

第五次諫早市食育推進計画

(案)

令和 8 年〇月
諫 早 市

市長あいさつ

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 食を取り巻く現状と課題	3
1 アンケート調査結果からみる食に関する現状と課題	3
第3章 基本的な考え方	16
1 計画の基本理念	16
2 基本目標	16
3 基本施策	17
4 計画の体系	18
第4章 施策の展開	19
基本目標1 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～	19
基本目標2 探そう！諫早の食文化は宝物	21
基本目標3 はじめよう！バランスごはん健康寿命アップ大作戦！	24
基本目標4 やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～	27
第5章 計画の推進	30
1 計画の推進	30
2 計画の進捗管理と評価	32
3 数値目標	32

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きるために食は欠かせません。また、市民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

国では、「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」ことを目的として、平成 17(2005)年6月に食育基本法が制定されました。そして、平成 18(2006)年に同法に基づく「食育推進基本計画」を策定しています。その後、5年ごとに改訂され、現在では、令和8(2026)年3月に「第5次食育推進基本計画」を策定し、食育^{※1}を推進しています。

長崎県では、平成 18 年3月に「長崎県食育推進計画～いただきます 元気 ながさき おいしか県～」を策定し、令和8(2026)年3月に「第5次長崎県食育推進計画」を策定しています。

諫早市では、令和3(2021)年3月に「第四次諫早市食育推進計画」(以下、「第四次計画」という。)を策定し、関係機関や団体等と連携を図りながら、食育の推進に取り組んできました。しかし、社会経済情勢の変化、核家族化や一人暮らしの増加等の世帯構成の変化などにより食生活のあり方も多様化しています。食に関する価値観の多様化、ライフスタイルの多様化が進み、健全な食生活が困難な場面も増えてきています。

このような本市の食を取り巻く社会情勢、これまでの取組の成果、課題を踏まえて、第五次諫早市食育推進計画(以下、「本計画」という。)を策定し、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ことを目指し、より一層食育の推進に取り組んでいきます。

なお、本計画は、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)^{※2}」の達成に資するものです。

※1 「食育」とは、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るとともに、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とされています。(食育基本法前文より)

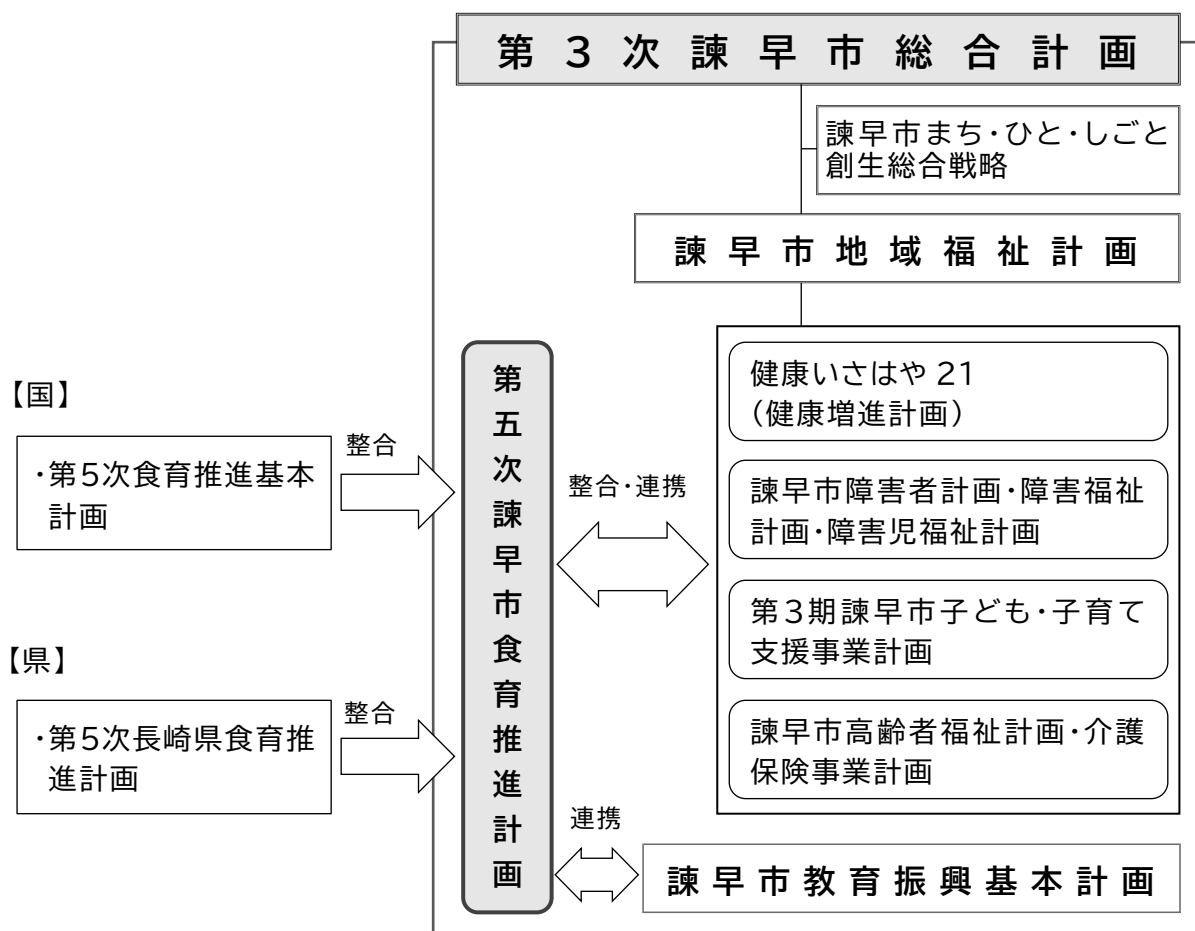
※2 持続可能な開発目標(SDGs)は、2030 年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、17のゴール(目標)と169のターゲットが掲げられています。

2 計画の位置づけ

本計画は、「諫早市総合計画」に基づく行動計画であるとともに、食育基本法第十八条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけます。

