂肪蓄積があり、さらに「脂質異常」「高血圧」「高血糖」といった動脈硬化の危険因子を複数併せもった状態をいう。これらの危険因子が積み重なると動脈硬化が急速に促進され、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など命に関わるような病気が起こりやすくなる。

【診断基準】 内臓脂肪蓄積に加え、①～③のうち、2項目以上あてはまる場合、メタボリック症候群と診断されます。

内臓脂肪蓄積 腹囲（へそ周り） 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

+

①血清脂質異常：	中性脂肪	150mg/dl 以上
	HDL コレステロール	40mg/dl 以上
②高血圧：	収縮期血圧	130mmHg 以上
	拡張期血圧	85mmHg 以上
③高血糖：	空腹時血糖	110mg/dl 以上

### ➤ モットイナイ

ワンガリ・マータイ（ケニア・政治家）が日本語の「もったいない」に感銘を受け、この意思と概念を世界中に広め共通語となったもの。

## 【ら行】

---

### ➤ ライフスタイル

生活様式。衣・食・住などの日常の暮らしから、娯楽、職業、居住地の選択、社会の関わり方まで含む広い意味での生き方。

## 【や行】

---

### ➤ 病は膳の下にある

「風邪の神は膳の下」ということわざから伝わったと考えられる。節約も結構だが、食費を切りつめて粗食に過ぎるとお膳が軽くなり、下に隠れている風邪の神が引っくり返して人間に取りつく。だから病気の予防には、日頃の食養生こそ大切なのだという意味。江戸中期に出版された「譬喩尽（たとえづくし）」にあることわざ。

### ➤ 4R（4アール）

「ごみになるものを持ち込まない」「ごみを出さない」「一度使って不要になった製品や部品を繰り返し使う」「出たごみは回収して、一度原材料にもどしてから製品化する」という廃棄物処理やリサイクルの優先順位のこと。「リフューズ（Refuse=ごみを断る）」「リデュース（Reduce=減らす）」「リユース（Reuse=再利用する）」「リサイクル（Recycle=再資源化する）」の頭文字をとってこう呼ばれる。

## 【わ行】

---

### ➤ ワールドカフェ方式

知識や知恵は人々が話し合うカフェのような場所で創発されるという考えに基づいた話し合いの手法。話し合いたいテーマを設定し、そのテーマについて自由に、カフェでリラックスして話すかのように、アイデアを出し合うことが可能となる。

## \*策定経過

- 平成26年 6月 第1回竹田市食育推進庁内連絡会議
- 6月 第1回竹田市食育推進委員会
- 7月 第1回竹田市健康づくり推進協議会
- 8月 食に関する意識調査実施
- 12月 第2回竹田市食育推進庁内連絡会議
- 平成27年 1月 第3回竹田市食育推進庁内連絡会議
- 2月 第2回竹田市食育推進委員会および研修会
- 3月 第4回竹田市食育推進庁内連絡会議
- 3月 第2回竹田市健康づくり推進協議会

### 食に関する意識調査の実施概要

- 目的 : 本調査は「第2期竹田市食育推進計画」を策定するにあたり、市民の食に関する意識や現状を把握し、計画策定の基礎資料とする。
- 調査対象 : 年代ごとの無作為抽出による竹田市民1000人
- 調査期間 : 平成26年8月1日～平成26年8月18日
- 調査方法 : 郵送配布・郵送回収による郵送調査方法
- 回収率 : 全体 38.1% (成人 38.7% 小学生 37.0% 中・高校生 37.0%)



---

---

## 第2期竹田市食育推進計画

---

発行日 平成27年3月

発行 大分県竹田市

編集 竹田市食育推進委員会

〒878-8555

大分県竹田市大字会々1650番地

TEL 0974-63-4810 (健康増進課)

---

---