

Shokukū

群馬県



群馬県食育推進計画〔第3次〕普及版

つながりましょー！食育



健康寿命を延ばして、生涯を通じて健康に

健康寿命の延伸につながる食育の推進

食育は、食育基本法成立から10年間、健康・食生活分野から食の安全、教育、農業、食文化、環境分野など多岐にわたる取組の中で、着実に推進され、進展してきています。

群馬県では、平成18年に策定した「ぐんま食育こころプラン」(群馬県食育推進計画)を平成23年に第2次計画へと継承し、食育を「周知」から「実践」とひろげるために、市町村、関係機関・団体等、多様な関係者とともに食育を推進してきました。

近年、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、健康寿命の延伸のために、県民一人一人が健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるように、食育の観点からも積極的な取組が求められています。

また、「食」を取り巻く社会環境が変化する中で、食文化の継承や農業の活性化につながる食育活動が期待されています。

平成28年度から平成31年度までの4年間を期間とする第3次計画ではこれまでの取組の成果と、

「食」をめぐる新たな課題を踏まえ、食育活動を担う多様な関係者と協力し合って、充実した食育活動を展開していきます。



生涯にわたり食育の実践を
つづけましょう！

C O N T E N T S

第3次食育推進計画

「ぐんま食育こころプラン」……………1

・群馬県が目指す食育の目標と4つの重点課題
・健康寿命の延伸 県民運動と「ぐんま元気の5か条」

食育の実践につながる2つの循環

「世代の循環」と「食の循環」……………2

・「世代の循環」生涯にわたる「食」の営み
・「食の循環」私たちの食べ物を支えている

日本の未来につながる食文化「和食」……………4

・「和食」の特徴と「和食」が日本の食文化である理由
・四季折々の「旬」と地域の年中行事と伝統的な食事

ぐんまオンラインワンの食育教材の活用……………5

・群馬県オリジナルの食育教材
・親子で学ぶ ぐんまちゃんの食育ブック WEB版



つながりましょ！食育

「食」で地域がつながり、地域が元気になり、**県民の健康寿命延伸につながる**食育の推進

重点課題1 若い世代への食育の推進

－生涯を通じた間断のない食育には、若い世代が重要－

- ・若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況に課題が多い
- ・これから親になり、食育を次世代に伝え、つなげていく大切な世代



重点課題2 多様な暮らしを支える食育の推進

－家族形態や各世代の特性に応じた食育の支援が重要－

- ・ひとり親世帯や貧困の状況にある子ども、一人暮らし高齢者などは個人や家庭だけで健全な食生活を実践するのが難しい一面がある
- ・地域や関係団体等と連携・協力を図り、新たな「食」でつながるコミュニケーションや交流の機会を通じた食育の支援



重点課題3 食の循環・環境に配慮した食育の推進

－伝統的な食文化の保護・継承や持続可能な社会の実現に向けた取組が重要－

- ・日本人の伝統的な食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録(H25.12月)
- ・地域の郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化の保護・継承
- ・食品ロスの削減、地産地消の推進と食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることへの感謝の念

重点課題4 食育を推進する社会環境づくり

－食育推進ネットワーク体制の充実強化が重要－

- ・食育を担う多様な関係者が、その特性を活かしつつ、互いが密接に連携・協力し、食育の実効性を高める
- ・市町村の食育推進計画の推進による地域づくりの活性化



「健康寿命の延伸 県民運動」 ぐんま元気(GENKI)の5か条

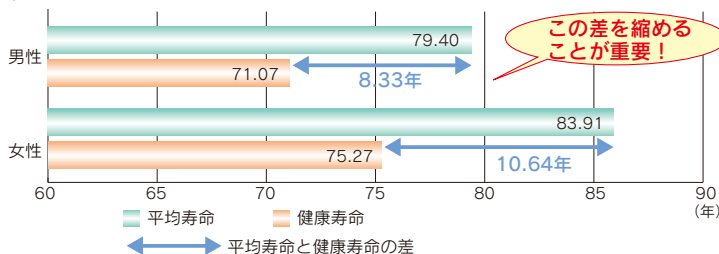
全ての県民が健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」の実現を目指す

- 健康を支える正しい生活習慣を身につけるために、すべての県民に取り組んでほしい健康づくりの5つの実践事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定しました。