また、本計画は、国の「第5次食育推進基本計画」及び長崎県の「第5次長崎県食育推進計画」との整合を図るとともに、諫早市の「諫早市地域福祉計画」「健康いさはや21（諫早市健康増進計画）」等の関連計画との整合性及び相互の連携を図りながら、食育に関する取組を推進します。

■ 計画の位置づけ



3 計画の期間

令和8年度から令和12年度までの5年間を計画期間とします。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を行います。

■ 計画期間

令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度
本計画(第五次計画)					次期計画(第六次計画)				

第2章 食を取り巻く現状と課題

1 アンケート調査結果からみる食に関する現状と課題

本市の食に関する現状と課題について、食育についてのアンケート調査等の結果をもとに、市民の意識や行動の変化等を踏まえ整理しています。

※グラフにおける割合については、全て小数点以下第2位を四捨五入して整理しており、各グラフにおける割合の和と合計の数値が異なる場合があります。

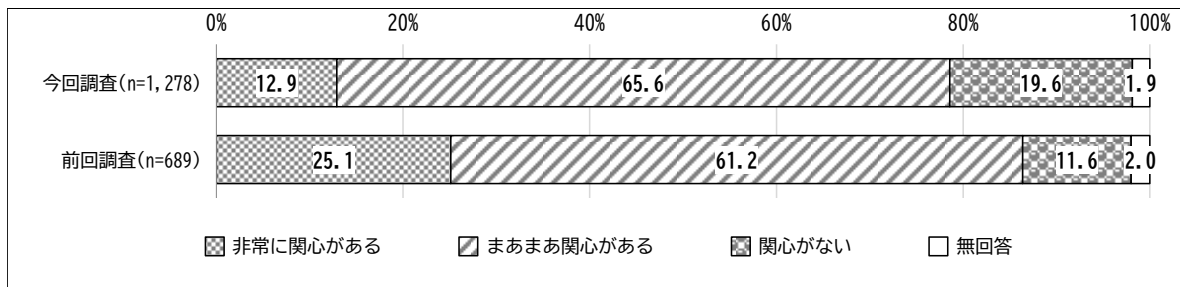
(1) アンケート調査結果の概要

① 食育の関心について

『食育に関心を持っている』割合（「非常に関心がある」と「まあまあ関心がある」）は 78.6% となっており、前回調査（86.4%）より 7.8 ポイント減少しています。（図表1）

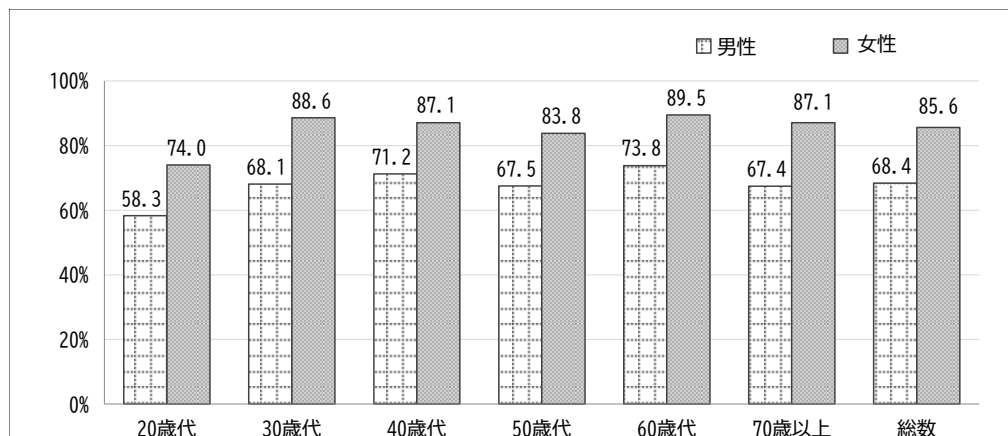
また、性別にみると、『食育に関心を持っている』割合は、男性が 68.4%、女性が 85.6% となっています。いずれの年代においても、女性の方が男性より 15 ポイント以上高くなっており、男女間に意識の差がみられます。（図表2）

図表1 「食育」に関心がある人（前回調査との比較）



資料：食育についてのアンケート調査

図表2 「食育」に関心がある人（性別・年代別）



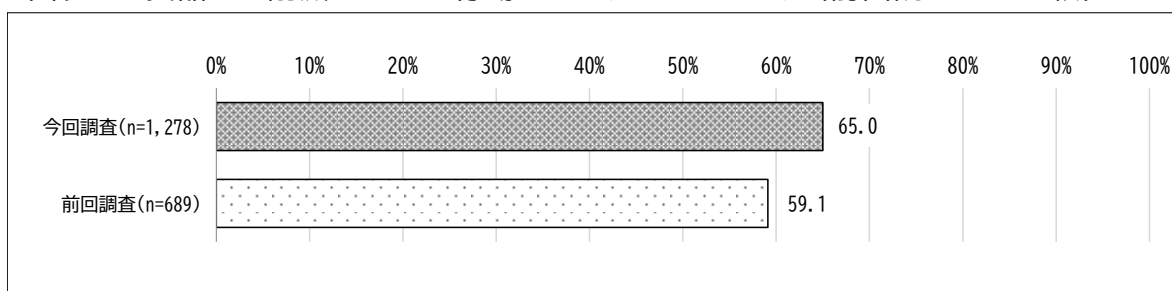
資料：食育についてのアンケート調査

② 食品ロス削減について

食品ロス問題を認知して、食品ロス削減のために、「冷凍保存を活用する」「賞味期限を過ぎて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」など、図表4に示す具体的な行動を「3つ以上している」割合は 65.0%となっており、前回調査(59.1%)より 5.9 ポイント増加しています。(図表3)

