目 次

は	じめに ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1	食育とは(1) 健康長寿なふくいの食育・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
2	健康長寿な福井県のすがた (1) 福井県の長寿の要因・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
3	健康長寿なふくいの食育 -5つのポイントー (1) 食べ物と身体の関係がわかる (2) 食べ物の生産や流通を理解する (3) 食べ物を選択できる (4) 料理ができる (5) 食を楽しむ (5) 食を楽しむ	15 24 · 30 · 34
4	子どもの発育・発達過程における食育の留意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	· 48
5	妊娠・授乳期における食生活のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	52
6	高齢期における食生活のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	53
	食育の実践にあたって	
1	食育活動の計画から評価までの手順・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	56
2	子どもの体験学習の考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	65
	(1)作物を育てるから食べるまでの体験学習・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	

3	家庭・地域・学校における食育活動 · · · · · · · 68
	(1) 家庭での食育活動
	(2) 地域での食育活動 71
	(3) 幼稚園・保育園での食育活動 76
	(4) 学校での食育活動
4	家庭・地域・学校の連携による食育活動 101
	(1) 地域での食育を家庭に浸透させる
	(2) 学校での食育を家庭に浸透させる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・102
	(3) 地域と学校の連携による活動 ・・・・・・・・・・・・・・・・・102
5	食育活動を実践するための注意点 103
	(1) 事前の安全学習に取組もう・・・・・・・・・・・・・・・・・103
	(2) 緊急時の対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・104
	(3) 農業体験、料理体験時の危険回避対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・104
	(4) わかりやすい会話、伝え方の技術・・・・・・・・・・・・110
参	考資料
	(1) 食育基本法 ······114
	(2) 次世代育成支援対策推進法の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・118
	(3) 行動計画策定指針における「食育」の推進
	(4) 楽しく食べる子どもに~食から始まる健やかガイド~(抜粋)・・・・・・・・・120
	(5) 日本人の食事摂取基準(2005年版) (抜粋)
	(6) 食事バランスガイド(概要)・・・・・・・・・・・133
	(7) 福井県の伝承料理(『ほっとするね ふるさとの味』より)・・・・・・・・・・ 139
	(8) 福井県農林水産物(特産物)の栄養成分値一覧・・・・・・・・・・・・・・・140

はじめに

福井県は、平成12年における平均寿命が男女とも全国第二位の長寿な県で、これまで根付いてきた福井の食生活が長寿に関与していることがわかっています。

一方、私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化し、栄養の偏り、 不規則な食事、「食」に関する正しい知識を持たない人の増加といった様々な問題が生じています。また、「食」を大切にする心や優れた食文化が失われつつあることや、食糧自給率の低下や食べ残しなどの問題も生じています。

福井県ではこれまでも、県民一人ひとりの健康づくりや生活習慣病の予防を目的とした栄養・ 食生活の改善、健全な食生活の支援のほか、農林漁業や食品産業についての正しい知識の 普及や食文化の継承など食に関する課題解決に取り組んでいました。

こうしたなか、近年「食育」という概念が注目され、食を取り巻く課題を幅広い視点で改善していこうという取組みがなされております。福井県では、食に関連した様々な課題解決に向けた取組みを強化するため、いち早く「食育」という概念を取り入れ、平成17年度から「元気いきいき福井をつくる食育推進事業」が行われております。

そこで、食育を推進する中核的な役割を担う方々が、食に関わる基礎的な知識を有し、共通 理解のもとで食育活動が進められるように、あるいは家庭で食育に取り組まれようとする方々の 手引き書となるようにと「健康長寿ふくいの食育活動マニュアル」を作成しました。

このマニュアルは、食育を推進するに当たって習得すべきポイントを明らかにするとともに、 食べ物の生産から流通などを取り巻く環境や、身体の中での消化吸収に至る幅広い視点で 関われる食育を目指し、将来を担う子どもたちが生涯心身ともに健康で過ごすことができるよう な食育の進め方などを盛り込んでいます。

