

# 福岡市食育推進計画

2019年6月7日  
福岡市保健福祉局

# 1 福岡市の食育 福岡市食育推進計画

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位置づけます

計画期間  
平成18年度～22年度



周知

計画期間  
平成23年度～27年度



実践

計画期間  
平成28年度～32年度



実践の輪を広げる

# 1 福岡市の食育

## 第3次福岡市食育推進計画

### これまでの経緯を踏まえ

- 各ライフステージに応じた施策を展開・よりきめ細かに



- 食育に取り組む，一人ひとりの視点で
- シンプルな表現を使って
- より実践的な内容を意識

#### 例えば・・・

- ・内臓脂肪症候群をはじめとした生活習慣病予防の推進 → 適正体重を知り，肥満ややせに気をつける
- ・低栄養にならない食事 → 3食欠かさずに食べる
- ・望ましい食習慣の育成 → 好きな食べ物を増やす
- ・家族や仲間との楽しい雰囲気での食事の実践 → 積極的に家族や仲間との食事を楽しむ

# 1 福岡市の食育

## 第3次福岡市食育推進計画

---

### 基本理念

家庭，地域，学校，職場などとの連携のもと，子どもから高齢者までのすべての市民が食に関する適切な判断力を養い，心身の健康増進を図るとともに，福岡の豊かな農林水産物の活用を通し，食の大切さへの理解を深めることにより豊かな人間性を育むことを目指します

### 基本方針

- (Ⅰ) 食を通じた健康づくりをすすめましょう
- (Ⅱ) ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう
- (Ⅲ) 食を楽しみ，ふくおかの食文化を伝えましょう

### 重点課題

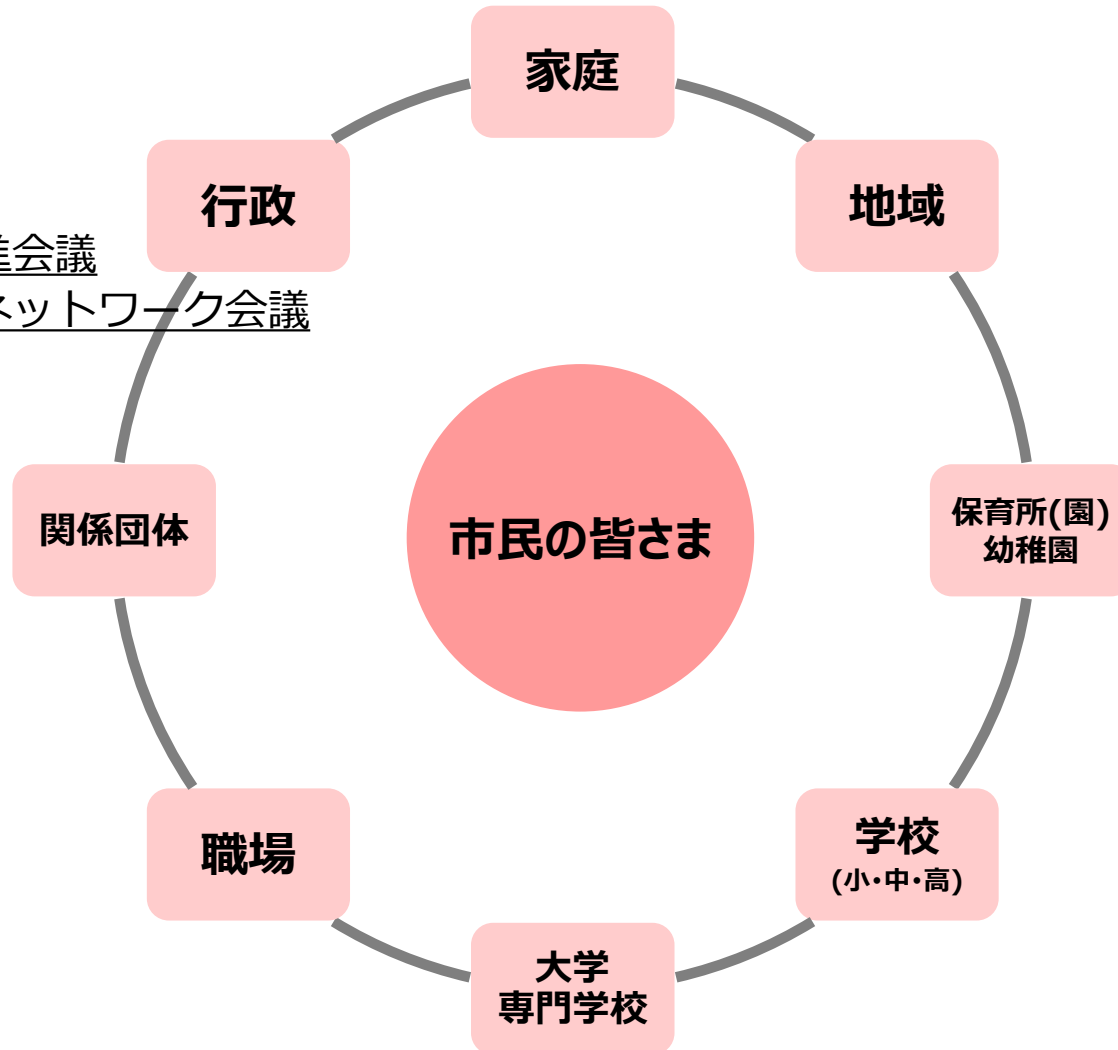
- (Ⅰ) ライフステージに応じた食育の推進
- (Ⅱ) 一人ひとりの実践と，関係団体のネットワークの充実

