

# 第四次諫早市食育推進計画



令和3年3月





## はじめに



私たちが生きていくためには「食」は欠かせないものであり、健康づくりの基盤となるものです。また、家族や友人などとともに食事をする事は、食の楽しみや心の豊かさを実感することにつながり、生産者との交流を通じた農業体験等は、子どもにとっては食べ物への感謝の気持ちを育む機会となります。

本市では、平成20年に「諫早市食育推進計画」を策定し、関係機関・団体等と連携して食育を推進してきました。

その間、食品ロス問題や新型コロナによる「新たな日常」への対応、社会のデジタル化など食をめぐる環境は大きく変化してきており、様々な課題を抱えています。

健康寿命の延伸や生活習慣病予防は引き続きの課題であり、市民一人ひとりが自身に見合った食事量や食事内容を実践し、栄養バランスに配慮した食生活を送ることは重要であります。

また、若い世代においては朝食欠食率が高く、野菜摂取量や地産地消など食に対する知識を伝える働きかけも大切であると考えます。

第四次計画では、第三次計画を継承し、実践的な行動につなげるためにより伝わりやすい表現を使って食育を推進していきます。

また、インターネットやSNS等デジタル化への対応により、食に関する理解や関心を深められるように推進していきます。デジタル化に対応することが困難な方へも十分配慮し、従来通りの情報提供も行ってまいります。

食育の推進には、市民一人ひとりが、食育に関心を持ち、主体的に取り組むこと、また、家庭、学校、地域、医療・保健機関、生産者、関連事業者など、様々な分野の方々が連携することが重要であると考えております。

今後、食育を推進していくにあたり、市民の皆様をはじめ、関係機関・団体等と連携・協働して、取り組みを進めてまいりたいと考えておりますので、今後とも一層のご理解とご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、この計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただき、熱心にご審議いただきました「諫早市食育推進会議」の委員の皆様、アンケート調査にご協力くださいました市民の皆様をはじめ、すべての関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

令和3年3月

諫早市長 宮本 明雄

# 目次

第1章	策定にあたって	
1	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	食を取り巻く現状と課題	
1	食に関する現状と課題	4
2	健康に関する現状と課題	12
3	取り組むべき課題	13
第3章	基本的な考え方	
1	基本理念	14
2	基本目標	14
3	基本施策	15
第4章	施策の体系	16
第5章	施策の展開	
	<基本目標1>	
1	食べる力を育む	18
2	環境に配慮する力を育む	18
3	食品の安全性を学ぶ力を育む	19

<基本目標 2>

- 1 生産者との交流等を通じた取り組み . . . . . 20
- 2 地産地消の推進 . . . . . 20
- 3 次世代につなげよう 諫早の味 . . . . . 21

<基本目標 3>

- 1 健康なからだ作りは 0歳から . . . . . 23
- 2 望ましい食習慣を ~若い世代へ情報発信~ . . . . . 23
- 3 歯と口について学ぼう . . . . . 24

<基本目標 4>

- 1 食に関する調査・研究等の実施及び情報の提供 . . . . . 25
- 2 関係機関・団体等との連携 . . . . . 25

計画の推進 . . . . . 26

第6章 数値目標 . . . . . 27

資料編

<資料 1> 食育についてのアンケート集計結果（令和2年1～2月実施）  
. . . . . 28

<資料 2> 諫早市の郷土料理のレシピ . . . . . 33

<資料 3> 用語の解説 . . . . . 34

<資料 4> 計画策定経過 . . . . . 36

<資料 5> 諫早市食育推進会議条例 . . . . . 37

<資料 6> 諫早市食育推進会議委員 . . . . . 38



# 第1章 策定にあたって

## 1 策定の趣旨

食育は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、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、健全な食生活を実現することができる力を育むことです。

第三次諫早市食育推進計画では、若い世代への取り組みなどを重点的に行い、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域や関係機関・団体と行政が協働し、食育を推進してきました。

保育所、幼稚園、学校では生きた教材としての給食の活用や農林漁業体験、地域の方との協働の食育活動など、活発な食育活動が展開されてきました。また、食育への関心や食品ロス削減のための行動は市民に浸透してきました。

若い世代における課題である朝食欠食率は、わずかな増加で現状を保っています。若い世代は、これから親になる世代若しくは親世代であり、子どもは親の食習慣に影響されることから若い世代への取り組みはさらに必要です。また、若い世代においては、地産地消など食に対する関心度は依然として課題にあげられます。仕事が忙しく夕食が遅いなどライフスタイルの多様化に対応できるように、自分にあった食事の選択方法などについての情報発信を推進し、肥満予防や減塩などについても普及啓発を図ります。

デジタル化も急速に進み、効果的な活用が推進される中で、若い世代へは主にデジタル化に対応した情報発信を行い、広報紙等の紙媒体や講演会、料理教室等による情報発信など各世代に応じた従来の推進活動も継続して行います。

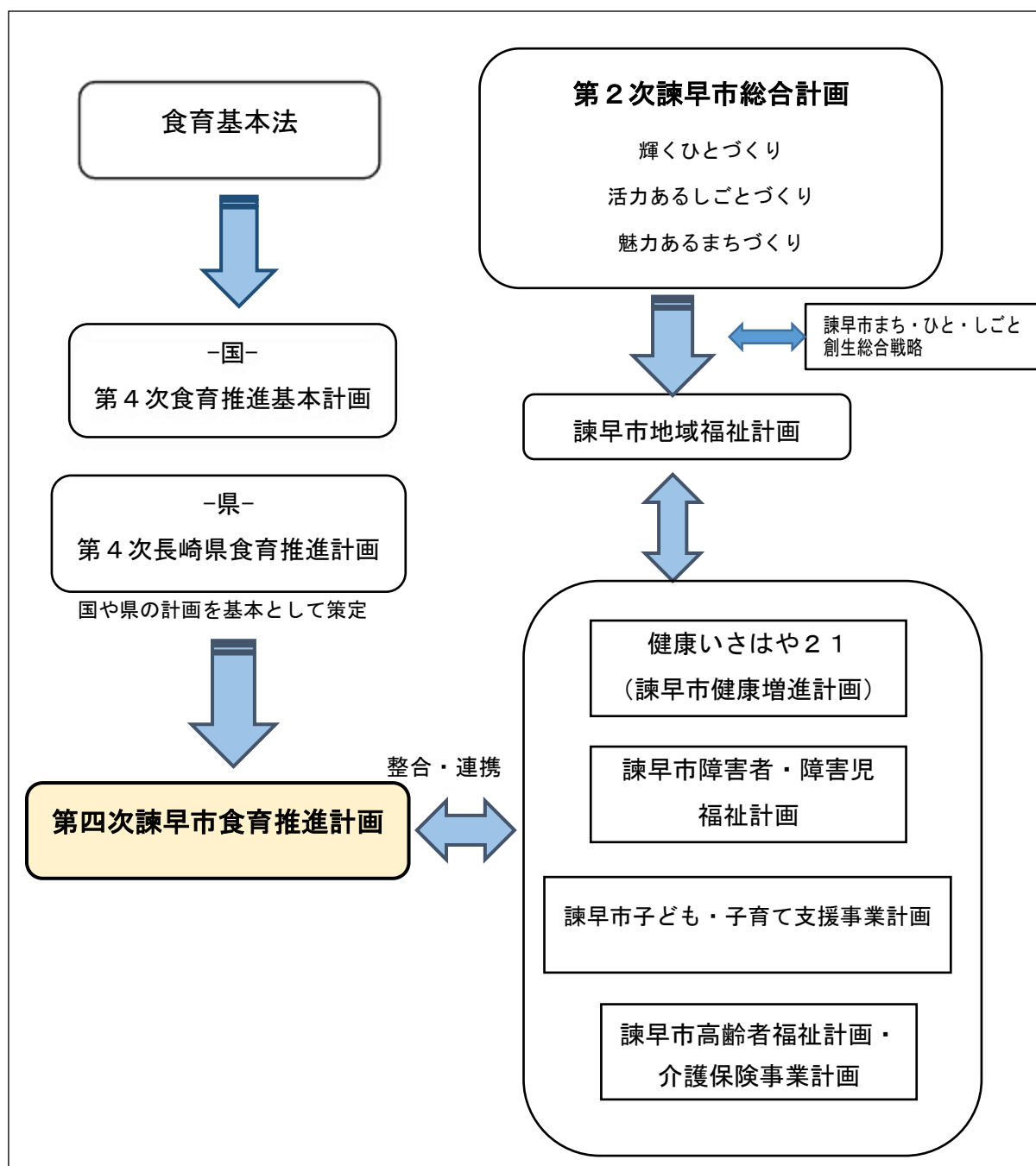
第三次計画では、体験することに視点を置いてきましたが、第四次計画では体験を通して食への関心を育み、様々な知識を行動につなげる取り組みを推進していきます。

また、2015年9月の国連サミットにおいて採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」で掲げられた「持続可能な開発目標（SDGs）」の達成に資するものです。

## 2 計画の位置づけ

第四次諫早市食育推進計画は、第2次諫早市総合計画の基本目標である「輝くひとづくり」（健やかなひとづくり）、「活力あるしごとづくり」（地域資源を活かした観光・物産）、「魅力あるまちづくり」（安心なまちづくり、快適なまちづくり）の実現をめざすもので、総合計画の基本目標を達成するための行動計画です。

また、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」に位置づけられるものです。





### **3 計画の期間**

第四次諫早市食育推進計画の期間は令和3年度から令和7年度の5年間とします。  
ただし、社会情勢等状況の変化により、必要に応じて見直します。

## 第2章 食を取り巻く現状と課題

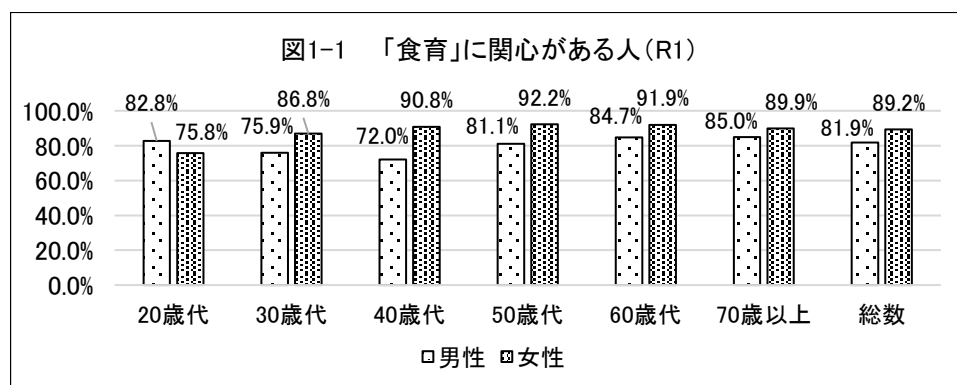
### 1 食に関する現状と課題

#### (1) 3つの力を育む食育の実践

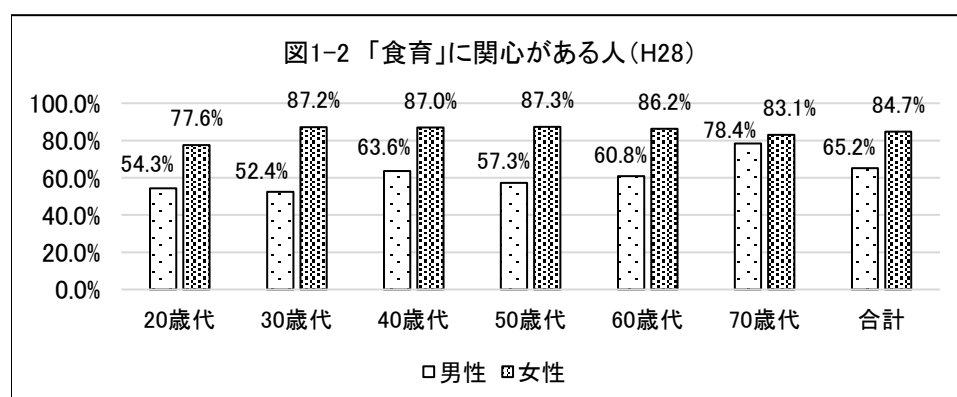
『食育に関心を持っている市民の割合』は、平成28年度の調査時は、食育の関心度は男女に大きな差が見られましたが、令和元年度の調査ではほとんどの世代において男女差が小さくなり、男性の関心度が高くなっているのが見られます。また、どの世代においても関心がないと答えた人が減少しており、この3年間に於いて各世代で食育への関心が高まってきたことが伺えます。(図1-1、図1-2)

食品ロス削減のために多くの市民が、「冷凍保存を活用する」「賞味期限が過ぎても自分で食べられるか判断する」「残さず食べる」などなんらかの行動をしており、食品ロスに関する関心の高さが伺えます。(図1-3)