本マニュアルが、食育に携わってきた方々のみならず、多くの県民の方々が今まで以上の幅 広い知識をもって食育について関心を持ち、それぞれの立場で食育活動の推進に参加・協力 していただく契機となれば幸いです。

平成17年11月

食育活動マニュアル策定委員会

1 食育とは

(1)健康長寿なふくいの食育

福井県は、平均寿命が男女とも全国第2位の健康長寿な県です。

その背景には、「地域の主要作物であった米を中心としたバランスの 良い食事がこの20年間維持されてきた」ことなど、「福井の食生活」は 長寿のみなもとであることが指摘されています。

また、福井県には豊かな自然に育まれた様々な農林水産物があり、それらを食材として使った伝承料理も数多くあります。



しかし、欧米型の食生活の普及や近年のライフスタイルの多様化による食生活の変化など、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

近年、こうした食に関連した課題を解決し、食を通じた豊かな人間性を育む、いわゆる「食育」が注目されています。

福井県では、食育を推進する役割を担う方々が食に関わる基礎的な知識を有し、共通理解のもとで食育活動が実践できるよう、これまで県内各地域・学校などで取組まれてきた活動を組み入れた「健康長寿ふくいの食育活動マニュアル」を作成し、健康長寿なふくいの食育を推進することにしました。

健康長寿なふくいの食育の主なねらいは次のとおりです。

健康長寿なふくいの食育のねらい

- 食事が自らの健康にどのように寄与するのかを理解し、生涯にわたって健康で長生きするための食に関する知識を深めます。
- 米を中心とした県産農林水産物の食材を組み合わせ、栄養的にバランスの とれた福井型食生活を推進するよう配慮します。
- 県産農林水産物を活用した伝統的調理法や、伝承料理を学ぶことにより福井県の食文化の理解を深めます。
- 食材として用いられる農林水産物について、自然の恵みやそれらを育て上げた人々への感謝の心を育みます。

なお、健康長寿なふくいの食育は、次で説明する「食育基本法」の制定の背景、目的、基本理念をも踏まえて推進していきます。

福井型食生活:米を中心とした県産農林水産物の食材を組み合わせ、栄養的にバランスのとれた福井の風土にあった食生活です。

(2)「食育基本法」について

国では、『21世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。』という基本認識の下、平成17年7月に「食育基本法」が施行されました。

法律では、食育を『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』とし、『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』ことであるとしています。

食育基本法の制定の背景

「食育基本法」では、『人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある』ことが、その制定の背景とされています。

食育基本法の目的

「食育基本法」では、『近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが、緊要な課題になっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、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『を目的としています。

食育基本法に掲げられた7つの基本理念

- ○国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ○食に関する感謝の念と理解
- ○食育推進運動の展開
- ○子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- ○食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ○伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配意及び農山漁村の活性化と食料自給率の向 上への貢献
- ○食品の安全性の確保等における食育の役割

~食育のルーツは健康長寿ふくいから~

日本で初めて「食育」という言葉を使った石塚左玄

福井県出身で陸軍薬剤監だった石塚左玄は、45歳の時に出版した「化学的食養長寿論」の中で、地方に先祖代々伝わってきた伝統的食生活にはそれぞれ意味があり、その土地に行ったらその土地の食生活に学ぶべきであるという「身土不二」の原理を発表するとともに、食の栄養、安全、選び方、組み合わせ方の知識とそれに基づく食生活が心身ともに健全な人間をつくるという教育、すなわち食育の大事さを説いています。

また、「通俗食物養生法」(明治31年)では「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にある」と述べています。

左玄の食養論は、①食物至上論(食本主義)、②陰陽調和論(ナトリウム・カリウム均衡食論)、③穀食動物論(穀食主義)、④一物全体食論(自然食主義)、⑤身土不二(風土食論)の原理を骨子としていますが、それ以外にも、



石塚 左玄

養生訓的な少食とか、少欲とか、よくかむことが加わり、さらに入浴制限、安静、時には労働、転地、また芋薬や漢方療法や民間療法が組み合わされています。患者ごとの、そのあんばい、加減の妙は、まさに神技に近かったといわれています。