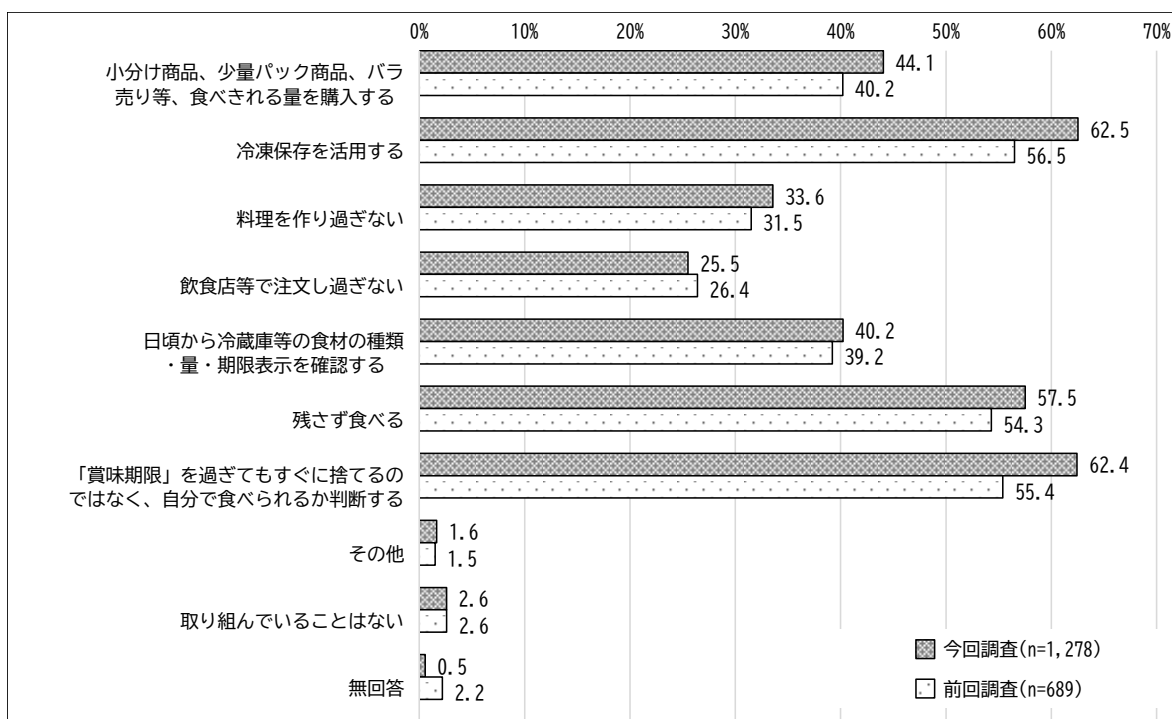
また、何か1つでも行動している市民は 91.7%となっており、多くの人が食品ロスの削減に取り組んでいます。具体的な行動についても、多くの項目で前回調査を上回っており、食品ロス削減への関心は高まっているようです。(図表4)

図表3 食品ロス削減のための行動を3つ以上している人(前回調査との比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表4 食品ロス削減のための行動について(前回調査との比較)



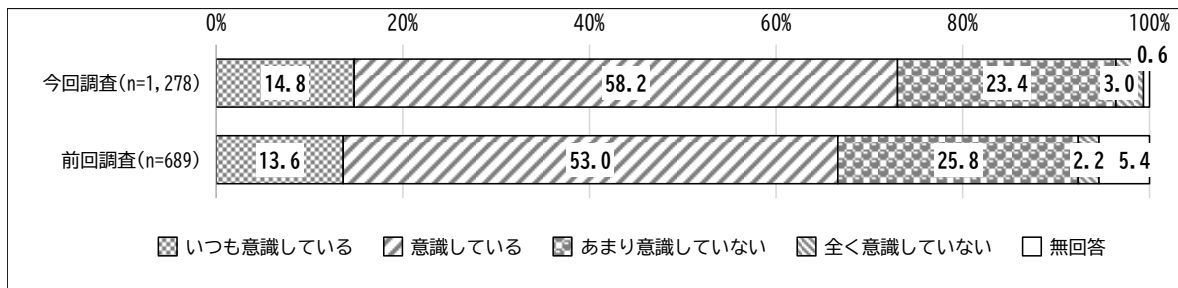
資料:食育についてのアンケート調査

③ 安全な食生活についての意識

『安全な食生活を送ることを意識している』割合(「いつも意識している」と「意識している」)は73.0%となっており、前回調査(66.6%)より6.4ポイント増加しています。(図表5)

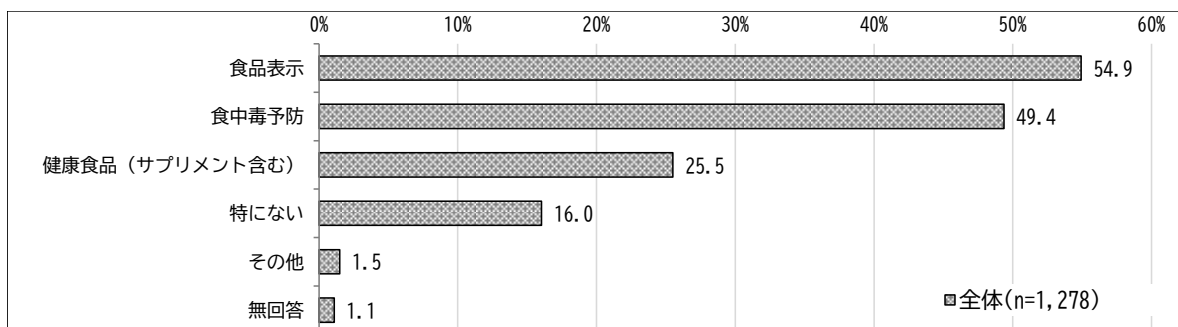
また、食の安全性について身につけたい知識として、「食品表示」(54.9%)、「食中毒予防」(49.4%)と約半数の人が回答しています。(図表6)

図表5 安全な食生活についての意識(前回調査との比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表6 食の安全性について身につけたい知識



