

## 第四次 北九州市食育推進計画

<食育推進スローガン>

食べかたは、生きかただ。



北九州市



# 第四次北九州市食育推進計画の策定にあたって

市長あいさつ

武内市長写真



令和6年3月

北九州市長 武内 和久



# 目次

## 第1章 計画の基本的な考え方

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

## 第2章 食をめぐる現状と課題

- 1 北九州市の概況 ……4
- 2 農林水産業の現状 ……6
- 3 食品ロスの現状 ……7
- 4 食育に関する意識と実践の状況～食育に関する実態調査結果より ……8
- 5 第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況 ……23
- 6 重点的に取り組むべき課題 ……24

## 第3章 基本理念と計画の体系

- 1 第四次北九州市食育推進計画における食育推進の基本理念とスローガン ……25
- 2 施策の体系 ……27
- 3 目指す市民の姿 ……28
- 4 食育を推進するための関係者の役割と連携 ……29
- 5 数値目標 ……30

## 第4章 食育推進の取り組み

- 1 学びと実践による健康につながる生活習慣の確立 ……31
- 2 次世代へつなぐ社会環境の整備 ……40
- 3 様々な機会を活用しての食育情報の発信 ……47
- 4 各食育推進事業の概要の一覧 ……48

## 第5章 資料編

- 1 北九州市食育推進懇話会 ……52
- 2 令和4年度健康づくり及び食育に関する実態調査の概要 ……55
- 3 素案に対する市民意見募集(パブリックコメント)の結果 ……56
- 4 食育推進ピクトグラム(農林水産省) ……57

# 第 1 章 計画の基本的な考え方

## 1 計画策定の趣旨

「食育基本法」(平成17年(2005年)7月施行)では、「食育は、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」と位置付けられています。国は、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を推進するとして、令和3年度(2021年度)に「第4次食育推進基本計画」を策定しました。

世帯構造や社会環境等が変化し、ライフスタイルや価値観が多様化する中で、食生活や食を取り巻く環境が変化し、不規則な食事や栄養素の偏りなどによる生活習慣病の発症などの問題が顕在化しています。また、農業の振興による食料自給率の向上や環境保全のための食品ロスの削減など、持続可能な食について、一人ひとりの取組が重要となってきました。

本市では、食育基本法の目的・理念をふまえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、平成21年(2009年)5月に「北九州市食育推進計画」、平成26年(2014年)3月に「第二次北九州市食育推進計画」、令和元年(2019年)5月に「第三次北九州市食育推進計画」を策定しました。

第三次計画では、「家庭や地域、関係機関等と連携して食育を推進し、市民一人ひとりが、食育に関心を持ち健全な食生活を実践することによって、健康な心身と豊かな人間性を育み、生

涯にわたって生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指す」を基本理念とし、「北九州の豊かな未来に向けて 食べて健康!みんなで実践!」をスローガンにかけ、健康で生き生きとした食生活の実践や、食にまつわる人材や組織の育成、体制の整備などの社会環境の整備、地産地消の推進や食品ロスの削減、食品衛生などに関する情報の発信などによる生産から消費までの食の循環と食の安全・安心の取組を、関係者との連携・協力により進めてきました。

温暖化の進行による気候変動や新型コロナウイルス感染拡大が市民の食生活へ大きな影響を及ぼす中で、以前にも増して食品選択における環境への配慮や、健康管理への意識も高まっているなど、食育推進の取り組みにより一定の成果が得られています。

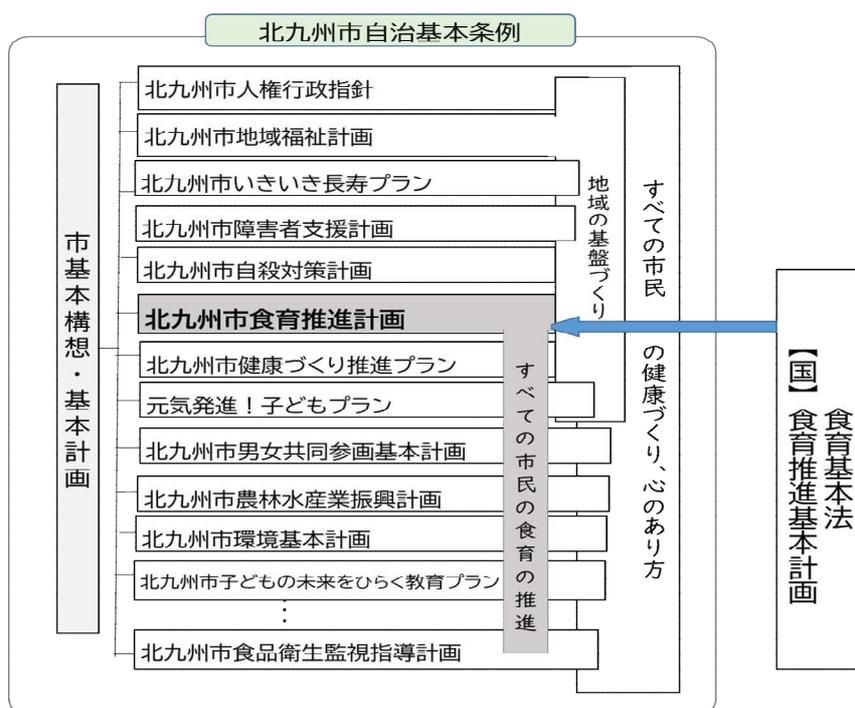
本計画は、食を取り巻く現状と課題について整理を行い、市民一人ひとりが食への関心と理解を深め、健康的な食生活を実践することで、生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことができる社会が実現できるよう、食育を総合的かつ計画的に推進するために策定します。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」です。

北九州市の基本構想・基本計画に基づく部門別計画で、その他の本市の関連計画等と整合性を図りながら総合的に推進します。

また、食育を通して、健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承、食品ロス削減などにより、持続可能な世界を実現するための2030年までの世界の開発目標「SDGs」の達成に向けて取り組んでいきます。



### 3 計画の期間

本計画の期間は、令和6年度（2024年度）から令和10年度（2028年度）までの5年間とします。

年度	平成												令和											
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
西暦	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029
国計画	食育推進基本計画					第2次食育推進基本計画					第3次食育推進基本計画					第4次食育推進基本計画								
市計画	北九州市食育推進計画					第二次北九州市食育推進計画					第三次北九州市食育推進計画					第四次北九州市食育推進計画								

### SDGsと食育

SDGsとは、2015年9月の国連サミットで、すべての加盟国(193カ国)が採択した17のゴール、169のターゲットに取り組む2030年度までの世界の開発目標です。

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3. あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」、「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、食育と関係が深い目標があります。

東京栄養サミット2021では、健康的な食事の推進と持続可能な食料システムの構築などのコミットメントが宣言されました。

(目標内容は外務省仮訳)



**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS** Public Private ACTION for Partnership!!  
 17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD ~SDGsで日本を元気に、世界を元気に  
 その主役はあなたです!~

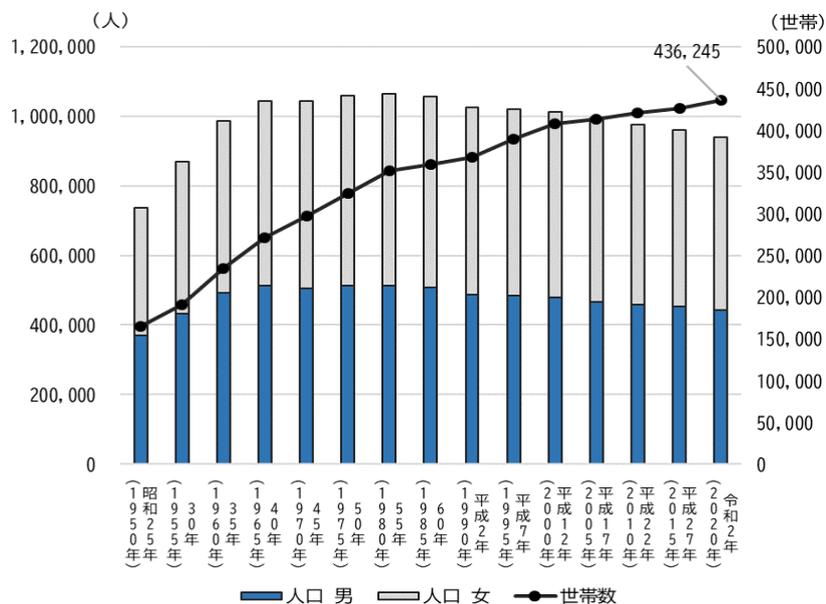
## 第2章 食をめぐる現状と課題

### 1 北九州市の概況

#### (1) 人口及び世帯構造

令和2年(2020年)10月に実施された国勢調査では、北九州市の人口は939,029人、世帯総数は436,245世帯です。

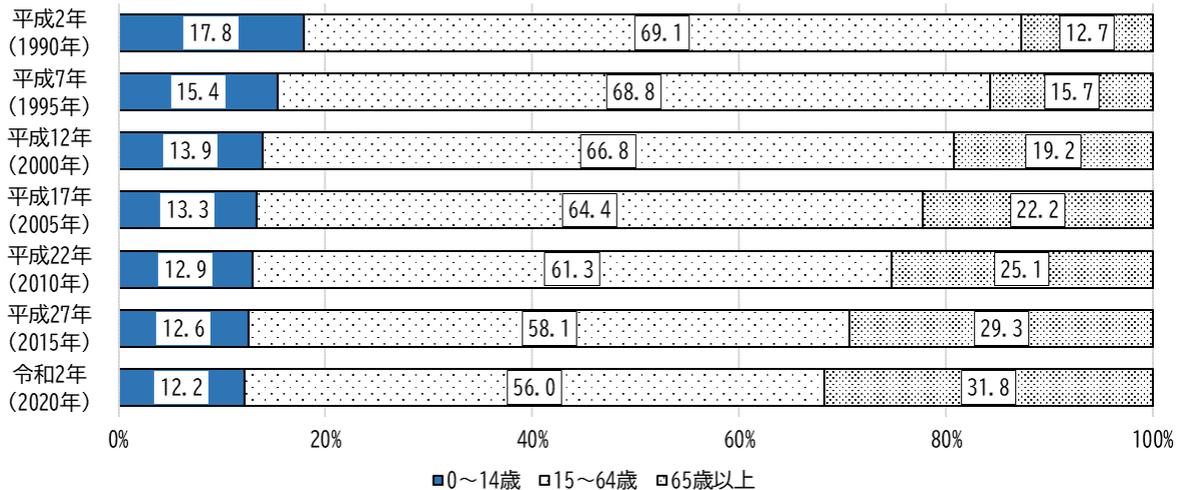
北九州市の人口と世帯数の推移



世帯総数：世帯の種類「不詳」を含む

令和2年（2020年）の高齢化率は31.8%で政令市の中で最も高くなっています。また、一人世帯が40.9%と最も多く、1世帯当たりの平均人員は2.09人で、世帯の少人数化が進行しており、家庭内での共食や食事のマナーや食文化の伝承が難しくなりつつあります。

年齢3区分別人口の推移

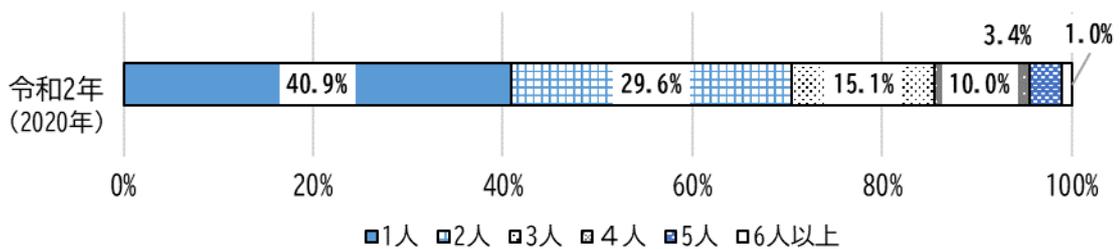


【出所】総務省「国勢調査」（各年10月1日現在）※年齢不詳は年齢区分人口に含まない

一般世帯数および世帯人員（令和2年（2020年））

一般世帯数	世帯員員数（1世帯当たりの平均人員2.09）					
	1人	2人	3人	4人	5人	6人以上
435,364	177,958	128,792	65,695	43,736	14,684	4,499

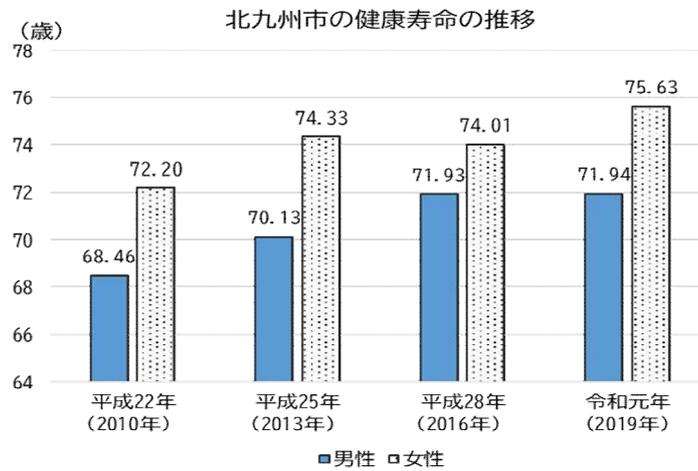
一般世帯数に占める世帯員数別世帯の割合



【出所】総務省「国勢調査」（各年10月1日現在）

## (2) 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。本市の健康寿命は平成22年（2010年）と令和元年（2019年）を比較すると、男女とも3.4歳以上延伸しています。



出所：厚生労働省研究「健康寿命および地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」

## 2 農林水産業の現状

生産者の高齢化や担い手不足による生産水準の低下が懸念されています。

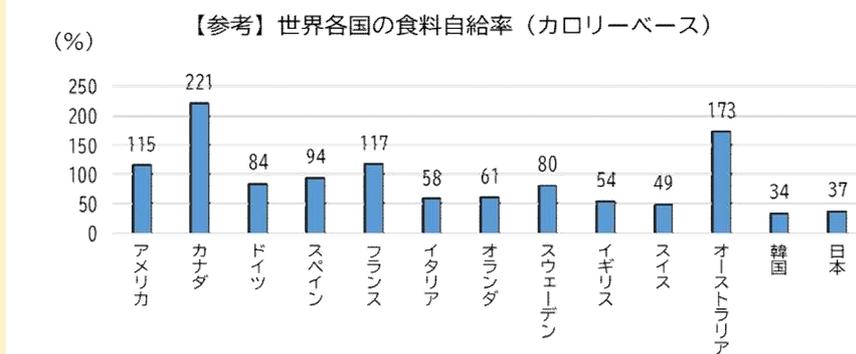
農家戸数・畜産農家数・漁業経営体数の状況

	平成12年 (2000年)	平成22年 (2010年)	令和2年 (2020年)
農家戸数	3,793 戸	3,003 戸	2,023 戸
畜産農家数	38 戸	20 戸	13 戸
漁業経営体数	680	548	407

出所：産業経済局調べ

### 【参考】我が国の食料自給率(令和2年度)

食料は人間が生きていくために欠かすことのできないものです。国民1人1日当たりには供給している全品目の熱量の合計(供給熱量:2,426kcal)に占める国産の熱量の割合を計算した直近(令和2年度(2020年度))の値は、「37%」となっています。

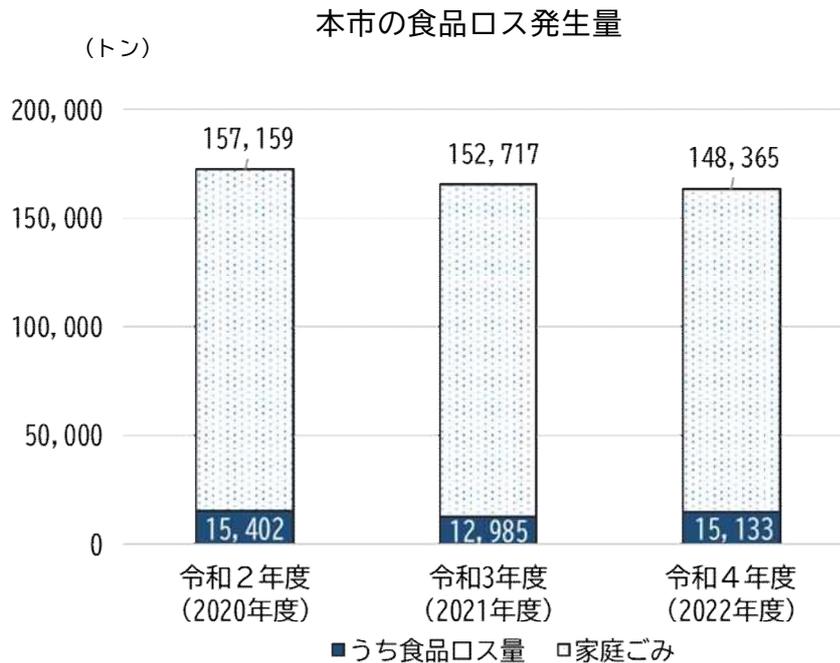


出所：農林水産省食料需給表諸外国の食料自給率等

### 3 食品ロスの現状

「食品ロス」とは、まだ食べられることができるにもかかわらず廃棄されている食品のことです。食品ロスを削減することは、食料の生産・製造に必要な資源・エネルギーの節約、それらの活動で排出されるCO<sub>2</sub>の削減など、環境負荷の低減をもたらします。

本市の令和4年度(2020年度)の食品ロスの発生量は、15,133トンとなっています。



出所：環境局調べ

## 4 食育に関する意識と実践の状況

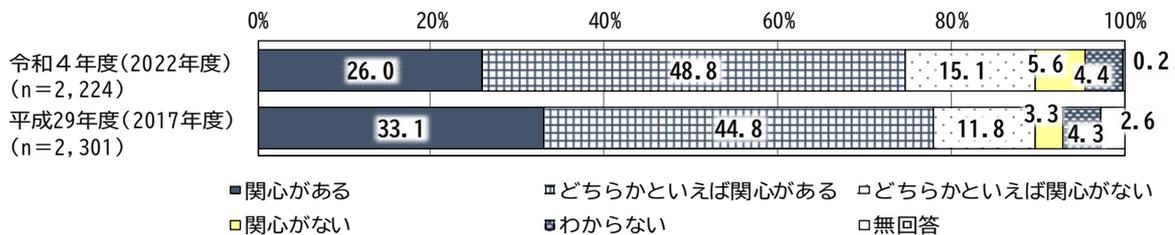
### ～食育に関する実態調査結果より

北九州市民の健康や生活習慣、食育に関する意識や現状などを把握することを目的に令和4年(2022年)10月に「北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査」を実施しました(調査の概要については、55ページ参照)。