# 1 福岡市の食育

## 第3次福岡市食育推進計画

### 計画の推進体制

- 福岡市食育推進会議
- 各区食育推進ネットワーク会議



# 1 福岡市の食育

## 第3次福岡市食育推進計画

### 具体的な目標

食育を市民運動として推進するため、共通の目標を掲げ取り組んでいます

#### 第3次福岡市食育推進計画の目指す姿

食育に関心を持っている

充実した朝食を毎日食べている

バランスのよい食事をとっている

生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している

食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している

よく噛んで食べている

食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している

福岡産のものを積極的に利用している

農林漁業体験をしたことがある

環境に配慮した食生活を送っている

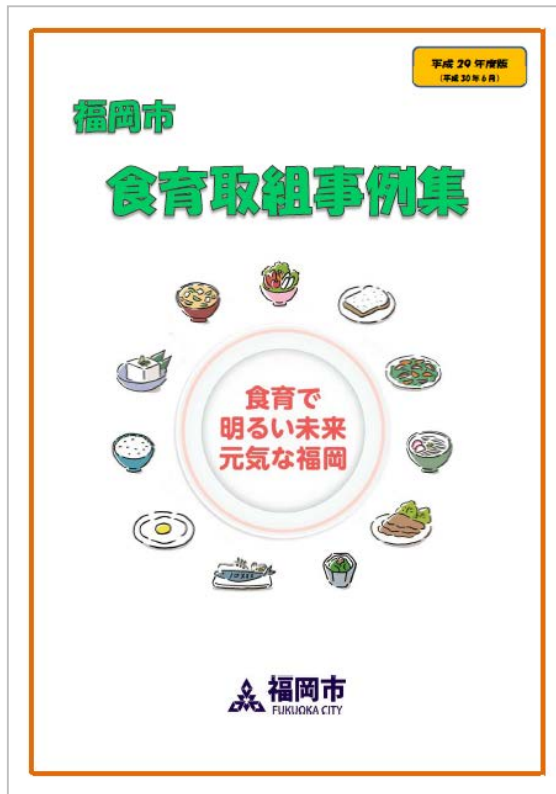
行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている