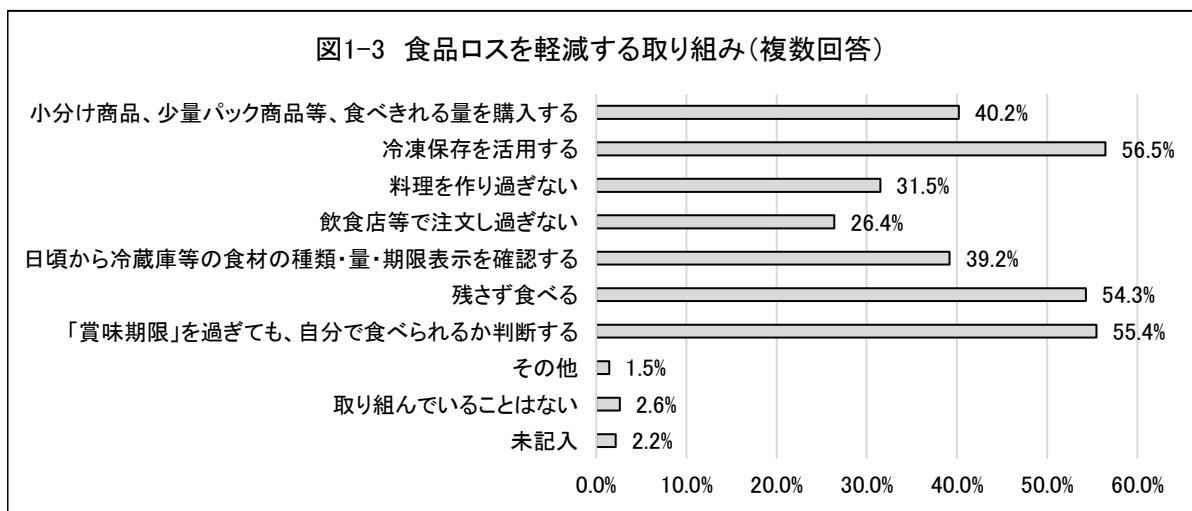
『安全な食生活を送ることを意識している市民の割合』は減少しています。食の安全性について身につけたい知識としては、食品添加物、食品表示、食中毒予防などが多くあげられており、情報源としては、テレビ、新聞に次いで食品の購入場所やインターネットがあげられていました。食品の安全性について、食品表示や食中毒予防などの取り組みを前面に出した新たな情報提供の取組が必要です。(図1-4、図1-5)



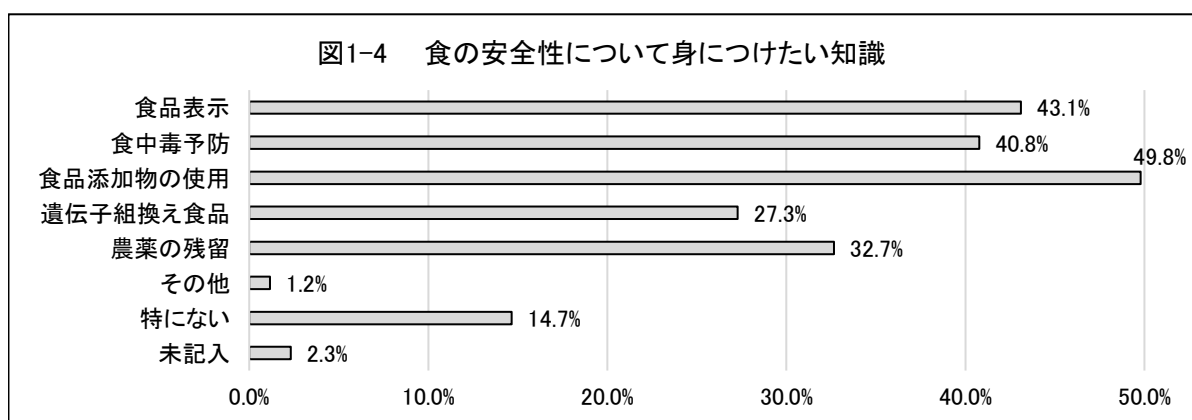
(R1 食育についてのアンケート調査)



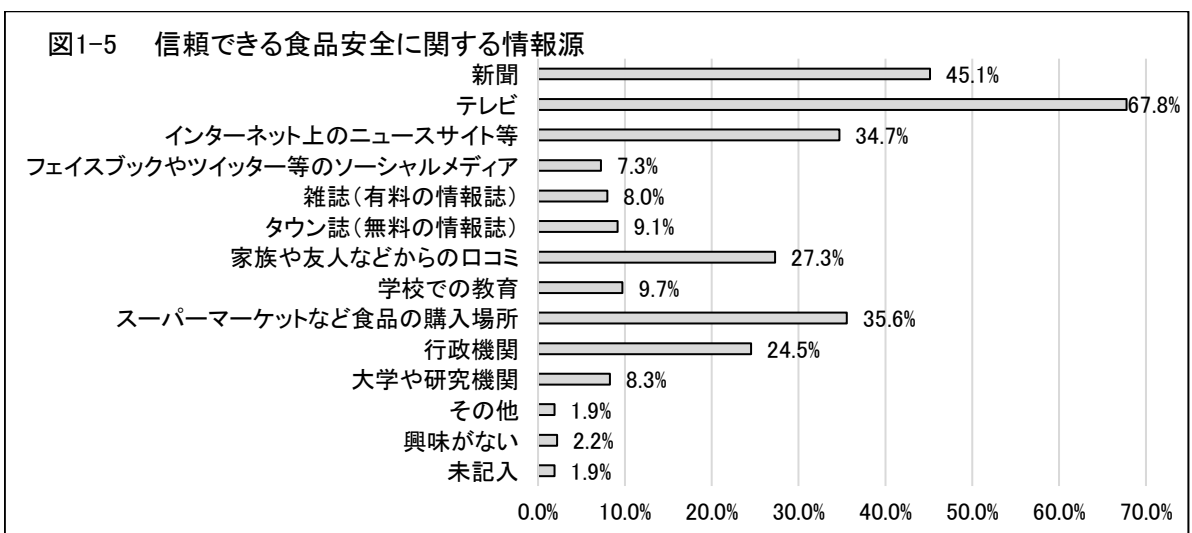
(H28 市民アンケート調査)



(R1 食育についてのアンケート調査)



(R1 食育についてのアンケート調査)



(R1 食育についてのアンケート調査)

指 標	計画作成時 (H28年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R2年度)
食育に関心を持っている市民の割合	79.9%	86.4%	90.0%
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	※ 51.9%	85.3%	80.0%
安全な食生活を送ることを意識している市民の割合	※ 77.7%	66.6%	95.0%

※は、平成29年度調査値

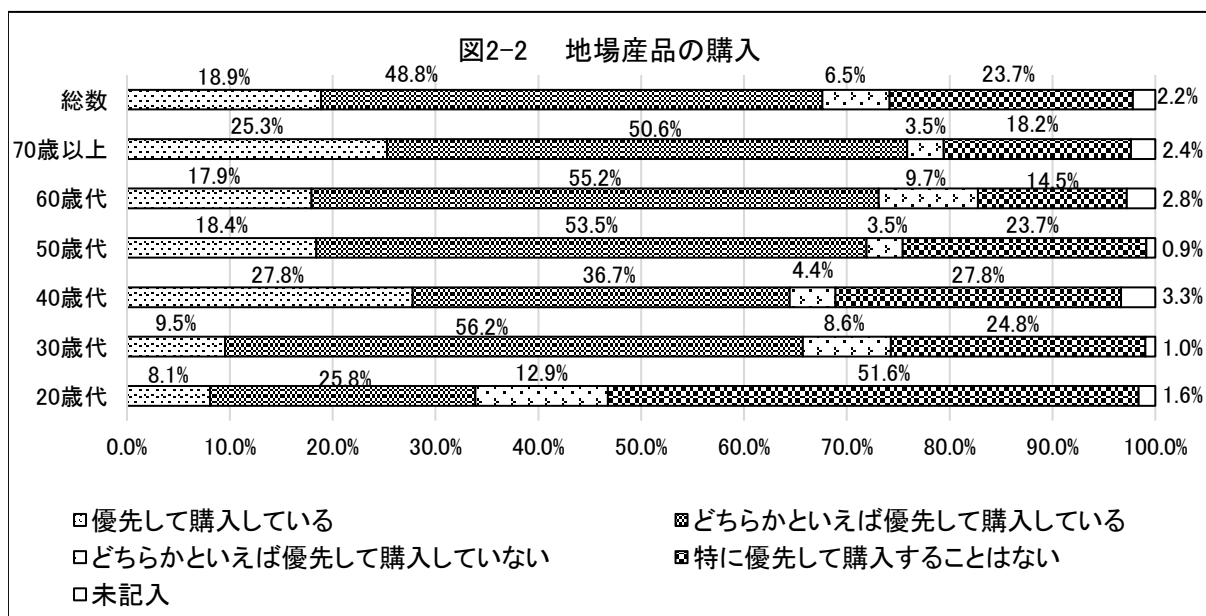
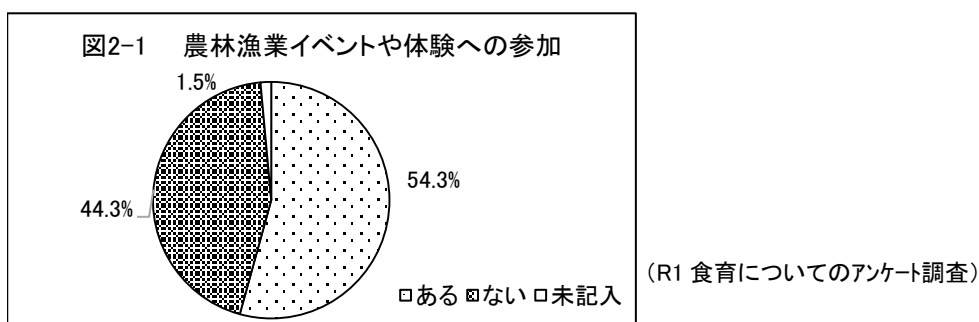
## (2) 食を楽しむ、諫早の食文化を継承する取り組み

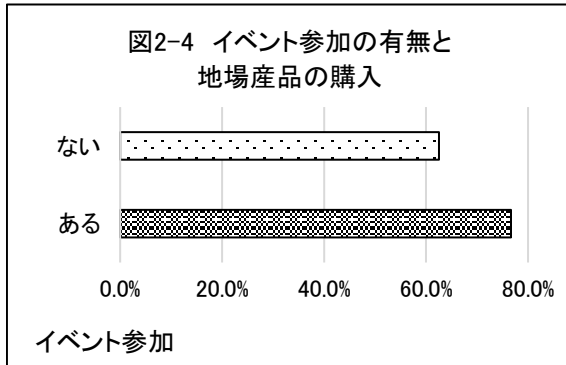
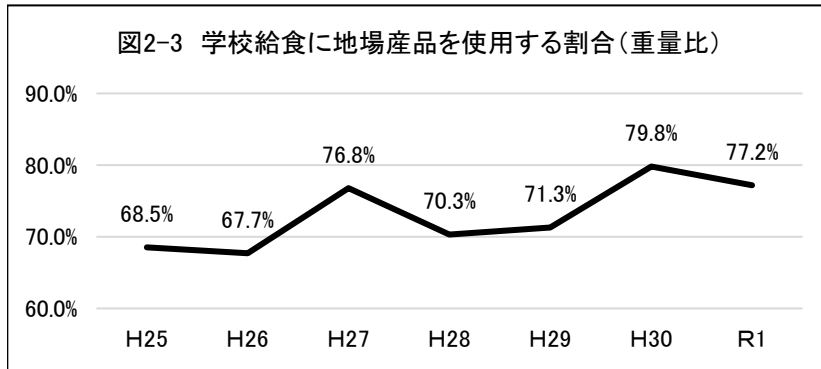
『農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合』は、54.3%で目標値を達成しています。今後さらに体験の機会を提供することにより、生産者との交流も増え、地場産品の普及へもつながると考えます。(図2-1)

『学校給食に地場産品(県内産品)を使用する割合(重量比)』は、気象状況の影響がみられることもありますが目標値を達成しています。(図2-3)

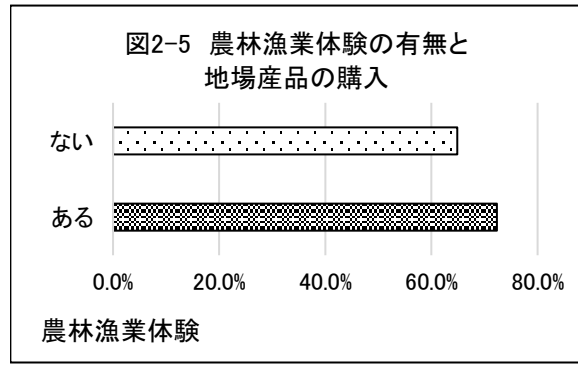
『地場産品(市内・県内産品)を優先して購入している市民の割合』は、減少しています。しかし、農林漁業イベントや体験への参加の有無と地場産品の購入の関係をみてみると、わずかではありますがイベントや体験に参加したことがある人が地場産品を購入する割合が多く見られます。第3次食育推進計画でも課題であった若い世代をはじめとした市民の地産地消への関心を高めるためにも、イベントや体験の場でのPRや図1-5であがっていた情報源の媒体を活用しての啓発が必要です。(図2-2、図2-4、図2-5)

『諫早の郷土料理を食べたり、作ったりしている市民の割合』は、減少しています。20歳代から30歳代において食べたり作ったりしたことがある割合が低く、若い世代がネットから情報を得ていると考えると子育て支援ネットへの情報提供や手間がかからない簡単な郷土料理の作り方などを検討し、普及をすすめていくことが必要です。(図2-6)