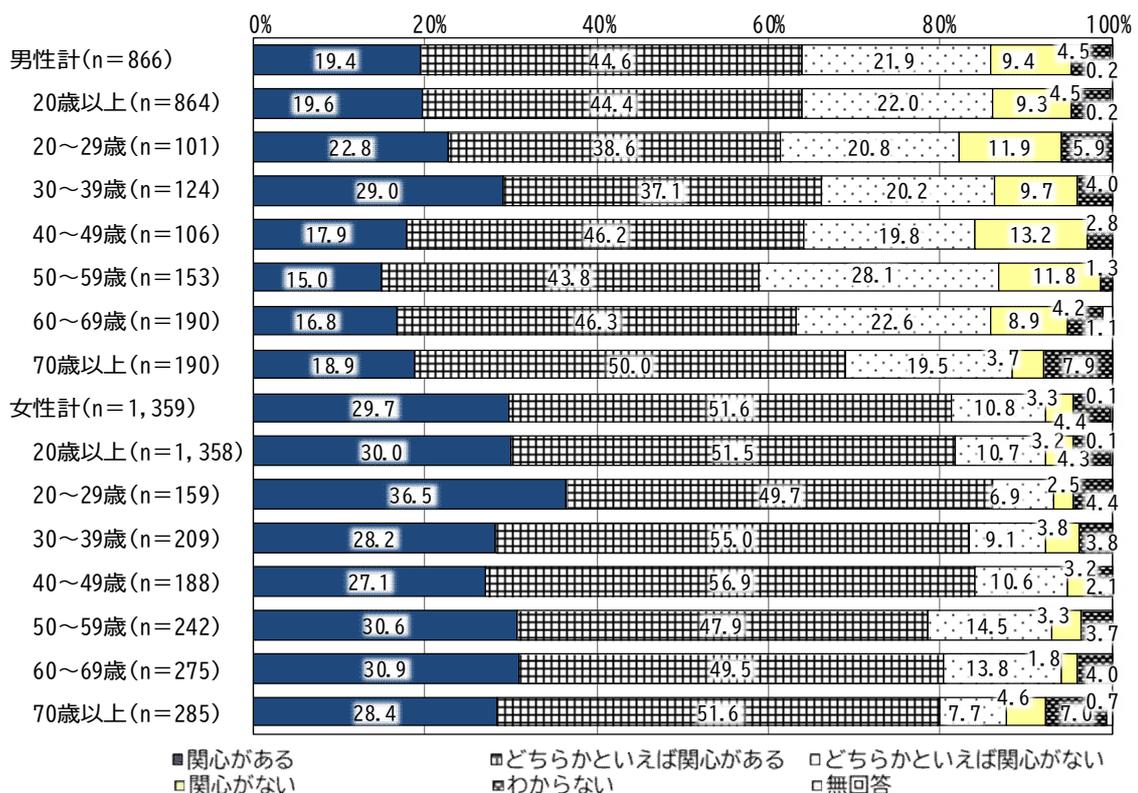
#### (1) 食育への関心

食育に関心がある(「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」)は74.8%で、前回結果の77.9%よりやや低下しています。年代別に大きな差はみられませんが女性は男性より関心が高い傾向にあります。

食育に関する関心度 (20歳以上・経年比較)



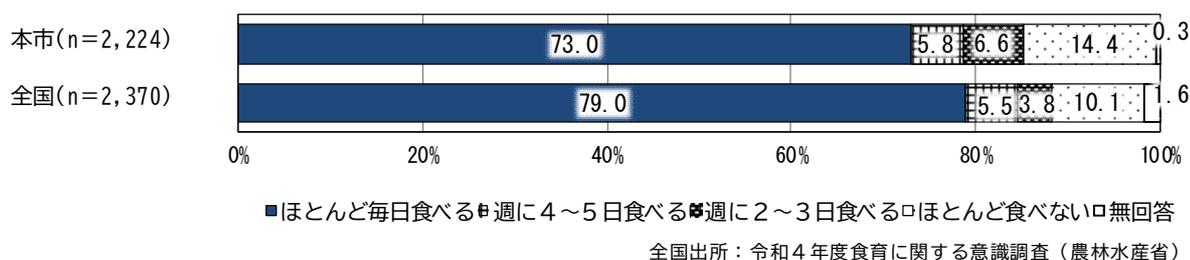
食育に関する関心度 (年代別・性別)



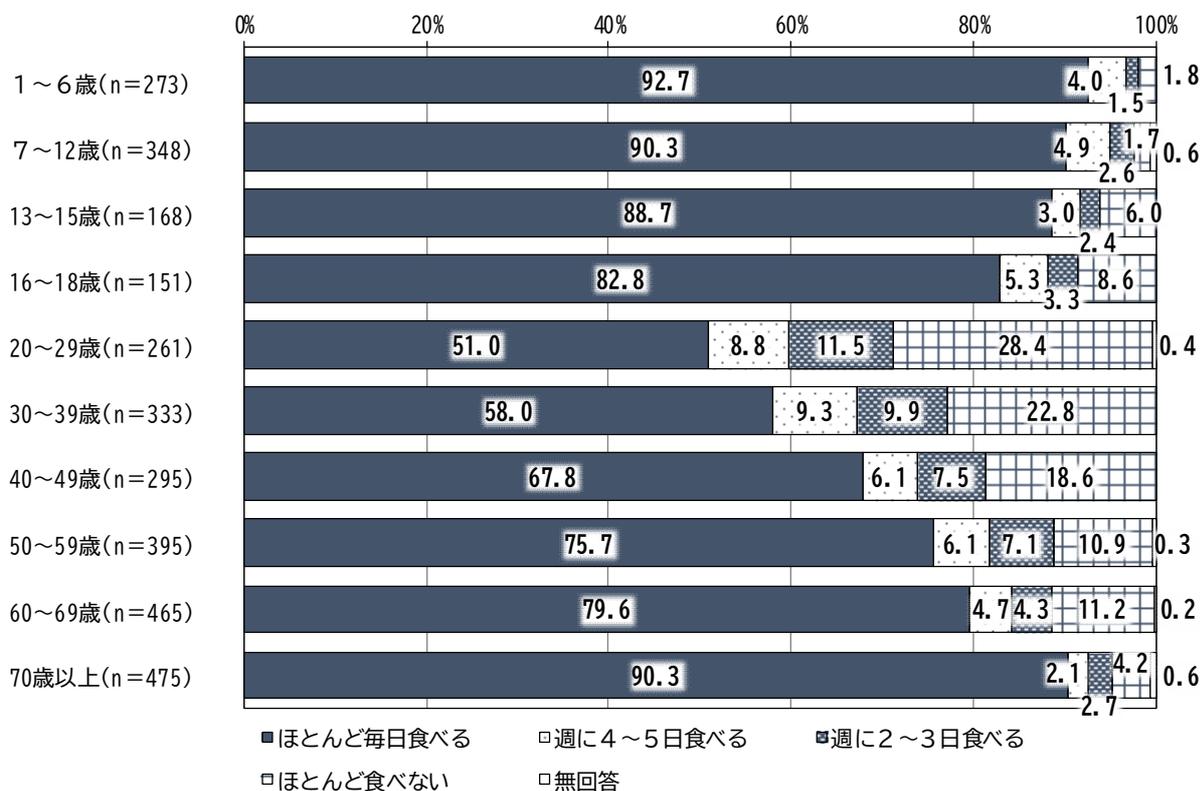
## (2) 朝食の欠食

朝食を「ほとんど毎日食べる」は73.0%で、全国調査の79.0%より低くなっており、「ほとんど食べない」は14.4%で、全国調査の10.1%より高くなっています。年代別にみると、「ほぼ毎日食べる」は1～6歳、7～12歳では9割以上ですが、20～29歳では約5割となっています。20歳～29歳では「ほとんど食べない」と「週に2～3日食べる」を合わせて約4割となっています。

朝食の摂取状況（20歳以上・全国比較）

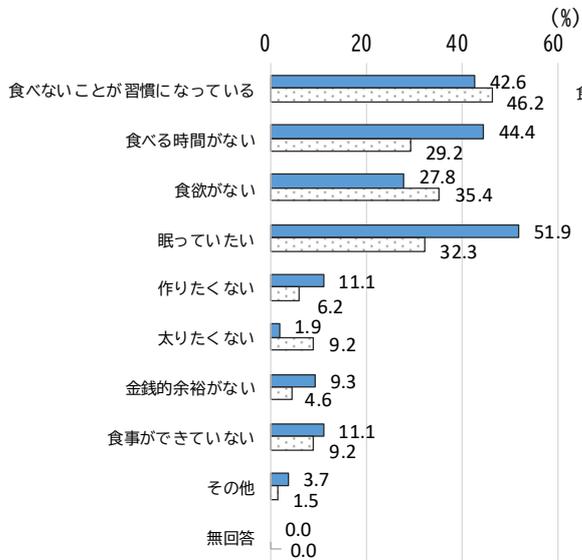


朝食の摂取状況（年代別）



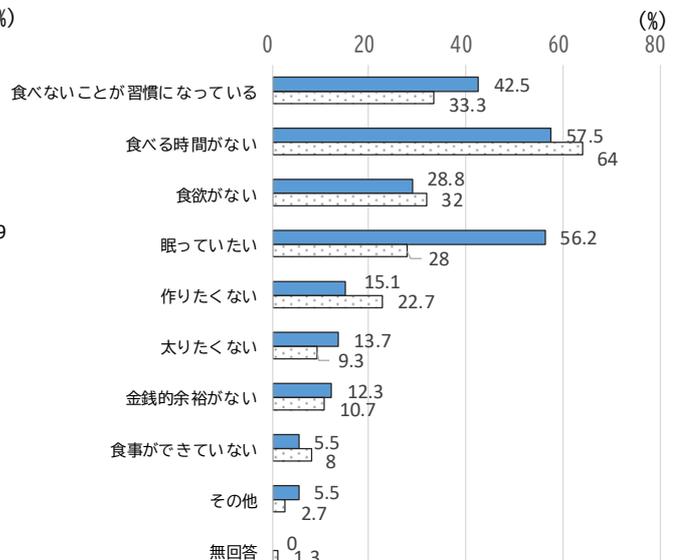
朝食の欠食の割合が高い、20～29歳、30～39歳の朝食を食べない理由としては、20～29歳では「眠っていたい」「食べる時間がない」「食べないことが習慣になっている」が多くなっています。また、30～39歳女性では、「食べる時間がない」が64.0%となっています。

朝食欠食の理由（20～39歳男性）



■ 男性-20～29歳 □ 男性-30～39歳

朝食欠食の理由（20～39歳女性）

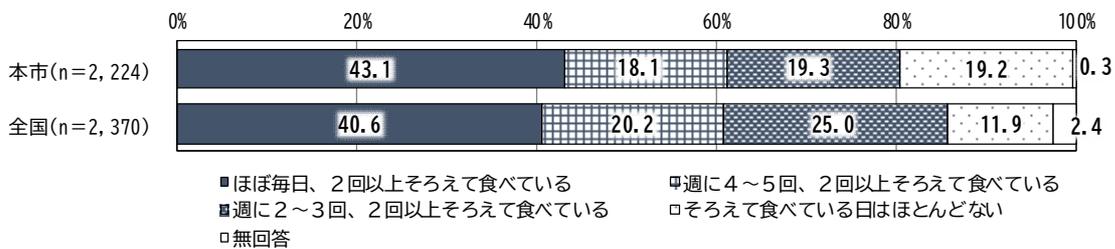


■ 女性-20～29歳 □ 女性-30～39歳

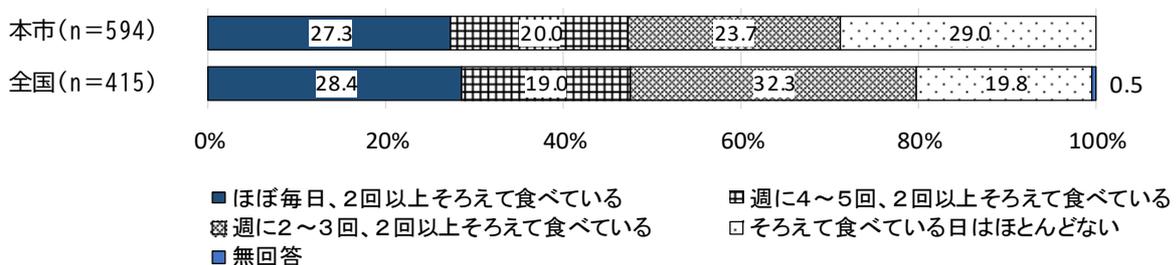
### (3) バランスのよい食生活の実践

主食（ご飯、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日あるか聞いたところ、「ほぼ毎日」は43.1%、「ほとんどない」は19.2%となっています。全国調査と比べ、「ほぼ毎日」が高い一方、「ほとんどない」は高くなっています。20～39歳では「ほぼ毎日」は27.3%で、全国調査と変わらないものの、「ほとんどない」は29.0%と全国調査に比べ高くなっています。また、年代別・性別にみると、「ほぼ毎日」は男女とも70歳以上がもっとも高くなっています。

主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（20歳以上）

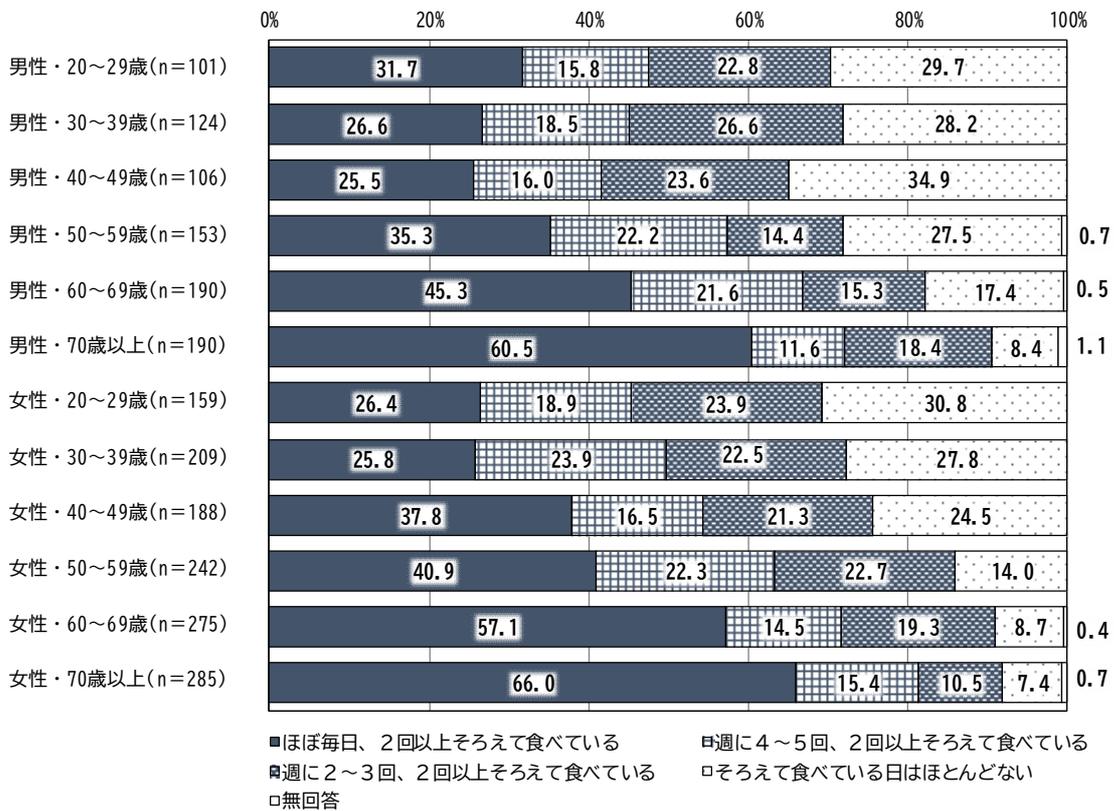


主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（20～39歳）



全国調査出所：令和4年度食育に関する意識調査（農林水産省）

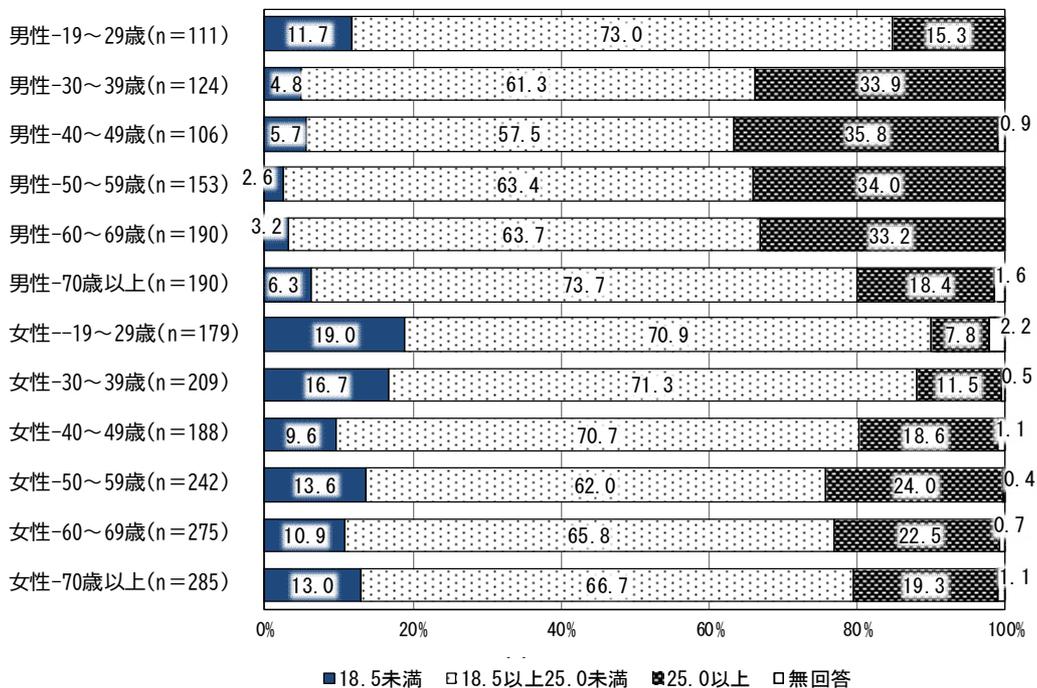
### 主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（年代別・性別）



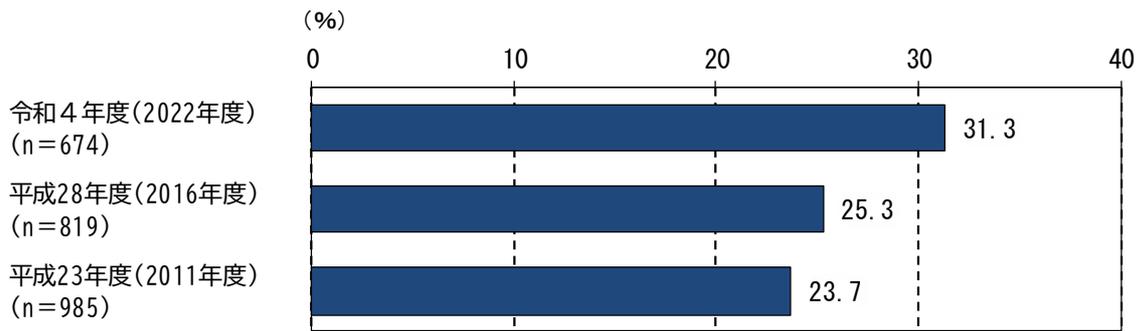
### (4) 肥満と痩身(やせ)の状況

エネルギーの過剰摂取による肥満 (BMI25以上) は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。BMI25以上の割合は、40~49歳男性が 35.8%と最も高く、20~69歳男性の肥満者 (BMI25以上) は前々回調査、前回調査と比べると、増加しています。

#### 体格 (BMI) の状況 (年代別・性別)

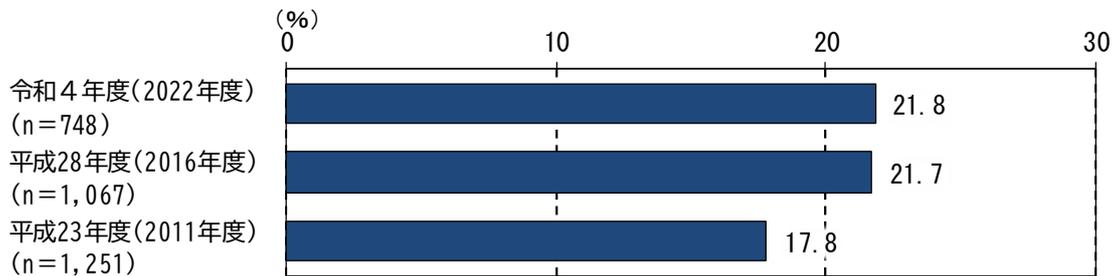


20～69 歳男性の肥満者（BMI25以上）の割合（経年比較）



高齢者では、やせ（BMI18.5未満）や低栄養が要介護や死亡のリスクになることがわかっていますが、低栄養傾向（BMI20以下）の人は21.8%と横ばいで、高い状況にあります。