福井は、「食育」という言葉を日本で初めて使った石塚左玄を生んだ土地であり、その意味では「食育」という言葉のふるさと、「食育のルーツは福井にある」といえます。

私たちは、こうした郷土の先人に敬意を表するとともに、その考え方を十分受け継ぎながら、健康長寿なふくいの食育を推進していかなければなりません。

石塚左玄の略歴

嘉永 4年(1851年) 福井市に生まれる。

明治 4年(1871年) 漢方医学を学び勤務した福井藩を辞し、上京する。

東京大学南校化学局御雇、文部省医務局御雇となる。

明治 6年(1873年) 医師、薬剤師資格取得し、翌年陸軍軍医試補となる。

明治26年(1893年) 「化学的食物塩類篇 | を著す。

明治29年(1896年) 陸軍少将となり、陸軍薬剤監に任命される。

「化学的食養長寿論」を出版する。

明治30年(1897年) 5歳の時から患っていた慢性腎炎が日清戦争従軍中に悪化、

入院したことにより、陸軍予備役に編入される。

明治31年(1898年) 「通俗食物養生法―食養体心論 | を出版する。

明治40年(1907年) 「食養会 | を結成し、「食養雑誌 | を創刊する。

明治42年(1909年) 慢性腎炎による尿毒症で死亡する。(58歳)

病は食から「食養」日常食と治療食 (沼田勇著 農文協)より

健康長寿な福井県のすがた

健康長寿なふくいの食育を推進していくためには、福井県がどのようにして全国を代表する健康で長寿な県になったのかを理解するとともに、本県の食をめぐる現状とその課題について認識をする必要があります。

(1)福井県の長寿の要因

県では、平成17年3月の「ふくいの健康長寿の謎解き(福井県健康長寿調査分析報告書)」で、本県が男女とも平均寿命全国2位となったと考えられる要因について、健康づくりの3本柱である栄養、運動、休養の面に加え、環境や経済等の面も含めて分析し、本県の特徴を5つのポイントにまとめました。

図1 福井県の長寿の要因として考えられる事項 ①「福井の食生活」は長寿のみなもと ●バランスの良い食事 ●脂肪の摂取量・質が良い 福井県の長寿の要因として考えられる事項 ●豆類やいも類を好み、比較的カリウム摂取量が多い ●比較的塩分控えめ ②福井県民は働き者でボランティア活動が盛ん ●女性は働き者 ●高齢者も働き、ボランティア活動が盛ん ③家族と地域で育む心穏やかな長寿の気風 ●祖先や家族を大切にする気風・気質があり、地域交流も盛ん ●三世代家族が多く、にぎやかに過ごせる ④保健と医療と福祉が支える長寿 ●保健活動や健康づくりの推進 ●医療施設や福祉施設の整備 ⑤心の健康を支える経済的ゆとり ●経済的ゆとりを求める気風・気質 ●水田圃場整備により豊かになった農村生活

①「福井の食生活」は長寿のみなもと

- ■福井県では、地域の主要作物であった米を中心としたバランスの良い食事がこの20年間維持されてきました。
- ■福井の人は、脂肪の摂取量、質ともにバランス良くとっており、全国に比べ、豆類および魚類から摂取 する比率が高くなっています。
- ■福井の人は、大豆製品を含む豆類やいも類を好むため、比較的カリウム摂取量が多くなっています。
- ■福井の食事は比較的塩分控えめです。

②福井県民は働き者でボランティア活動が盛ん

- ■福井の女性は、働き者で、よく身体を動かす習慣が受け継がれてきました。
- ■福井県民は、生きがいを持って、活き活きと取り組む気風があるため、高齢になっても働く人が多く、奉 仕的な社会活動も盛んです。

③家族と地域で育む心穏やかな長寿の気風

- ■福井は、祖先や家族をとても大切にする気風・気質があり、また、地域交流も盛んなところです。
- ■三世代で暮らす家族が多く、お年寄りが家の中での役割をもち、にぎやかに過ごすことができる環境があります。
- ■広い家を持っている人が多いので、お年寄りといっしょに住みやすい環境にあります。