資料:食育についてのアンケート調査

■ 3つの力を育む食育の実践

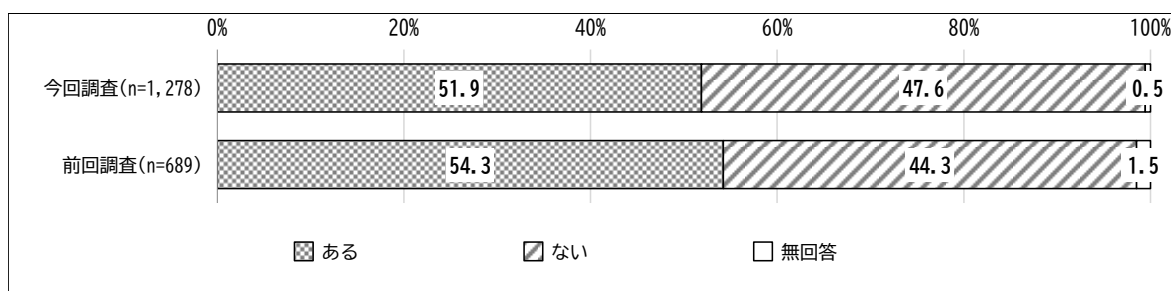
指 標 (市)		現状値 (R1 年度)	最終値 (R6 年度)	目標値 (R7 年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合	86.4%	78.6%	90.0%
2	食品ロス削減のために何らかの行動を3つ以上している市民の割合	59.1%	65.0%	70.0%
3	安全な食生活を送ることを意識している市民の割合	66.6%	73.0%	80.0%

④ 農林漁業イベントや体験の参加について

農林漁業イベントや体験に参加したことがある割合は 51.9%となっており、前回調査よりわずかに減少しています。(図表7)

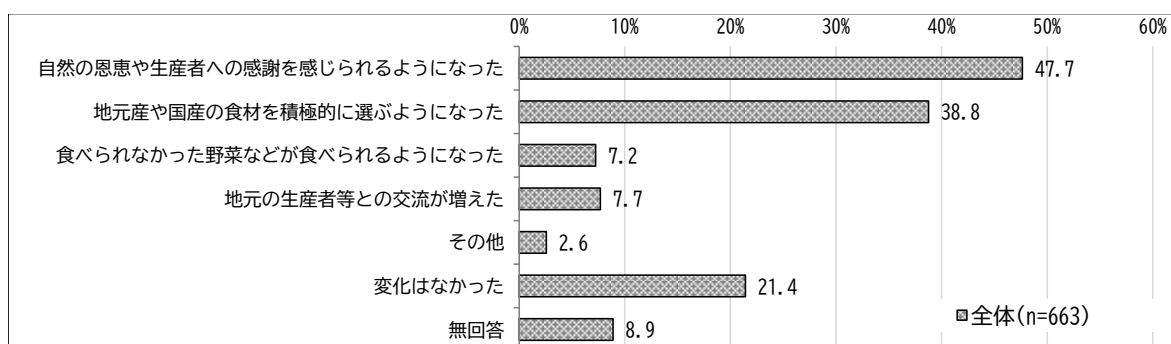
また、農林漁業体験やイベントに参加して変化したことは、「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」(47.7%)、「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」(38.8%)と回答している割合が「変化がなかった」(21.4%)を大きく上回っています。(図表8)

図表7 農林漁業イベントや体験への参加(前回調査との比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表8 農林漁業体験やイベントに参加して変化したこと



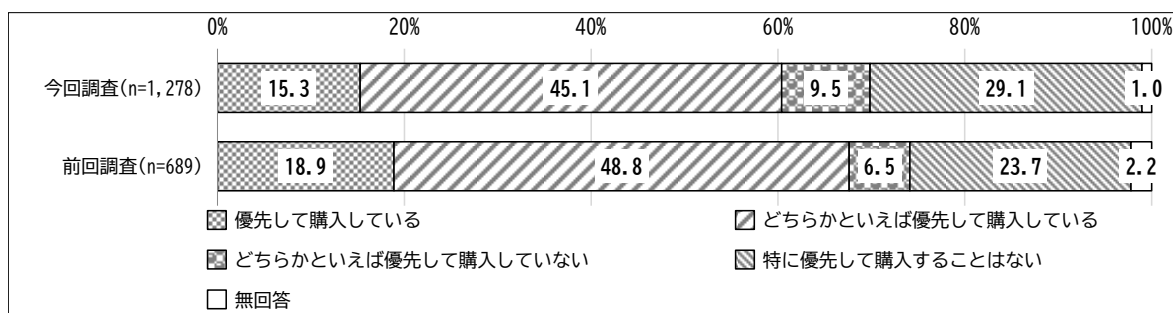
資料:食育についてのアンケート調査

⑤ 地場産品の購入について

『地場産品(市内・県内産品)を優先して購入している』割合(「優先して購入している」と「どちらかといえば優先して購入している」)は 60.4%となっており、前回調査(67.6%)より 7.2 ポイント減少しています。(図表9)