低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合（65歳以上・経年比較）



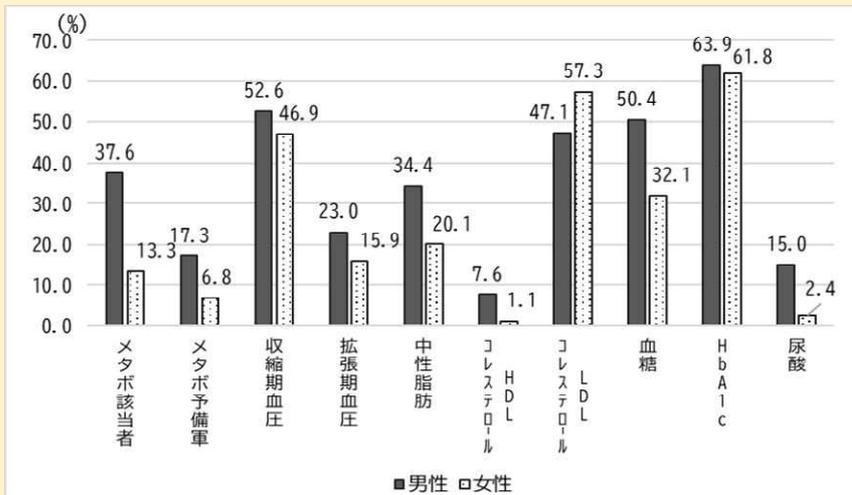
【参考】生活習慣病の状況

北九州市国民健康保険（市国保）加入者の特定健診結果では、男性で「メタボ該当者」が37.6%、「メタボ予備軍」が17.3%となっています。また、「HbA1c」の有所見者は男女ともに6割をこえています。

メタボ該当者：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血圧・血糖・脂質）のうち、2つ以上の項目に該当するもの

メタボ予備軍：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血圧・血糖・脂質）のうち、1つに該当するもの

市国保特定健診受診者に占める有所見者の割合（令和4年度(2022年度)）



【有所見者の定義】

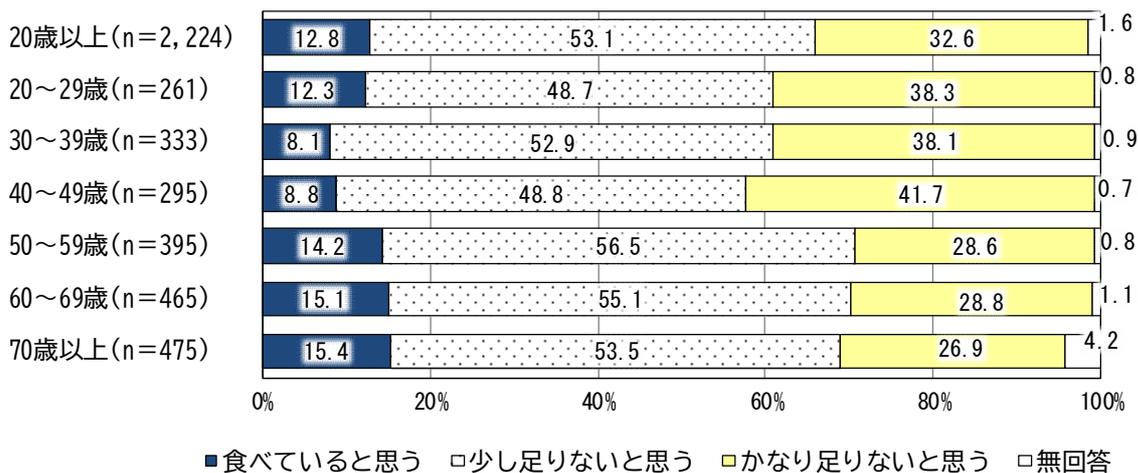
- 収縮期血圧 130 mmHg 以上
- 拡張期血圧 85 mmHg 以上
- 中性脂肪 150 mg/dl 以上
- HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
- LDL コレステロール 120 mg/dl 以上
- 血糖 100 mg/dl 以上
- HbA1c 5.6% 以上
- 尿酸：7.1 mg/dl 以上

出所：保健福祉局健康推進課調べ

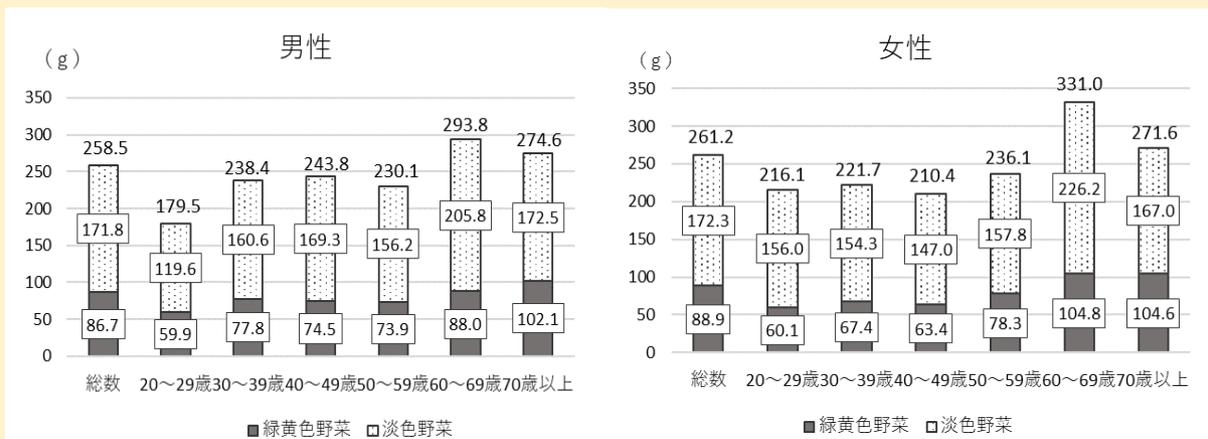
## (5) 野菜の摂取状況

1日350g以上の野菜の摂取の自己評価について、「足りないと思う」（「少し足りないと思う」+「かなり足りないと思う」）は85.7%となっています。20～49歳で「かなり足りないと思う」が高い傾向があります。

1日350g以上の野菜を食べていると思う人の割合（年代別）



【参考】福岡県民の野菜摂取量の平均値（20歳以上）



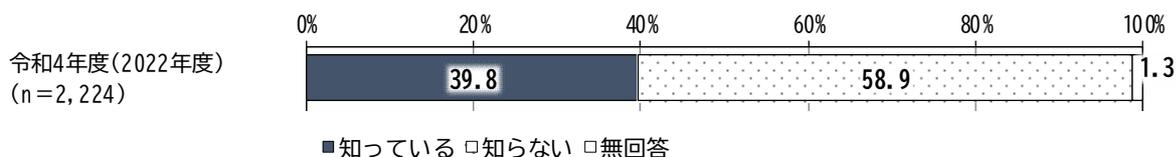
出所：令和4年県民健康づくり調査報告書

## (6) 減塩への意識

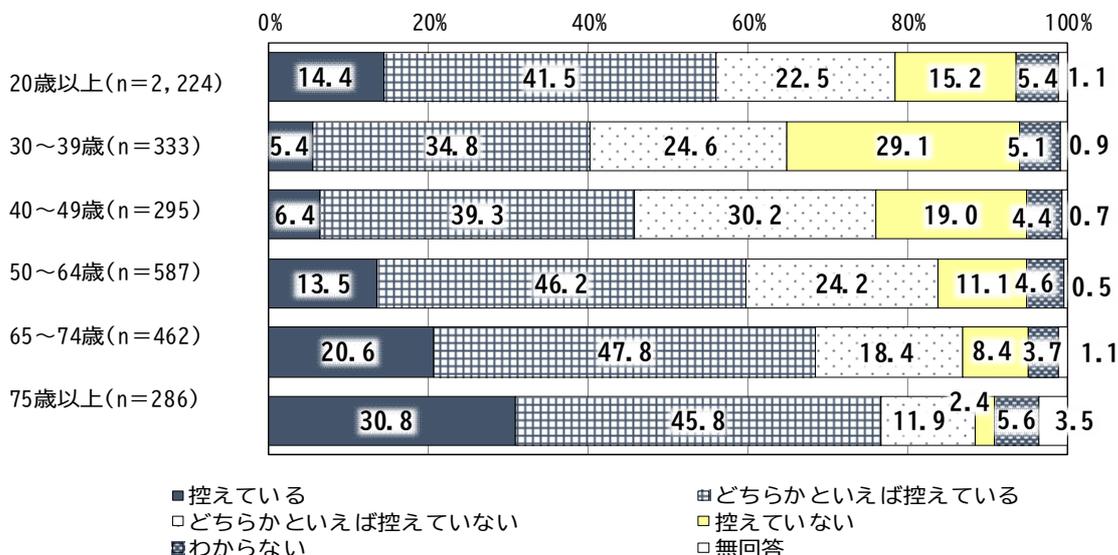
食塩摂取量の目標量については、「知っている」が39.8%、「知らない」が58.9%となっています。

減塩の意識については、食事の際に塩分を「控えている」（「控えている」+「どちらかといえは控えている」）は55.9%で、年代が上がるほど、「控えている」が高くなっています。

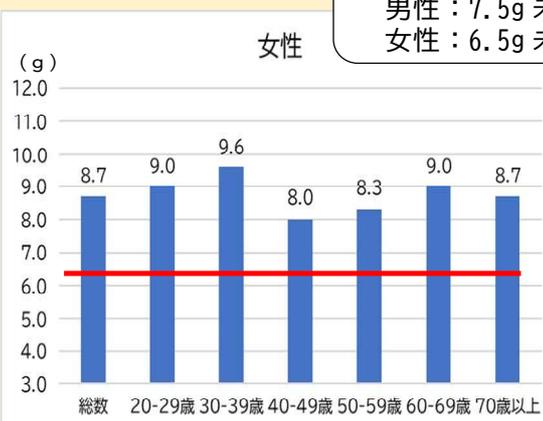
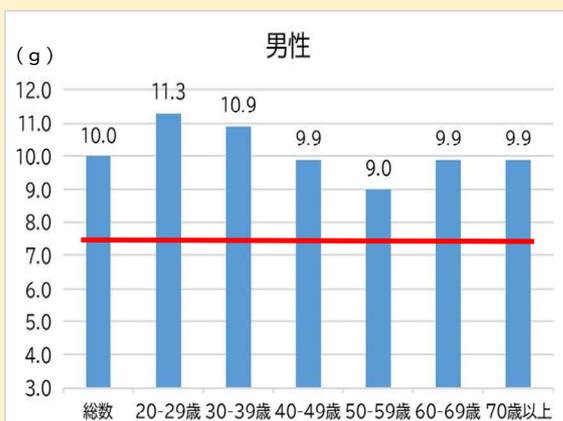
1日の食塩摂取目標量の認知度（20歳以上）



減塩の取組状況（年代別）



【参考】福岡県民の食塩摂取量の平均値（20歳以上）



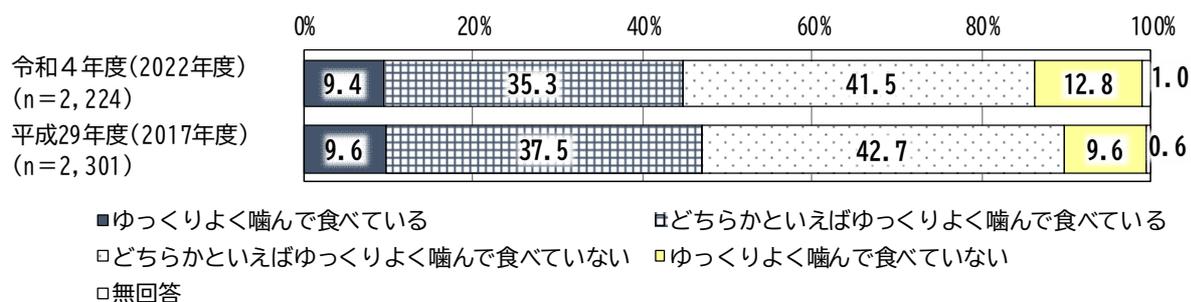
食塩摂取の目標量  
 (日本人の食事摂取基準 2020年版)  
 男性：7.5g 未満  
 女性：6.5g 未満

出所：令和4年県民健康づくり調査報告書

## (7) ゆっくりよく噛んで食べているか

「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」は、前回の調査に比べるとやや低下しています。

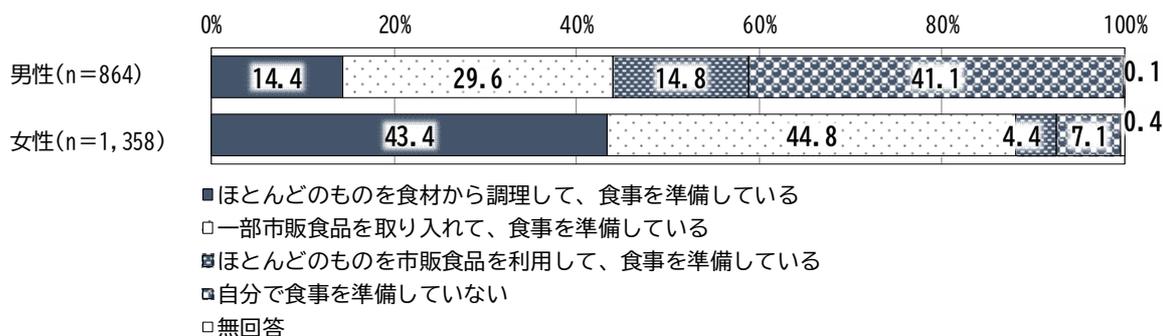
ゆっくりよく噛んで食べている者の割合（20歳以上・経年比較）



## (8) 食事の準備と食品の購入

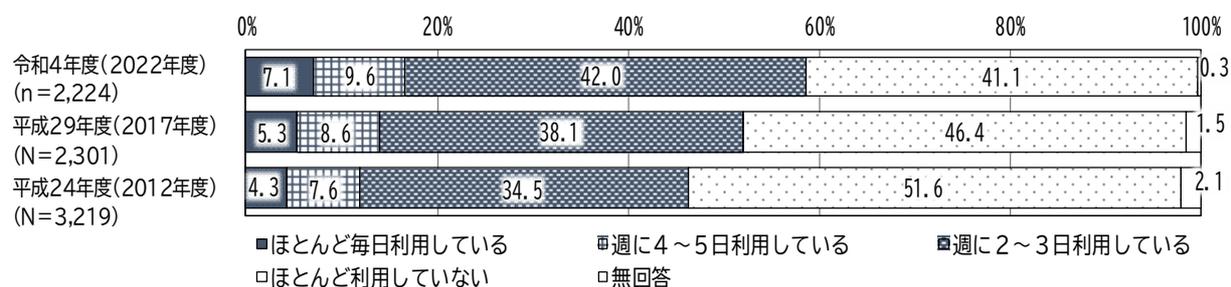
食事の準備は、女性では、「食材から調理して準備している」と「一部の食品を取り入れて食事の準備をしている」は合わせて 88.2%ですが、男性では、「市販品の利用」と「自分で食事を準備していない」は合わせて 55.9%となっています。

食事の用意（20歳以上・性別）



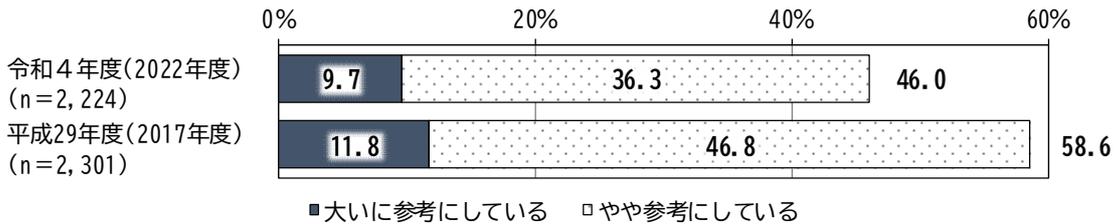
外食や市販の弁当、総菜の利用頻度については、「ほとんど毎日利用している」「週に4~5日利用している」が増加の傾向にあります。

外食や市販の弁当、総菜利用頻度（20歳以上・経年比較）

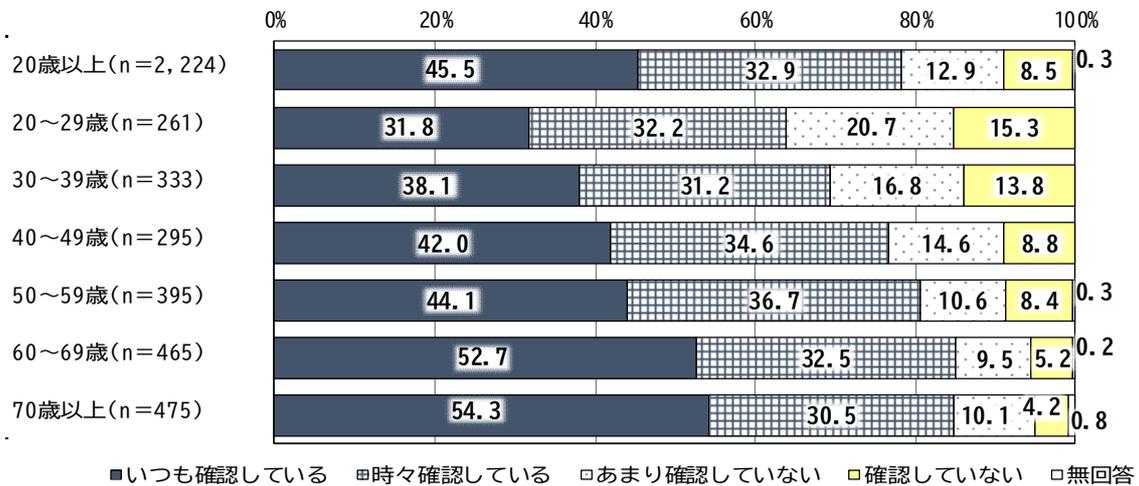


食品表示のうち栄養成分表示の参考状況について、「参考にしている」（「大いに参考にしている」+「やや参考にしている」）は 46.0%で前回の調査より低下していました。確認頻度については、「いつも確認している」は 45.5%で、年代が上がるほど「いつも確認している」の割合が高くなっています。一方、20~29歳では、「確認していない」（「あまり確認していない」+「確認していない」）が3割を超えています。

栄養成分表示の参考状況（20歳以上・経年比較）

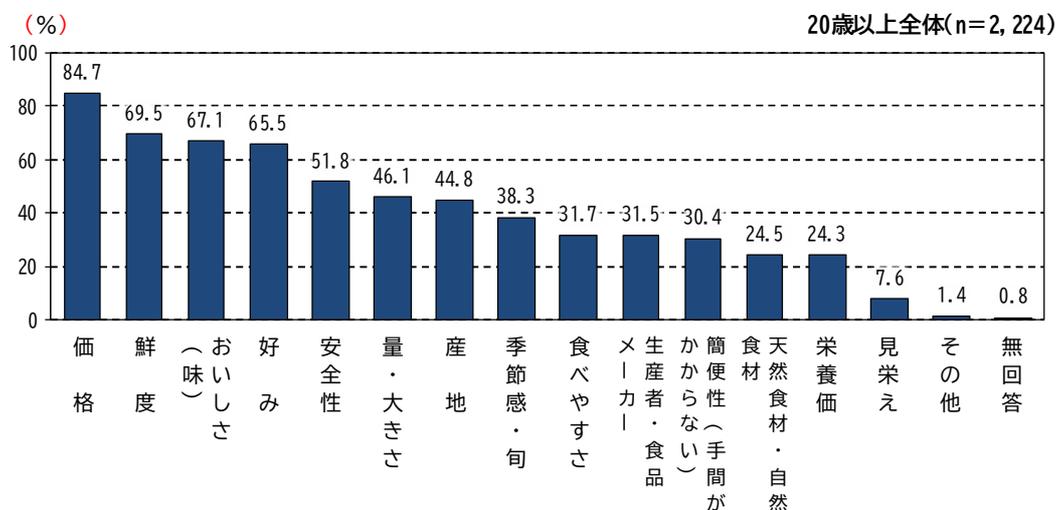


栄養成分表示の確認頻度（年代別）



食品を購入する際に重視することについて、半数以上が「価格」や「鮮度」、「おいしさ(味)」、「好み」、「安全性」と回答していますが、「栄養価」は 24.3%となっています。