# 1 福岡市の食育

## 第3次福岡市食育推進計画

### 食育取組事例集

食育推進の各実施主体同士が、様々な事例を共有し合うことで、新たな取組みの検討や実施、相互の連携の推進を図るツールとして活用いただくことを目的に作成

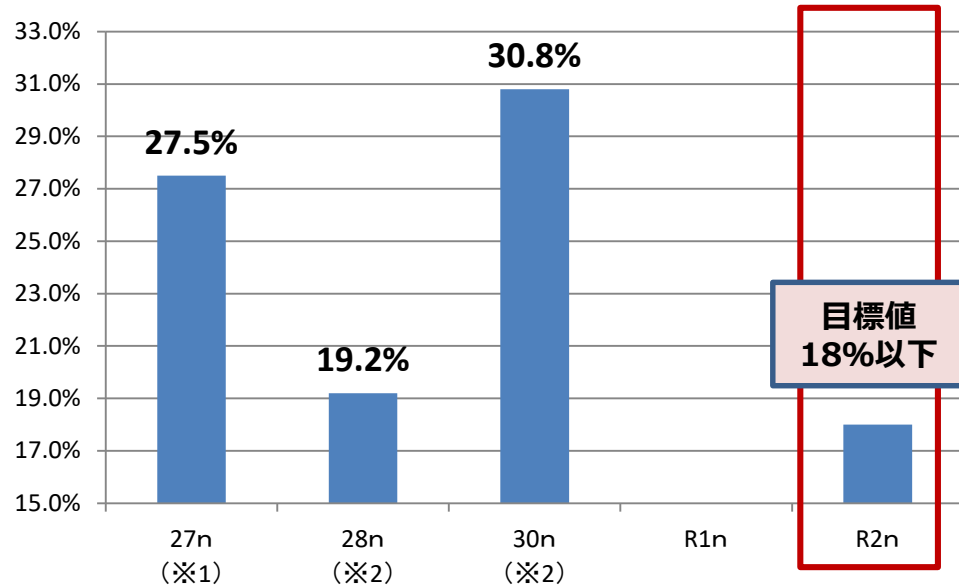


【福岡三越開店20周年記念プロジェクト】 48 福岡天神はちみつ		実施主体 新岩田屋三越
		連携機関 ラベイク
24	高齢者施設における郷土料理の提供	実施主体 特別養護老人ホーム 飛鳥 ケアハウス しらさぎ 連携機関 社会福祉法人 とりかひ
<p>●目的 郷土料理や駅弁を提供し、食事の時間を楽しんでもらうとともに、各地域の食文化に対する理解を深める。</p> <p>●活動内容 実施時期 平成29年度 年間10回実施 実施場所 特別養護老人ホーム 飛鳥 ケアハウス しらさぎ 対象者、参加人数 入所者 70名程度 実施内容 昼食に郷土料理や駅弁を提供した。より旅行気分を味わうために、その地域の観光名所等を掲載したパンフレットを作成し、食事と一緒に配布した。 事前に駅立表やポスターを掲示し、ご利用者への案内を行った。</p>		
取組の内容		
<p>●活動の成果・効果 ご利用者からは「青、旅行に行きたくなった」「地元料理が懐かしい」と会話が弾み、喜んでいただけた。また、その土地ならではの料理を提供することで、地域の食文化に触れるよい機会となった。</p> <p>●課題、今後の展望 今後も定期的に、行事食や郷土料理を取り入れ、食を通じて笑顔や会話が弾むような機会を提供していきたい。</p>		
<p>団体の紹介や振替に使用するPRなど 社会福祉法人とりかひは、平成11年に病院を母体として福岡市城南区に設立されました。地域の皆様安心してご利用していただける施設として、スタッフ一ひところを込めたサービスの提供に努めています。また、お食事については、お一人お一人の身体に配慮するとともに、楽しいお食事ができるよう心がけております。</p>		
記入者 (所属) 社会福祉法人 とりかひ (連絡先) TEL 092-841-6701 / fax 092-841-6730 E-mail sirasai@y4.dion.ne.jp		<p>お問い合わせ先 〒810-0001 福岡市中央区天神1-1-1 新岩田屋三越 4F TEL 092-281-1111</p> <p>お問い合わせ先 〒810-0001 福岡市中央区天神1-1-1 新岩田屋三越 4F TEL 092-281-1111</p>

保育園，大学，養護老人ホーム，百貨店，関係団体などの取り組み50事例を掲載

# 1 福岡市の食育 食の現状

## 朝食を欠食する市民の割合（20～30歳代）



### 【参考】

#### 「朝食を食べる」の定義

エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合。

（砂糖・ミルクを加えないお茶類、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしかとらない場合は、「朝食を食べた」とは言わない。）