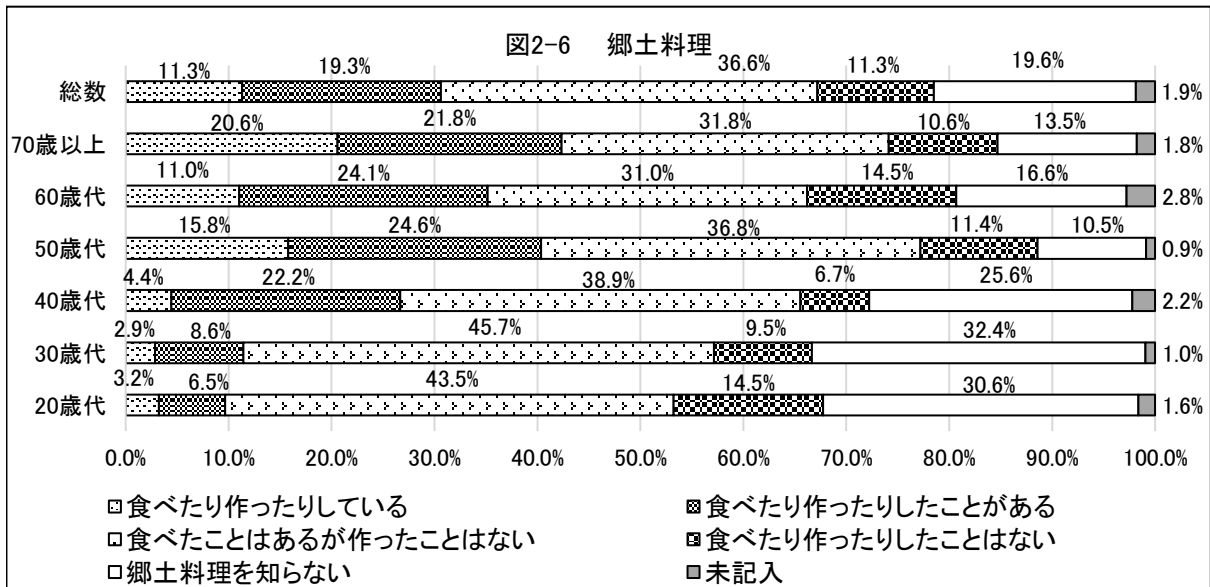




(R1 食育についてのアンケート調査)



(R1 食育についてのアンケート調査)



(R1 食育についてのアンケート調査)

指標	計画作成時 (H28年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R2年度)
農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合	※ 38.3%	54.3%	50.0%
学校給食に地場産品(県内産品)を使用する割合(重量比)	70.3%	77.2%	75.0%
地場産品(市内・県内産品)を優先して購入している市民の割合	※ 70.5%	67.6%	90.0%
諫早の郷土料理を食べたり、作ったりしている市民の割合	※ 36.8%	30.6%	40.0%

※は、平成29年度調査値

### (3) 食を通じた健康づくり

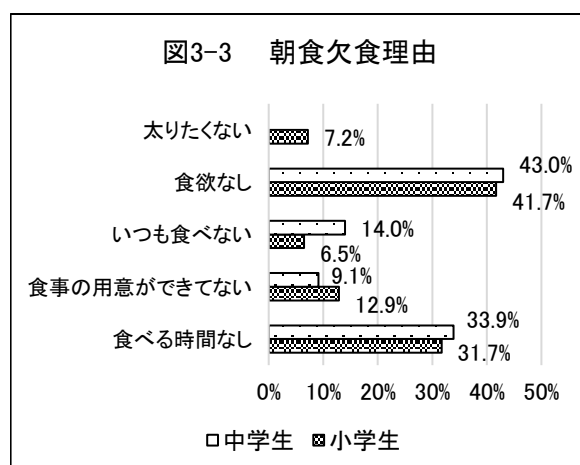
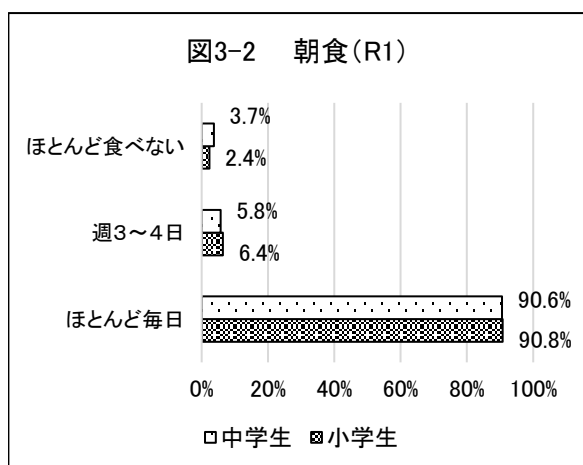
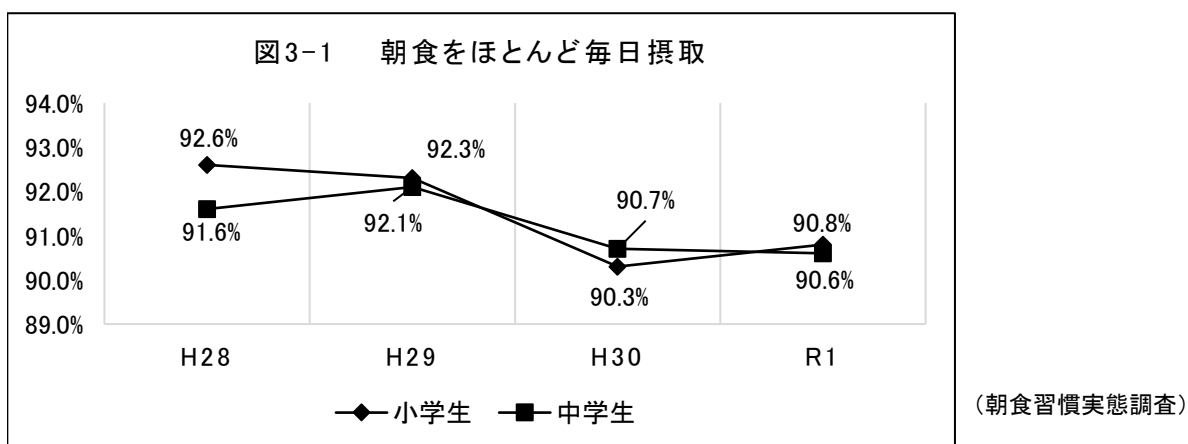
『朝食を毎日食べる子どもの割合』は、小学生及び中学生ともにわずかではありますが減少傾向にあります。欠食の理由としては、小中学生ともに食欲がない41.7～43.0%、食べる時間がないが31.7～33.9%程度あり、食事の用意ができていないも10%程度ありました。(図3-1、図3-2、図3-3)

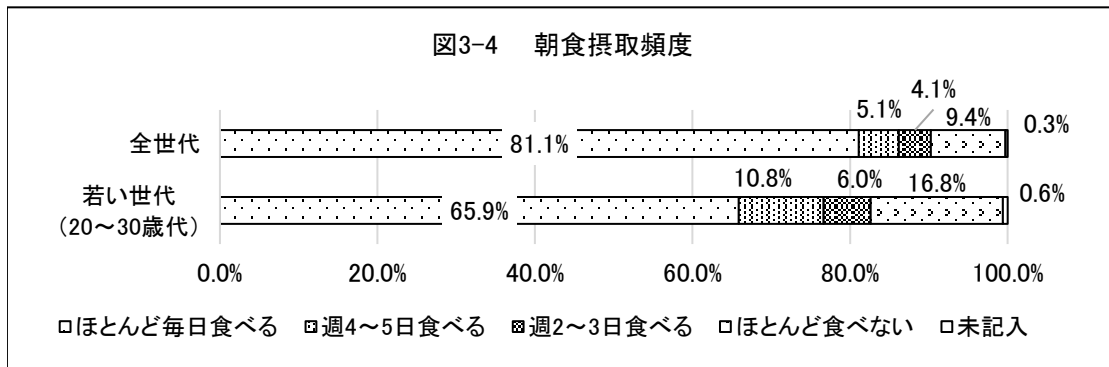
『朝食を毎日食べる若い世代の割合』は、わずかに増えています。朝食を食べない理由としては、「起床が遅く食べる時間がない」、「朝食を食べない習慣」、「食欲がない」などがあげられました。(図3-4、図3-5)

『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ている人の割合』は、全世代では増加していますが若い世代では減少しています。主食・主菜・副菜をそろえて食べるために必要なこととして、「手間がかからないこと」、「時間があること」があげられました。(図3-6)

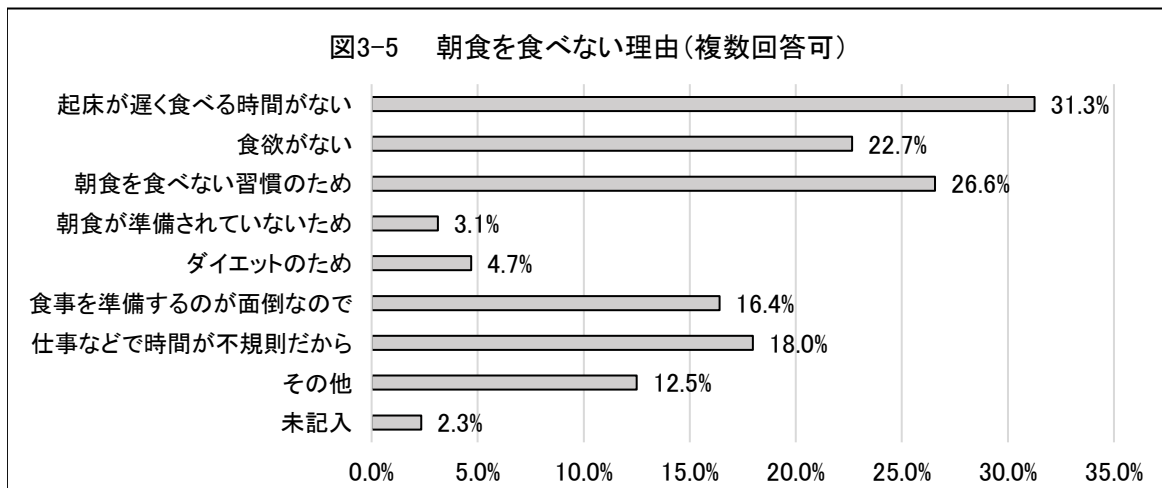
『野菜を1日1回以上食べる人の割合』は目標値を達成しています。今後は、1日の摂取回数の増加や摂取量の普及についての取り組みを検討していく必要があります。(図3-7)

生活習慣病予防や改善のためには、野菜の摂取量や甘いものの摂り方なども関係してくるのでそれらをふまえての食生活の実践の普及啓発が必要です。(図3-8)

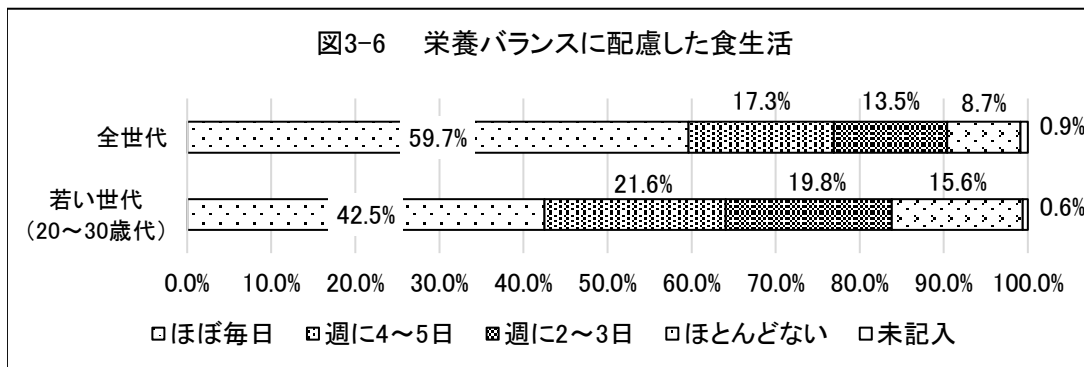




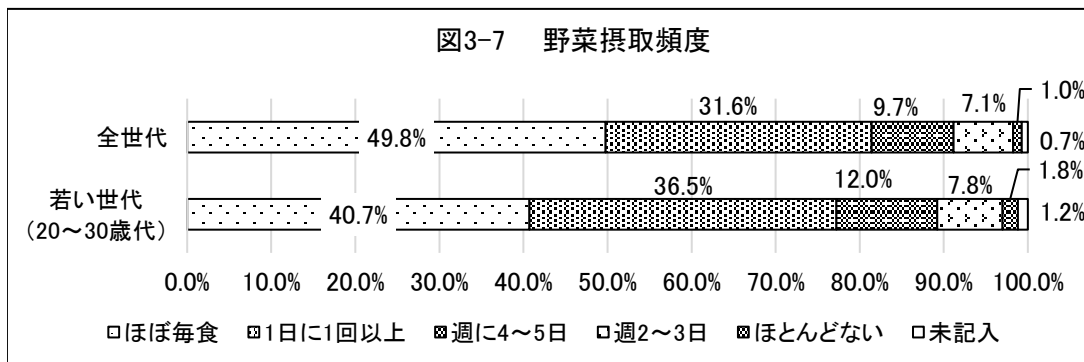
(R1 食育についてのアンケート調査)