食品を選択するときに重視していること（20歳以上）

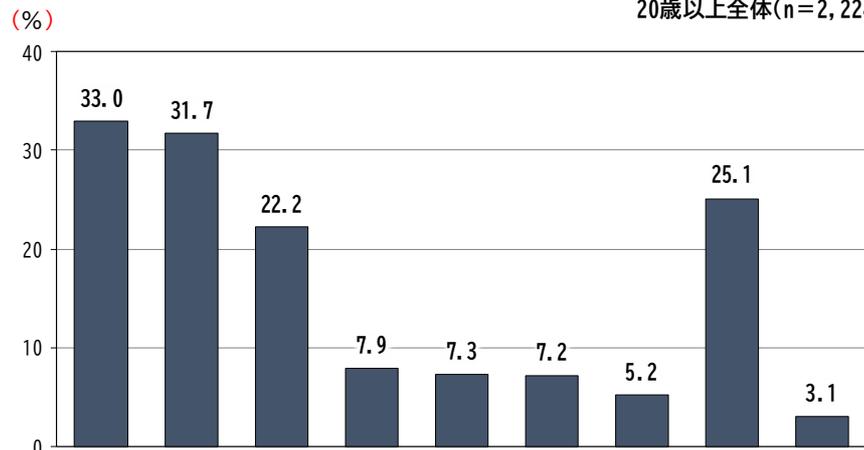


## (9) 健康な食生活の妨げとなっているもの

「健康的な食生活の妨げ」は、20歳から59歳の各年代で「面倒くさいこと」や「仕事が忙しくて時間がないこと」が多くなっています。また、30～39歳では30.9%、40～49歳では28.8%が、「金銭的に余裕がない」と回答しています。60歳以上では、「特にない」が多くなっています。

健康な食生活の妨げとなっているもの

20歳以上全体(n=2,224)

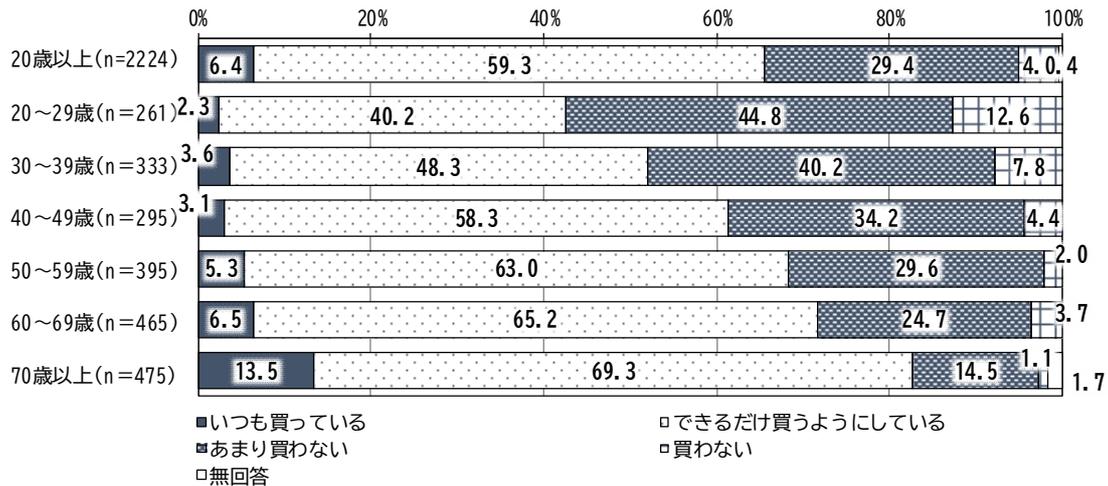


年代別		サンプル数	健康な食生活の妨げとなっているもの (%)								
			面倒くさいこと	仕事(家事・育児)が忙しくて時間がないこと	金銭的に余裕がないこと	外食が多いこと	食事を含め、自分が用意する者がいないこと	その他	わからない	特にない	無回答
	20歳以上	2,224	33.0	31.7	22.2	7.9	7.3	7.2	5.2	25.1	3.1
	20～29歳	261	49.0	52.9	27.6	12.6	8.0	6.1	3.4	11.1	0.8
	30～39歳	333	46.2	57.7	30.9	12.6	6.9	3.0	4.5	10.5	0.3
	40～49歳	295	38.3	48.5	28.8	7.5	6.4	7.1	3.7	13.2	2.4
	50～59歳	395	36.7	37.7	20.8	11.1	8.1	8.9	3.5	17.7	1.0
	60～69歳	465	24.3	14.2	17.6	4.5	6.9	8.0	6.9	36.8	3.7
	70歳以上	475	17.3	3.6	14.7	2.9	7.6	8.6	7.4	45.3	8.0

## (10) 地産地消の意識と実践

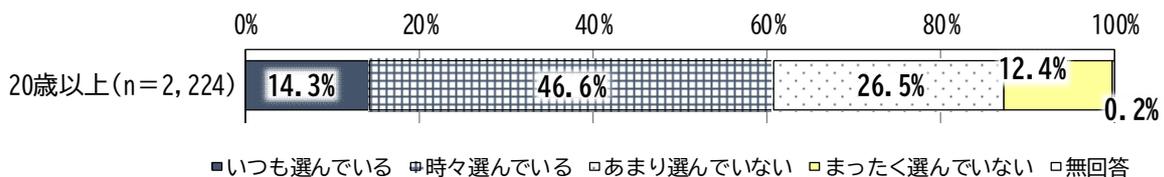
北九州市内産や福岡県産の農林水産物・食品の購入状況について、「買っている」（「いつも買っている」+「できるだけ買うようにしている」）は 65.7%で、年代が上がるほど「買っている」と答えた割合が高くなっています。

地産地消の取組状況（年代別）



また、生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ頻度では、「選んでいる」（「いつも選んでいる」+「時々選んでいる」）は、60.9%でした。

生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ頻度（20歳以上）



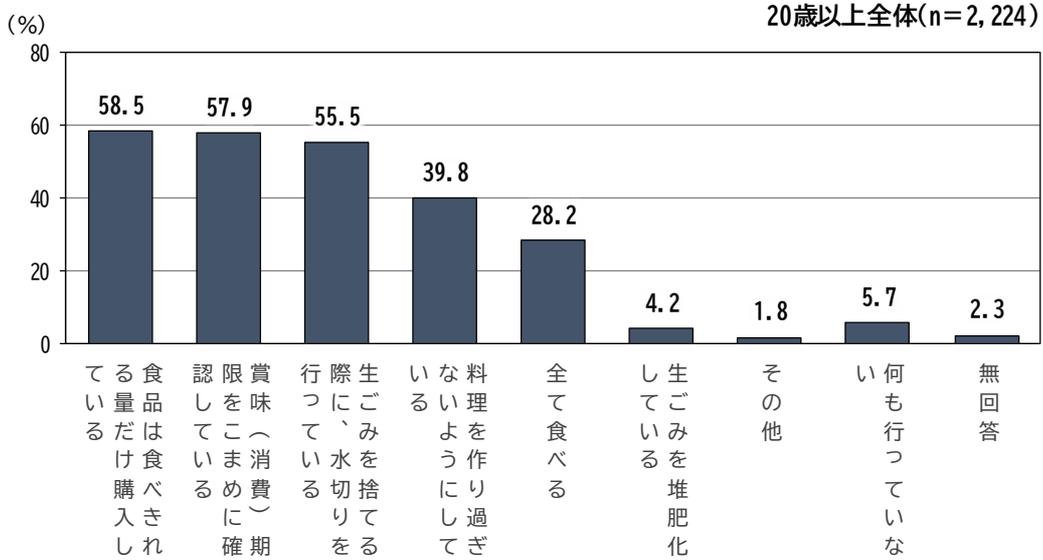
## (11) 環境への配慮

生ごみを減らすために「行動している」は 92.0%でした。その取り組み内容は、半数以上が「食品は食べきれただけ購入している」「賞味（消費）期限をこまめに確認している」「生ごみを捨てる際に水切りをしている」と回答しています。

生ゴミを減らすための取組状況（20歳以上）

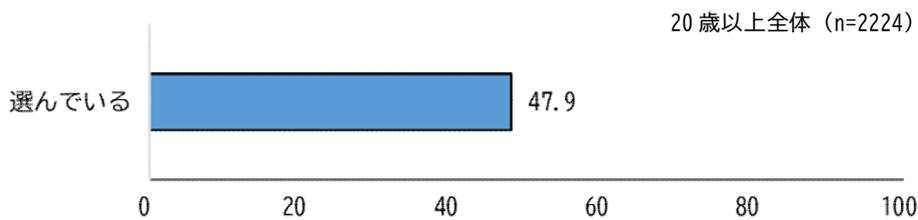


### 生ごみを減らす取組の内容（20歳以上）

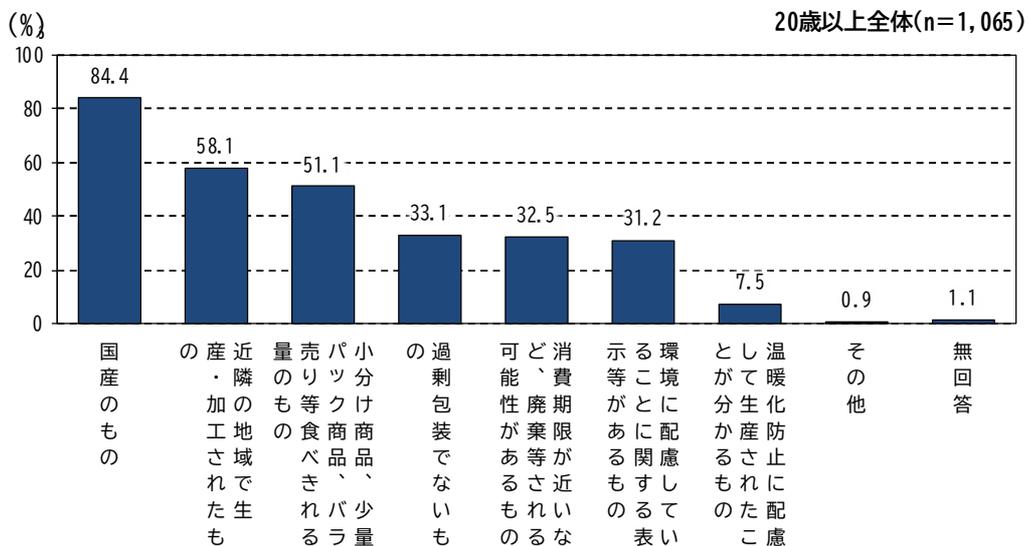


また、環境に配慮した農林水産物・食品の選択については、「選んでいる」が、47.9%で、取り組み内容では、輸送エネルギー等に配慮した「国産のもの」「近隣の地域で生産・加工されたもの」が多くなっており、次いで食品廃棄に関する「小分け商品、少量パック商品、ばら売り等食べきれる量のもの」「消費期限が近いなど、廃棄の可能性があるもの」、容器包装に関する「過剰包装でないもの」となっています。

### 環境に配慮した農林水産物・食品の購入（20歳以上）



### 環境に配慮した農林水産物・食品の選択の取組内容（20歳以上）



## フードマイレージをご存じですか



フードマイレージとは、食べ物が運ばれてきた距離のこと。日本のフードマイレージは、世界で群を抜いて高くなっています。それは、食料の輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が世界一多く、環境への大きな負荷を与えているということを意味します。国産や地元産の食べ物を食べることは、食料自給率を高めるだけでなく、フードマイレージを低くし、環境にやさしい生活スタイルにもつながります。

地産地消は、生産地から食卓までが近いので、輸送や冷蔵保存のために消費されるエネルギーが少なく、CO2削減にも貢献します。

フードマイレージ：食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標

単位：t・km(トン・キロメートル)

※日本の人口1人当たりの輸入食料のフードマイレージは6,770トン・km(2010年)

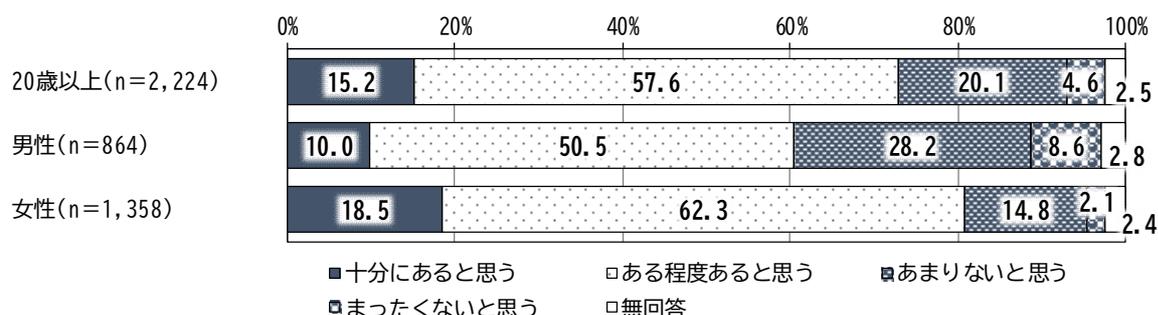
参考：アメリカ 1,051t・km(2001年)、イギリス 3,195t・km(2001年)、フランス 1,738t・km(2001年)、ドイツ 2,090t・km(2001年)

出所：令和2年度食育白書

## (12) 食の安全・安心

食品の安全性に関する基本的な知識(消費期限や保存方法などの表示の確認や安全に食べるための食品の保管管理、肉はよく焼く、包丁や箸の使い分けなど)について、「あると思う」(「十分にあると思う」+「ある程度あると思う」)は、72.8%でした。男性は女性に比べ、「あると思う」が低くなっています。

食品の安全性に関する基本的な知識 (20歳以上・性別)

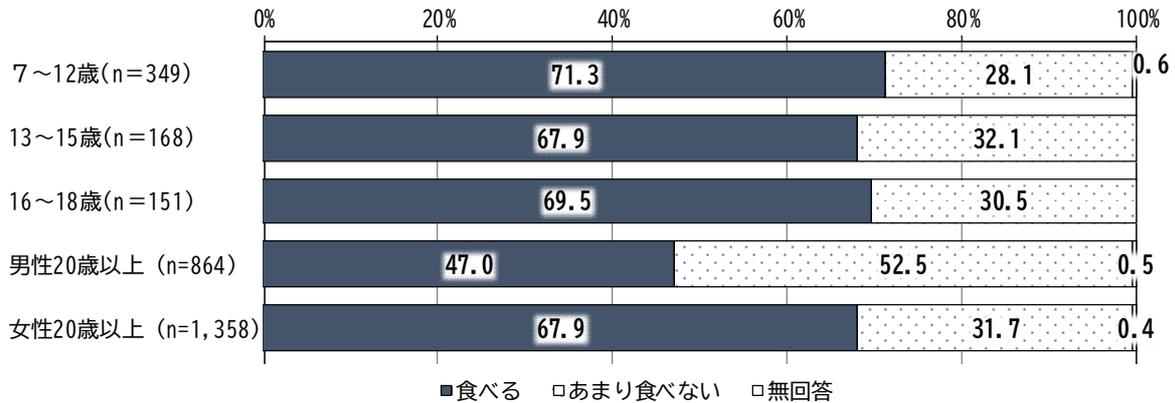


## (13) 食文化の継承

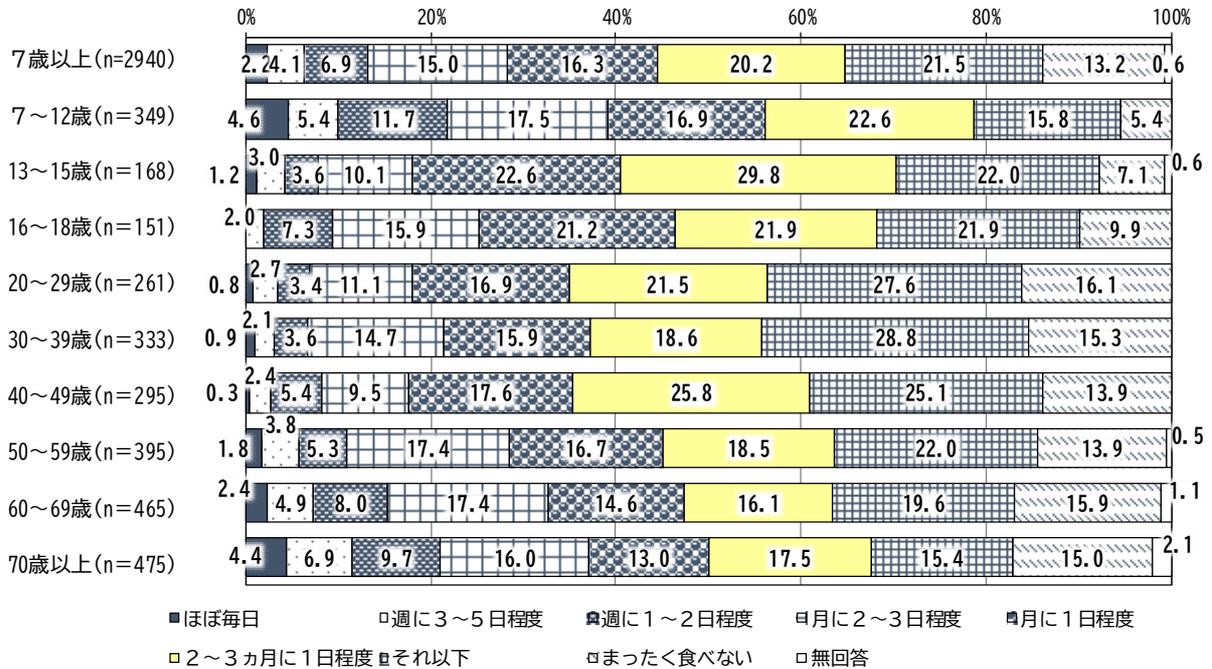
季節や地域の行事のときに「行事食を食べる」は、児童・生徒及び20歳以上の女性で約7割です。また、郷土料理や伝統料理を食べる頻度について、「月に1回以上」は7歳以上の全体で約4割となっています。

また、料理や味、食べ方・作法等を「受けついでいる」は男性で64.2%、女性で84.1%となっており、女性の割合が多くなっています。

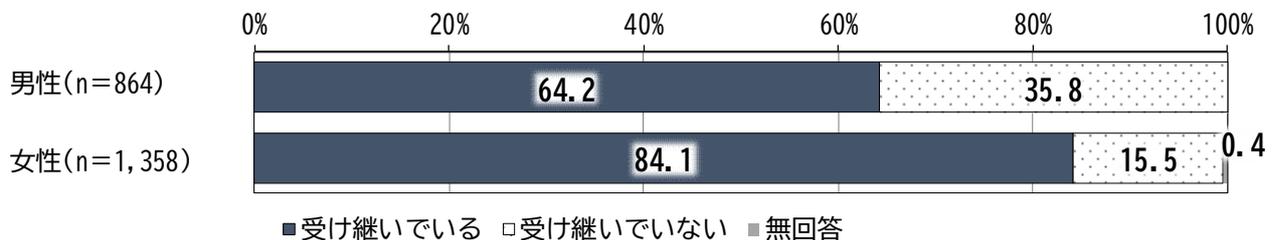
### 行事食を食べる者の割合（年代別・性別）



### 郷土料理や行事食を食べる頻度（年代別）



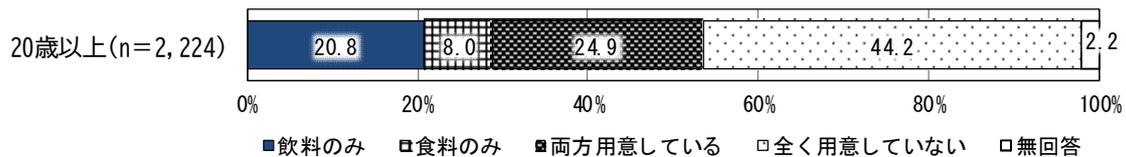
### 料理や味、食べ方・作法を受け継いでいる者の割合（20歳以上・性別）



## (14) 災害への備え

災害に備えた非常用の食料の準備状況については、「全く用意していない」が44.2%で最も高く、次いで飲料と食料の「両方用意している」の24.9%、「飲料のみ」の20.8%の順になっています。