④保健と医療と福祉が支える長寿

- ■保健活動の推進のための環境づくりと健康づくりに関するボランティア活動を推進してきました。
- ■福井県の医療施設および福祉施設の整備が進んできました。

⑤心の健康を支える経済的ゆとり

- ■県民所得や貯蓄等経済的ゆとりを求める気風・気質があります。
- ■福井県の主要産業である農業では、全国に先駆けて水田の圃場整備を推進したことにより、農作業が合理化され作業効率も上がり農村生活は豊かになりました。



(2)福井県の健康長寿を支える諸要因

本県の健康長寿は、その要因として考えられる5つの要因の他にもプラスに働く要因があり、なおかついるいろな要素が複合的にからんでの結果と考えられています。

県では、そうした諸要因を図2のように整理しています。

ライフスタイル バランスの良い食事 身体活動 神事・信仰 良質な脂肪摂取 地域行事 労働 大豆の摂取 塩分控えめ 地域社会活動 休養 栄養·食生活 ボランティア活動 睡眠 福井県の健康長寿 自然環境 社会的要因 遺伝·体質 遺伝環境要因 医療·福祉基盤 経済的ゆとり 地域保健活動 住環境 貯金·所得 持ち家率

図2 福井県の健康長寿を支える諸要因

(3)福井県の食をめぐる現状と課題

県が平成16年に実施した「県民栄養調査」からは、県民の栄養摂取状況を通した食の現状と県民が抱える様々な課題がうかがえます。

①県民の食の現状(3つの特徴)

- ■脂質エネルギーの割合が適正です。
- ■塩分摂取量が1日平均11.1gと徐々に減少傾向にあり、目標10g未満まで、あと1歩です。
- ■米類、豆類、いも類、魚介類の摂取が全国に比べて多くなっています。

②県民が抱える食の課題

■栄養摂取量について

県民の主な栄養素ごとの摂取量は、概ね各栄養素とも目標摂取量を満たしています。しかし、鉄、 カルシウムは目標摂取量を満たしていません。

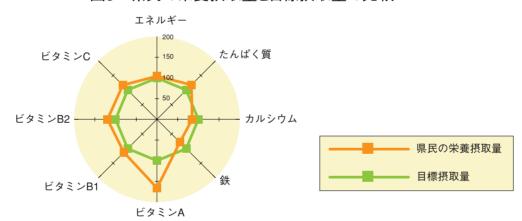
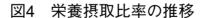
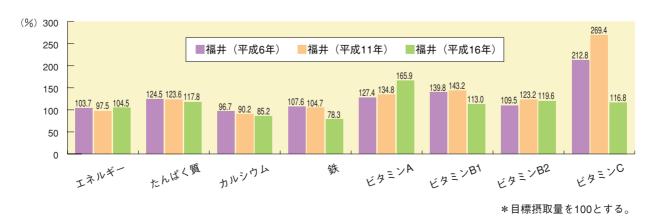


図3 県民の栄養摂取量と目標摂取量の比較





■食品群別摂取量について

福井の食事は、米を中心に概ねバランスがとれています。しかし、野菜類と乳類は不足ぎみです。 特に野菜は、目標摂取量(350g)に対して100g程度不足しています。

表1 食品群別摂取状況

1人1日当たり:g

		全国		
	平成6年	平成11年	平成16年	平成14年
米類	225.3	175.7	^{注1} 179.0	^{注1} 169.2
麦類	55.3	73.3	72.9	98.0
いも類	70.9	70.5	84.6	62.5
砂糖類•甘味料	10.5	8.6	7.3	7.2
豆類	62.9	69.0	64.8	58.9
種実類	1.8	1.5	1.5	2.3
野菜類	245.9	287.4	^{注2} 258.1	^{注2} 269.7
緑黄色野菜	54.3	56.9	85.3	88.9
その他の野菜	191.6	230.5	151.6	156.9
果実類	81.5	102.3	106.0	124.3
海草類	6.6	4.7	^{注3} 11.1	14.6
魚介類	95.9	103.1	91.5	88.2
肉類	60.1	65.9	77.9	77.5
卵類	37.8	38.3	38.8	36.5
乳類	113.9	108.8	99.4	168.5
油脂類	12.2	14.3	9.8	10.9
菓子類	29.4	50.4	20.3	26.5
調味料および香辛料	103.8	116.2	86.4	87.5
アルコール飲料	-	-	76.1	93.1
特定保健用食品他	-	-	11.4	-