- ・ 年度ごとに数値の改善と悪化を繰り返しており評価は困難も、直近値については計画作成時より悪化している。

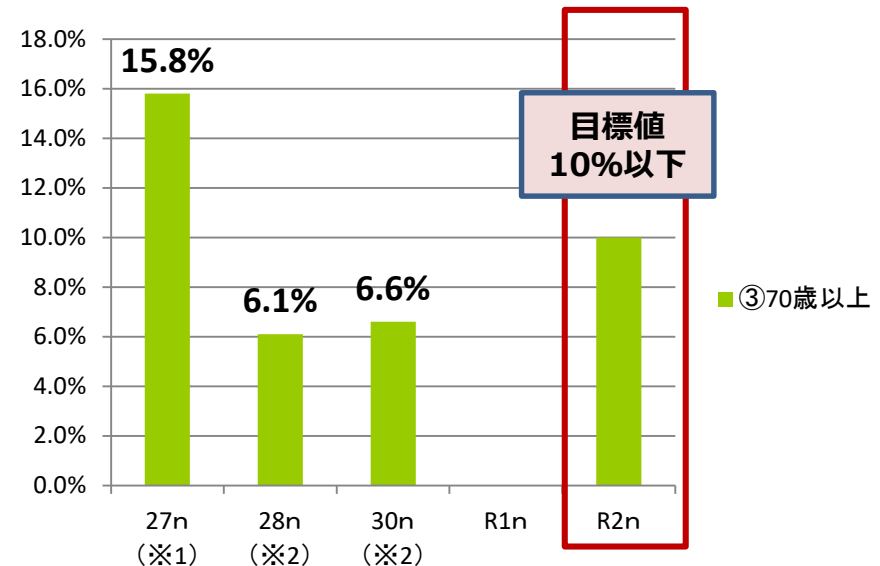
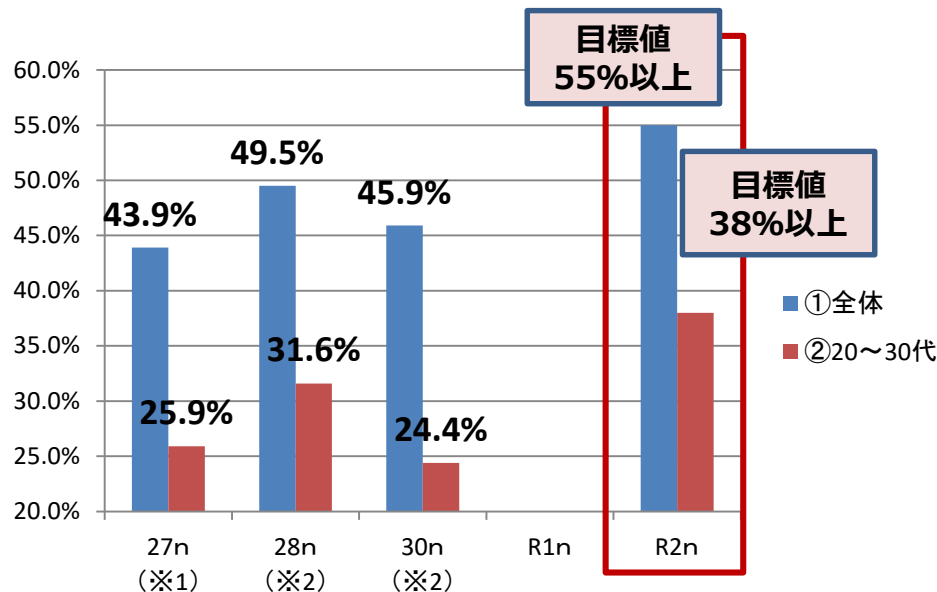
（※1）市民の食育に関するアンケート （※2）市政アンケート



# 1 福岡市の食育 食の現状

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上

- ① ほぼ毎日食べている市民の割合 ② ほぼ毎日食べている20～30歳代の割合  
③ 食べるのが週に3日以下の70歳以上の割合



- ・ ①全体については、ほぼ横ばいも改善傾向
- ・ ②20～30代については、年度ごとに数値の改善・悪化を繰り返しており現状での評価は困難
- ・ ③70歳以上については計画策定時より大幅な改善傾向

(※1) 市民の食育に関するアンケート (※2) 市政アンケート

# 1 福岡市の食育 食の現状

## 今より野菜を食べるために必要な取組みやきっかけは？ (3つまで選ぶ)

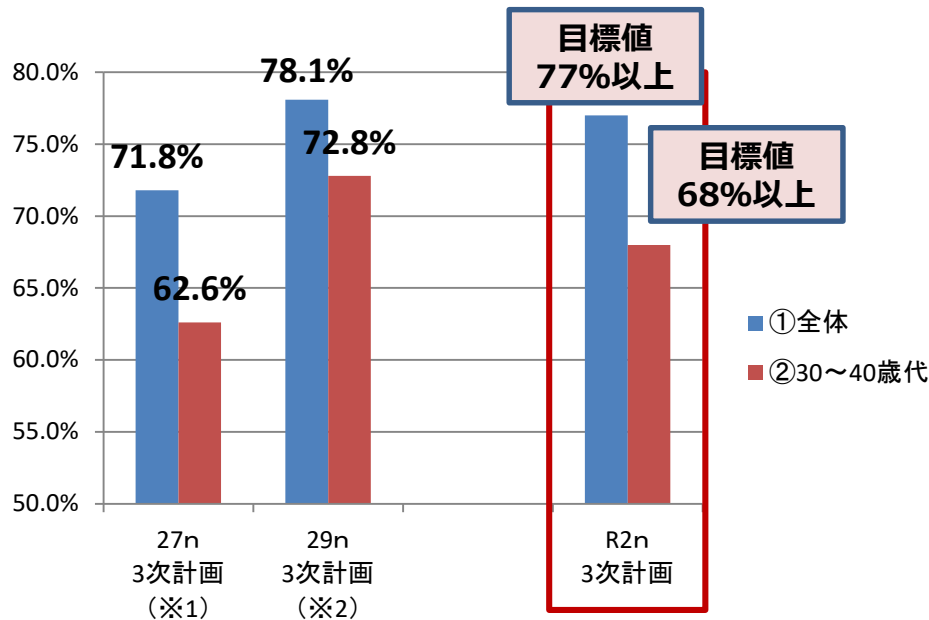
	項目	割合
1位	買いやすくなる (価格が安くなる, 小分け商品・少量パックなど)	68.8%
2位	食べ方や調理の工夫, レシピを伝える	55.6%
3位	子どもの頃からの教育や体験を充実させる	48.2%
	・野菜を食べることの大切さを啓発する	30.6%
	・地元野菜の積極的な活用やPRを行う	27.6%
	・飲食店やスーパーなどで野菜を使ったメニュー (惣菜) が増える	23.3%
	・野菜に関する食のイベントを行う	11.6%
	・農業や収穫体験を行う	11.4%