災害に備えた非常用の食料の準備状況（20歳以上）

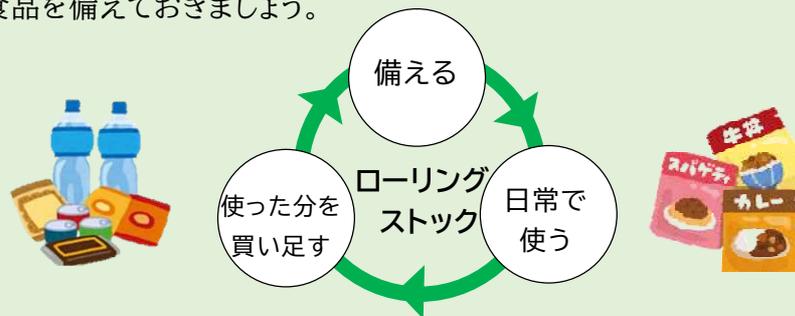


### 災害に備えた食品備蓄



近年、気候変動などにより、地震や大雨などによる大規模な災害が頻発しています。避難を伴わない場合であっても、物流の停止やライフラインの停止などにより、いつもの食事がとれない場合も想定されます。万一の場合に備え、自分や家族を守り、心にゆとりが持てるよう、災害時に必要な災害食とは別に、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」も併せて実践してみましょう。その際、炭水化物に偏ってしまわないよう、栄養のバランスにも配慮しましょう。

また、高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方などは、自分にあった食品を備えておきましょう。



#### 家庭での備蓄の例（出典：災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省））

- ・ 必需品：水、お茶、カセットコンロ、カセットボンベ
- ・ 主食：米、乾めん、パックごはん、カップめん等
- ・ 主菜：レトルト食品（カレー等）、缶詰（肉・魚）
- ・ 副菜：日持ちする野菜類（にんじん、じゃがいも等）  
乾物（カットわかめ、切り干し大根）、野菜ジュース等  
インスタントみそ汁や即席スープ

詳しくは、災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）  
<https://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/pdf/140205-02.pdf>



## 5 第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況

第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況については以下のとおりです。

「生活習慣病予防や改善のために食生活に気を付けている者の割合」は目標を達成しましたが、20～30歳代男性の「朝食を毎日食べる者の割合」は、D評価となっています。

また、「食生活改善推進員が取り組む活動への参加者数」は、新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮した活動の自粛などが、参加者数に影響していると考えられます。

### 【評価】

- A: 目標値に達した(目標値以上)
- B: 目標に近づいた(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して+5%超)
- C: 変化なし(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して±5%以内)
- D: 目標から離れた(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して-5%超)

柱	指標	対象	ベースライン値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	評価	
食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践	朝食をほぼ毎日食べる者の割合	幼児	92.7%(※1)	92.3%	100%	C	C
		小学生	93.0%(※1)	90.3%		C	
		中学生	92.5%(※1)	88.7%		C	
		20～30歳代男性	53.0%	46.7%	85%以上	D	
	野菜を1日に2回以上食べている者の割合	19～39歳	26.0%(※1)	27.2%	60%以上	C	
	1日あたりの食塩摂取目標量が8g未満であることを知っている者の割合※2	20歳以上	56.6%	39.8%	70%以上	D	
	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る者の割合	20歳以上	43.7%	43.1%	70%以上	C	C
		20～30歳代	26.5%	27.3%	55%以上	C	
生活習慣病予防や改善のため、食生活に気を付けている者の割合※3	20歳以上	67.4%	76.5%	75%以上	A		
ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	20歳以上	47.1%	44.7%	55%以上	D		
食育に関心のある者の割合	20歳以上	77.9%	74.8%	90%以上	C		
社会食にまつわる環境の整備	食品購入時に栄養成分表示等を参考にしている者の割合	20歳以上	58.6%	46.0%	70%以上	D	
	健康づくりを推進する飲食店等食品関連事業者の増加	食品関連事業者	739店舗	884店舗	900店舗	B	
	食生活改善推進員が取り組む活動への参加者数の増加	参加者	368,934人	80,726人	増加	D	
地安食の心の安全推進	市内産・県内産を買うようにしている者の割合	20歳以上	68.3%	65.7%	86%以上	C	
	食品を捨てる量(生ごみ)を減らすために行っていることがある者の割合	20歳以上	62.1%	92.0%	80%以上	A	
	健康に悪影響を与えない食品の選び方や調理についての知識がある者の割合※4	20歳以上	62.8%	72.8%	88%以上	B	B
		30歳代男性	36.4%	54.1%	55%以上	B	

※1:平成28年度北九州市健康づくり実態調査

※2:質問項目を「1日あたり適正な食塩摂取量が8g未満であることを知っていますか」から「生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標量を知っていますか」へ変更

※3:質問項目「生活習慣病予防のために実践していることは何ですか」の選択肢のうち、1.栄養バランスや量、2.食事の時間帯、3.薄味・塩分控え目、6.お酒の量を控える、休肝日をとるを選択した者の割合

※4:質問項目を「食品の安全性に関する基礎的な知識があると思えますか」に変更

## 6 重点的に取り組むべき課題

これまでの取組の評価や食を取り巻く現状などから、下記の5つについて、重点的に取り組む必要があります。

特に、食生活は生きる上での基礎となるものであることから、健康寿命延伸や生活習慣病予防等の観点から、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しており、本市の健康づくりの推進する上での重点課題である「肥満」「高血圧」「オーラルヘルス」の解決にも関連するものです。

### ◆食育推進上の課題

#### 1 朝食の欠食

若い世代で朝食を食べない者の割合が増加している。

#### 2 野菜の摂取不足

野菜は、カリウムや抗酸化ビタミン、食物繊維を豊富に含む。食べすぎ防止や生活習慣病予防・重症化予防にも重要だが、不足している。

#### 3 食塩の摂取過剰

食塩の過剰摂取は高血圧の原因となるが、目標量を超えて摂取している。

#### 4 エネルギー・栄養素の過不足

エネルギーの過剰は、肥満をはじめ、高血糖や脂質異常など生活習慣病につながる。低栄養予防は高齢期のフレイル対策に重要。

#### 5 食への理解と感謝の意識の醸成

食品ロス削減など一定の成果がみられるが、持続可能な食に向けて、食への理解や感謝の意識の醸成を高める必要がある。

### ◆健康づくり上の課題

#### 肥満

肥満は生活習慣病につながる

#### 高血圧

高血圧は脳卒中の大きな引き金

#### オーラルヘルス

むし場や歯周病により歯を失うことで、要介護リスクが増加

◆農業振興上の課題（食料自給率の低下）

◆環境保全上の課題（気候変動の顕在化）

◆薄れゆく食文化への対応 など

健康寿命の延伸

持続可能な食

## 第3章 基本理念と計画の体系

### Ⅰ 第四次北九州市食育推進計画における食育推進の基本理念とスローガン

本計画を推進するにあたり、「基本理念」及び「スローガン」を掲げます。

基本理念に基づき、目指す市民の姿の実現に向け食育推進のスローガンを掲げ、食育の取組を推進します。

#### (1) 基本理念

市民一人ひとりが、食育に関心を持ち健全な食生活を実践することによって、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたって生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指します。

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かすことができないものです。健康寿命の延伸や生活習慣病予防が大きな課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。健全な食生活を実践し、楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

生涯を通じて元気に過ごせるよう、市民一人ひとりが食の大切さを理解し、食習慣、食の選択、食品廃棄、食の安全性、地産地消等、食について関心を持ち、食に関する正しい知識や食を選ぶ力を身につけ、心身ともに健全な食生活を実践することが重要です。生涯にわたって間断ない食育を推進していくためには、個人だけでなく家庭や地域、食育関係者など様々な食育の担い手が連携、協働しながら、社会全体で取り組む必要があります。食を通じた人と人の交流や北九州市の食の魅力発信など、地域経済の活性化にもつながっていきます。

また、食育を推進する中で、毎日の食生活や地域に引き継がれてきた食文化が自然の恩恵の上に成り立ち、食べることが動植物の命を受け継ぐものであること、私たちが食事をするに至るまでには多くの人々の苦労や努力に支えられていることなどの食に関する感謝の念や理解を深めることも大切です。

こうした健康づくりの視点と社会、環境、文化の重要な視点、SDGs(持続可能な開発目標)の考え方を踏まえて、本市の食育を推進していきます。

## (2) スローガン

# 食べかたは、生きかただ。

市民が健康な心身と豊かな人間性を育み、生き生きと暮らしていける社会の実現を目指して、世代を通じて食を理解し、実践への決意を表現するものとして、スローガンを設定します。

「食べること」は個人の将来の健康と未来の食や社会の持続可能性に寄与するものです。

スローガンは、食育基本法の前文にある『「食育」が生きることの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』に通じ、北九州の魅力ある豊かな環境への愛を未来へつなぐ想いが込められています。

### 食を愛そう、未来を愛そう。北九州と。

食には愛が詰まっている。  
大切に育まれた愛が込められている。

食の宝庫北九州で  
食からの愛をあなたが受け取る。  
その愛はあなたの、誰かの、  
社会の未来を豊かにする。

食の愛は未来を巡る。

あなたが愛している未来がある。  
だから食を愛そう。北九州と。

## 2 施策の体系

これまで「第三次北九州市食育推進計画」に基づき取り組んできた様々な施策の成果と課題、そして各種統計データや食育に関する実態調査等から明らかになった本市の現状をふまえ、本計画で基本理念を具体化する3つの視点で、さらなる食育の推進に取り組めます。



### 3 目指す市民の姿

スローガン「食べかたは、生きかただ。」のもと、食育の目指す市民の姿は下記のとおりです。

#### 1 朝食を毎日食べる

- ・朝ごはんは笑顔の1日のスタート!



#### 5 食の選択力を身につける

- ・自身や家族の健康づくりや未来につなげる持続可能な食について考えよう
- ・食品表示を確認しよう
- ・災害時の食についても考えよう



#### 2 バランスよく適量を食べる

- ・毎食、野菜を食べよう!
- ・1週間に1回は体重測定し、適量を確認しよう



#### 6 地産地消を実践する

- ・できるだけ、市内産や県内産の農水畜産物を購入しよう
- ・生産者と消費者のむすびつきや地域の活性化を



#### 3 薄味を心がける

- ・おいしく減塩、1日マイナス2g!



#### 7 環境に配慮した食生活を実践する

- ・食品ロスに配慮しよう
- ・過剰包装を避けよう
- ・国産品の購入しよう(輸送に伴うCO<sub>2</sub>排出量を意識)



#### 4 食事を味わって、楽しむ

- ・食事の時は、家族や友人などと食事を味わって楽しもう
- ・ゆっくりよくかんで食べよう



#### 8 食に感謝する

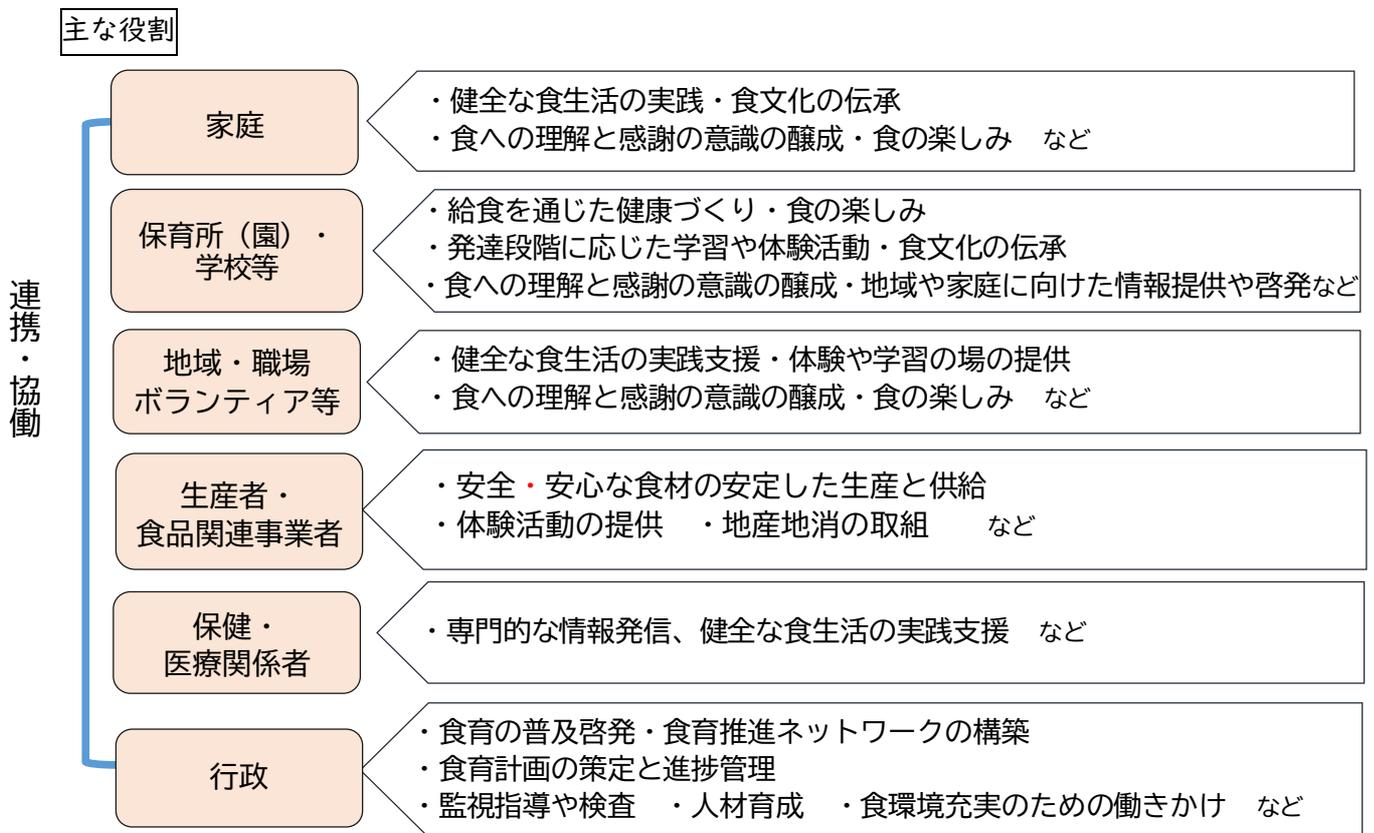
- ・食事が食卓に届くまでの生産や流通、調理等に関わる人に感謝しよう
- ・食物の命に感謝しよう



## 4 食育を推進するための関係者の役割と連携

食育は、幅広い分野に関わることから、様々な食育の担い手が連携・協力し、一体となって総合的かつ継続的に推進していくことが必要です。そこで、食育を効果的に推進するために、関係者、関係団体などのネットワークを構築し、食育に関する情報の共有化を行うとともに、相互の連携・協力を図っていきます。

また、市の関係部局の連携により、計画の進捗状況を共有し、食育推進体制（食育庁内連絡会議）を整え、計画を総合的かつ計画的に推進していきます。



### 食育推進ネットワーク

北九州市食育推進ネットワークでは、様々な角度から食育に取り組んでいる団体、個人の皆さんに会員のご登録をいただいています。食育に関する情報発信や情報交換会を通じて、食育を推進していくためのネットワークづくりをすすめ、それぞれの団体等の自主的活動と関係団体相互の連携・協力による食育活動を推進しています。

## 5 数値目標

本市における食育の推進のための取組の成果を客観的に判断するため、数値目標を設定します。

NO.	指標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	1	食育に関心のある者の割合	20歳以上	74.8%	90.0%以上
	2	朝食を欠食する者の割合	幼児	1.8%	0%
			小学生(小6)	2.8%	0%
			中学生(中3)	3.6%	0%
			20歳以上	14.4%	12.3%以下
	3	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る者の割合	20歳以上	43.1%	50.0%以上
			20~30歳代	27.3%	40.0%以上
	4	1日350g以上の野菜を食べていると思う者の割合	20歳以上	12.8%	13.6%以上
	5	塩分を控えている者の割合	20歳以上	55.9%	78.0%以上
6	ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	20歳以上	44.7%	55.0%以上	
7	生活習慣病予防や改善のため、食生活に気をつけている者の割合	20歳以上	76.5%	80.0%以上	
8	食品購入時に栄養成分表示等を参考にしている者の割合	20歳以上	46.0%	70.0%以上	
持続可能な食を支える食育の推進	9	市内産・県内産の農林水産物や食品を買うようにしている者の割合	20歳以上	65.7%	70.7%以上
	10	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ者の割合	20歳以上	60.9%	80.0%以上
	11	農林漁業体験を経験した者の割合	全市民	16.3%	28.2%以上
	12	食品を捨てる量(生ごみ)を減らすために行っていることがある者の割合	20歳以上	92.0%	95.0%
	13	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ者の割合	20歳以上	47.9%	61.8%以上
	14	食品の安全性に関する基礎的な知識がある者の割合	20歳以上	72.8%	80.0%以上
			30歳代男性	54.1%	64.0%以上
	15	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している者の数	人数	2,119人 (R3)	増加
16	食育を推進する飲食店等食品関連事業者(店舗数)の数(ヘルシーメニュー登録店舗数)	店舗数	261	330	

## 第4章 食育推進の取り組み

### 1 学びと実践による健康につながる生活習慣の確立

人生100年時代に向けて健康寿命の延伸は国民的な課題です。市民一人ひとり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には、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応した切れ目のない食育を推進することが重要です。

新型コロナウイルス感染症の流行により、「新しい生活様式」の中、会食制限や黙食が実施され、共食をはじめ体験を通じた食育の場が縮小する中で、若い世代で食育への関心や実践意識も薄れてきています。

「食」は健康の基礎となるものですが、本市では、男性の肥満、若い女性のやせ、高血圧や糖尿病の有所見者の増加、高齢者の低栄養傾向など食生活が起因と考えられる健康課題が多く存在しています。

市民一人ひとりが食に関心を持ち、食生活を主体的に実践できるよう、家庭や地域、学校や職場などと連携し、誰一人取り残さない切れ目のない食育を家庭や地域、関係団体等と連携し、推進します。

## (1) ライフステージに応じた多様な場での食育の推進

誰もが生涯にわたって、健康で心豊かに生き生きと暮らしていくためには、子どもの頃から望ましい生活習慣や食習慣を身に付けることが大切です。若い世代以降では健康や環境に配慮した食の選択力をはじめ、安全・安心な食品の取扱いや調理技術の習得など食の自立が求められますが、進学や就職などで生活環境が変化し、バランスのよい食生活の実践ができていない状況がうかがえます。その結果、男性の肥満の増加、若い女性のやせや高齢期の低栄養も依然として課題です。

保育所(園)や学校、職場、地域等と連携し、給食や食に関する講座やイベント、交流会等を通して人と人との顔の見える食育を推進する中で、食への関心を高め、理解と感謝の気持ちを育みます。あわせて、いつでも食の情報を得ることができるよう、SNS等のデジタルツールを活用した食の情報発信を行います。

### ① 妊産婦や乳幼児に関わる食育

妊娠期や授乳期は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために大切な時期で、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。また、乳幼児期は、心と体の基礎が形成される時期であり、良い食習慣の確立や口腔機能などの発達に応じた食べる力の獲得、食べ物への興味や食べることへの意欲や楽しさを育むためにとても大切な年代です。

講座や SNS 等を活用して妊産婦や乳幼児の望ましい食習慣に関する知識の普及啓発を行うとともに、ライフスタイルや食生活の悩みに応じた相談の実施など細やかな支援に取り組んでいきます。

- ・ 母子健康手帳交付時の情報提供
- ・ 妊産婦・新生児・乳幼児家庭訪問
- ・ 地域における未就学児食育指導
- ・ 母親教室
- ・ 幼児栄養教室
- ・ 未就学児の基本的な生活習慣の確立
- ・ 妊婦健康診査・産婦健康診査・乳幼児健康診査
- ・ 妊産婦・乳幼児なんでも相談
- ・ 子育て支援サロンにおける相談・講座
- ・ 離乳食教室
- ・ 親子ですすめる食育教室
- ・ 保育所等を通じた家庭・地域への食育の推進