注1:炊飯する前の米の重量で表しています。

■朝食の欠食について

朝食の欠食率は、男性では特に20歳代から40歳代で高く、女性では10歳代と20歳代で高くなっています。また、朝食の欠食者は、男女ともこの10年間に徐々に増加しており、欠食した人としなかった人との栄養摂取状況を比べると、欠食した人は各種ミネラルが不足しています。

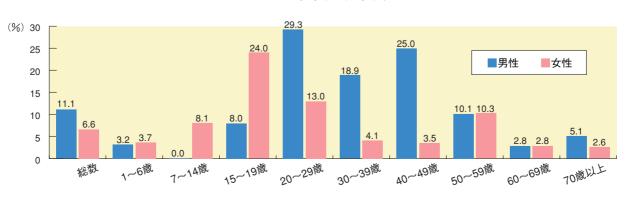


図5 朝食の欠食率

注2:緑黄色野菜とその他の野菜のほかに野菜ジュースと漬け物を含みます。

注3:ひじきなどの乾物は、水で戻した量で表わしています

図6 朝食の欠食率の推移

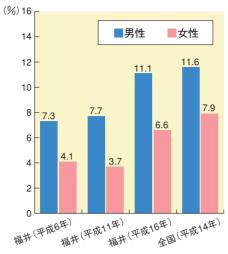
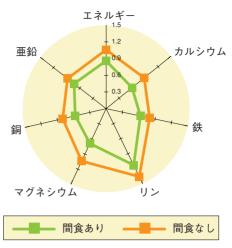


図7 朝食の欠食による ミネラル摂取量への影響



*推奨量を1とした場合の摂取割合

■昼食の外食について

男性の昼食の外食率は全国に比べると、それほど高くありませんが、5年前、10年前よりも増加しています。また、女性の昼食の外食率は、5年前に比べて倍以上に増加しています。昼食の外食率は、男性では40歳代と50歳代の約4割、女性では15歳から49歳までの女性の約3割となっています。

図8 昼食の外食率

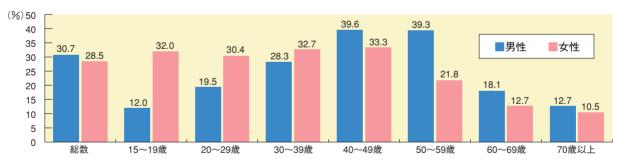


図9 昼食の外食率の推移



■脂肪エネルギーの割合について

県民の脂肪エネルギー比率 (総脂質の総エネルギーに占める割合) は24.6%で良好です。(年代別で若干異なりますが、成人の脂肪エネルギー比率の目標量は20~25%とされています。)

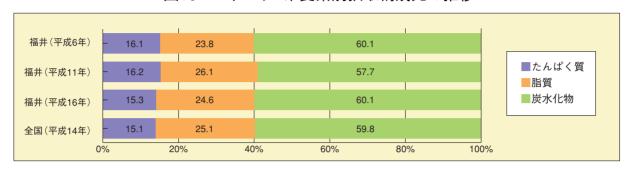


図10 エネルギー栄養素別摂取構成比の推移

■塩分摂取量について

県民の塩分摂取量は、全体でみると、11.1gと減少してきています。しかし、理想的な塩分摂取量10.0g未満にはまだ達していません。また、男性は女性と比べると塩分の摂取量が多く、特に40歳代の男性は摂取量が一番多くなっています。