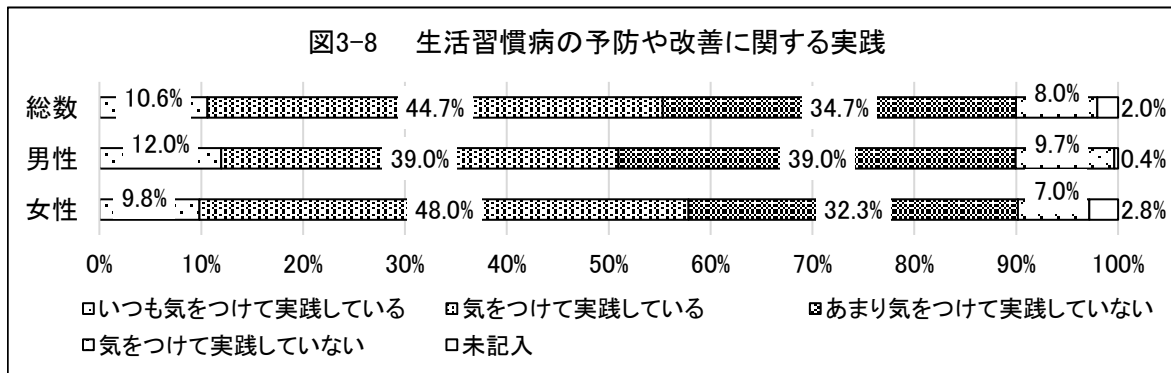
(R1 食育についてのアンケート調査)



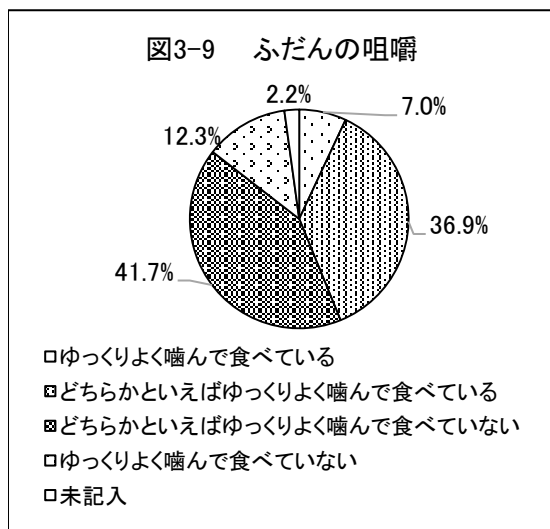
(R1 食育についてのアンケート調査)



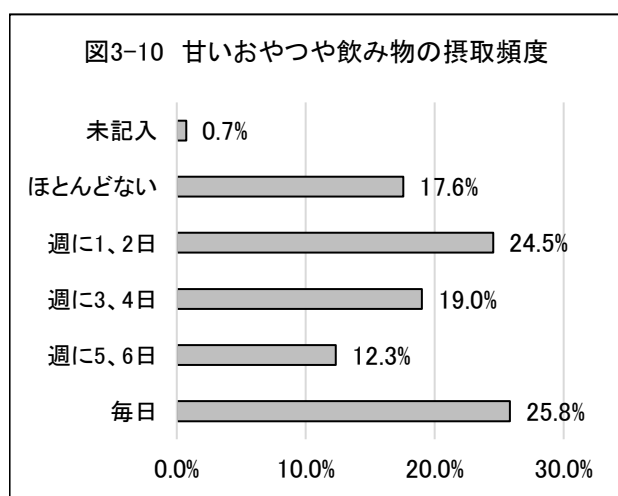
(R1 食育についてのアンケート調査)



(R1 食育についてのアンケート調査)



(R1 食育についてのアンケート調査)



(R1 食育についてのアンケート調査)

指 標 (市)	計画作成時 (H28年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R2年度)
朝食を毎日食べる子どもの割合 (小学生)	92.6%	90.8%	100%
朝食を毎日食べる子どもの割合 (中学生)	91.6%	90.6%	100%
朝食を毎日食べる若い世代の割合 (20~39歳)	65.2%	65.9%	75.0%
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	※週10.4回	週9.9回	週11回以上
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ている人の割合	※48.3%	59.7%	70.0%
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ている若い世代の割合 (20~39歳)	※44.8%	42.5%	55.0%
野菜を1日1回以上食べる人の割合	63.2%	81.4%	80.0%
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合	※53.2%	55.3%	75.0%
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	※43.2%	43.8%	55.0%

※は、平成29年度調査値



#### (4) 関係機関・団体との連携による食育の推進

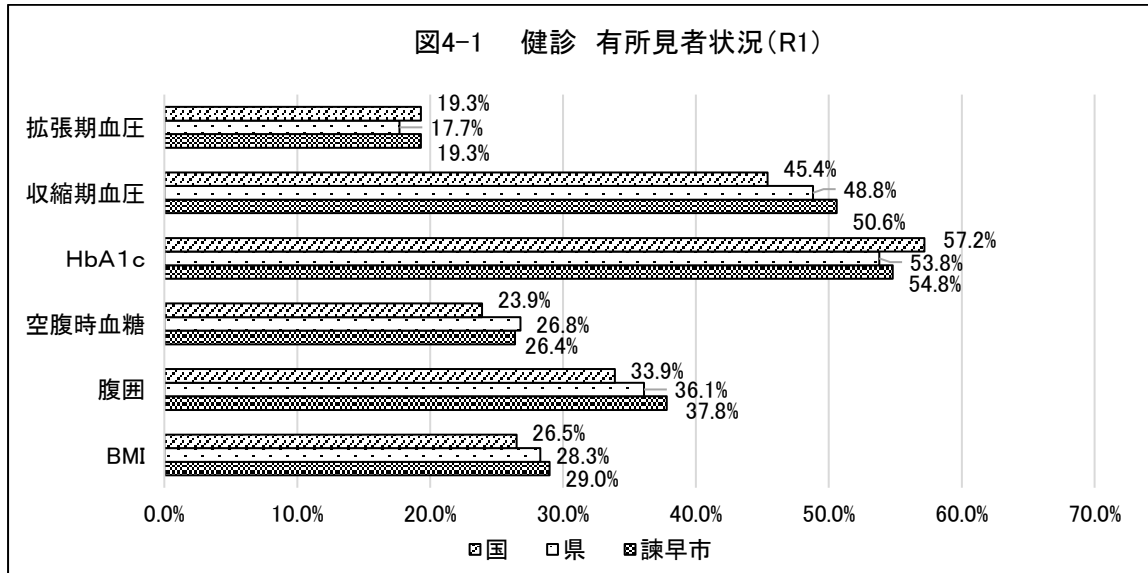
ボランティアの数は目標値に達していませんが、人数の減少が少人数でおさまったのは、近年の食生活改善推進員の減少がゆるやかなことが理由としてあげられます。

指 標	計画作成時 (H28年度)	最終値 (H31.1月現在)	目標値 (R2年度)
食育の推進に関わるボランティアの数	578人	563人	635人

## 2 健康に関する現状と課題

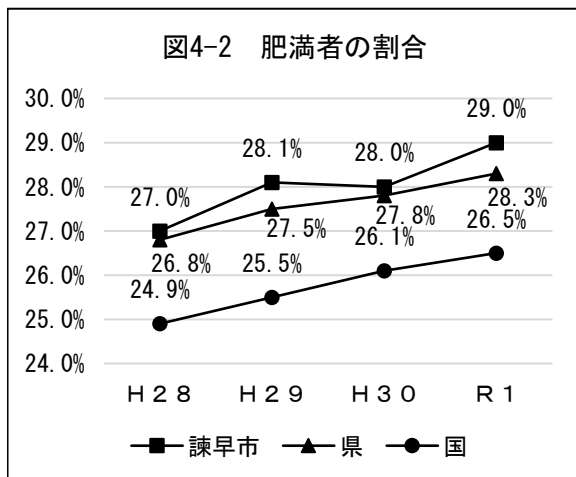
市国民健康保険特定健康診査の結果から血圧や腹囲、BMIは国、県よりも高い割合であるという結果がみられました。(図4-1)

肥満者の割合は、国や県と比べて多い状況です。女性よりも男性の方が肥満者の割合が高く、3人に1人が肥満という結果がみられます。また、わずかではありますが、増加傾向にあります。(図4-2、図4-3)

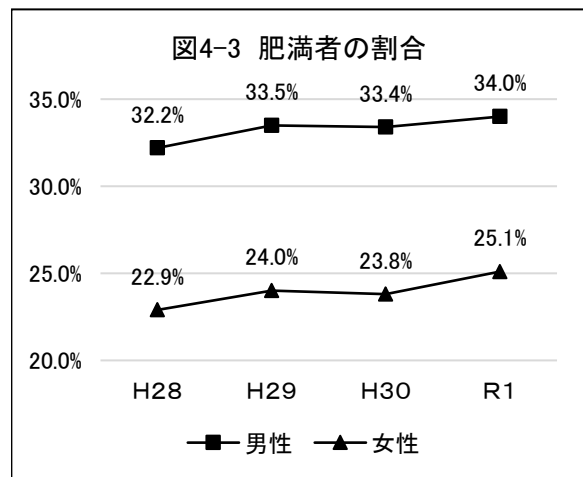


(KDBより厚生労働省様式5-2)

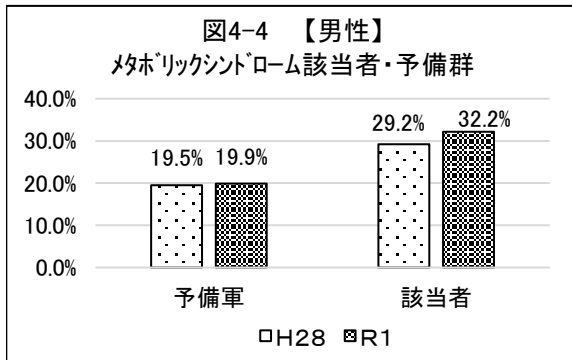
BMI : 25以上	腹囲 : 男性85以上、女性90以上
空腹時血糖 : 100以上	HbA1c : 5.6以上
収縮期血圧 : 130以上	拡張期血圧 : 85以上



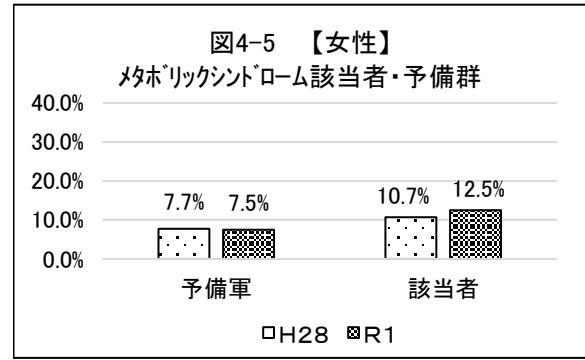
(KDBより厚生労働省様式5-2)



(KDBより厚生労働省様式5-2)



(KDB より厚生労働省様式5-3)



(KDB より厚生労働省様式5-3)

### 3 取り組むべき課題

#### ～情報発信・デジタル（オンライン）の活用～

安全な食生活を送ることを意識するために食品表示の見方や表示をみときの注意点、食中毒予防など食品の安全性についての情報や郷土料理の他にも諫早産農水産物やそれらを活用した料理等に関する情報を、広報等の紙面はもとよりデジタル（オンライン）を活用して更に広く市民へ発信していく必要があります。

#### ～朝食習慣～

朝食を食べることは、望ましい生活リズムが身につく、1日の活動源となるため、食生活の基礎となります。小中学生の朝食摂取率はわずかではありますが減少傾向にあり、朝食をとる習慣を身につけるためにも早寝早起き朝ごはんを推進する必要があります。

また、20歳代、30歳代、40歳代においては、朝食を欠食する割合が他の年代に比べて高い傾向にあり、これから親になる世代若しくは親世代でもあるため、食に関する知識を伝える働きかけも重要になってきます。

#### ～健康寿命の延伸～

健康いさはや21（諫早市健康増進計画）と整合性及び連携を図りながら食育を推進することで健康寿命の延伸を目指します。そのためには、市民一人ひとりが生活習慣を見直し、自分や家族に見合った食事量、食事内容を実践することで、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症予防と更に重症化予防につなげる必要があります。