H29市政アンケート結果

「買いやすくなる」については、特に若い世代が多い。  
(20歳代：77.5%，70歳以上：51.0%)

# 1 福岡市の食育 食の現状

## 生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、 実践している市民の割合



### 【参考】

以下の生活習慣病予防のための取組のうち  
3項目以上実践している者の割合

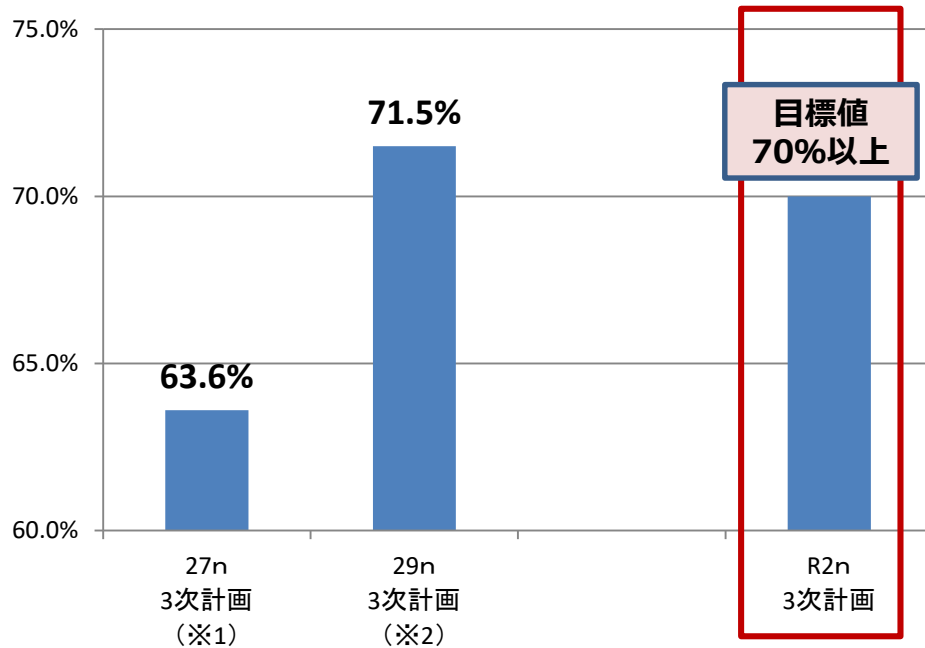
1. 食べすぎないようにしている
2. 塩分を取り過ぎないようにしている
3. 脂肪分の量と質を調整している
4. 甘いものをとりすぎないようにしている
5. 野菜をたくさん食べるようにしている

- いずれも改善。
- 実践している項目としては「食べすぎない」「野菜をたくさん食べる」ようにしているが多い。
- 30～40代と50代以上では10ポイント以上の差がある。

(※1) 市民の食育に関するアンケート (※2) 市政アンケート

# 1 福岡市の食育 食の現状

## 食塩を取りすぎないように気をつけ、実践している市民の割合



【参考】年代別「減塩」に関する  
取組みの実践割合  
(H29市政アンケート結果)