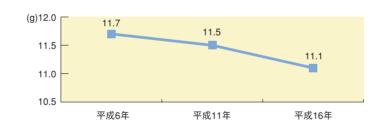
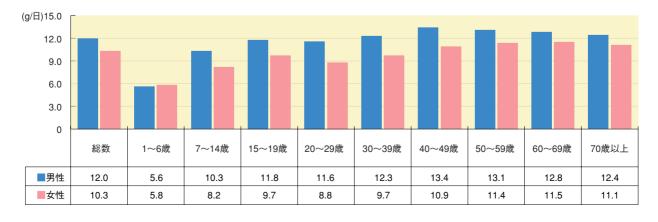


図11 一日当たりの食塩摂取量の推移

図12 年齢階級別食塩摂取量



■カルシウムの摂取量について

県民は、60歳代を除いてカルシウムが不足しています。特に目標摂取量に対する割合が20歳代において一番不足しています。

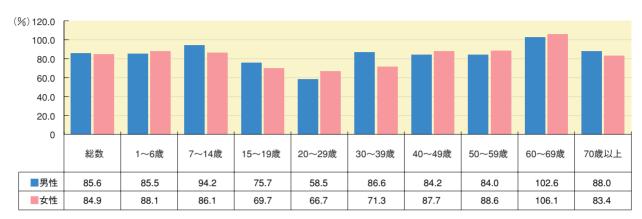


図13 カルシウムの摂取状況(目標摂取量に対する割合)

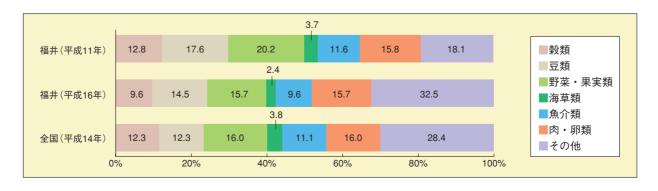
■鉄の摂取量について

県民は、全ての年齢階級で鉄が不足しています。食品群別に見た鉄の摂取状況を見ると、穀類、豆類、野菜類など以外の「その他」の食品で摂っている傾向が見られます。



図14 鉄の摂取状況(目標摂取量に対する割合)

図15 食品群別に見た鉄摂取の状況の推移

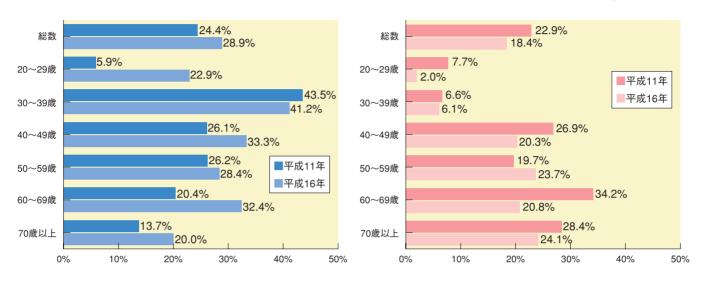


■肥満者の割合について

肥満については、男性の30歳代で約4割と高く、40歳~60歳代が約3割程度になっています。 また、5年前の調査に比べ30歳代を除き増加しています。女性では、5年前の調査と比べると、50歳代以外の年代では減少しています。

図16-1 肥満者の割合の推移(男性)

図16-2 肥満者の割合の推移(女性)



■やせ者の割合について

やせについては、5年前の調査と比較すると、男性20歳代は減少しており、女性は70歳代を除き、全ての年代で増加しています。

年代別に見てみると、男性では70歳以上の階級において9.4%となっており、一番多い階級となっています。女性では20歳代の階級において27.5%となっており、一番多い階級となっています。

図17-1 やせ者の割合の推移(男性)

図17-2 やせ者の割合の推移(女性)