## 第3章 基本的な考え方

### 1 基本理念

食育基本法に定める基本理念を踏まえ、将来に向けた本市の食育推進の方向性を明らかにする「第四次諫早市食育推進計画」の基本理念を次のとおりとします。

市民一人ひとりが自らの食について考える習慣を身につけ、健全で安心できる食生活を実現し、生涯を通じて健康で心豊かな人間性を育む

### 2 基本目標

第四次計画では、第三次計画の評価を踏まえて基本理念に掲げる本市の食育推進のあるべき姿を実現するため、次の基本目標を掲げて食育に取り組みます。

#### 基本目標 1

「食」に関する適切な判断力を養います

#### 基本目標 2

「食」に関する感謝を深めます

#### 基本目標 3

望ましい食生活を目指します

#### 基本目標 4

関係機関・団体と連携し、「食」に関する取り組みをすすめます

### 3 基本施策

基本目標を達成するため、実施すべき基本となる施策を掲げるとともにそれを具体化する施策を定め、食育に取り組みます。

#### 1 3つの力を育む食育の実践

- ① 食べる力を育む
- ② 環境に配慮する力を育む
- ③ 食品の安全性を学ぶ力を育む

#### 2 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取り組み

- ① 生産者との交流等を通じた取り組み～食べ物命を感じる～
- ② 地産地消の推進
- ③ 次世代につなげよう 諫早の味

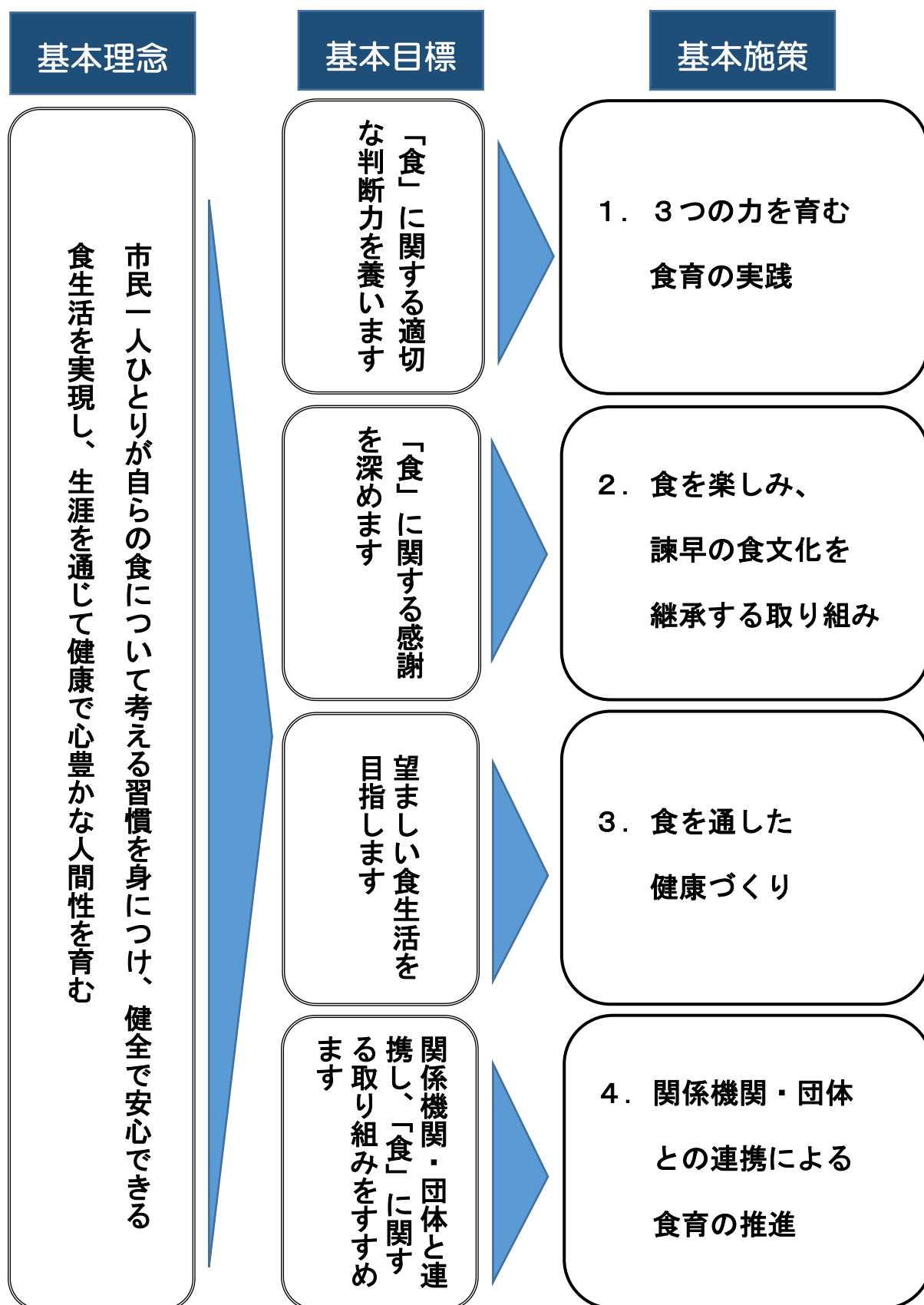
#### 3 食を通じた健康づくり

- ① 健康なからだ作りは 0歳から
- ② 望ましい食習慣を ～若い世代へ情報発信～
- ③ 歯と口について学ぼう

#### 4 関係機関・団体との連携による食育の推進

- ① 食に関する調査・研究等の実施及び情報の提供
- ② 関係機関・団体等との連携

## 第4章 施策の体系



## 施策（主な取組）

- 1 食べる力を育む
- 2 環境に配慮する力を育む
- 3 食品の安全性を学ぶ力を育む

- 1 生産者との交流等を通じた取り組み  
～食べ物の命を感じる～
- 2 地産地消の推進
- 3 次世代につなげよう 諫早の味

- 1 健康なからだ作りは 0歳から
- 2 望ましい食習慣を ～若い世代へ情報発信～
- 3 歯と口について学ぼう

- 1 食に関する調査・研究等の実施及び情報の提供
- 2 関係機関・団体等との連携

## 第5章 施策の展開

### 基本目標 1 「食」に関する適切な判断力を養います

#### 1. 3つの力を育む食育の実践

食品の選び方や適切な調理・保管方法など、基礎的な知識を持ち健全な食生活を実現することができるように3つの力「食べる力」、「環境に配慮する力」、「食品の安全性を学ぶ力」を育てます。

新たな日常へ対応するため食品の購入・選択、自分で調理するための情報提供を行います。

地震や大雨などの災害に備えての食料の備蓄も進んでいますが、食品ロス削減にも配慮した家庭での取組についても普及啓発を行います。

また、食品表示や食中毒予防など食品の安全性について普及啓発を行います。

#### 1 食べる力を育む

##### (1) 食材・食品を選び、調理することを学ぶ学習活動

- ・食べ物の味がわかる力、食べ物を選ぶ力、料理ができる力を学ぶ学習活動を行います。

##### (2) 作物の栽培から調理までの一連の過程を学ぶ体験学習

- ・体験学習を通して、食べることの楽しさや大切さ、食への興味関心を育む活動を行います。



#### 2 環境に配慮する力を育む

##### (1) 食品ロス削減の啓発活動

- ・冷蔵庫内の残り物を利用する食べ切り、使い切りの啓発やエコクッキング教室等の活動を通じて食品ロス削減を推進します。



(2) 食の循環や環境を意識した学習活動

- ・社会科、家庭科、総合的な学習の時間や講演会等を通して学習します。

(3) 災害時に備えた食育の推進

- ・非常時にも対応できる食に関する知識の普及を図ります。

### 3 食品の安全性を学ぶ力を育む

(1) 食の安全性に関する知識の普及

- ・広報やデジタル（オンライン）等を活用し、食品表示や食中毒予防など食の安全性に関する情報提供を行います。

#### 「食品ロス」を軽減するための取組例

- 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する。
- 冷凍保存を活用する。
- 料理を作り過ぎない。
- 飲食店等で注文し過ぎない。
- 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する。
- 残さず食べる。
- 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する。

日本は、食料自給率が低く、食料を海外からの輸入に大きく依存する中、大量の食品ロスが発生しています。一方、世界でも、人口が急増し、深刻な飢えや栄養不良の問題が存在する中、大量の食品が廃棄されているのが現状であり、SDGsにおいても、その削減が重要な課題となっています。食品ロスの削減により、家計負担や地方公共団体の財政支出の軽減、CO<sub>2</sub>排出量の削減による気候変動の抑制が図られ、食品の生産や廃棄に関わるエネルギーや労働力等の無駄が少なくなることや、生物多様性の損失を抑えることも期待できます。

「食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針」令和2年3月31日閣議決定より

---

## 基本目標 2 「食」に関する感謝を深めます

---

### 2. 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取り組み

北は佐賀県との県境をなす多良山系、東・西・南の三方を干潟の有明海、波静かな大村湾、紺碧の橘湾と三海に挟まれた本市は、島原半島と長崎半島との要に当たることから古くから各地域に伝統的な食文化が残されています。

農業体験・漁業体験及びイベントを通じて、農林水産物の生産の場を知ることで農林水産業への関心を深め、共食や体験活動等を通して、食べ物への感謝の気持ちを育てます。

受け継がれてきた地域の味や地元の食材を活用した料理等を次世代へつなぐ取組を進めます。

---

#### 1 生産者との交流等を通じた取り組み～食べ物の命を感じる～

##### (1) 農業体験・漁業体験の機会の提供

- ・農業体験や漁業体験を通じて生産者と消費者（特に子どもたち）が交流する機会を増やします。
- ・農林水産イベントに、市民が参加できる体験企画を盛り込みます。



#### 2 地産地消の推進

##### (1) 諫早産農水産物の魅力伝達

- ・農林水産イベント等を通して諫早産農水産物及びそれらを使った加工品等の魅力を伝え、広めます。
- ・広報やデジタル（オンライン）等を活用し、諫早産農水産物の特徴や旬の情報、それらを販売する農水産物直売所をPRします。

##### (2) 諫早産農水産物を活用した6次産業化の推進

- ・関係機関と連携し、諫早産農水産物を使った商品開発や販路拡大を支援します。
- ・市内飲食店と生産者をつなぎ、諫早産農水産物を活用したメニュー開発を促進します。

### (3) 地場産品の給食への活用

- ・給食への地場産品の活用、県内まるごと長崎県産品給食を実施します。



## 3 次世代につなげよう 諫早の味

### (1) 食文化の継承活動

- ・地域で受け継がれてきた食文化や郷土料理の普及啓発を行います。

### (2) 次世代につながる諫早の味

- ・受け継がれてきた諫早の味、諫早産農水産物を活用した料理等を次世代へつなぐ取り組みを行います。
- ・給食へ県内郷土料理の導入を行います。
- ・広報やデジタル（オンライン）等を活用し、郷土料理の普及を図ります。



## 主な市内農産物



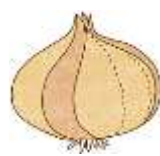
じゃがいも

諫早は全国でも有数のじゃがいもの産地。飯盛・有喜地区で作られていて、春と秋、年2回収穫しています。



にんじん

飯盛・有喜地区の畑地帯で、じゃがいもに次いで作られています。「愛紅」「紅ひなた」「敬紅」など、品種もいろいろ。



たまねぎ

「諫早たまねぎ」の歴史は古く、100年以上前の明治時代から、長田地区を中心に生産されています。4月～5月が旬。4月出荷の新たまねぎは、柔らかくて甘みが強いのが特徴。そのまま生で食べることができます。



みかん

諫早で収穫量 No.1 の果物、みかん。多良見の伊木力地区は230年以上前に栽培を始めた長崎県のみかん発祥の地。高来・小長井など多良山麓でも甘いみかんが育ちます。



ミニトマト

諫早湾干拓地や森山・長田地区のミニトマトは甘く、濃いのが特長。干拓地はもともと海だったため、土壌はミネラルがとっても豊富。



米

諫早は、県内一の米どころ。多良山系の名水で美味しいお米が育ちます。「ヒノヒカリ」や「にこまる」のほか、森山ではお盆前に収穫される早期米のコシヒカリも。

## 諫早市の主な郷土料理

鶏めし



諫早地域の目代地区の郷土料理。昔からお盆と正月には欠かせない男の料理。男の人達が、鶏を細かく切って、醤油と酒とみりんで味付けしてご飯に混ぜてふるまったといわれています。ご飯はやや硬めにし、蒸らすときに酒を少々入れるのがポイント！

鼻はじき



昔からお盆や法事の時などに食べられている精進料理。野菜やこんにゃくにからし酢みそをかけて食べます。

鼻をツーンとはじくくらい、からしが利いていることから、鼻はじきと言われているようです。

鯨煮しめ



冷蔵庫のない時代、塩鯨は安価で保存がきくため、どこの家庭にも買い置きされた食品。野菜とよく調和するので、季節の野菜と合せ四季を問わない料理です。

かけあえ



有喜地域で獲れる「いわし」と大根を使った料理。「かけあえ」とは酢みそあえのことです。

昔から普段の食卓やお祝いの席でもよく食べられていました。

かきそば



かきそばは、各家族で協力して、のべ役、ゆで役、切り役、洗い役と分担して年末の楽しい行事として作られていました。

だしは有明海の「打ち牡蠣」を用い、まさに「じげ」の味です

蓮根の煮しめ



森山地域の特産品である「レンコン」を使った料理。レンコンは、唐比地区が有名で、塩鯨と一緒に煮ます。

ぬっぺ



家庭で作った野菜を使ったもので、日常食として好評ですが、以前は結婚式には肉などを入れ、法事には精進料理として野菜のみでお客様に出すご馳走でした。寒い時期に食べると、とろみがあるので体が温まります。

ぶなそうめん



諫早地方では、かほちゃのことを「ぶな」と呼びます。煮干や塩鯨をだしにして、汁を多めにぶなを煮つけ、中にそうめんを入れます。

ぶなの甘みとそうめんの塩気がよく合って食べやすく、日常食に欠かせない一品で、寒い日に食べると体が温まります。

かんぼこ



橘湾に面した有喜地区を中心にお正月をはじめ諸行事には、必ず作られる一品。昭和30年代までは、行商の魚売りが多く、このかまぼこもこの行商の人により作り方が広まったとのこと。最近では、業者に「すり身」を依頼し、各家庭で用途により味作りをしています。