- 第1条 **G** げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠(運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく(食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつくって健康づくり(社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に(喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保っていつも笑顔(歯と口・こころの健康)

◆本県の平均寿命と健康寿命



※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」と定義されています。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「健康でない期間」を意味します。今後も平均寿命は延びることが予想される中、平均寿命と健康寿命の差を縮めていくことが、個人の生涯の生活の質を向上させる上でとても重要です。

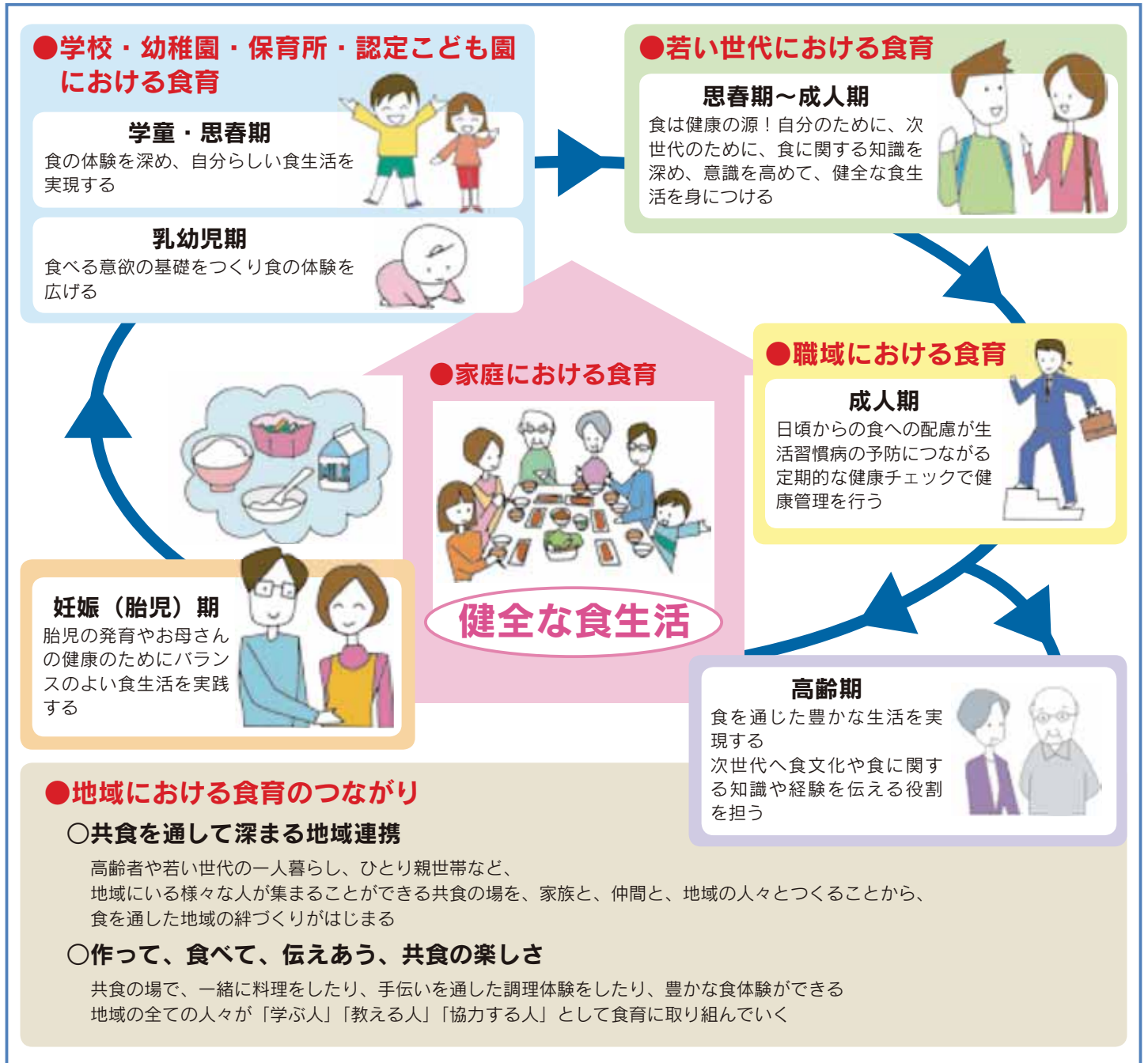
出典：厚生労働省「平成22年都道府県生命表」、厚生労働科学研究

実践につながる！

「世代の循環」－生涯にわたる「食」の営み－次世代につながる食育の推進

「食べることは生きること」

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、自然の中で生まれた食べ物は、私たちのからだの中で、「生きる力」につながっています。食べたものは消化・吸収され、私たちのからだを作っています。そして、それは、次の世代へもつながっています。