3 健康長寿なふくいの食育-5つのポイント

「食育基本法」の目的と基本理念、さらには健康長寿なふくいの食育のねらいを踏まえ、食育を推進するに当たって習得すべきポイントを5つに分類・整理しました。

図18 健康長寿なふくいの食育推進に当たって習得すべき5つのポイント

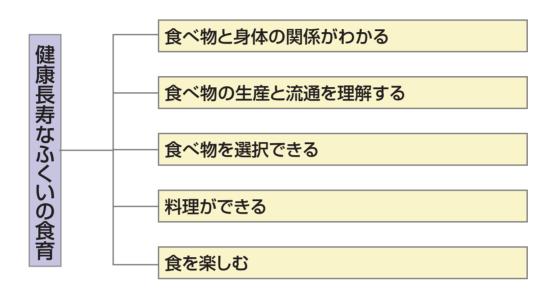
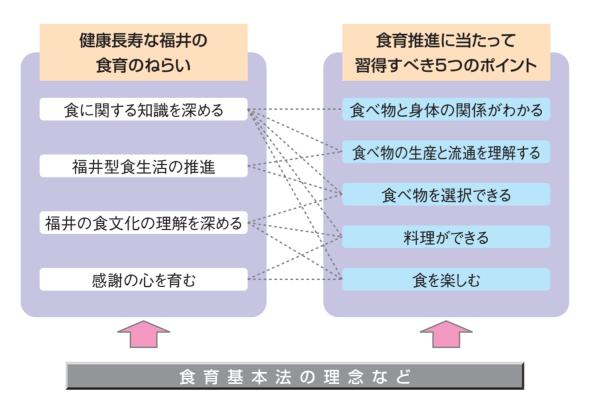


図19 健康長寿なふくいの食育のねらいと習得すべきポイントとの関係



(1)食べ物と身体の関係がわかる

健康を保つには、食べ物を摂ることが基本です。食べ物と身体の関係がわかることで、食べ物が自らの健康にどのように影響しているのか、どうして食べ物を摂らないといけないのか、基礎的な食に関する知識を深めます。

①消化の仕組みを知る

私たちは、食べ物を口から摂り入れ、身体が吸収できる形 (栄養素)に消化し、吸収しています。そして、 その栄養素を活用することによって生命を維持し、日々の活動のエネルギーを得ています。

○食べ物はどのように吸収されるか

(ア) 口腔

歯
食べ物を噛み切ったり、すりつぶしたりして消化されやすい形にします。

・ でででである。・ 食べ物を噛むと唾液腺から唾液(つば)が出て、炭水化物は一部分解されます。 また、唾液はむし歯を防ぐ作用もあります。

舌 味覚を感じる機能を持つとともに食べ物に唾液を混ぜ合わせる働きがあります。 舌の表面には、小さなツブツブがあり、これを舌乳頭といいます。舌乳頭には、味覚を 感じる器官(味蕾)が含まれます。

(イ) 食道

飲み込まれた食べ物は、食道を通って胃に運ばれます。食道の通過時間は固形物で30~60秒、液体で1~6秒ほどです。

(ウ)胃

飲み込まれた食べ物は、胃に1~3時間ほど留まり、胃の複雑な収縮運動と胃壁から分泌する強い酸性の胃液で消化されます。

(エ)十二指腸

ここでは、胃から送られてきた食べ物に胆汁や膵液を混ぜ合わせて消化をさらに進めます。

(オ) 膵臓

消化を助ける膵液を分泌します。膵液は食べ物を吸収しやすい物質に変えたり、分解したりします。

(カ)小腸

小腸は、大人で5~7mあります。小腸の壁では、輪状の筋肉と縦に走っている筋肉とが巧みに作用して蠕動運動を行い、食べ物に消化液を混ぜながら消化の仕上げをします。

この蠕動運動を4~6時間かけて消化を進め、分解された食べ物を吸収します。そして、消化されなかった残ったもの(かす)を大腸へ送り出します。

(キ) 肝臓

肝臓は、吸収した栄養素を蓄えたり、それらを利用して身体に必要な物質を作ったりします。例えば、 炭水化物は分解されてブドウ糖として吸収され、肝臓でグリコーゲンという物質に変えて蓄えられます。 蓄えられたグリコーゲンは必要なときにブドウ糖に変えられ、身体のエネルギー源として使われます。

また、肝臓には解毒作用もあります。例えば、身体の組織を作っているたんぱく質は古くなると分解されますが、その際にできる有害物質であるアンモニアは肝臓で無毒化されます。