びょうたれ



ゆでたサツマイモと餅を練り合わせたお菓子。簡単にてきて、冷めても軟らかいため、子どものおやつとしてよく作られています

諫早市ホームページにレシピを掲載しています。



**3. 食を通した健康づくり**

////////////////////////////////////  
長崎から、諫早を通過して佐賀、小倉へと続く長崎街道は砂糖の道「シュガーロード」とも呼ばれており、古くから砂糖を使った味付けが好まれています。

生活習慣病予防の観点から自分にあった食事の選択方法を知ることは重要になり、望ましい食習慣について理解を深める取り組みを進めます。

食を通した健康づくりにおいて、若い世代への望ましい食習慣の普及啓発、口腔機能の啓発にも取り組みます。

////////////////////////////////////

**1 健康なからだ作りは 0歳から****(1) 生活習慣病予防のための啓発活動**

- ・ 適正体重を維持するための食事、おいしい減塩食、1日の野菜の摂取量、早寝・早起き・朝ご飯についての情報提供、伝達活動を行います。
- ・ 学習活動や料理教室、食育講演会等を通し、様々な世代を対象に生活習慣病予防について知識の普及を図ります。

**(2) 健康相談、健康教育等の実施**

- ・ 赤ちゃんや子どもの成長発達に応じた食事（離乳食）相談を行います。
- ・ 生活習慣病予防のための食事について啓発を行います。

**2 望ましい食習慣を ~若い世代へ情報発信~****(1) 健康相談、健康教育等の実施**

- ・ デジタル（オンライン）を活用し、食に関する情報提供を行います。
- ・ 一人ひとりのライフスタイルに応じた食事の選択方法について、情報提供を行います。

### 3 歯と口について学ぼう

#### (1) 口腔の健康を保つための普及啓発

- ・ゆっくりよく噛んで食べる情報の提供及び普及啓発を行います。

1日にとりたい野菜の量は350g以上です。

野菜料理1皿は約70g。毎食1皿以上の野菜料理をとり、1日5皿を目安にするとだいたい350gの野菜を食べられます。

100gのめやす



きゅうり  
1本



ミニトマト  
7個



ほうれん草  
1/2束(5茎)



にんじん  
中1/2本



ブロッコリー  
1/2株

野菜不足の食卓では、主食や主菜が多くなりがちで、たんぱく質やエネルギーのとり過ぎにつながり、肥満や生活習慣病の原因になります。

---

## 基本目標 4

### 関係機関・団体と連携し、「食」に関する取り組みをすすめます

---

#### 4. 関係機関・団体との連携による食育の推進

////////////////////////////////////

多様な関係機関・団体との連携・協力体制を構築し、食育推進の基盤づくりを進め、計画の進捗状況の把握、見直しを行いながら食育を推進します。

食を通じた健康づくりや地域の食文化の魅力を楽しみ語り、人材の育成・活動を支援します。

////////////////////////////////////

##### 1 食に関する調査・研究等の実施及び情報の提供

###### (1) 朝食に関する調査の実施

- ・年長児、小学5年生、中学2年生を対象に朝食に関するアンケート調査を実施し、食に関する指導充実に役立っています。ホームページ、学校だより、食育だより、保健だよりを活用した朝ご飯の啓発を行います。

###### (2) 食育についてのアンケート調査の実施

- ・市民の食に関する実態を把握し、効果的な食育を推進します。

##### 2 関係機関・団体等との連携

###### (1) 食生活改善推進員の養成及び活動支援

- ・食生活改善推進員を養成し、食を通じた健康づくりの活動を支援します。

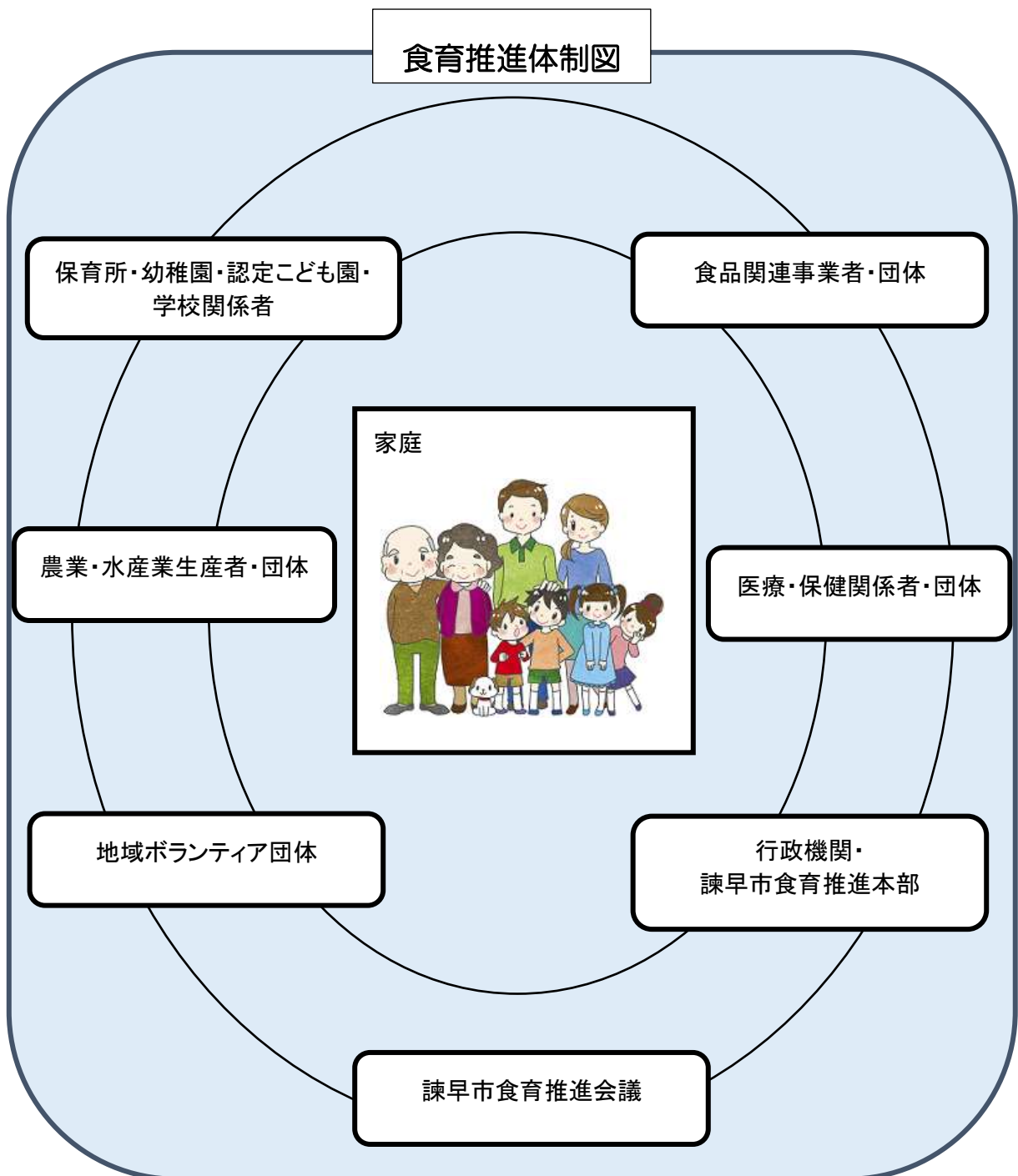
###### (2) 食育推進会議等の開催

- ・食育推進計画の事業実施を推進します。
- ・「諫早市食育推進会議」と「諫早市食育推進本部会議」を継続的に開催し、庁内関係部署及び関係機関・団体等との連携を図り、食育推進に努めます。

## 計画の推進

諫早市食育推進会議において、第四次諫早市食育推進計画を作成し、計画の実施を推進します。

市の関係課、保育所・幼稚園・認定こども園・学校関係者、医療・保健関係者・団体、地域ボランティア団体、農業・水産業生産者・団体、食品関連事業者・団体等と連携・協働を図りながら食育を推進します。





## 第6章 数値目標

### 1 3つの力を育む食育の実践

指 標 (市)		計画作成時 (R1年度)	目標値 (R7年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合	86.4%	90.0%
2	食品ロス削減のために何らかの行動を3つ以上している市民の割合	59.1%	70.0%
3	安全な食生活を送ることを意識している市民の割合	66.6%	80.0%

### 2 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取り組み

指 標 (市)		計画作成時 (R1年度)	目標値 (R7年度)
4	農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合	54.3%	60.0%
5	学校給食に地場産品(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.2%	75.0%
6	地場産品(市内・県内産品)を優先して購入している市民の割合	67.6%	75.0%
7	諫早の郷土料理を食べたり、作ったりしている市民の割合	30.6%	40.0%
8	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.9回	週11回以上

### 3 食を通じた健康づくり

指 標 (市)		計画作成時 (R1年度)	目標値 (R7年度)
9	朝食を毎日食べる子どもの割合(小学生)	90.8%	100%
10	朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	90.6%	100%
11	朝食を毎日食べる若い世代の割合(20~39歳)	65.9%	75.0%
12	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ている人の割合	59.7%	70.0%
13	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ている若い世代の割合(20~39歳)	42.5%	55.0%
14	野菜を毎食食べる人の割合	49.8%	55.0%
15	ふだんから適正体重の維持や健康な食生活を実践する市民の割合	55.3%	60.0%
16	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	43.8%	50.0%

### 4 関係機関・団体との連携による食育の推進

指 標 (市)		計画作成時 (R1.1月現在)	目標値 (R7年度)
17	食育の推進に関わるボランティアの数	563人	570人

<資料1>

食育についてのアンケート集計結果

(令和2年1月～2月実施)

1. アンケート回収率

年代	配布数	回収数	回収率
20～29歳	300	62	20.7%
30～39歳	300	105	35.0%
40～49歳	300	90	30.0%
50～59歳	300	114	38.0%
60～69歳	300	145	48.3%
70歳以上	300	170	56.7%
未記入	—	3	—
合計	1,800	689	38.3%

2. アンケート集計結果

・あなたはふだん朝食を食べますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
ほとんど毎日食べる	51.6%	74.3%	80.0%	82.5%	86.2%	92.4%	81.1%
週4～5日食べる	19.4%	5.7%	3.3%	5.3%	2.8%	2.4%	5.1%
週2～3日食べる	8.1%	4.8%	3.3%	3.5%	4.8%	2.4%	4.1%
ほとんど食べない	19.4%	15.2%	13.3%	8.8%	6.2%	2.9%	9.4%
未記入	1.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%

・あなたが朝食を食べないときの理由は何ですか。(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
起床が遅く食べる時間がない	55.2%	44.4%	5.6%	30.0%	15.0%	15.4%	31.3%
食欲がない	24.1%	14.8%	16.7%	50.0%	20.0%	7.7%	22.7%
朝食を食べない習慣のため	20.7%	29.6%	22.2%	25.0%	35.0%	30.8%	26.6%
朝食が準備されていないため	0.0%	3.7%	0.0%	10.0%	0.0%	7.7%	3.1%
ダイエットのため	3.4%	3.7%	16.7%	5.0%	0.0%	0.0%	4.7%
食事を準備するのが面倒なので	20.7%	29.6%	16.7%	0.0%	20.0%	0.0%	16.4%
仕事などで時間が不規則だから	24.1%	18.5%	16.7%	15.0%	20.0%	7.7%	18.0%
その他	3.4%	11.1%	22.2%	5.0%	15.0%	23.1%	12.5%
未記入	0.0%	3.7%	0.0%	0.0%	5.0%	7.7%	2.3%

・あなたは主食、主菜、副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
ほぼ毎日	37.1%	45.7%	51.1%	60.5%	70.3%	72.4%	59.7%
週に4～5日	22.6%	21.0%	18.9%	19.3%	15.9%	12.4%	17.3%
週に2～3日	21.0%	19.0%	17.8%	8.8%	11.7%	9.4%	13.5%
ほとんどない	17.7%	14.3%	11.1%	11.4%	2.1%	4.1%	8.7%
未記入	1.6%	0.0%	1.1%	0.0%	0.0%	1.8%	0.9%

・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。(3つまで)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
手間がかからないこと	57.9%	73.7%	62.8%	66.7%	67.4%	43.2%	62.5%
時間があること	55.3%	77.2%	72.1%	57.8%	51.2%	27.3%	57.4%
食費に余裕があること	39.5%	33.3%	20.9%	26.7%	14.0%	22.7%	26.1%
自分で用意することができること	28.9%	19.3%	30.2%	22.2%	16.3%	38.6%	25.4%
食欲があること	10.5%	12.3%	9.3%	8.9%	20.9%	31.8%	15.4%
3つそろえて食べるメリットを知っていること	5.3%	7.0%	14.0%	13.3%	27.9%	20.5%	14.3%
家に用意されていること	18.4%	8.8%	7.0%	8.9%	16.3%	15.9%	12.1%
外食やコンビニ等で手軽に取ることができること	5.3%	12.3%	11.6%	2.2%	14.0%	11.4%	9.9%
その他	5.3%	3.5%	2.3%	4.4%	4.7%	6.8%	4.4%
未記入	0.0%	0.0%	2.3%	2.2%	0.0%	2.3%	1.1%