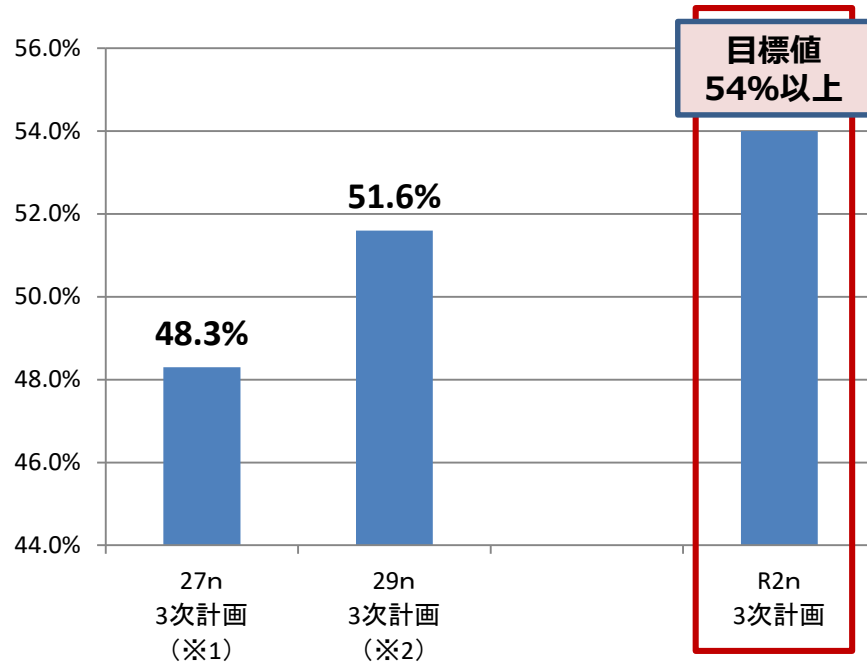
	29n
20代	48.4%
30代	67.6%
40代	66.9%
50代	78.5%
60代	80.4%
70代以上	87.8%

- 改善している。
- 世代別では、20代の実践は50%以下で、60代以上は80%以上。

(※1) 市民の食育に関するアンケート (※2) 市政アンケート

# 1 福岡市の食育 食の現状

## よく噛んで食べる市民の割合



### 【参考】

年代別よく噛んで食べている割合

(H29市政アンケート結果)

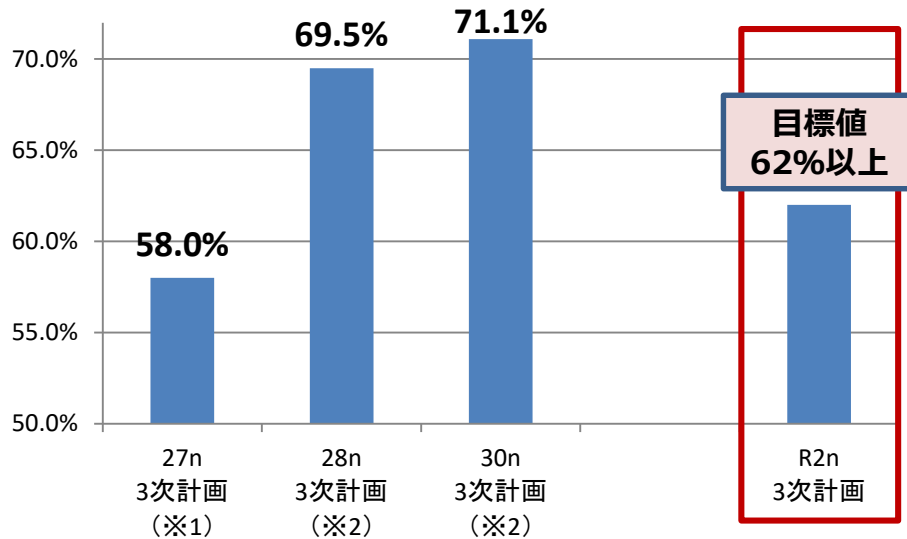
	29n
20代	56.2%
30代	40.8%
40代	45.0%
50代	55.5%
60代	54.3%
70代以上	61.2%

- 改善している。
- 世代別では、30代、40代でよく噛んで食べる割合が低い。

(※1) 市民の食育に関するアンケート (※2) 市政アンケート

# 1 福岡市の食育 食の現状

## ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合



【参考】あなたは次の福岡の郷土料理を食べたことがありますか。また、その作り方もわかりますか。  
(H28年度市政アンケート結果)