### ② 保育所(園)・幼稚園・認定こども園・学校等における食育

主食・主菜・副菜をそろえた適塩でバランスのよい給食を「生きた教材」として活用するとともに、栽培活動や農業体験、調理体験等を通して、食への関心を高め、食への理解と感謝の気持ちを育みます。

また、食に関する指導や給食の時間等を通じて、望ましい食生活の定着と共食の推進による豊かな人間形成を図る食育を推進します。

食育は家庭と保育所(園)等や学校との連携が重要です。食育についての保護者の理解促進や家庭での実践につなげるため、引き続き基本的な望ましい食生活の実践に



献立表などを利用し家庭や地域へ情報発信しています。

レシピコンクールを実施し、児童・生徒の考案した献立を給食に取り入れています。

【保護者の皆様へ】

**給食ができるまでの紹介 ～献立委員会編～**

「献立委員会」は、医師・歯科医師をはじめ、様々な立場の方々で構成され、毎月の実施献立の検討や反省について審議するものです。栄養教諭が中心となって行う「献立会議」と異なり、それぞれの立場からより多くのご意見を聞くことができます。出されたご意見を参考に、よりよい給食の実施に努めています。

**委員の構成**

- ◆医師、歯科医師
- ◆保護者代表
- ◆関係行政機関
- ◆校長、給食主任、養護教諭（各小、中学校）
- ◆給食監理士
- ◆栄養教諭 など

月に1度の「カミカミ献立」は、噛み応えのある食材の使用だけでなく、ひと口の量を小さくするなど工夫することで食事全体の噛む回数を増やすことができます。

献立作成のねらいや工夫を知り、入学したばかりの生徒にも食べやすい献立になるように考えられていることがわかりました。4月は特に残食が少なかったです。

中学校養護教諭

---

**給食献立アンケート結果**

昨年度、北九州市の小学5年生（現、6年生）に給食アンケートを実施しました。

好きな献立ベスト5を紹介します。

- 1位 カレーライス
- 2位 ヨーグルトサラダ
- 3位 ココロチキン南蛮
- 4位 三色ごはん
- 5位 フライドポテト

アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

**「野菜の日献立」とは？**

北九州市の学校給食では、毎月、「野菜の日献立」を設定し、野菜をたっぷり使い、おいしく食べられる献立を取り入れています。

子どもたち人気のある献立や家庭での食事作りにも取り入れてほしい献立、献立の参考になるレシピをイラスト入りで紹介しています。北九州市学校給食レシピ集のホームページをご覧ください。

北九州市学校給食センター 編集

---

**レシピコンクール入賞献立**

**鉄分もりもり深川めし風混ぜご飯**

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

ご飯	580g	サラダ油	小さじ1
あさりの佃煮	80g	三葉糖	小さじ1/2
油揚げ	20g	油	小さじ1/3
にんじん	70g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1
ごぼう	40g		
小松菜	70g	塩	少々

【作り方】

- ① 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切りにする。ごぼうはせん切りにし、水にさらす。小松菜は1cm幅に切り、ゆで、水切りし、水気をきる。あさりの佃煮はほぐしておく。
- ② サラダ油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③ Aで調味し、油揚げを入れ、煮る。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。
- ④ あさりの佃煮、小松菜を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ⑤ 塩で味をととのえる。

深川めしは、東京都の郷土料理です。香、深川地区(現在の東京都荒川区)一帯は古くは、あさりばかりを食した。あさりのおき身をさっと煮たものをご飯の上に載せてどんぶりにした食事が「深川めし」の始まりとされています。

児童・生徒が「北九州市の地場産野菜を使った給食で食べてみたい献立」をテーマに献立を提案します。提案された献立は栄養教諭や公益社団法人北九州市学校給食協会、生産者などによる審査を経て、受賞作品を決定し、実際の給食献立として採用されます。

これまでの受賞献立  
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kyouiku/02600068.html>



11月のこんだて

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

ふんかのひ

79 食育の日

### ③ 若い世代に関わる食育

20代及び30代の若い世代は、朝食欠食や、栄養バランスの偏りなどの食の課題が多い傾向があります。健康づくりには、若いころからの食生活が重要であり、次世代に食育をつなぐ大切な世代でもあることから、健康づくりに関心を持ち、主体的に健全な食生活の実践ができるよう、普及啓発に取り組みます。

高校や大学等と連携し、学生による若い世代のためのワークショップの開催支援やSNS等を活用した、食に関する正しい知識などの情報提供を行います。

- ・ 地域食育講座
- ・ 大学と連携した食育の推進
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供(再掲)
- ・ 高校生への食育推進
- ・ 社員食堂を通じた健康づくり(再掲)
- ・ プラス野菜一皿運動(再掲)

## 朝食で1日をスタート



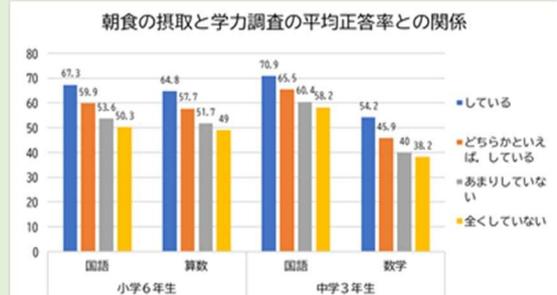
朝食を食べていますか？朝食をすすめるのには、理由があります。

### ◆理由その1！脳を活性化

脳や神経系は糖質であるブドウ糖を唯一のエネルギー源としています。食事でもった糖質はグリコーゲンとなり肝臓や筋肉に貯蔵されますが、その量はわずか。朝食を欠食すると、脳のエネルギー不足となり、イライラしたり、集中できなくなったりします。

### ◆理由その2！朝食の欠食は肥満につながる

朝ごはんを抜くと、昼頃にはお腹が空きすぎて、ついで、どこか食いしがちになります。間食も多くなりがちです。少ない回数でまとめてたくさん食べることは、肥満につながりやすいと言われています。



【出所】文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」報告書よりグラフ作成

### 欠食と肥満

1回の食事を欠食すると、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大します。また、1日量が同じでも、夜遅い時間の食事は、エネルギーが消費されにくいため余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすく、肥満のリスクが高くなります。

## バランスのよい献立の紹介

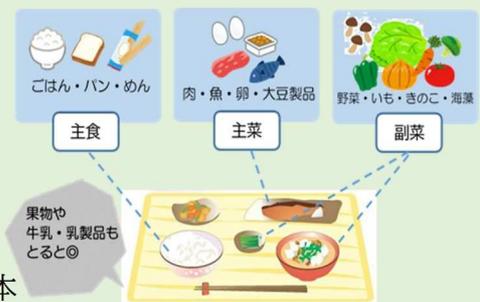


### ◆主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食は「炭水化物」、主菜は「たんぱく質」、副菜は「ビタミン、ミネラル、食物繊維」の主な供給源となります。主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、バランスのよい食事になります。また、いろいろな食品をとることによって、不足しがちな栄養素をとることができます。

### ◆毎日の生活に果物を取り入れましょう。

果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。1日おおよそ200g(みかんなら2個程度、りんごなら1個程度)が目安とされています。



### ◆「栄養士さんの元気レシピ」

いつまでも元気に生活するためには、毎日の食事が基本となります。市ホームページやSNSで市役所管理栄養士が作成したバランスのとれた適塩でおいしくいただけるメニュー「栄養士さんの元気レシピ」を紹介しています。

また、食生活改善推進員が市民センター等で「栄養士さんの元気レシピ」を活用した、「健康料理普及講習会」を開催しています。

詳細は、「栄養士さんの元気レシピ」

[https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01\\_0240.html](https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_0240.html)



#### ④ 働く世代に関わる食育

仕事や家事、育児が忙しく、ゆっくりと食と向き合う時間がとりにくい時期でもあり、外食や惣菜の利用なども多い世代となります。肥満や高血圧、血糖値が高くなる耐糖能異常などが顕在化してくる時期でもあることから、将来の健康に配慮した望ましい食生活の習慣を個々の生活スタイルに応じながら実践できるよう、社員食堂を通じた普及啓発やSNS等を活用した取り組みをすすめます。

- ・ 地域食育講座(再掲)
- ・ ジェンダー平等の視点からの父と子の食育講座
- ・ プラス野菜一皿運動
- ・ 社員食堂を通じた健康づくり
- ・ 栄養士さんの元氣レシピの提供
- ・ きたきゅう健康づくり応援店事業(再掲)

#### 誰かと一緒に食べていますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。

子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。



#### 毎日減塩 マイナス 2g！

1日の食塩 摂取目標量	男性: 7.5g未満 小さじ1と1/4	女性: 6.5g未満 小さじ1と1/12	※高血圧の人は6.0g未満
----------------	------------------------	-------------------------	---------------



調理法



汁物を具だくさんに



柑橘類の酸味や  
薬味の風味を利用する



だしを効かせる

食べ方

めん類の  
スープは残す



「かける」より  
「つけて」食べる



食べ過ぎない

選び方



加工品や  
塩蔵品の  
とり過ぎに注意



減塩食品を  
利用する

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

栄養成分表示を  
見て選ぶ

詳細は、「はじめよう！減塩生活」

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200380.html>



#### ◆減塩と野菜摂取の関係

体内では、細胞外にはナトリウム(食塩に含まれる成分)が、細胞内にはカリウムが多く含まれています。細胞内ではナトリウムポンプという調節機能により、一定の濃度を保っています。ナトリウムをとりすぎると、体液の濃度を低下させるために水分が欲しくなり、のどが渇いてきます。血液の循環量も増加することで血圧も上昇します。余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムは野菜や果物に多く含まれています。減塩と合わせて、野菜や果物を心がけて食べましょう。

## ⑤ 高齢期における食育

高齢期では、「以前より食事の量が減った」、「味を感じにくくなった」、「買い物や調理など食事の準備が1人では困難になった」など食生活の変化が起こりやすくなります。単調な食事などから起こる栄養の偏りや栄養素の摂取不足による「低栄養」を防ぐため、個々の身体機能や健康状況などに応じながら、生活の質の向上が図られるような食育に努めます。

また、地域や関係団体等と連携し、会食等の機会を通じた多世代との交流を通して社会参加を促すことで、食を通じた心身の健康づくりを推進します。

- ・ 高齢者食生活改善事業
- ・ 食生活改善推進員による訪問事業(再掲)
- ・ 短期集中予防型サービス栄養訪問コース【新規掲載】(再掲)
- ・ 高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発事業(再掲)
- ・ 訪問給食サービスの実施
- ・ お口の元気度アップ事業
- ・ 「ふれあい昼食交流会」支援事業(再掲)

## (2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。健康寿命を延伸するには、生活習慣病の発症予防や重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持、向上の観点からも食育を推進することが重要です。

健康づくりに関する正しい情報の普及に努めるとともに、一人ひとりの生活習慣や嗜好を大切にしながら、生活習慣病の発症予防や重症化の予防に向けた保健指導や健康相談等、望ましい食生活習慣の実践の継続に向けた支援を実施します。

### ① 生活習慣病の発症・重症化予防のための食育

生活習慣病は自覚症状なく進行します。内臓脂肪型の肥満に起因する高血糖や脂質異常、高血圧が重複すると、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが高くなることから、子どものころからの望ましい食生活の確立を図ります。また、健診後の保健指導や、訪問等による個人の生活スタイルに応じた個別の支援、イベント等での啓発等、ライフステージを通して切れ目のない取り組みを実施します。

特に食塩の過剰摂取は高血圧を引き起こし、循環器疾患のリスクとなることから、減塩に向けた取り組みを推進します。併せてナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む野菜の摂取量増加や果物の適量摂取を含めたバランスのよい食生活の実践に向けた啓発を行います。

- ・ 幼児期からの生活習慣病予防教室
- ・ 特定健診・特定保健指導
- ・ 健康教育
- ・ 特定保健指導非対象者の保健指導及び糖尿病性腎症重症化予防対策
- ・ 高血圧に関する健康学習の実施(高血圧プロジェクト)
- ・ プラス野菜一皿運動(再掲)
- ・ 口腔保健支援センター事業
- ・ 食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策事業
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
- ・ 健康相談
- ・ 健康手帳の交付
- ・ 減塩の普及に向けた取組
- ・ 食品の表示に関する正しい知識の普及・啓発(再掲)

## 野菜の 350g 以上ってどのくらい？



野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。生活習慣病予防の観点から、厚生労働省では大人の1日当たり350g以上の野菜の摂取を推奨しています。

野菜 350gの目安は、生の状態で両手3杯分、または、調理すると野菜料理5皿程度です。令和4年度県民健康づくり調査の結果では、どの年代も不足がみられます。

生野菜の  
目安量



### 料理にすると…野菜料理5皿に



かぼちゃの煮物



ほうれん草のおひたし



きんぴらごぼう



具だくさんのみそ汁



野菜炒め

### ◆緑黄色野菜と淡色野菜

可食部 100g あたり 600  $\mu\text{g}$  以上のカロテンを含んでいる野菜を緑黄色野菜、それ以外の野菜を淡色野菜といい、切り口の色が濃い野菜が緑黄色野菜に該当します。野菜摂取目標量350gの内、120gを緑黄色野菜から、230gを淡色野菜からの摂取が目安です。

毎日の食事に野菜一皿をプラスしましょう。

おいしく手軽にできる野菜料理を「栄養士さんの元気レシピ」で紹介しています。

「毎日プラス一皿の野菜」

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200437.html>



## ② 高齢期の低栄養予防

低栄養は体力・筋肉量・免疫の低下などにつながり、フレイルや要介護のリスクも高まります。高齢者の通いの場を含め、様々な機会をとらえ、低栄養予防に関する食生活の講話・相談をはじめ、調理実習・実演などの教室等、低栄養予防に関する普及啓発を行います。

- ・ 高齢者食生活改善事業(再掲)
- ・ 食生活改善推進員による訪問事業
- ・ 短期集中予防型サービス栄養訪問コース
- ・ 高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発事業
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(再掲)



食生活改善推進員による訪問事業

## 見えていますか？加工食品の食品表示



◆**原材料名**…原材料は一般的な名称で、使用した重量の割合の高い順に表示されています。

【表示されるアレルゲン】

必ず表示される8品目（特定原材料）	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

◆**原料原産地**…最も重量の重い原材料の原産地が表示されています。

◆**消費期限と賞味期限**

消費期限	賞味期限
袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。	袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。
お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど	カップめん、チーズ、かんづめなど

出所：消費期限と賞味期限：農林水産省（[maff.go.jp](http://maff.go.jp)）

◆**栄養成分表示**

【記載例】

容器包装に入れられた一般加工食品には、栄養成分の量及び熱量が表示されています。栄養成分表示を確認することで自分にあったものを選んだり、食べる量を考えたりすることができます。

例えば、1食当たり食塩相当量が3gの食品は、成人女性の1日の食塩摂取の目標量の約半分を含んでいることになります。

栄養成分表示 1食分当たり	
熱量	534kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	14.9g
炭水化物	72.7g
食塩相当量	3.0g

### ③ 歯科保健活動における食育

むし歯や歯周病を予防し、定期的に歯科検診を受診することで健全な口腔機能を保ちながら、生涯にわたって食事を味わって食べられることは、低栄養予防、フレイル予防、健康寿命の延伸にもつながります。保育所（園）や学校と連携し、よく噛んで食べることの習慣づけや、生涯にわたる歯と口の健康づくり、口腔機能の維持向上に取り組めます。

- ・ 口腔保健支援センター事業（再掲）
- ・ 乳幼児歯科健康診査
- ・ お口の元気度アップ事業（再掲）
- ・ 妊産婦・乳幼児なんでも相談（再掲）

### よく噛んで食べましょう



よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことでホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられ、ゆっくり味わうことで、うす味・適量でも満足感が得られやすくなります。スマホを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

あごの発達

むし歯予防

肥満予防



## 2 次世代へつなぐ社会環境の整備

少子高齢化や世帯構造の変化、社会環境の変化と併せ、新型コロナウイルス感染症の流行、物価の上昇などにより、市民のライフスタイルも多様化し、食生活にも影響を与えています。そのため、家庭や個人の努力のみでは望ましい食生活の実践が困難な場面も増えてきています。誰もが食生活の改善に取り組めるよう、食品取扱事業者等と連携した食環境の整備や人材育成などの体制の整備を推進します。

また、食生活は農林水産業や食品産業、食文化にも影響を与える重要な要素であり、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動により支えられていることへの感謝の念や理解を深めていくことは持続可能な社会の実現に向けて重要です。

環境と調和のとれた食の生産と消費の推進を図りながら、豊かな北九州の食や日本の伝統的な食文化を大切に食育を推進し、社会全体として持続可能な食の環境づくりに向けた取り組みを推進します。

### (1) 食と環境の調和の推進

本市は、海や山に囲まれ、市民に身近なところで農林水産業が営まれており、「豊前海一粒かき」や「合馬のたけのこ」などの食材をはじめとした新鮮でおいしい魅力的な海の幸、山の幸にあふれています。

消費者、生産者、飲食店、販売店など食に関わる人との交流や農林水産体験等を通じて、本市の農林水産物に対する理解を深めることで、地産地消を推進します。

#### ① 地産地消の推進と食の魅力発信

学校給食での地元産農産物の利用率向上を図るとともに、農林水産まつりやカキ焼き祭りなどのイベントなど様々なチャンネルを活用して評価の高い北九州の農林水産物の旬の時期、産地の状況、購入可能な店舗、料理方法等の情報発信を行います。

また、本市の農林水産業や食に関する情報について、SNSによる若者層へのPRを行います。

- ・ 地元いちばん・地産地消推進事業
- ・ 安全安心な水産物提供事業
- ・ ブランド水産物強化支援事業
- ・ 市内農林水産物の給食への利用拡大
- ・ 中央卸売市場施設見学
- ・ 農商工連携



## ② 農林漁業体験の推進と生産者との交流促進

生産者との交流を図る産地見学会や収穫体験など農林水産業を体験できるイベントを開催して、市民が農林水産業や食に関する理解と感謝の気持ちを深める機会を提供します。

また、SNS等を通じて市民農園の情報提供を行います。

- ・ 食農教育の推進
- ・ 農・畜産作業の職場体験学習・研修の支援(受入)
- ・ 北九州市中央卸売市場みらい塾「出前講演」
- ・ 長野緑地「市民参加による農業体験教室」

### 北九州市は食の魅力がいっぱい！



◆北九州市の公式サイト「地元を食べよう北九州」では、地元で作られた農産物・海産物やグルメ情報を発信しています。



### ◆地元いちばん～地産地消サポーター制度

北九州市内で生産された農林水産物を地元北九州で消費しようとする＝「地産地消」をすすめるため、情報交換や交流の場の提供を目的として平成20年3月にスタートしました。現在約16万人の大きな活動の輪となりました。

地元の食材 農産物 | 地元いちばん 地元を食べよう北九州！

<https://www.jimoto1ban.jp/>



## ③ 食品ロスの削減と循環型社会の推進

食べ残しや食品廃棄に関心を持ち、環境に配慮した食生活を実践できるよう、普及・啓発を行い、エシカル消費(人や社会・環境に配慮した消費行動)の推進に取り組みます。

- ・ 北九州エコライフステージの開催
- ・ 食品ロス削減対策「残しま宣言」運動の実施

## 残しま宣言運動



食べものの「もったいない」をなくすための取り組みとして、私たち市民や飲食店が取り組むことができる「残しま宣言」運動を実施しています。



### ◆残しま宣言応援店

飲食店等のうち、市民の食べきりを支援するお店を「残しま宣言応援店」として登録しています。

#### 【家庭でできるゴミの減量】

##### 一. 必要以上に買いすぎません！

[買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ買うようにしましょう。]

##### 一. 買った食材は使い切ります！

[余った食材は、保管して早めに使い切りましょう。]

##### 一. 作った料理は食べ切ります！

[食べられる量だけ作るようにしましょう。]

##### 一. 生ごみを捨てる時は水を切ります！

[生ごみの約80%は水分です。生ごみを捨てる前にしっかりと水を切りましょう。]