・あなたは野菜をどのくらいの頻度で食べますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
ほぼ毎食	25.8%	49.5%	44.4%	55.3%	52.4%	55.9%	49.8%
1日に1回以上	38.7%	35.2%	36.7%	30.7%	28.3%	28.2%	31.6%
週に4～5日	19.4%	7.6%	10.0%	11.4%	10.3%	5.3%	9.7%
週2～3日	12.9%	4.8%	7.8%	0.9%	8.3%	9.4%	7.1%
ほとんどない	1.6%	1.9%	1.1%	1.8%	0.0%	0.0%	1.0%
未記入	1.6%	1.0%	0.0%	0.0%	0.7%	1.2%	0.7%

・あなたが野菜を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
用意されている又は自分で用意することができること	57.1%	60.0%	76.5%	62.5%	51.9%	40.0%	56.1%
食費に余裕があること	28.6%	46.7%	29.4%	12.5%	0.0%	4.0%	17.1%
外食やコンビニで手軽にとることができること	19.0%	13.3%	41.2%	0.0%	14.8%	16.0%	17.1%
簡単な野菜料理の作り方を知っていること	42.9%	46.7%	41.2%	43.8%	37.0%	36.0%	39.8%
野菜を食べるメリットを知っていること	14.3%	26.7%	17.6%	12.5%	40.7%	28.0%	24.4%
野菜のおいしさを知っていること	19.0%	26.7%	5.9%	12.5%	25.9%	24.0%	19.5%
その他	0.0%	6.7%	11.8%	0.0%	0.0%	4.0%	4.1%
未記入	0.0%	0.0%	0.0%	6.3%	0.0%	12.0%	3.3%

・自ら調理し食事を作る機会が、どれくらいありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
毎日	11.3%	38.1%	56.7%	60.5%	55.2%	51.8%	48.9%
週に5、6日	8.1%	14.3%	5.6%	8.8%	8.3%	7.1%	8.6%
週に3、4日	21.0%	8.6%	10.0%	3.5%	3.4%	3.5%	6.7%
週に1、2日	27.4%	17.1%	6.7%	7.0%	7.6%	5.3%	10.0%
ほとんどない	30.6%	21.0%	21.1%	20.2%	25.5%	30.6%	25.1%
未記入	1.6%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.8%	0.7%

・冷凍食品やインスタント食品を使う機会が、どれくらいありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
毎日	3.2%	2.9%	4.4%	2.6%	0.0%	1.2%	2.0%
週に5、6日	19.4%	6.7%	8.9%	5.3%	2.8%	3.5%	6.2%
週に3、4日	19.4%	12.4%	15.6%	13.2%	15.2%	11.8%	13.9%
週に1、2日	33.9%	55.2%	42.2%	43.9%	41.4%	37.6%	42.4%
ほとんどない	22.6%	21.9%	27.8%	34.2%	40.0%	42.9%	34.0%
未記入	1.6%	1.0%	1.1%	0.9%	0.7%	2.9%	1.5%

・惣菜や弁当を購入する機会が、どれくらいありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
毎日	3.2%	1.0%	1.1%	0.0%	0.7%	1.2%	1.0%
週に5、6日	9.7%	3.8%	2.2%	1.8%	2.8%	0.6%	2.8%
週に3、4日	14.5%	8.6%	11.1%	7.9%	6.2%	2.9%	7.4%
週に1、2日	35.5%	46.7%	41.1%	45.6%	44.8%	30.6%	40.2%
ほとんどない	35.5%	39.0%	44.4%	43.9%	45.5%	61.8%	47.5%
未記入	1.6%	1.0%	0.0%	0.9%	0.0%	2.9%	1.2%

・外食をする機会が、どれくらいありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
毎日	3.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%	0.0%	0.4%
週に5、6日	3.2%	1.9%	1.1%	0.0%	2.1%	0.0%	1.2%
週に3、4日	4.8%	1.0%	1.1%	3.5%	1.4%	1.2%	1.9%
週に1、2日	51.6%	44.8%	40.0%	21.1%	22.8%	18.8%	29.6%
ほとんどない	35.5%	51.4%	57.8%	73.7%	71.7%	78.2%	65.6%
未記入	1.6%	1.0%	0.0%	1.8%	1.4%	1.8%	1.3%

・健康な人の望ましい1日の塩分摂取量(食塩に換算して)が男性8グラム未満、女性7グラム未満であることを知っていますか  
(「食事摂取基準2020」では、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満に改定される予定)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
はい	19.4%	33.3%	38.9%	36.0%	53.8%	44.1%	40.2%
いいえ	77.4%	65.7%	61.1%	63.2%	45.5%	52.9%	58.3%
未記入	3.2%	1.0%	0.0%	0.9%	0.7%	2.9%	1.5%

・あなたは、ご自身の適正体重(身長に見合った健康的な体重)を維持するための食事量を知っていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
知っている	27.4%	32.4%	34.4%	44.7%	44.8%	44.1%	39.8%
知らない	71.0%	66.7%	65.6%	55.3%	54.5%	54.1%	59.4%
未記入	1.6%	1.0%	0.0%	0.0%	0.7%	1.8%	0.9%

・甘いおやつや甘い飲みもの(ジュース、スポーツドリンク、缶コーヒーなど)をどのくらいの頻度で食べ(飲み)ますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
毎日	35.5%	35.2%	40.0%	30.7%	15.2%	14.7%	25.8%
週に5、6日	19.4%	17.1%	12.2%	14.0%	9.7%	8.2%	12.3%
週に3、4日	25.8%	22.9%	15.6%	15.8%	21.4%	16.5%	19.0%
週に1、2日	14.5%	15.2%	20.0%	28.9%	28.3%	30.0%	24.5%
ほとんどない	3.2%	8.6%	12.2%	10.5%	24.8%	29.4%	17.6%
未記入	1.6%	1.0%	0.0%	0.0%	0.7%	1.2%	0.7%

・生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気つけた食生活を実践していますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
いつも気をつけて実践している	3.2%	5.7%	4.4%	12.3%	12.4%	17.1%	10.6%
気をつけて実践している	32.3%	35.2%	42.2%	47.4%	48.3%	51.8%	44.7%
あまり気をつけて実践していない	48.4%	45.7%	35.6%	36.0%	31.0%	24.7%	34.7%
気をつけて実践していない	14.5%	12.4%	15.6%	3.5%	4.8%	4.7%	8.0%
未記入	1.6%	1.0%	2.2%	0.9%	3.4%	1.8%	2.0%

・ふだんから適正体重の維持や減塩などに気つけた食生活を実践していない理由(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
自分の健康に自信がある	7.7%	6.6%	10.9%	11.1%	5.8%	10.0%	8.5%
病気の自覚症状がない	25.6%	34.4%	26.1%	24.4%	28.8%	18.0%	26.9%
病気になってから治療をすればよい	7.7%	1.6%	2.2%	6.7%	0.0%	2.0%	3.1%
生活習慣を改善することがストレスになる	10.3%	19.7%	21.7%	17.8%	19.2%	16.0%	17.7%
生活習慣を改善する時間的ゆとりがない	30.8%	19.7%	30.4%	11.1%	23.1%	6.0%	19.7%
生活習慣を改善する経済的ゆとりがない	25.6%	13.1%	6.5%	6.7%	5.8%	8.0%	10.5%
社会的な環境(運動施設、栄養成分表示がないなど)が整っていない	5.1%	3.3%	10.9%	2.2%	5.8%	10.0%	6.1%
面倒だから取り組まない	51.3%	52.5%	28.3%	28.9%	38.5%	38.0%	39.8%
あてはまるものはない	10.3%	13.1%	13.0%	13.3%	19.2%	26.0%	16.0%
未記入	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.9%	4.0%	1.0%

・あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
ゆっくりよく噛んで食べている	9.7%	6.7%	4.4%	3.5%	8.3%	8.8%	7.0%
どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	35.5%	32.4%	28.9%	36.8%	40.0%	41.8%	36.9%
どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	41.9%	42.9%	51.1%	47.4%	35.2%	37.6%	41.7%
ゆっくりよく噛んで食べていない	11.3%	17.1%	13.3%	11.4%	12.4%	10.0%	12.3%
未記入	1.6%	1.0%	2.2%	0.9%	4.1%	1.8%	2.2%

・あなたは、地場産品(市内・県内産品)を優先して購入していますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
優先して購入している	8.1%	9.5%	27.8%	18.4%	17.9%	25.3%	18.9%
どちらかといえば優先して購入している	25.8%	56.2%	36.7%	53.5%	55.2%	50.6%	48.8%
どちらかといえば優先して購入していない	12.9%	8.6%	4.4%	3.5%	9.7%	3.5%	6.5%
特に優先して購入することはない	51.6%	24.8%	27.8%	23.7%	14.5%	18.2%	23.7%
未記入	1.6%	1.0%	3.3%	0.9%	2.8%	2.4%	2.2%

・あなたは諫早の郷土料理(鶏めし、ぬっぺ等)を食べたり、作ったりしていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
食べたり作ったりしている	3.2%	2.9%	4.4%	15.8%	11.0%	20.6%	11.3%
食べたり作ったりしたことがある	6.5%	8.6%	22.2%	24.6%	24.1%	21.8%	19.3%
食べたことはあるが作ったことはない	43.5%	45.7%	38.9%	36.8%	31.0%	31.8%	36.6%
食べたり作ったりしたことはない	14.5%	9.5%	6.7%	11.4%	14.5%	10.6%	11.3%
郷土料理を知らない	30.6%	32.4%	25.6%	10.5%	16.6%	13.5%	19.6%
未記入	1.6%	1.0%	2.2%	0.9%	2.8%	1.8%	1.9%

・あなた又はあなたの家族は、市内で開催される農林漁業イベント(農業まつり、いさはや三海まつり等)に参加したことがありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
ある	19.4%	31.4%	37.8%	43.0%	42.8%	38.8%	37.3%
ない	79.0%	67.6%	61.1%	57.0%	55.9%	56.5%	60.8%
未記入	1.6%	1.0%	1.1%	0.0%	1.4%	4.7%	1.9%

・あなたはあなたの家族は、農林漁業体験(田植え、稲刈り、野菜の収穫、芋掘り、カキの養殖等)に参加したことがありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
ある	46.8%	45.7%	50.0%	41.2%	33.8%	31.2%	39.3%
ない	51.6%	54.3%	48.9%	58.8%	64.8%	64.7%	59.1%
未記入	1.6%	0.0%	1.1%	0.0%	1.4%	4.1%	1.6%

・あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
よく知っている	30.6%	26.7%	30.0%	39.5%	47.6%	47.6%	39.2%
ある程度知っている	40.3%	52.4%	61.1%	50.9%	44.8%	40.0%	47.6%
あまり知らない	19.4%	11.4%	3.3%	7.0%	3.4%	3.5%	6.7%
全く知らない	8.1%	6.7%	3.3%	0.9%	0.7%	1.8%	2.9%
未記入	1.6%	2.9%	2.2%	1.8%	3.4%	7.1%	3.6%

・あなたは、食品ロスを軽減するために取り組んでいることはありますか。(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する	48.4%	34.3%	36.7%	34.2%	47.6%	40.0%	40.2%
冷凍保存を活用する	48.4%	61.9%	57.8%	54.4%	59.3%	54.1%	56.5%
料理を作り過ぎない	35.5%	22.9%	28.9%	36.8%	37.2%	28.2%	31.5%
飲食店等で注文し過ぎない	32.3%	31.4%	27.8%	33.3%	24.8%	17.1%	26.4%
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	27.4%	36.2%	40.0%	32.5%	51.0%	39.4%	39.2%
残さず食べる	69.4%	61.9%	62.2%	57.0%	46.9%	45.3%	54.3%
「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	50.0%	47.6%	60.0%	62.3%	53.8%	57.1%	55.4%
その他	0.0%	0.0%	1.1%	3.5%	1.4%	1.8%	1.5%
取り組んでいることはない	8.1%	4.8%	2.2%	1.8%	0.7%	1.8%	2.6%
未記入	1.6%	1.9%	1.1%	0.0%	2.1%	4.7%	2.2%

・あなたは、購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことがありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
よくある	0.0%	1.9%	0.0%	1.8%	0.7%	0.6%	0.9%
ときどきある	33.9%	39.0%	34.4%	28.9%	31.0%	20.0%	29.9%
ほとんどない	46.8%	47.6%	55.6%	52.6%	60.0%	51.2%	53.0%
まったくない	16.1%	11.4%	8.9%	16.7%	6.9%	24.1%	14.5%
未記入	3.2%	0.0%	1.1%	0.0%	1.4%	4.1%	1.7%

・捨ててしまった原因は何だと思いますか。(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
必要以上に買いすぎてしまった	33.3%	20.9%	12.9%	28.6%	30.4%	20.0%	24.1%
消費・賞味期限内に食べられなかった	61.9%	79.1%	64.5%	60.0%	63.0%	48.6%	63.2%
購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった	57.1%	51.2%	58.1%	60.0%	60.9%	65.7%	58.5%
購入したものの、調理の仕方や食べ方が分からなかった	4.8%	4.7%	3.2%	0.0%	2.2%	0.0%	2.4%
その他	0.0%	4.7%	9.7%	2.9%	2.2%	5.7%	4.7%
未記入	0.0%	0.0%	0.0%	2.9%	0.0%	2.9%	0.9%