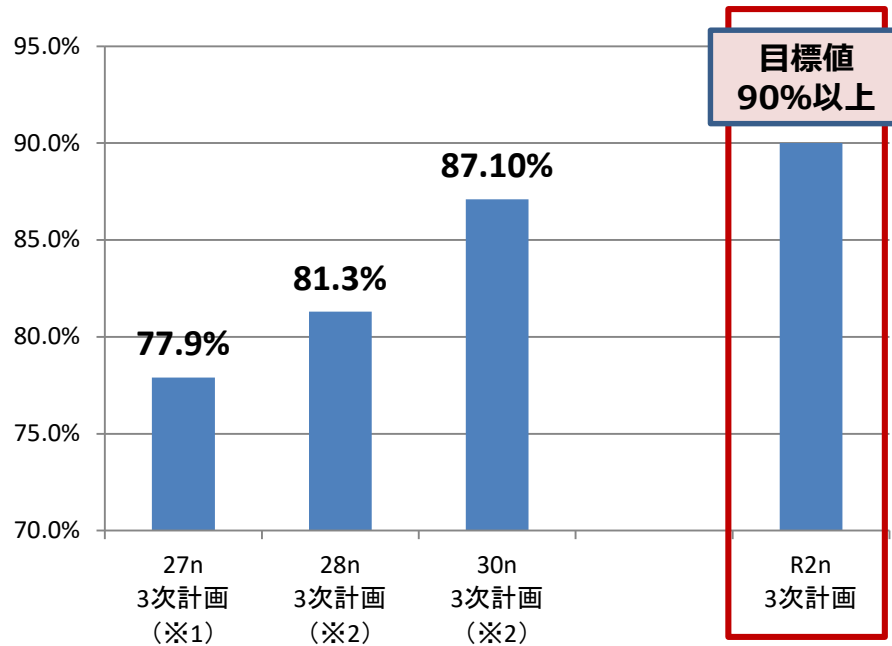
	食べたこともあるし、作り方もわかる	食べたことはあるが、作り方はわからない	食べたことがない
博多雑煮	42.2%	32.5%	24.9%
がめ煮	65.8%	28.4%	5.6%
あちゃらづけ	6.0%	13.8%	78.9%

- ・ 60代以上は約8割が「取り入れている」「どちらかといえば取り入れている」と回答。
- ・ 「博多雑煮」を食べたことがないと回答したのは全体の25%。
- ・ 10年以上住んでいて「博多雑煮」を食べたことがないのは19%。

(※1) 市民の食育に関するアンケート (※2) 市政アンケート

# 1 福岡市の食育 食の現状

## 食育に関心を持っている市民の割合



【参考】  
「食育」という言葉も意味も  
知らなかった割合 9.6%

男性：15.1%  
女性：5.1%

(H30市政アンケート結果)

改善。概ね順調に推移している。

(※1) 市民の食育に関するアンケート (※2) 市政アンケート

# 1 福岡市の食育 今後の課題

---

食育及び健康づくりに対する意識の高まりは認められるものの、  
行動に結びついていない

- 各個人が、食育をはじめとする健康づくりを  
実践しようとする意識を高めるための環境づくり
- 社会全体で個人の主体的な取り組みを  
支援していくための環境づくり



# 1 福岡市の食育 課題を踏まえた取り組み

## 食育の事例

### ■ 若者から若者へ食のメッセージ

公衆栄養学実習のために各区保健福祉センターに来る管理栄養士養成校の学生（約100名）が考えた、同世代へ送る食のメッセージ（啓発資料）を、啓発媒体として作成し市内の大学、高校等に配布。



### ■ 大学・短大生へのSNSを活用した情報発信

市内大学等の協力を得て、学生に対して、食育・健康づくりに関する情報を発信。

### ■ 食育イベント

各種イベントの機会を捉え、人が集まる会場に出向き、啓発イベントを開催。（イオン店舗、TNC会館、市役所1階など）



# 1 福岡市の食育 課題を踏まえた取り組み

## 食育の事例



### ■ 食育講演会

「普段食育について学ぶ機会がない方」や「今から食育について学びたい、実践していきたいと考えている方」などを主な対象として、食育ビギナー向けの講演会を開催。



### ■ 料理教室（講話・実習）

時短レシピ、生活習慣病予防、適量・バランス食、野菜の摂取量をふやすコツ、郷土料理等、すぐ実践出来る様々なテーマで料理教室を実施。



### ■ ふくおかさん家のうまかもん

ふくおかさん家のうまかもん（＝福岡市内で生産された農林水産物及びその加工食品等）を販売・提供する事業者を認定し、認定された事業者をHPやPRグッズで紹介し、ふくおかさん家のうまかもんの生産と利用の拡大を応援。

ふくおかさん家の  
うまかもん



# 1 福岡市の食育 課題を踏まえた取り組み

## 食育の事例

### ■ + 1 (プラスワン) ベジ

「野菜で健康生活」をコンセプトに、職員・市民の皆さんの健康的な食生活を応援。この1皿で、日本人に不足しがちな野菜約70gを摂ることができる野菜料理を市役所15階食堂にて 1皿70円で販売。



#### ポイント

軽量容器を使用することにより  
野菜70gを体感！



### ■ いくちゃん弁当

市役所15階食堂にて、毎月19日の食育の日に100食限定で販売。カードを添付し、栄養や健康、旬の食材に関する情報を発信。野菜使用量は120g以上で設定。



毎月19日(食育の日) 毎月15時30分(食育の日) 毎月19日(食育の日) 毎月15時30分(食育の日)