##### 一. 賞味期限と消費期限の違いを理解します！

[賞味期限と消費期限の意味は違います。正しく理解しましょう。]

賞味期限と消費期限の違いを正しく理解しましょう

残しま宣言応援店情報は、北九州市ホームページ

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kankyuu/01100060.html>  
に掲載しています。



### ◆フードドライブ

家庭で余った食品などを回収して、福祉施設などに提供する活動で、北九州市では、NPO団体やスーパーなどの小売店等がフードドライブを開催しています。  
(回収できる食品)

・賞味期限が1カ月以上のもの・未開封のもの・破損などで中身がでていないもの

## ④ 郷土料理や和食文化の伝承

日本には地域に根づいた郷土料理や行事食がありますが、社会環境や生活様式の多様化などからこれらの伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。保育所(園)や学校等での給食等を通じて郷土料理や行事食などの伝承や普及を行います。

- ・ 保育所等における給食を通じた食育(再掲)
- ・ 学校給食による食育の推進(再掲)
- ・ 地域食育講座(再掲)
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供(再掲)

## つなごう郷土の食



地域で受け継がれてきた食文化は自然風土と調和した先人の生きる知恵と経験の賜物であり、未来に継承すべき伝統文化の一つです。

### 北九州地域の郷土料理

#### ぬかみそ炊き

◆昔は小笠原藩の保存食だったぬか漬けが、小倉の旧家に伝わりそれが庶民の間に広まり、今に伝わっています。イワシ、サバなどの青魚を煮る時、このぬか床のなれた部分を一握り使うと生臭さが消え、ぬかみそ炊きは栄養価が高く保存がきくため、戦の際にも用いられ、当時の小倉藩の藩主であった小笠原公から「陣立煮(じんだに)」と命名もされています。江戸時代中期より、砂糖や酒が加えられ、今日の「ぬかみそ炊き」の食文化に繋がってきたといわれています。



#### かしわめし

◆「かしわめし」に使われる鶏肉は、福岡県の地鶏である「はかた地どり」が多く、筋肉質で歯切れのよさと、噛むほどに旨味が増すところが特徴です。



#### がめ煮

◆豊臣秀吉のおこした文禄の役の時、朝鮮に出兵した兵士が、スッポンと、ありあわせの材料を煮込んで食べたのがはじまりで、そこから「がめ煮」と名付けられたという説も伝わっています。今では、スッポンではなく鶏肉を使うのが一般的で、「がめ煮」は正月料理や精進料理としてもつくられる一品です。 出典：農林水産省Web サイト 福岡県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp) より作成

### 北九州市のご当地メニュー

北九州市は、重化学工業を中心とする国内有数の工業地帯として急速に発展し、豊かな食材にも恵まれていたことから、労働者に親しまれる個性あふれる食文化を築いてきました。焼うどんや焼きカレーなどの北九州市発祥といわれている料理もあります。



・焼きカレー



・焼うどん



・八幡ぎょうざ

・戸畑チャンポン  
・角打ち(食べ方) など

「北九州の糠の食文化」、「小倉焼うどん」は文化庁の「100年フード」に認定されています。

「100年フード」詳細 <https://foodculture2021.go.jp/jirei/?area=kyushu#jirei-contents>

## (2) 食の安全・安心の推進

経済の発展とともに、世界中からの様々な食品を食べることができるようになりました。

また、外食や中食(惣菜や弁当など家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事)などの利用が増加してきており、生産から流通、消費までの段階において食品の安全性の確保については、市民の関心も高いところです。市民の食に関する知識と理解を深め、自分の食生活について、自ら適切に判断し、選択できるよう、食品の衛生、食の安全・安心に関する情報の発信や食の安全性を確保するための取り組みをすすめます。

## ① 食の安全に関するリスクコミュニケーションの充実

食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、自ら判断する力をつけるよう、食品の衛生、食品の安全・安心に関する普及・啓発の充実を図ります。

また、市民が安全・安心な食生活を送るために、農林水産業者・食品関連事業者等への指導・支援を行います。

- ・ 食品衛生カレッジモニター
- ・ 食品衛生市民講座
- ・ 食に関する身近なリスクをテーマとしたリスクコミュニケーションの取組
- ・ 栄養成分表示に関する正しい知識の普及
- ・ 食品による危害発生防止のための監視指導
- ・ 農作物生産振興対策事業
- ・ 体験型リスクコミュニケーション事業
- ・ 食品の安全に関する庁内連絡会議
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供(再掲)

### 家庭でできる食中毒を防ぐ6つのポイント

6 手を洗おう

**point 1 食品の購入**

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**point 2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3 下準備**

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはごまめに捨てる
- ごまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから避す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 井戸水を使っていたら水質に注意

**point 4 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 作業前に手を洗う

**point 5 食事**

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

- 時間が経ち過ぎたりちよっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

出典：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」リーフレット

### (3) 社会全体で食育を推進する体制の整備

食育を進めていくには、一人ひとりの取組では限りがあります。食育の活動を行う人材を育成するとともに、誰もが健康に配慮した食品を購入することが可能となり、食育に関する情報に触れることができるよう、食品取扱事業者等と連携した食環境整備を進めます。

また企業等と連携し、職場等における健康管理の一環として、食育を含めた健康づくりの取り組みを支援します。

#### ① 食育に関する(ヒト・モノ)の育成・支援と体制整備

地域における健康づくりを推進するため、食育に関する活動を行うボランティアの養成や活動支援を行うとともに、共食の重要性の視点から、企業等と連携してワーク・ライフ・バランスを推進するなど、食育を進めやすい体制を整備します。

- ・ NPO・市民活動促進事業
- ・ 食生活改善推進員の養成・活動支援事業
- ・ 市民センターを拠点とした健康づくり事業
- ・ 「ふれあい昼食交流会」支援事業
- ・ 子ども食堂開設支援事業
- ・ 「北九州市食育ネットワーク」の構築
- ・ ワーク・ライフ・バランス推進事業

#### 健康づくりの案内役、食生活改善推進員



#### ◆スローガンは「私達の健康は、私達の手で～のぼそ健康寿命 つなごう郷土の食～」

昭和20年代、食糧が十分でなく栄養不足の中、各都道府県では保健所を中心に「栄養教室」が開設され、健康生活について正しい知識と技術を学習し、自らが健康生活の実践者となりこの問題に取り組む意欲的な主婦のグループが誕生しました。現在では、地域における食育推進の担い手として「食育アドバイザー」を併名され、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいます。

#### <代表事業>ふれあい昼食交流会

65歳以上の一人暮らしや夫婦2人のみの世帯を対象に高齢期にあった手作りのバランスのよい食事とふれあいのひと時を提供しています。



ふれあい昼食交流会



おやこの食育教室



健康寿命延伸プロジェクト

## ② 食品取扱事業者等と連携した食環境整備(自然に健康になれる食環境整備)

食品取扱事業者等と連携・協力をしながら、健康に配慮したメニューの提供や栄養成分表示、健康・食育情報の発信を行い、健康づくりや環境等に配慮した食を選択できる環境を整備します。

- ・ 【検討中】ショート動画等を活用した食育啓発
- ・ きたきゅう健康づくり応援店事業【強化】 ・ 食品取扱事業者等と連携した食環境整備

### きたきゅう健康づくり応援店



北九州市では、市内の飲食店や食料品販売店などのうち、健康づくりに関する取組を実施しているとお店を「きたきゅう健康づくり応援店」として登録しています。登録店には、ステッカーやミニのぼりを掲示しています。



#### 【栄養成分表示の店】

代表的なメニューに栄養成分の表示をしている

#### 【ヘルシーメニューの店】

- 塩分控えめメニュー: 定食1人分あたりの食塩量が3g未満
- バランスメニュー: 定食1人分あたりの脂質エネルギーが20~30%内
- ちゃんと野菜メニュー: 1人分あたりの野菜使用量が120g以上、単品は90g以上

#### 【減塩に関する取組の店】

食塩控えめオーダーや減塩食品を取り扱っている

#### 【健康・食育情報適用の店】

健康づくり・食育に関するポスター掲示、リーフレットの設置や配付を行っている

#### 【個別対応の店】

刻むやつぶす等の対応ができる、離乳食などの対応ができる

#### 【たばこの煙のない店】

### ★★★追加しました!★★★

【朝食提供の店】 ……バランスのよい朝食を提供しているお店

【野菜提供推進店】 ……セットメニューのサラダなど野菜料理を先に提供しているお店

【三ツ星応援店】 ……3つ以上の項目で登録しているお店

(「個別対応の店」「たばこの煙のない店」を除く)

登録店の情報は、北九州市ホームページ  
「きたきゅう健康づくり応援店」事業  
[https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/file\\_0589.html](https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/file_0589.html)  
に掲載しています。



### ③ 給食施設等での健康づくりに配慮した食事の提供

保育所(園)や小中学校の他、病院や社会福祉施設、社員食堂などの給食施設において、特定の個人に対して繰り返して提供される食事は利用者の日常生活の環境となるため、利用者に適した栄養補給を実施することが必要となります。施設管理者や職員を対象にした研修会等を通じて栄養管理の質の向上を図るとともに、利用者が食に関する正しい知識を習得できる環境づくりを推進します。

- ・ 給食施設等の指導支援
- ・ 学校給食による食育の推進(再掲)
- ・ 保育所等における給食を通じた食育(再掲)



給食施設研修会の様子

## 3 様々な機会を活用しての食育情報の発信

北九州市公式ホームページで食育に関する施策について、情報発信するとともにSNSやYouTubeなどの動画共有サイト、LINE等のメッセージアプリ等を用いて、北九州市の食の魅力や各種食育情報を発信していきます。

### 「いただきます」、「ごちそうさま」



私たちが食料として食べている、肉や魚などの動物、野菜や果物などの植物にも「命」があります。その「命」をいただくことで、私たちの体はできています。また、食材を育てたり栽培したりした人や、市場まで運搬してくれた人や販売に関わった人、調理してくれた人、ゴミを処分してくれる人など多くの人のつながりで食生活が成り立っています。「いただきます」は動植物の命と食に携わる人への感謝の気持ちを込めた言葉です。

ごちそうさまは、食事のために駆けずり走って苦勞して用意してくれたことを感謝の気持ちを「御馳走様」と表しています。



## 4 各食育推進事業の概要一覧

### I 学びと実践による健康につながる生活習慣の確立

#### (1) ライフステージに応じた多様な場での食育の推進

	事業名	概要	担当課
1	母子健康手帳交付時の情報提供	母子健康手帳交付の際に、妊娠中の生活について保健指導を行うとともに、妊娠期の食生活や授乳・離乳、幼児栄養教室等についての情報提供を行います。	子ども家庭局 子育て支援課
2	妊婦健康診査・産婦健康診査・乳幼児健康診査	妊産婦、乳幼児の身体の異常の有無を早期に発見するため健康診査を行い、健診の結果をもとに、栄養指導を行います。	子ども家庭局 子育て支援課
3	妊産婦・新生児・乳幼児家庭訪問	妊産婦、新生児及び乳幼児の健康管理及び健康の保持増進を目的に、保健師や助産師等が家庭訪問をする際、食生活や授乳についての相談に応じます。	子ども家庭局 子育て支援課
4	妊産婦・乳幼児なんでも相談	市民センターなどの地域の身近な施設で、妊娠期や乳幼児期の食事や子育てに関する相談を行います。	子ども家庭局 子育て支援課
5	地域における未就学児食育指導	保育所において、地域における未就学児の保護者に対して、離乳食の作り方等の説明などを行い、相談に応じます。	子ども家庭局 保育課
6	子育て支援サロンにおける相談・講座	子育て支援サロン「びあちえーれ」において子育てに関する相談・講座等を行います。	子ども家庭局 保育課
7	母親教室	妊娠中の健康管理や赤ちゃんのすこやかな発育のために大切な食生活についての講話と調理実演（実習）、個別相談を行います。	子ども家庭局 子育て支援課
8	離乳食教室	乳児の成長、発達に沿った離乳食の進め方について、栄養士による講話と調理実演（実習）、個別相談を行います。	子ども家庭局 子育て支援課
9	幼児栄養教室	幼児期の食事や食習慣の形成について、栄養士による講話や調理実演、個別相談等を行います。	子ども家庭局 子育て支援課
10	親子ですすめる食育教室	幼稚園や保育所等において、未就学児の保護者を対象に幼児期の食育について、栄養士の講話や調理実演などを行います。	子ども家庭局 子育て支援課
11	未就学児の基本的な生活習慣の確立	子どもたちが小学生になるまでに身につけておく必要がある基本的な生活習慣や食事の大切さなどについて、わかりやすく情報提供するため、未就学児の保護者を対象とした家庭教育リーフレット「きほんのき」を作成、配布します。	教育委員会 学校教育課
12	保育所等を通じた家庭・地域への食育の推進	献立表や食育だよりの家庭への配布、給食レシピ集の作成、保護者試食会の実施等により家庭・地域への情報発信を行い、食育の啓発を図ります。	子ども家庭局 保育課
13	保育所等における給食を通じた食育の推進	給食を生きた教材として活用した食育の充実を図ります。年間の指導計画を作成し、食事のバランスや基本的なマナー等の指導とともに、郷土料理や行事食を積極的に取り入れて、食文化への理解を深めるなど計画的・体系的な食育指導の取り組みを推進します。また、保育所等の保育士や調理員を対象に食育研修を実施します。	子ども家庭局 保育課
14	給食におけるアレルギー対応	保育所等においてアレルギーに対応した給食の提供を行います。	子ども家庭局 保育課
15	保育所等における体験的活動の推進	保育所等におけるクッキング保育、栽培活動、農業体験活動等を通して、子どもの食に対する興味・関心を高め、食育の充実を図ります。	子ども家庭局 保育課
16	ホームページでの保育所給食の献立・栄養情報の提供	市内保育所給食の毎月の献立表やおすすめレシピ、幼児の食生活のポイントを掲載することで、誰もが気軽に参考にできるよう情報提供を行います。	子ども家庭局 保育課
17	学校における食育推進事業	子どもが発達の段階に応じて、食に対する知識や食を適切に選択する力を身につけるとともに、調理に関する基本的な技能を習得し、健全な食生活を実践することができるよう体系的な食育を推進します。	学校教育課、 教育センター
18	学校給食による食育の推進	小中学校9年間を通じて給食を「生きた教材」として教育活動の様々な場面で活用し、栄養教諭等と連携した食育指導を充実させるなど、学校における食育を推進します。	教育委員会 学校保健課
19	給食におけるアレルギー対応及び別調理対応	学校においてアレルギー対応給食の実施や特別支援学校で嚥下困難な児童・生徒に対応した別調理による段階食の提供を行います。	教育委員会 学校保健課
20	栄養教諭による食に関する指導	児童生徒が望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭と連携しながら、学校においても「食に関する指導」を行うため、栄養教諭を配置します。	教育委員会 教職員課
21	北九州市子どもを育てる10か条普及促進	食事が楽しみな家庭づくりなど、本市の子育て・親育ちのためのルールとして制定した「北九州市子どもを育てる10か条」の普及促進を図ります。	教育委員会 学校教育課
22	学校給食献立レシピコンクールの開催	地産地消をテーマに児童・生徒の意見や嗜好等を生かした、魅力あるおいしい給食を提供するため、児童・生徒からアイデアを募る「学校給食献立レシピコンクール」を実施し、受賞献立を給食で提供します。	教育委員会 学校保健課

23	学校給食レシピのホームページでの紹介	給食で人気のメニューを家庭でも調理できるよう、ホームページでレシピを公開しています。	教育委員会 学校保健課
24	地域食育講座	望ましい食習慣の定着および「食」を通じた健全な心身の育成を図るため、栄養士が市民センター等で、地域における食育の課題や希望内容に合わせたテーマについて講話や調理実演・実習を行います。	保健福祉局 健康推進課
25	【強化】高校生への食育の推進	高校生を対象に、食に関する正しい知識の普及・啓発を行います。	保健福祉局 健康推進課
26	大学と連携した食育推進	学生たちがワークショップ等により、食育に関する課題を見つけ、改善に向けた取り組みを検討し、啓発活動等を行うことで、若者による食の活性化活動を行います。	保健福祉局 健康推進課
27	社員食堂を通じた健康づくり	企業における栄養・食生活の改善を支援し、食を通じた社会環境整備の促進を図ります。	保健福祉局 健康推進課
28	ジェンダー平等の視点からの父と子の食育講座	父親と子どもを対象とした料理教室を開催することで、親子の交流や男性の家事参加を促進するとともに、家庭での食育の関心を高めます。	総務局 女性の輝く社会 推進室
29	栄養士さんの元気レシピの提供	栄養バランスのとれた適塩の献立をホームページ等で紹介します。	保健福祉局 健康推進課
30	【強化】プラス野菜一皿運動	1日 350gの野菜摂取を目指して、「毎日プラス野菜一皿」に向けた啓発等の取り組みを行います。8月を強化月間とする他、季節に応じた野菜摂取に向けた情報を提供します。また、健康づくりアプリを活用し、野菜摂取量記録などによる食習慣の見える化を図ります。	保健福祉局 健康推進課
31	高齢者食生活改善事業	高齢者の低栄養や生活習慣病を予防することを目的に、区役所や市民センター等において講話や調理実演・実習、食生活に関する相談を行います。	保健福祉局 認知症支援・介護 予防センター
32	訪問給食サービスの実施【新規掲載】	栄養管理・改善の必要なひとり暮らし高齢者等を対象に、安否確認を行うとともに、栄養バランスの取れた食事を配達します。	保健福祉局 長寿社会対策課
33	お口の元気度アップ事業	高齢期における歯と口の健康を維持増進するために、高齢者を対象とした相談会や出前講演などを実施し、口腔機能の維持・向上の重要性や正しい知識・技術について普及啓発を行います。	保健福祉局 認知症支援・介護 予防センター

## (2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

	事業名	概要	担当課
34	幼児期からの生活習慣病予防教室	小児の肥満対策を目的に、幼稚園や保育所(園)等において、園児や保護者を対象に栄養士による講話や相談、運動指導員による運動実習などを行います。	子ども家庭局 保育課
35	食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策事業	児童生徒等における肥満・痩身対策の指針として作成した「食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策ガイドライン」に沿い、各学校において効果的な指導を行い、学校医等や家庭との連携の強化を図ることなどにより、肥満・痩身対策事業の充実に努めていきます。また、児童生徒等及び保護者に対して、肥満・痩身に関する知識の習得や意識の向上を図ります。	教育委員会 学校保健課
36	特定健診・特定保健指導	生活習慣病予防を目的として、北九州市国民健康保険に加入する40歳～74歳に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施します。また、健診の結果、特定保健指導やその他の保健指導等適切な事後フォローを実施します。	保健福祉局 健康推進課
37	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施【新規掲載】	本市の高齢者の生活習慣病等の疾病予防・重症化予防や介護予防・フレイル予防を一体的に実施し、市民の健康寿命の延伸を推進します。KDBシステムを活用して、健康課題を分析・把握し、対象者を抽出して、国民健康保険の保健事業と後期高齢者医療制度の保健事業、介護予防事業、フレイル対策事業を接続させ、福岡県等と協力しつつ効果・効率的に実施します。	保健福祉局 健康推進課 保健福祉局 認知症支援・介護 予防センター
38	健康教育	生活習慣病予防を目的に、特定保健指導の対象外となるが、高血圧症や糖尿病等のために生活習慣の改善が必要な市民を対象とした個別保健指導を行います。また、区役所及び市民センター等で様々な健康課題をテーマとする集団教育を行います。	保健福祉局 健康推進課
39	健康相談	市民の健康の保持・増進を目的に、区役所や市民センター等で、生活習慣病予防の食事等、健康に関する総合的な助言・指導を行います。	保健福祉局 健康推進課
40	特定健診事後フォロー (特定保健指導非対象者の保健指導および糖尿病性腎症重症化予防対策)	特定保健指導対象者で心房細動、高血圧、高血糖、脂質異常、腎機能低下の者を対象に専門職が家庭訪問等を行い、生活習慣の改善や治療の継続を支援し、重症化を予防するもの。併せて糖尿病性腎症重症化予防を目的に、過去健診受診歴があり、糖尿病が疑われる者で、医療受診の確認ができない者に対し重症化予防を目的に保健指導を実施します。	保健福祉局 健康推進課
41	高血圧等に関する健康学習の実施【新規掲載】	地域で健康づくりの実践活動を行うボランティア食生活改善推進員や健康づくり推進員を対象に、高血圧についての理解を深める学習会の支援を行い、地域の健康づくりへの意識の向上を図ります。	保健福祉局 健康推進課
42	健康手帳交付	自らの健康管理と適切な医療の確保に資するため、健康診査等の記録、その他健康保持のために必要な事項及び各種の保健情報等を記載した健康手帳を配布します。	保健福祉局 健康推進課