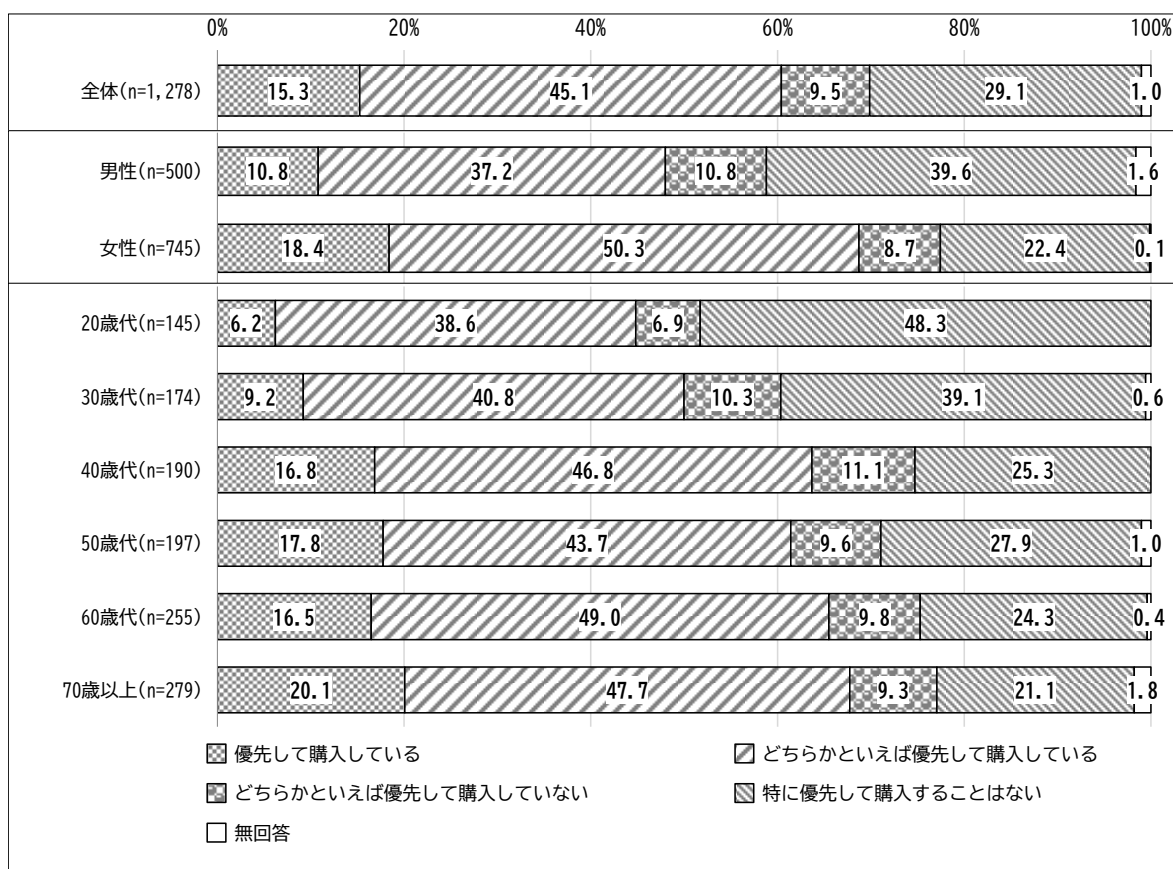
また、年代別にみると、『地場産品を(市内・県内産品)を優先して購入している』割合は、20 歳代が 44.8%、30 歳代が 50.0%となっており、他の年代に比べて低い結果となっています。(図表10)

図表9 地場産品の購入(前回調査との比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表10 地場産品の購入(性別・年代別)



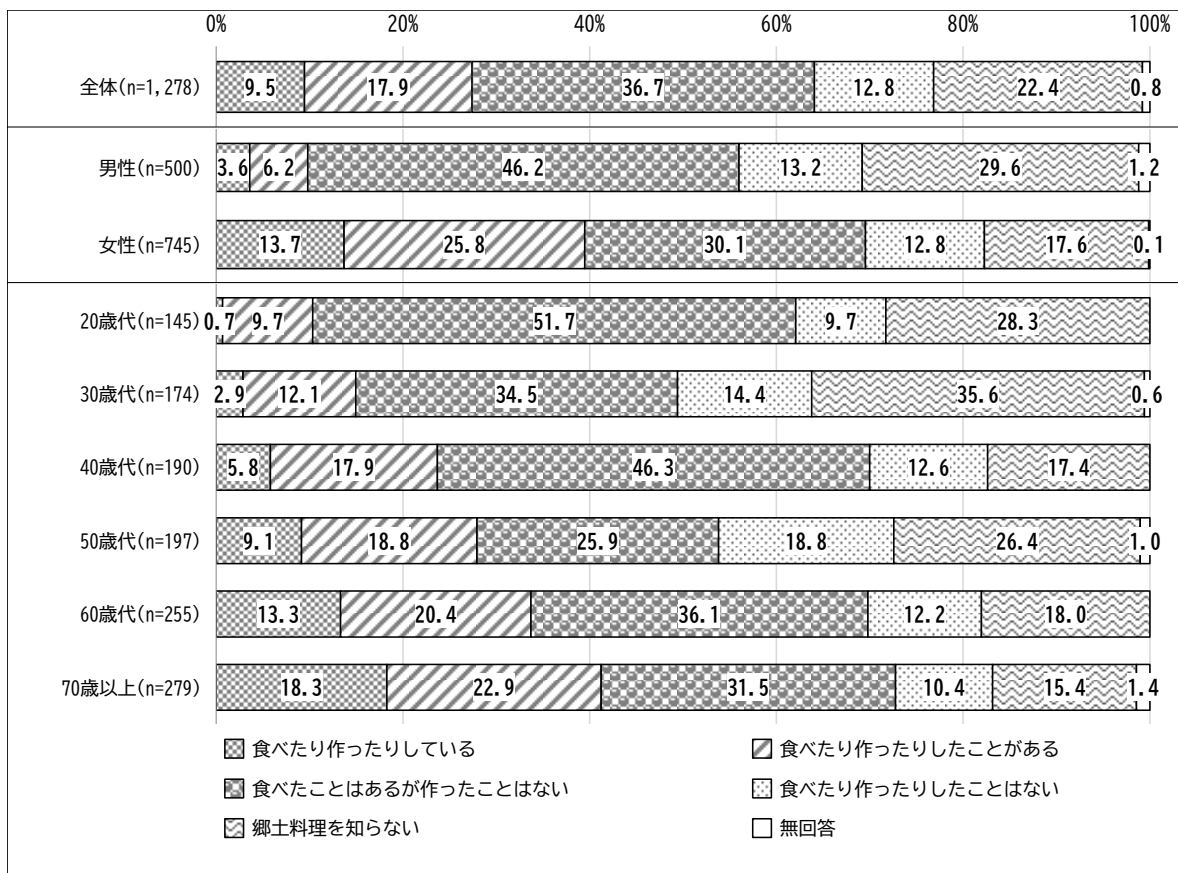
資料:食育についてのアンケート調査

⑥ 郷土料理について

『郷土料理を食べたり、作ったりしている』割合(「食べたり作ったりしている」と「食べたり作ったりしたことがある」)は 27.4%となっています。

また、性別にみると、『郷土料理を食べたり、作ったりしている』割合は、女性が 39.5%、男性が 9.8%と、女性の方が約4倍高くなっています。年代別にみると、『郷土料理を食べたり、作ったりしている』割合は、若い世代(20 歳代が 10.4%、30 歳代が 15.0%)では 10%台ですが、40 歳代以降は、年代があがるにつれて高くなっています。(図表11)