ぐんまが目指す食育「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」

共食とは

- 家族だけでなく、友人や地域の人など“だれかといっしょに食べることも共食です。
- また、共食は食事を食べるだけでなく、一緒に買物をしたり、献立を考えたり、料理を作ったり、レストランに行ったり……これらも「共食」の場です。
- 家族や友人、地域の人と語らいながら食事を囲む「共食」の場は、身体も心も豊かにしてくれます。
- 「毎月19日はいただきますの日」地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です。



「食の循環」－私たちの食べ物を支えている－生産から食卓につながる食育の推進

私たちの食べ物はどこから？

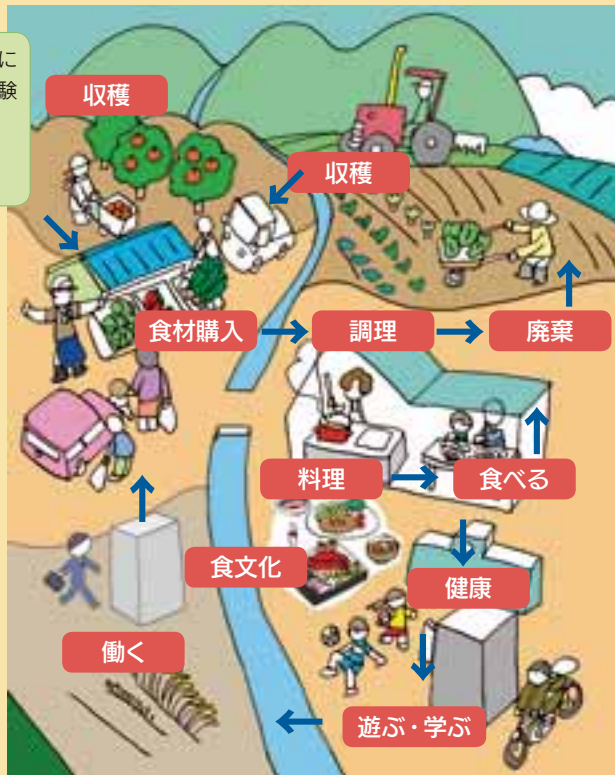
私たちが「いただきます」と口に運ぶものは、どこからきてどこへいくのでしょうか？

食べ物は自然環境の中で生産され、移動し（流通）、販売、調理して食べられます。そして、私たちの心身をつくり、「健康」を保持増進し、次の生産活動につながります。

また、「食文化の形成や継承」「食料自給率」「環境汚染」などの幅広い活動につながっています。

私たちの食べ物は、地域や環境も含めた「食循環」により支えられています。

生産者と消費者との交流 環境と調和のとれた農業の活性化



豊かな体験活動 都市と農山村の 交流活動の促進



農産物の栽培や生産に興味のある方は、体験してみませんか？
生産者と交流して、農業を理解する！

地産地消の推進

地産地消とは、その土地でとれたものをその地で消費すること。
地域の地場産物を知っていますか？
豊かな農産物を積極的に活用して食への感謝を深める！



食文化の継承のための活動の推進



行事食や地域の伝統料理を知っていますか？
日本の誇れる食文化を守り次世代に伝えていく！

食に関する知識と 選択力の習得

1日のはじまりの食事朝ごはんをしっかりと食べていますか？
たくさんの食体験により、生きる力を培う！

健康づくりと 生活習慣病の予防と改善



日頃からの食の意識が健康につながる！
健康・栄養情報の活用、健康教育や保健指導を受ける！

食の安全性、栄養・食生活 に関する情報の提供

リスクコミュニケーションの推進



リスクコミュニケーションとは、食品の安全について理解を深めるため、消費者、事業者、行政担当者などの関係者の間で情報や意見をお互いに交換すること。
積極的に参加して、食の安全について理解する！

食品にどんなことが表示されているか、見たことがありますか？
期限表示・保存方法、食物アレルギー表示のほか栄養に関する表示などが表示されている。
食の安全と健康管理の第一歩として表示を活用する！