いっちゃん弁当は、健康に配慮したメニューです！

主な食材：肉、魚、卵、大豆製品など

栄養成分：エネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、食塩相当量

15階食堂(15F)にて、毎月19日(食育の日)に100食限定で販売。



# 健寿社会のモデルをつくる100のアクション

## 誰もが外出しやすいまちづくり ベンチプロジェクト



誰もが気軽に外出しやすいまちをめざして、バス停などにベンチを設置する「ベンチプロジェクト」を推進し、誰もが住み慣れた地域で心身ともに健康で自分らしく暮らせる環境づくりを進めています。



- 地域や企業などと一緒にベンチを設置
- 市有地だけでなく民有地にもベンチ設置を支援



高齢者などの外出促進

# 健寿社会のモデルをつくる100のアクション

## 昼寝で健康チャージ

# #PowerNap



睡眠への意識を「昼寝」から変える健康増進プロジェクト！

心身の疲労の回復と充実した人生につながる「休養」は、こころとからだの健康を保つために重要です。

「昼寝」を「チャージ」として捉え、従業員の方々に休憩時間などの昼寝を推奨していただける企業等を募集し、参加企業への「#PowerNap」オリジナルブランケットの配布やセミナー・出張相談による睡眠啓発などを通じて、「睡眠」への意識改革を目指します。



# 健寿社会のモデルをつくる100のアクション

在宅療養患者・家族の利便性向上へ

## 遠隔服薬指導



交通不便地において、テレビ電話等を活用した服薬指導を可能とする「遠隔服薬指導」を、オンライン診療と合わせて実施しています。

在宅療養患者とその家族の利便性向上を図るとともに、かかりつけ薬剤師・薬局の機能を強化し、市民が住み慣れた場所で、安心して暮らすことができる環境づくりを進めていきます。

①診療（オンライン）

③遠隔服薬指導



②処方箋送付

④薬配送



### 3 福岡市の食育 今後の取り組み

# #がめ煮つくろう

人生100年時代の「食」を考えるプロジェクト「#がめ煮つくろう」  
地元の商店街などに買い物に行き、家族や友人と料理を作り、食事を楽しむ。このような「食」を大切にする生活をするのが、人生100年時代に必要な市民の皆さまの健康づくりをはじめ、地域の絆づくり、郷土を愛すること、地産地消等に繋がります。  
がめ煮を素材として、子どもを通して、家庭や地域に「食」に対する関心を深めていく取り組みです。



- ☑ 中学生を対象にがめ煮をつくる家庭科の授業を実施
- ☑ ヘルスメイトによる料理教室，各区保健福祉センターによる健康・食育教室
- ☑ 小中学生とその家族による「がめ煮コンテスト」を開催
- ☑ 専用webページによる情報発信



# 3 福岡市の食育 今後の取り組み 健康・食育サポート店

市民の皆さまの健康的な食生活の環境整備の取り組みとして、栄養成分表示などに取り組む飲食店等を募集し、「健康・食育サポート店」事業を実施してきました。現在、対象となる飲食店等の登録要件の見直しを行い、より健康的なメニューやサービスの選択ができるよう、リニューアル作業を進めています。

健康情報の発信

室内禁煙

バランスメニュー

野菜いっぱいメニュー

塩分控えめメニュー

シニア元気メニュー

福岡市「健康・食育サポート店」って何？  
福岡市では野菜をたっぷり食べられるなど、市民の皆さまの健康的な食生活を応援するために、健康づくりや食生活改善に配慮したメニューやサービスに取り組んでいるお店を、福岡市「健康・食育サポート店」として登録しています。

登録できるお店は…

- 栄養成分表示をしている
- 食事バランスガイドの表示をしている
- 野菜いっぱいメニューがある
- 産地(国)の表示がある
- 適量減塩メニューがある

申請方法・登録証の交付について  
登録を希望するお店は裏面の登録条件をご読いただき、申込書に必要事項を記入の上、店舗所在区の保健福祉センターまでご提出ください。審査の結果、条件を満たした場合「登録証」を交付します。

申込みはコチラから

お問い合わせ/各区保健福祉センター健康課

朝ごはんメニュー

ごはん少なめサービス

塩分控えめサービス

まごころサービス

栄養成分表示

郷土料理・行事食



## 3次計画の最終評価・検証

+

## 食・栄養・健康に関する新たな課題・視点

- フレイル予防
- 更なる減塩
- 食の外部化の進展
- 食品ロス
- 健康経営
- SDGs などなど・・・