図表11 郷土料理について(性別・年代別)



資料：食育についてのアンケート調査

■ 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取り組み

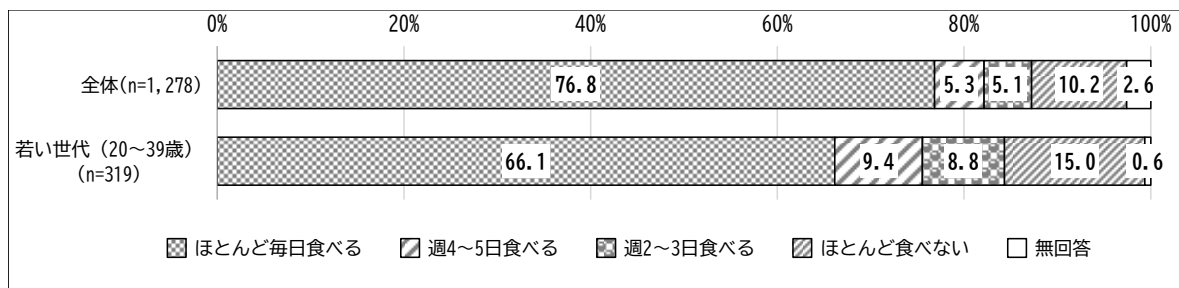
指 標 (市)		現状値 (R1 年度)	最終値 (R6 年度)	目標値 (R7 年度)
4	農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合	54.3%	51.9%	60.0%
5	学校給食に地場産品(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.2%	77.4%	75.0%
6	地場産品(市内・県内産品)を優先して購入している市民の割合	67.6%	60.4%	75.0%
7	諫早の郷土料理を食べたり、作ったりしている市民の割合	30.6%	27.4%	40.0%
8	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週 9.9 回	週 10.3 回	週 11 回以上

⑦ 朝食摂取について

朝食を「ほとんど毎日食べる」割合は、全体では 76.8%、若い世代では 66.1% となっています。(図表12)

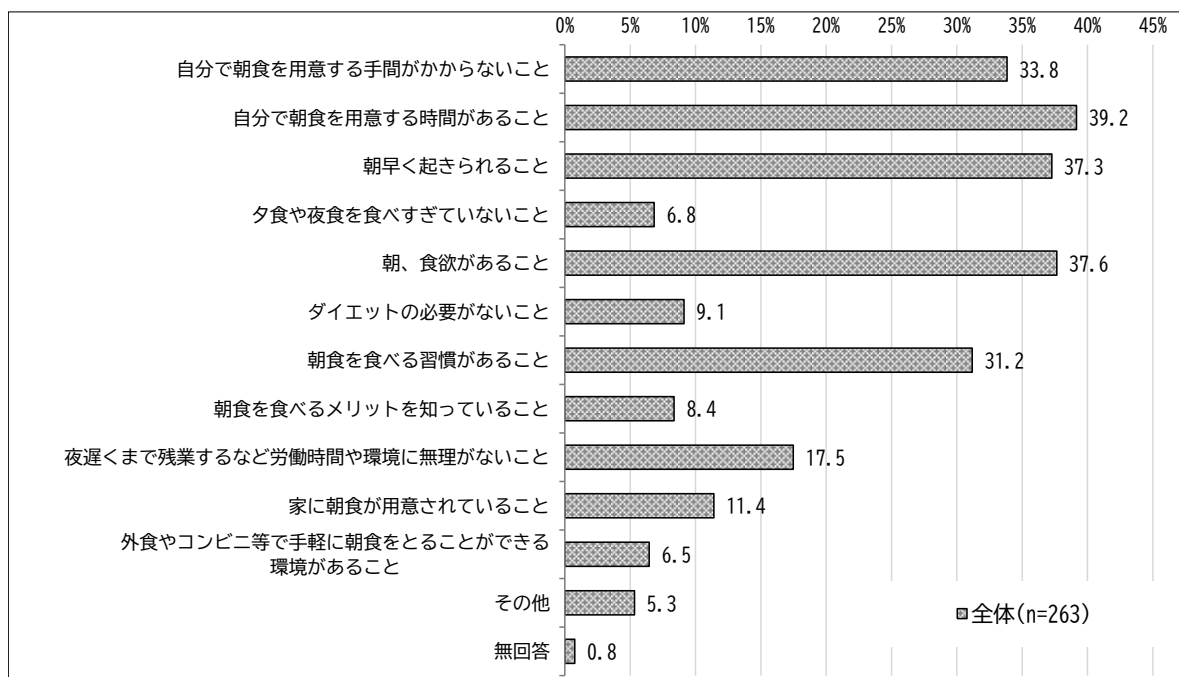
また、朝食を食べるために必要なことは、「自分で朝食を用意する時間があること」(39.2%)、「朝、食欲があること」(37.6%)、「朝早く起きられること」(37.3%)、「自分で朝食を用意する手間がかからないこと」(33.8%)などが上位にあがっています。(図表13)

図表12 朝食摂取頻度(全世代と若い世代)