食品表示の理解促進



食品リサイクルの推進

食品ロスの削減

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。
買物の前に在庫食品のチェックをして無駄なく使い切る！



「共食」を通じた コミュニケーション

健やかな発育・発達 食による健康状態の改善

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？
食を共にする「共食」は心が満たされ笑顔になれる！
食事のあいさつとマナーも忘れずに！



主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスに優れた日本型食生活を実践していますか？
減塩や野菜摂取など、食生活を見直すことが大切！

食文化の伝承に向けた食育の推進－日本の食文化「和食」が長寿の鍵（かぎ）－

世界も認めた価値のある日本の「食文化」を未来へ伝えていく

平成25年に、「和食；日本人の伝統的な食文化」が未来に残すべき財産としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化には、料理はもとより、食材、食べ方、作法など、様々な要素が含まれています。日本の誇れる食文化を守り、その魅力を次世代に伝えるために、何ができるか考えてみませんか。

「和食」の特徴

食材・料理・栄養 そしておもてなし
食事の場や食べ方も「和食」の大切な要素

- 特徴① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- 特徴② バランスがよく健康的な食生活
- 特徴③ 自然の美しさを表現
- 特徴④ 年中行事との関わり

「和食」が日本の食文化である理由

理由① 自然の尊重

自然と共にある暮らしが生んだ
四季折々・地域ごとに異なる自然に寄り添い、
食文化をつくりあげた

理由② 家族や地域を結ぶ

寄り合いが人をつなぐ、行事や祭りの食の役割
食事を共にすることで、人はつながりを深くする
食は人をつなぐ役割の中心にある

理由③ 健康長寿の願い

ハレの日の食事で健康と長寿を願う
日本人の食生活には特別なハレの日がある
地域ごとにバリエーションはあるが、共通は料理を
食べて健康長寿を願うこと

理由④ 和食の多様性

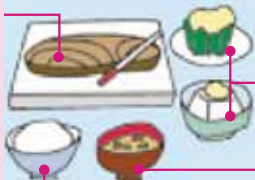
風土が多様性を生み、それが「地図」をえがく
地域が持つ食文化は多様で、各地域に伝わる郷土料理や加工・保存技術が存在している

和食の基本はバランスの良い食事！

和食は「一汁三菜」といって、ごはんと汁ものに3種類のおかず
(主菜1品・副菜2品) からなる栄養バランスよい食事

主菜

魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたボリュームのあるおかず
体をつくる栄養素たんぱく質が中心



副菜・汁物

野菜・きのこ・いも・海藻などが入ったおかず
主菜で不足しがちな体を整える栄養素ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれる

主食

ごはんは、毎回の食事に欠かせないもの
主に、エネルギー源

日本には「春・夏・秋・冬」という四季に恵まれた「旬」の味がある！

食べ物には、一番おいしく栄養たっぷりの時期「旬」がある
「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことで、地域の気候・風土によって異なる

「いただきます」の言葉の意味！

「いただきます」は「食べる」「もらう」の謙譲語「いただく」から派生した「感謝の気持ち」が込められた言葉
日本人は、「いただきます」と言うことで、食にまつわるいろいろなものに対する感謝を表している



謙譲語（けんじょうご）

自分をへりくだって表現することにより、相手に対する敬意を表すときに用いる。

地域の年中行事と伝統的な食事

日本に古くから伝わる正月や節句などの年中行事には、その季節に応じ地域の食文化に根ざした「食」が供されてきました。知っている行事食や地域の伝統的な食事を書いてみよう！

1月 睦月(むつき)

- ・正月：おせち料理
- ・七草：七草粥



2月 如月(きさらぎ)

- ・節分：恵方巻き
- ・初午：初午団子



3月 弥生(やよい)

- ・雛祭り：ハマグリのお吸い物
- ・春の彼岸：ぼた餅



4月 卯月(うづき)

- ・花祭り：甘茶
- ・お花見：草団子



5月 皐月(さつき)

- ・端午の節句：柏餅



6月 水無月(みなづき)

- ・田植え：切干大根の煮しめ



7月 文月(ふみつき)

- ・七夕：そうめん
- ・土用の丑：ウナギの蒲焼き



8月 葉月(はづき)

- ・お盆：白玉団子



9月 長月(ながつき)

- ・重陽の節句：菊の花のお浸し
- ・秋の彼岸：おはぎ



10月 神無月(かんなづき)