・食品の安全性について身につけたい知識はありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
食品表示	37.1%	37.1%	40.0%	35.1%	50.3%	50.6%	43.1%
食中毒予防	48.4%	49.5%	42.2%	36.0%	40.0%	34.7%	40.8%
食品添加物の使用	41.9%	50.5%	51.1%	50.0%	53.1%	49.4%	49.8%
遺伝子組換え食品	14.5%	24.8%	34.4%	29.8%	32.4%	24.1%	27.3%
農薬の残留	32.3%	33.3%	34.4%	30.7%	37.2%	29.4%	32.7%
その他	0.0%	1.9%	1.1%	0.0%	1.4%	1.8%	1.2%
特になし	17.7%	18.1%	17.8%	14.9%	9.7%	14.1%	14.7%
未記入	1.6%	0.0%	1.1%	1.8%	2.8%	4.7%	2.3%

・あなたは、安全な食生活について日頃、意識していますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
いつも意識している	4.8%	9.5%	13.3%	9.6%	19.3%	17.1%	13.6%
意識している	50.0%	43.8%	53.3%	57.0%	57.9%	52.9%	53.0%
あまり意識していない	35.5%	39.0%	32.2%	23.7%	14.5%	21.8%	25.8%
全く意識していない	4.8%	6.7%	0.0%	2.6%	1.4%	0.0%	2.2%
未記入	4.8%	1.0%	1.1%	7.0%	6.9%	8.2%	5.4%

・あなたは、今後、信頼できる情報源として、食品安全に関する情報をどこから入手したいと思いますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
新聞	21.0%	27.6%	32.2%	39.5%	62.1%	61.8%	45.1%
テレビ	53.2%	60.0%	64.4%	63.2%	75.9%	76.5%	67.8%
インターネット上のニュースサイト等	72.6%	47.6%	54.4%	43.0%	20.7%	9.4%	34.7%
フェイスブックやツイッター等のソーシャルメディア	25.8%	14.3%	12.2%	3.5%	1.4%	1.2%	7.3%
雑誌(有料の情報誌)	6.5%	6.7%	13.3%	7.0%	9.7%	5.9%	8.0%
タウン誌(無料の情報誌)	1.6%	5.7%	13.3%	14.0%	9.0%	8.8%	9.1%
家族や友人などからの口コミ	27.4%	28.6%	26.7%	23.7%	22.8%	32.9%	27.3%
学校での教育	8.1%	16.2%	20.0%	9.6%	6.2%	4.1%	9.7%
スーパーマーケットなど食品の購入場所	27.4%	38.1%	32.2%	43.9%	40.7%	28.8%	35.6%
行政機関	9.7%	32.4%	23.3%	21.1%	33.1%	20.0%	24.5%
大学や研究機関	17.7%	13.3%	11.1%	7.9%	6.2%	2.4%	8.3%
その他	0.0%	3.8%	3.3%	0.9%	1.4%	1.8%	1.9%
興味がない	4.8%	4.8%	2.2%	0.0%	1.4%	1.2%	2.2%
未記入	1.6%	0.0%	0.0%	0.9%	3.4%	3.5%	1.9%

・朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
ほとんど毎日	10.2%	39.4%	39.5%	33.0%	57.9%	60.9%	44.6%
週に4~5日	2.0%	4.0%	4.9%	13.2%	4.8%	3.6%	5.7%
週に2~3日	22.4%	14.1%	14.8%	7.5%	8.7%	7.2%	11.1%
週に1日程度	16.3%	9.1%	8.6%	16.0%	7.1%	3.6%	9.2%
ほとんどない	38.8%	26.3%	18.5%	17.9%	12.7%	11.6%	18.5%
未記入	10.2%	7.1%	13.6%	12.3%	8.7%	13.0%	11.0%

・夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
ほとんど毎日	42.9%	57.6%	45.7%	58.5%	72.2%	66.7%	59.9%
週に4~5日	8.2%	12.1%	7.4%	7.5%	10.3%	6.5%	8.8%
週に2~3日	24.5%	13.1%	17.3%	13.2%	1.6%	7.2%	10.8%
週に1日程度	8.2%	3.0%	4.9%	2.8%	1.6%	1.4%	3.0%
ほとんどない	6.1%	3.0%	4.9%	5.7%	2.4%	2.2%	3.7%
未記入	10.2%	11.1%	19.8%	12.3%	11.9%	15.9%	13.8%

・あなたは、「食育」に関心がありますか。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
非常に関心がある	14.5%	24.8%	25.6%	29.8%	26.9%	24.7%	25.1%
まあまあ関心がある	64.5%	59.0%	60.0%	58.8%	62.1%	62.4%	61.2%
関心がない	19.4%	16.2%	14.4%	10.5%	9.0%	7.6%	11.6%
未記入	1.6%	0.0%	0.0%	0.9%	2.1%	5.3%	2.0%

<資料2>

# 諫早市の郷土料理のレシピ

## 鼻はじき



昔からお盆や法事の時などに食べられている精進料理。野菜やこんにゃくにからし酢みそをかけて食べます。

鼻をツーンとはじくくらい、からしが利いていることから、鼻はじきと言われています。

### 材料(7人分)

厚揚げ	2/3丁
こんにゃく	1枚
ほうれん草	1束
春雨	60g
ささみ	4本
いんげん	14本
ミニトマト	7個
えび	7尾
白みそ	75g
練辛子	小さじ2
砂糖	40g
酢	50ml
酒	大さじ1/2~1

### 作り方

- ① こんにゃく、厚揚げはゆでて短冊切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて、水にさらし水気を絞って5cm位に切る。
- ③ 春雨はゆでて食べやすいように少量ずつまとめる。
- ④ ささみは筋を取り、酒、塩少々を振り、皿に入れラップをして蒸す（またはレンジにかける）。
- ⑤ いんげんは色よくゆで、斜めに2つ切る。
- ⑥ ミニトマトは水できれいに洗う。
- ⑦ えびは塩少々を加えた熱湯でゆで、殻をむき、縦半分に切り、2枚にする。
- ⑧ 白みそと練辛子をあわせて、砂糖、酢、酒で溶き、辛子酢みそを作る。
- ⑨ すべて材料を美しく盛りつけ、⑧をかける。

## びょうたれ



ゆでたさつまいもと餅を練り合わせたお菓子。簡単にできて、さめても軟らかいため、子どものおやつとしてよく作られています。

### 材料(10人分)

さつまいも	400g
もち	120g
きなこ	適量
砂糖	適量

### 作り方

- ① さつまいもは適当な大きさに切る。もちは小さく切っておく。
- ② ひたひたの水に①のさつまいもを入れ、火にかける。火が通ったらゆで汁を少しだけ残して捨てる。
- ③ ②にもちをのせ、弱火で軟らかくなるまで煮て、火を止める。
- ④ もちとさつまいもをしゃもじでつぶしながら、よく混ぜる。
- ⑤ ④が少し冷めたら、きなこ砂糖を合わせた中に入れ、丸める。

## <資料3>

### 用語の解説

#### SDGs（エスディーゼズ）

Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称。2015年9月の国連サミットで採択され、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

#### 共食（きょうしょく）

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食事を楽しむことです。

#### 口腔機能

口のもつ、ものを噛んだり飲み込んだりする飲食機能や話をするための発音機能、呼吸などの生体機能などの総称です。

#### 消費期限

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」のことです。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。表示をよく確認して、この期限を過ぎたら食べないようにします。

#### 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、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。スナック菓子、カップめん、缶詰など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではなく、におい、味などをチェックして異常がなければ、まだ食べることができます。

※消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

#### 食生活改善推進協議会

市が開催する食生活改善推進員養成講座を修了した人で組織されたボランティア団体で、市民の栄養及び食生活改善の普及を組織的に行い、健康増進に寄与することを目的に約440名の推進員が活動しています。

#### 生活習慣病

日常生活習慣に起因する病気の総称であり、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などがあげられますが、これは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙等を実践することで、ある程度予防することができます。



## 特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームの発見に的を絞った健康診査で、対象となるのは40歳以上75歳未満の医療保険加入者です。検査項目は、腹囲測定などで内臓脂肪の蓄積を調べ、血圧や血糖、脂質、尿検査、肝機能検査といった基本的な検査と、喫煙歴などの生活習慣についての問診が行われます。

## 食品ロス

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。

## 6次産業

生産物の価値を上げるため、農林漁業者（1次産業）が農畜産物・水産物の生産だけでなく、食品加工（2次産業）、流通・販売（3次産業）にも取り組み、それによって農林水産業を活性化させ、農山漁村の経済を豊かにしていこうとするものです。

## 地産地消

地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みです。

## 第四次諫早市食育推進計画策定経過

### 1 策定体制

#### (1) 諫早市食育推進会議〔庁外組織〕

教育、福祉・医療・保健分野、農林漁業分野、食品関連事業者等の関係者、学識経験者などの食に関わる多様な団体で構成する「諫早市食育推進会議」を設置しました。この会議では、市の食育推進計画の作成及びその実施の推進や食育に関する重要事項の審議を行うほか、計画の進捗状況の把握・評価を行います。

また、市民各層の意見を反映しながら幅広く協議し、相互に連携しながら、市民運動として食育を推進します。

#### (2) 諫早市食育推進本部〔庁内組織〕

食育の推進に関し、庁内における関係部局等の連携と継続した施策の推進を図るため、「諫早市食育推進本部」を設置しました。この推進本部では、食育に関する施策の総合的企画及び効果的な推進に関することのほか、計画の進捗状況の検証、関係部局間相互の連携調整などを行います。

#### 【諫早市食育推進本部】

- 食育推進本部  
本部長：副市長  
関係部長、教育次長、各支所長
- 幹事会  
関係課長
- ワーキング  
関係課職員

- ・ 令和2年 1月～2月 食育についてのアンケート調査の実施
- ・ 令和2年 7月 7日 第1回諫早市食育推進本部ワーキング会議
- ・ 令和2年 7月21日 第1回諫早市食育推進本部幹事会
- ・ 令和2年 8月 6日 第1回諫早市食育推進本部会議（書面にて意見聴取）
- ・ 令和2年 8月20日 第1回諫早市食育推進会議（書面にて意見聴取）
- ・ 令和2年11月20日 第2回諫早市食育推進本部ワーキング会議
- ・ 令和3年 1月22日 第2回諫早市食育推進本部幹事会（書面にて意見聴取）  
第3回諫早市食育推進本部ワーキング会議  
（書面にて意見聴取）
- ・ 令和3年 2月12日 第2回諫早市食育推進会議（書面にて意見聴取）
- ・ 令和3年 2月19日～令和3年 3月 4日 パブリックコメント
- ・ 令和3年 3月12日 第3回諫早市食育推進会議（書面審査）

<資料5>

○諫早市食育推進会議条例

平成19年3月29日

条例第8号

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）第33条第1項の規定に基づき、市長の附属機関として、諫早市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 法第18条第1項に規定する市の食育推進計画の作成及びその実施の推進
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育に関する重要事項の審議及び食育に関する施策の推進

(組織)

第3条 推進会議は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、学識経験を有する者その他市長が適当と認める者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長)

第5条 推進会議に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめその指名する委員が、その職務を代理する。

(臨時委員)

第6条 推進会議は、必要に応じ、臨時委員を置くことができる。

2 前項の臨時委員は、当該審議事項に関係のある者のうちから市長が委嘱する。

3 臨時委員は、当該審議事項の審議が終了したときは、解嘱されるものとする。

(会議)

第7条 推進会議の会議は、会長が招集する。

2 推進会議の会議は、委員の過半数が出席しなければ、これを開くことができない。

(資料提出の要求等)

第8条 推進会議は、必要があるときは、関係者に対し、資料の提出、意見の開陳、説明その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第9条 推進会議の庶務は、健康福祉部において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この条例は、平成19年4月1日から施行する。

<資料6>

諫早市食育推進会議委員

任期：令和元年11月7日～令和3年11月6日

	区 分	氏 名	団 体 名
	第1号	松山 綾	諫早市 PTA 連合会
	第1号	山口 紫	諫早市学校給食研究会 (栄養教諭・栄養職員部会)
	第1号	岩永 和喜	諫早市学校給食研究会
○	第2号	島崎 幸治	諫早医師会
	第2号	野口 弘美	諫早市保育会
	第2号	堀内 晃	諫早市歯科医師会
	第3号	酒井 恵二	専業農家・長崎県央農業協同組合南部地区部会 (農業協同組合推薦)
	第3号	末田 駿太郎	長崎県央農業協同組合
	第3号	増山 美重子	諫早湾漁業協同組合
	第4号	田口 幸予子	長崎県料飲業生活衛生同業組合諫早支部
	第4号	佐田 登喜子	農業組合法人フレッシュ 251
◎	第5号	武藤 慶子	長崎県立大学名誉教授
	第6号	村上 智子	諫早市食生活改善推進協議会
	第6号	山口 恵子	諫早市母子保健推進協議会

◎：会長    ○：会長職務代理者（副会長）

<区分>

第1号 教育関係者 3名

第2号 介護その他社会福祉、医療及び保健関係者 3名

第3号 農林漁業分野の関係者 3名

第4号 食品関連（食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供）事業者などの関係者 2名

第5号 学識経験者 1名

第6号 その他（消費者団体、ボランティアなど） 2名

**第四次諫早市食育推進計画**

諫早市健康福祉部健康福祉センター

〒854-0061 諫早市宇都町 29 番 1 号

TEL 0957-27-0700

FAX 0957-27-0717

E-Mail [fukushi\\_cen@city.isahaya.nagasaki.jp](mailto:fukushi_cen@city.isahaya.nagasaki.jp)