資料:食育についてのアンケート調査

図表13 朝食を食べるために必要なこと



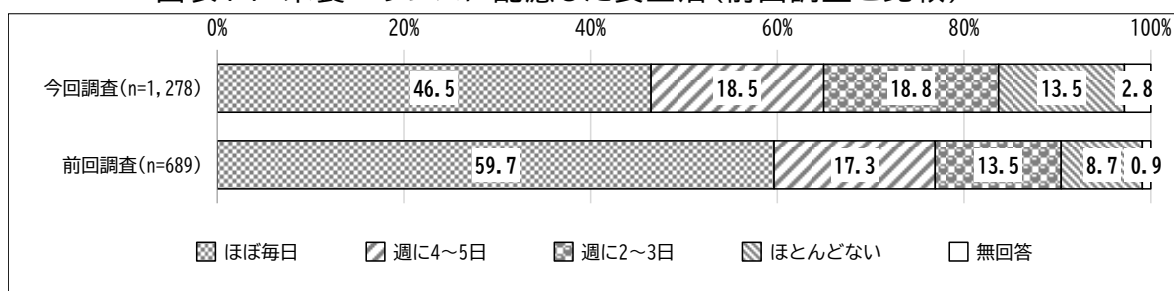
資料:食育についてのアンケート調査

⑧ 栄養バランスに配慮した食生活について

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」食べている割合は、46.5%となっており、前回調査(59.7%)より13.2ポイント減少しています。(図表14)若い世代においては、「ほぼ毎日」が33.9%となっており、前回調査(42.5%)より8.6ポイント減少しています。(図表15)

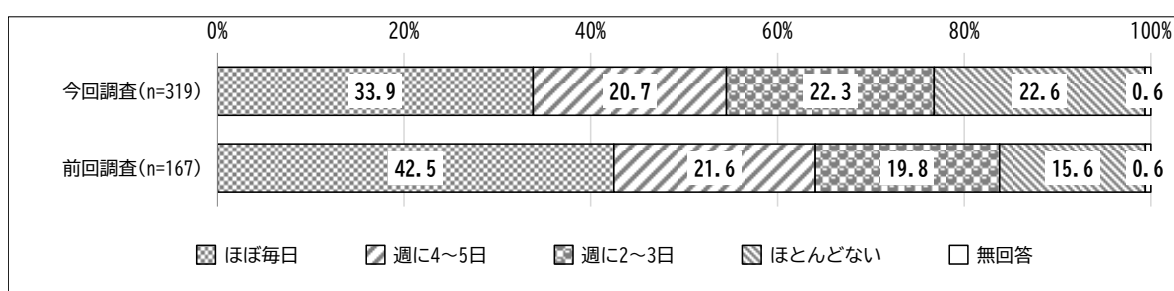
また、主食・主菜・副菜をそろえるために必要なことは、「手間がかからないこと」(67.4%)、「時間があること」(59.0%)、「食費に余裕があること」(52.9%)をあげる人が半数以上でした。(図表16)

図表14 栄養バランスに配慮した食生活(前回調査と比較)



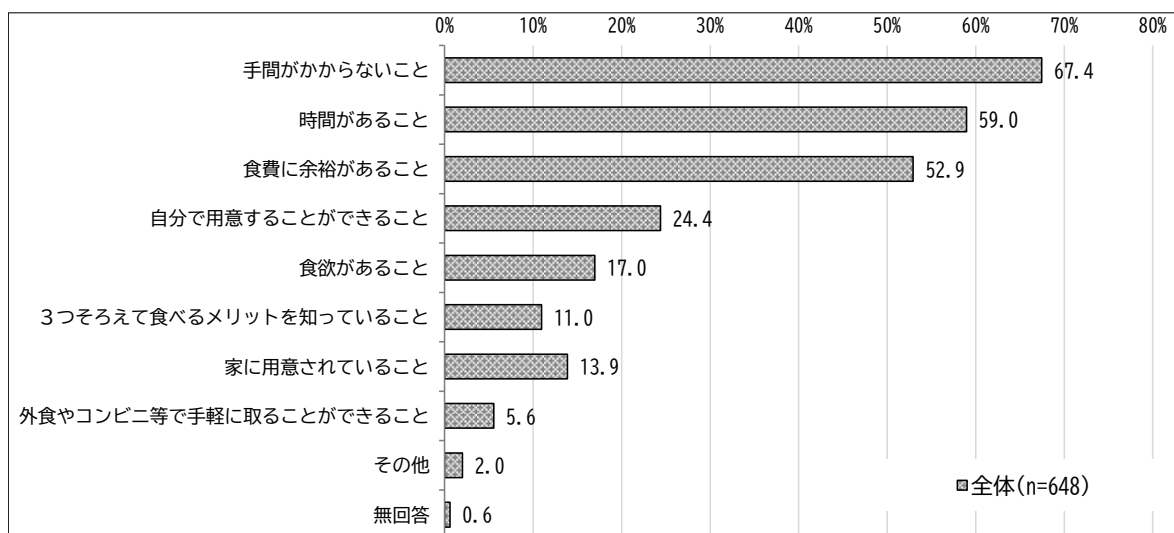
資料:食育についてのアンケート調査

図表15 若い世代(20~30歳代)の栄養バランスに配慮した食生活(前回調査と比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表16 主食・主菜・副菜をそろえるために必要なこと



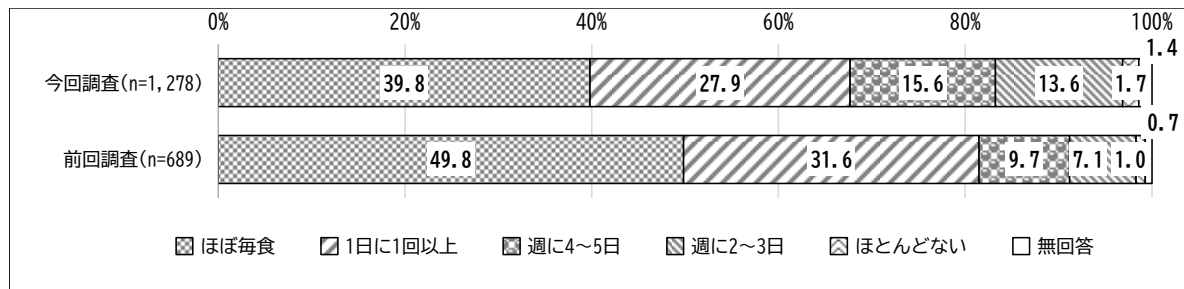
資料:食育についてのアンケート調査

⑨ 野菜の摂取について

野菜を「ほぼ毎食」食べている割合は39.8%となっており、前回調査(49.8%)より10.0ポイント減少しています。(図表17)