43	減塩の普及に向けた取り組み	減塩の必要性や減塩方法についての普及に向けた取り組みを行います。また、9月を「減塩推進月間」として関係部局等と連携し、重点的な啓発を行います。「塩分チェック」を活用した食塩摂取量を見える化により、効果的な減塩の取組を支援します。	保健福祉局 健康推進課
44	口腔保健支援センター事業	関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発や情報提供、市民の歯科疾患の予防等に取り組み、本市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進します。また、歯周病（歯周疾患）検診や歯周病予防講座等を通して、歯を失う主要な原因である歯周病予防に取り組みます	保健福祉局 健康推進課
45	乳幼児歯科健康診査	登録歯科医療機関における1歳6カ月児及び3歳児を対象とした歯科健診・歯科保健指導を実施します。	保健福祉局 健康推進課
46	食生活改善推進員による訪問事業	食生活改善推進員などのボランティアにより、地域の高齢者に対して多様な食品摂取等にむけての訪問による声かけ等アドバイスを実施することで、高齢者の栄養改善を目指します。	保健福祉局 認知症支援・介護予防センター
47	短期集中予防型サービス栄養訪問コース【新規掲載】	要支援1・2等の方を対象に、管理栄養士が低栄養予防・栄養状態改善のための訪問を行い、生活機能の維持向上を目指します。	保健福祉局 認知症支援・介護予防センター
48	高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発事業	食品摂取状況を自分で確認できるチェックシートなどを公的機関などを通して高齢者に幅広く配布するとともに、ホームページに掲載し誰もが入手できるようにすることで、高齢者の低栄養予防の普及啓発を図ります。	保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

## Ⅱ 次世代へつなぐ社会環境の整備

### (1) 食と環境の調和の推進

	事業名	概要	担当課
49	地元いちばん・地産地消推進事業	地元産農林産物の消費拡大や生産者との消費者との顔の見える信頼関係を構築するため、あらゆる機会をとらえて市内産農林産物の消費宣伝を行い、周知を図ります。また、地産地消サポーターの活動、取り組みを充実させ、さらに地産地消を進めます。	産業経済局 農林課
50	市内農林水産物の給食への利用拡大	給食における地産地消の取り組みを充実するために、市内産農林水産物の安定供給や新規品目の生産振興、新たな産地作りに取り組み、関係団体等と連携しながら、保育所、学校給食への市内産農林水産物の利用率向上をめざします。	産業経済局農林課 子ども家庭局保育課 教育委員会学校保健課
51	安全安心な水産物供給事業	生食用カキの衛生検査（継続）、魚介類加工品及び加工用海水等の衛生検査を実施し、安全・安心な水産物の供給を目指します。	産業経済局 水産課
52	中央卸売市場施設見学	小学校、一般団体を対象に、食物の流通に対する知識・理解を深めるために、市場の説明や青果の模擬セリなどの体験を行います。	産業経済局 中央卸売市場
53	ブランド水産物強化支援事業	水産物のブランド力の維持強化のため、PR活動などに取り組みます。	産業経済局 水産課
54	農商工連携	農林漁業者と商工業者が新しい商品やサービスの開発・提供、販路の拡大などに取り組み、新たな市場の創出や地域の就業機会の拡大などに寄与するため、異業種とのマッチングによる農商工連携の機会創出や事業化の支援などをすすめます。	産業経済局 農林課
55	食農教育の推進	小学生に対し、農家による出前授業やバケツ稲や学校菜園等の栽培指導を行い、農業及び地産地消への理解促進を図ります。	産業経済局 農林課
56	農・畜産作業の職場体験学習・研修の支援（受入）	小・中・高校生、特別支援学校生等を対象に、園芸、畜産の作業体験等を通して自然の恩恵や食に関わる人々、食用に供される動物の命への理解を深める講義を行い、食に関する感謝の気持ちを育みます。	産業経済局 総合農事センター
57	北九州市中央卸売市場みらい塾「出前講演」	市民センターや学校等に市場関係者が出向き、新鮮な食材の選び方・取り扱い方や食品の安全・安心についての講演を通じて相互交流を図ります。	産業経済局 中央卸売市場
58	長野緑地 「市民参加による農業体験教室」	公園計画地内（長野緑地）に複数の活動エリアを設け、一年を通してそれぞれのエリアで有機農業栽培管理や花作りを体験する市民参加による農地等の整備、管理等に取り組みます。また、収穫物を使用したイベント等、市民参加を拡大するイベント等を開催します。	建設局 公園管理課
59	北九州エコライフステージの開催	環境活動に取り組む団体の地産地消による食のコーナーや食品ロス問題の周知など、日々の食生活を通じて身近なことからできる環境行動を知ってもらい、エコなライフスタイルを提案します。	環境局 環境学習課
60	食品ロス削減対策「残しま宣言」運動の実施	市民一人ひとりが実践できる食品ロス削減の取組みを、3切り運動等も含めて「残しま宣言」として周知するとともに、生ごみ排出を減らす調理方法等を学ぶ料理講座を開催する等、「残しま宣言」運動として食品ロスの削減に向けた様々な啓発活動を実施します。	環境局 循環社会推進課

### (2) 食の安全・安心

	事業名	概要	担当課
61	食品衛生カレッジモニター	市内の大学の学生を対象に、食品衛生に関する講義や食品関連施設の見学を通して正しい知識の普及を図るとともに、市の施策に対する意見や要望の聴取を行います。	保健福祉局 保健衛生課

62	体験型リスクコミュニケーション事業	市民が保健所監視員と共に食品関連施設への立入、食品検査等を体験することを通して、意見交換、食中毒予防のための啓発を行います。	保健福祉局 保健所東部生活衛生課、西部生活衛生課
63	食品衛生市民講座	市民を対象に、食品衛生に関する講義、施設の視察、意見交換等を行います。	保健福祉局 保健所東部生活衛生課、西部生活衛生課
64	食に関する身近なリスクをテーマとしたリスクコミュニケーションの取組	市民や食品関連事業者を対象に、衛生講習会やシンポジウム等を開催し、リスクについて情報提供及び意見の交換を行うことにより、正しい知識の普及を図ります。	保健福祉局 保健所東部生活衛生課、西部生活衛生課
65	栄養成分表示に関する正しい知識の普及・啓発【新規掲載】	栄養成分表示等の見方や活用について、ホームページ等で情報発信を行います。	保健福祉局健康推進課
66	食品による危害発生防止のための監視指導	「北九州市食品衛生監視指導計画」に基づき、食品取扱施設の立入検査や流通食品の検査等を行い、食品の安全確保に努めます。	保健福祉局 保健所東部生活衛生課、西部生活衛生課
67	食品の安全に関する庁内連絡会議	「食品の安全に関する庁内連絡会議」を定期的で開催し、食品の安全に係る市役所内関係部局の連携を図りながら、食品供給行程の各段階（生産から消費まで）における安全対策に取り組めます。	保健福祉局 保健衛生課
68	農作物生産振興対策事業	消費者へ安全・安心な農産物の提供を目的に、生産者に対し、農薬の適正使用や使用履歴の記帳の啓発や指導を行います。	産業経済局 農林課

### (3) 社会全体で食育を推進する体制の整備

	事業名	概要	担当課
69	NPO・市民活動促進事業	NPO・ボランティア活動等の市民活動促進のため、「市民活動サポートセンター」において、市民活動等に関する相談受付や情報提供を行います。また、ミーティングスペースの貸出や交流会の開催、広報誌の発行を通して、活動の場の提供や団体間のネットワークづくりなどの支援を行います。	市民文化スポーツ局市民活動推進課
70	食生活改善推進員の養成・活動支援事業	食を通じた健康づくり・介護予防活動を推進するリーダーの育成のため、食生活と生活習慣病などに関する研修を行い、食生活改善推進員を養成します。また、食生活改善推進員が行う地域での食と健康等に関する情報発信や、健康料理普及講習会などの活動を支援します。	保健福祉局健康推進課
71	市民センターを拠点とした健康づくり事業	市民センター等を拠点として、市民が主体となって地域の健康課題について話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会が健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会と連携し、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、行政（保健師等）などの協力により行います。	保健福祉局健康推進課
72	「ふれあい昼食交流会」支援事業	北九州市食生活改善推進員協議会が地域で実施している高齢者を対象とした「ふれあい昼食交流会」の支援を行います。	保健福祉局 認知症支援・介護予防センター
73	子ども食堂開設支援事業	平成 29 年 8 月に創設した子ども食堂ネットワーク北九州や平成 30 年度から配置した子ども食堂コーディネーターを中心に、地域や民間団体を主体とした子ども食堂の開設、安定運営に向けたバックアップ体制の構築や財政支援など、更なる開設機運の醸成や支援の輪を広げる活動を広げます。	子ども家庭局 子育て支援課
74	「北九州市食育推進ネットワーク」の構築	食育関係団体・者とのネットワークを構築し、食育に関する情報の共有化を図るとともに、相互の連携・協力による食育を推進します。	保健福祉局健康推進課
75	ワーク・ライフ・バランス推進事業	誰もが多様な働き方や生き方が選択でき、活力ある豊かな社会を実現するため、企業・働く人・市民・行政で構成された「北九州市女性活躍・ワークライフバランス推進協議会」を運営し、市民や企業に対してワーク・ライフ・バランスの理解促進のための啓発事業等を行います。	総務局 女性の輝く社会推進室
76	【検討中】ショート動画等を活用した食育啓発	隙間時間に楽しみながら食と健康について学べる学習資材を活用した食育の啓発を行います。	保健福祉局健康推進課
77	【強化】きたきゅう健康づくり応援店事業	市民の健康増進を図るため、健康・食育情報の提供やヘルシーメニューの提供、受動喫煙防止など、市民の健康づくりを応援する食品関連事業者等を「きたきゅう健康づくり応援店」として登録してPRし、支援します。	保健福祉局健康推進課
78	食品取扱事業者等と連携した食環境整備【新規掲載】	イベントの開催やPOP等の掲示など野菜摂取増や減塩等の啓発に向けた啓発の取組みを食品関連事業者等と連携して推進します。	保健福祉局健康推進課
79	給食施設等の指導・支援	給食施設に対して、施設訪問や研修会を開催するなど、各施設が利用者に応じた食事や栄養情報を提供するための指導・支援を行います。	保健福祉局健康推進課

## 第5章 資料編

### Ⅰ 北九州市食育推進懇話会

#### (1) 北九州市食育推進懇話会設置要綱

##### (目的)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項に基づき定める本市の食育推進計画の策定及び推進について、食育の関係者、関係団体、有識者等から幅広く意見を聴取することを目的に、「北九州市食育推進懇話会」(以下「食育懇話会」という。)を開催するもの。

##### (構成員)

第2条 食育懇話会の構成員は、次の各号に掲げる者のうちから、市長が委嘱した者をもって構成する。

- (1) 保健・医療関係者
  - (2) 保育・教育関係者
  - (3) 農林漁業関係者
  - (4) 民間企業等従事者
  - (5) 消費者団体構成員
  - (6) 食に関するボランティア団体構成員
  - (7) その他、食育に関して専門的知識を有するもの
- 2 構成員が欠けた場合は補欠構成員を置くことができる。

(任期)

第3条 構成員の任期は、委嘱の日から令和6年3月末までとする。ただし、構成員が欠けた場合における補欠構成員の任期は、新たに委嘱した日から令和6年3月末までとする。

(座長及び副座長)

第4条 食育懇話会に座長及び副座長を置き、構成員の互選によりこれを定める。

2 座長は食育懇話会を代表し、会務を総理する。

3 座長に事故があるとき、又は座長が欠けたときは、副座長がその職務を代理する。

(会議の公開等)

第5条 食育懇話会の会議は原則として公開する。ただし、次の各号のいずれかに該当する場合は、座長の決定により非公開とすることができる。

(1) 法令等に特別の定めがある場合

(2) 不開示情報(情報公開条例第7条)に該当する事項を協議する場合

(3) 円滑な会議運営が損なわれるおそれがある場合

(4) その他非公開とすることに相当する理由がある場合

(会議録の公開)

第6条 公開の会議については、その会議録を作成する。会議録には次の事項を記載するものとする。

(1) 会議名

(2) 議題

(3) 開催日時

(4) 開催場所

(5) 出席した者の氏名

(6) 議事の概要

(7) 会議経過(発言の内容)

(8) その他必要な事項

(9) 問い合わせ先

2 非公開の会議については、前項に準じてその会議要旨を作成する。ただし、会議要旨には非公開の理由を記載するものとする。なお、前項第5号の出席した者の氏名については、出席した者の人数、前項第7号の会議経過については、発言の概要にかえることができるものとする。

(招集)

第7条 食育懇話会は必要に応じ座長が招集する。

(意見の聴収)

第8条 食育懇話会は必要に応じて関係者の出席を求め、意見を聞くことができる。

(責務)

第9条 構成員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職務を退いた後も、また、同様とする。

(庶務)

第10条 食育懇話会の庶務は、保健福祉局健康推進課、子ども家庭局保育課、産業経済局農林課及び教育委員会企画調整課において処理する。

(委任)

第11条 要綱に定めるもののほか、食育懇話会の運営に関し必要な事項は、座長が定める。

付 則

この要綱は、令和5年4月10日から施行する。

## (2) 北九州市食育推進懇話会構成員名簿

◎ 座長 ○ 副座長 (50音順、敬称略)

氏名	所属
穴井 秀和	一般社団法人北九州市PTA協議会 常務理事
◎ 天本 理恵	西南女学院大学保健福祉学部栄養学科 准教授
河野 恵美	公益社団法人北九州市医師会 理事
木村 知子	一般社団法人北九州市私立幼稚園連盟 監事
黒田 玲子	一般社団法人北九州市保育所連盟 理事
田中 好純	一般社団法人北九州市食品衛生協会 常務理事
中尾 由香里	連合福岡・北九州地域協議会 北九州市教職員組合 栄養教諭部長
○ 長尾 由起子	北九州市食生活改善推進員協議会 副会長
永津 てるみ	北九州農業協同組合 非常勤理事
西村 早苗	公益社団法人福岡県栄養士会 北九州支部 理事
馬場 明香里	北九州市立大学文学部人間関係学科 学生
林 元子	ひびき灘漁業協同組合岩屋支所 岩屋あかもく部会部長
原田 耕治	北九州市調理師連合会 理事長
藤崎 隆生	公益社団法人北九州市歯科医師会 理事
松井 清記	小倉南区自治総連合会 会長
安木 南	公益社団法人北九州市薬剤師会 理事
山下 伸子	北九州消費者団体連絡会 くらしと食の安全部会 部会長

## (3) 計画策定に関する検討状況

時期	検討内容
令和5年	4月21日 第1回北九州市食育推進懇話会 ○令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査結果について ○第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況について ○次期北九州市食育推進計画について
	7月20日 第2回北九州市食育推進懇話会 ○本市の食を取り巻く背景について ○次期北九州市食育推進計画体系(案)について ○次期北九州市食育推進計画指標(案)について
	8月18日 第3回北九州市食育推進懇話会 ○次期北九州市食育推進計画 基本方針I・IIの具体的事業について ○次期北九州市食育推進計画スローガン(案)について
	10月27日 第4回北九州市食育推進懇話会 ○次期北九州市食育推進計画素案(案)について ○次期北九州市食育推進計画スローガン(案)について
令和6年	1月26日 第5回北九州市食育推進懇話会 ○次期北九州市食育推進計画素案に対する市民意見募集の実施結果について

## 2 令和4年度健康づくり及び食育に関する実態調査の概要

### 令和4年度健康づくり及び食育に関する実態調査

#### (1) 調査の趣旨

令和5年度に終了する「第二次北九州市健康づくり推進プラン」及び「第三次北九州市食育推進計画」の次期プラン策定に向け、その基礎資料とすることを目的に実態調査を実施。

#### (2) 調査方法

##### ①対象

日本国籍をもつ市民 10,000 人（住民基本台帳から年代別に無作為抽出）

##### ②調査期間

令和4年 10 月 1 日～令和4年10月 31 日

##### ③回答方法

郵送（返信用封筒）回答またはインターネット回答（今回初）

##### ④調査・集計・分析機関

調査実施主体：北九州市保健福祉局健康推進課

集計：株式会社 西日本リサーチ・センター

#### (3) 回収状況

回収数：3,264 人（回収率32.6%、インターネット回答率 56.5%）

有効回答：3,242人（有効回答率32.4%）

年齢	発送数(人)	有効回収数(人)	有効回収率(%)
0～6 歳（未就学児）※	800	1,600	40.7
7～12 歳（小学生）※	800		
13～18 歳（中高生等）	1,200	1,200	26.6
19 歳・20 歳代	1,600	7,200	31.6
30 歳代	1,300		
40 歳代	1,100		
50 歳代	1,100		
60 歳代	1,100		
70 歳代以上	1,000		
合計	10,000	3,242	32.4

※参考：平成 29 年度食育に関する実態調査 有効回収率：38.4%

#### <年代別回収状況(20 歳以上)>

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳以上	無回答	合計
回収数	214 人	322 人	350 人	374 人	522 人	508 人	11 人	2,301 人
回収率	21.4%	32.2%	35.0%	37.4%	52.2%	50.8%		

### 3 素案に対する市民意見募集（パブリックコメント）の結果

#### (1) 募集期間

令和5年12月20日（水）～令和6年1月19日（金）

#### (2) 市民意見数

意見数 33件 提出者13（人・団体）

#### (3) 意見の内容

項目	件数
プラン全体に関するもの	2
第1章 計画の基本的な考え方	0
第2章 食をめぐる現状と課題	8
第3章 基本理念と計画の体系	3
第4章 食育推進の取り組み	17
I 学びと実践による健康につながる生活習慣の確立	4
(1) ライフステージに応じた多様な場での食育の推進	(3)
(2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進	(1)
II 次世代へつなぐ社会環境の整備	11
(3) 食と環境の調和の推進	(6)
(4) 食の安全・安心の推進	(1)
(5) 社会全体で食育を推進する体制の整備	(4)
III 様々な機会を活用しての食育情報の発信	2
その他	3
合計	33

#### (4) 計画への反映状況

分類	件数
① 計画に掲載済み	6
② 計画の追加・修正あり	7
③ 今後の参考とするもの	15
④ 計画の追加・修正なし	2
⑤ その他	3

## 4 食育推進ピクトグラム(農林水産省)

このピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。  
本計画トピックス内に関連ピクトグラムを掲載しています。



### 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

国は食育推進基本計画の中で、毎年6月を「食育月間」として定め、食育運動を重点的かつ効果的に実施するとともに、毎月19日を「食育の日」として定め、食育推進運動を継続的に展開することとしています。



第四次北九州市食育推進計画

令和6年 3月

北九州市保健福祉局健康医療部健康推進課

TEL093-582-2018 FAX093-582-4997

北九州市子ども家庭局子ども家庭部保育課

TEL093-582-2413 FAX093-582-0070

北九州市産業経済局農林水産部農林課

TEL093-582-2078 FAX093-582-1202

北九州市教育委員会事務局総務部企画調整課

TEL093-582-2357 FAX093-581-5871



**食を愛そう、未来を愛そう。北九州と。**

食には愛が詰まっている。  
大切に育まれた愛が込められている。

食の宝庫北九州で  
食からの愛をあなたが受け取る。  
その愛はあなたの、誰かの、  
社会の未来を豊かにする。

食の愛は未来を巡る。

あなたが愛している未来がある。  
だから食を愛そう。北九州と。