- ・十五夜：月見団子



11月 霜月(しもつき)

- ・七五三：赤飯
- ・十三夜：栗ごはん



12月 師走(しわす)

- ・冬至：かぼちゃの煮物
- ・大晦日：年越しそば



食育教材でつながる！

食育活動を支援する－実践につながる効果的な教材－

食育教材は、実践のためのコミュニケーション

群馬県には、学校・幼稚園・保育所・認定こども園などによる自主的な食育活動を支援するため、オリジナルの食育教材があります。県内の「食育ライブラリー」で貸出しを行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。[ぐんまの食育](#)  「ぐんまの食育」で検索

ぐんまちゃん
が大活躍！

●物事を覚え、記憶するには、「目で覚える」「耳で覚える」「動きで覚える」方法がある
すべての食育教材に、この3つの方法が活用されているから、より効果的！

① ぐんまちゃんの食育紙芝居【4編】

幼児・児童（小学生低学年）向け
子どもたちが大好きな紙芝居を見て聞いて食育を学ぶ！

- マナー編：ぐんまちゃんの楽しいお誕生日会
- 農業理解編：ぐんまちゃんの「いのちをいただきます」
- 栄養編：ぐんまちゃんの元気のみみつ
- 朝ごはん編：ぐんまちゃんの「朝ごはんをしっかりとね」



③ ぐんまちゃんと学ぶ「食育カルタ」

幼児・児童（小学生）向け・大人も一緒に楽しめる
カルタに親しんでいる群馬県の子どもたちに大人気！

- ・子どもが繰り返し遊びながら、食についての知識を学ぶことができる「大判」のカルタ
- ・食に関する内容がたくさん盛り込まれている
- ・すべての絵札にぐんまちゃんのイラスト



くろうして
つくった
お米大切に



あさごはん
しっかりと食べて
いってきます



② ぐんまのたべもの釣りゲーム

子どもからお年寄りまで、いろいろな年代で活用できる
イベントでも大活躍！ゲームを楽しみながら食育を学ぶ！

- ・群馬県の農産物（食材）や郷土料理、行事食などの写真カードを釣るゲーム
- ・楽しく遊びながら、食育の知識を身につける

何をどれだけ食べれば
よいかがわかる

群馬県の「食」の魅力
が発見できる
食文化伝承のツール



カードの裏面にはたべもの情報を掲載

① 食材カード（108点）

食品の三色分類のグループ・エネルギー（kcal）
食材の特徴・旬・生産地・食べ方など

② 料理カード（48点）

エネルギー（kcal）・食事バランスガイド
料理の材料・作り方など

③ 郷土料理カード（32点）④ 行事食カード（19点）

料理の由来（いわれ）・季節・地域・材料など



④ 食育ランチョンマット

幼児・児童（小学生）向け・家族みんなで食卓で使える
実際の食事を置いて、主食・主菜・副菜について学ぶ！

- ・表面は、子ども向けの食器の置き方（主食・主菜・副菜・牛乳・果物）
- ・裏面は、大人向けの食事のマナーや箸の持ち方、食品の三色分類の説明
- ・ホームページからもダウンロードできる

【表面】



【裏面】



親子で学ぶ ぐんまちゃんの食育ブック WEB 版

子どもと大人と一緒に、スマートフォンやパソコンで食育を学ぶ！

ふるくの動画は YouTube で配信「きらきら号の出発だ・ぐんまちゃんの元気のみみつ」

■子どものQ&A ■「保護者のQ&A」

- ・子どもの食に関するギモンにわかりやすく答える
- ・保護者の悩みにも、ていねいにアドバイスしている

■時短・簡単朝ごはん！献立集

- ・就学前の子どもが小学校までに、朝ごはんの習慣を身につけるためのポイント！



今すぐチェック



⑤ 食の替え歌 CD

みんなで大きな声で歌って
食育を学ぶ！

- ・「アルプス一万尺」などのおなじみのメロディーに食をテーマにした歌詞をつけた替え歌
- ・ホームページからダウンロードできる





つながりましょ！食育〔群馬県食育推進計画（第3次）普及版〕

群馬県健康福祉部保健予防課

- 平成 29 年 3 月発行
- 〒 371-8570 前橋市大手町一丁目 1 番 1 号
- TEL 027-226-2427（直通）