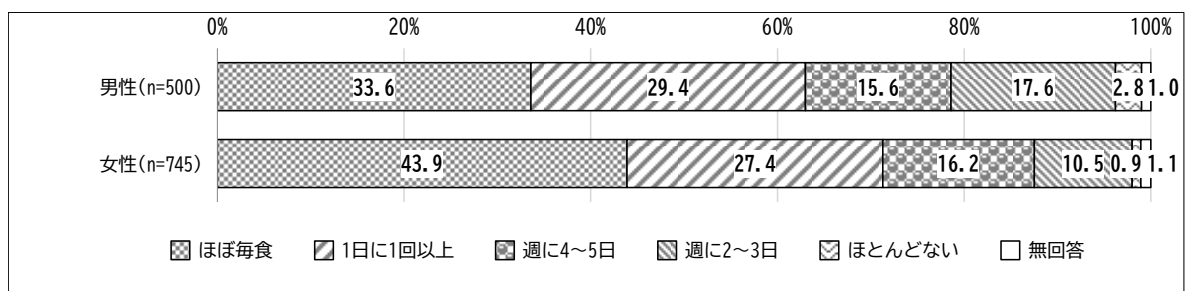
また、性別にみると、野菜を「ほぼ毎食」食べている割合は、女性が43.9%、男性が33.6%となっており、女性の方が高い結果となっています。(図表18)

図表17 野菜の摂取頻度(前回調査と比較)



資料：食育についてのアンケート調査

図表18 野菜の摂取頻度(性別)



資料：食育についてのアンケート調査

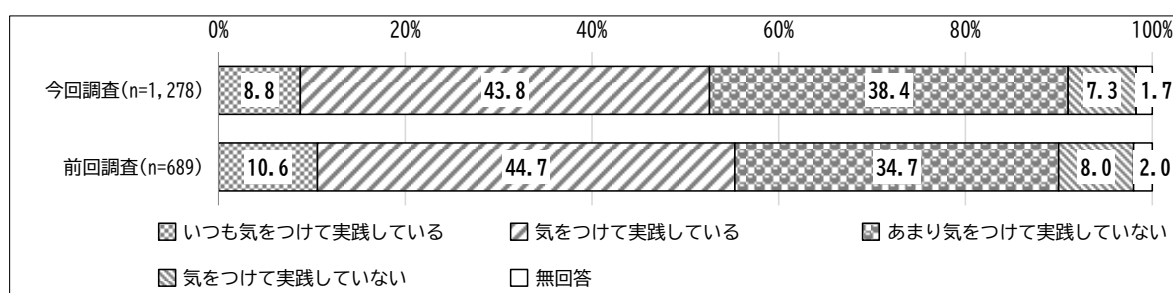
⑩ 生活習慣病の予防や改善について

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などに気をつけた食生活について、『気をつけて実践している』割合(「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」)は、52.6%となっており、前回調査より、わずかに減少しています。(図表19)

また、性別にみると、『気をつけて実践している』割合は、女性が56.1%、男性が46.6%となっており、女性の方が高い結果となっています。(図表20)

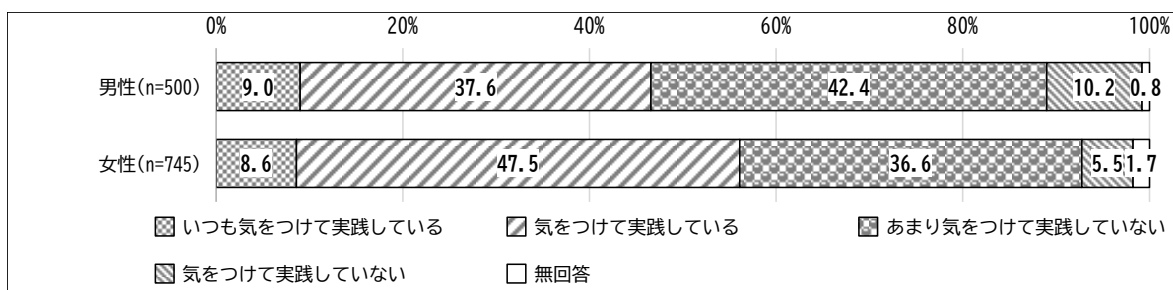
BMI※³(25以上が肥満)をもとに、肥満者の割合を性別にみると、男性が30.4%、女性が14.5%となっており、男性の方が高い傾向にあります。

図表19 生活習慣病の予防や改善に関する実践(前回調査と比較)



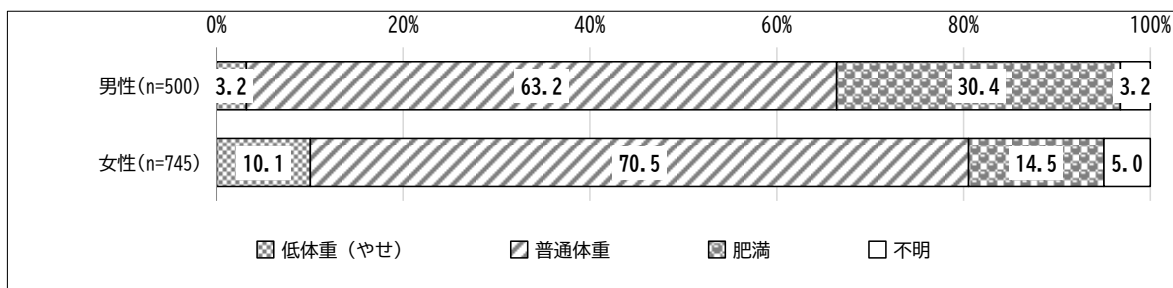
資料:食育についてのアンケート調査

図表20 生活習慣病の予防や改善に関する実践(性別)



資料:食育についてのアンケート調査

図表21 肥満者の割合(性別)



資料:食育についてのアンケート調査

※³ BMI:身長と体重から測定することができます。基準は、18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」と診断されます。

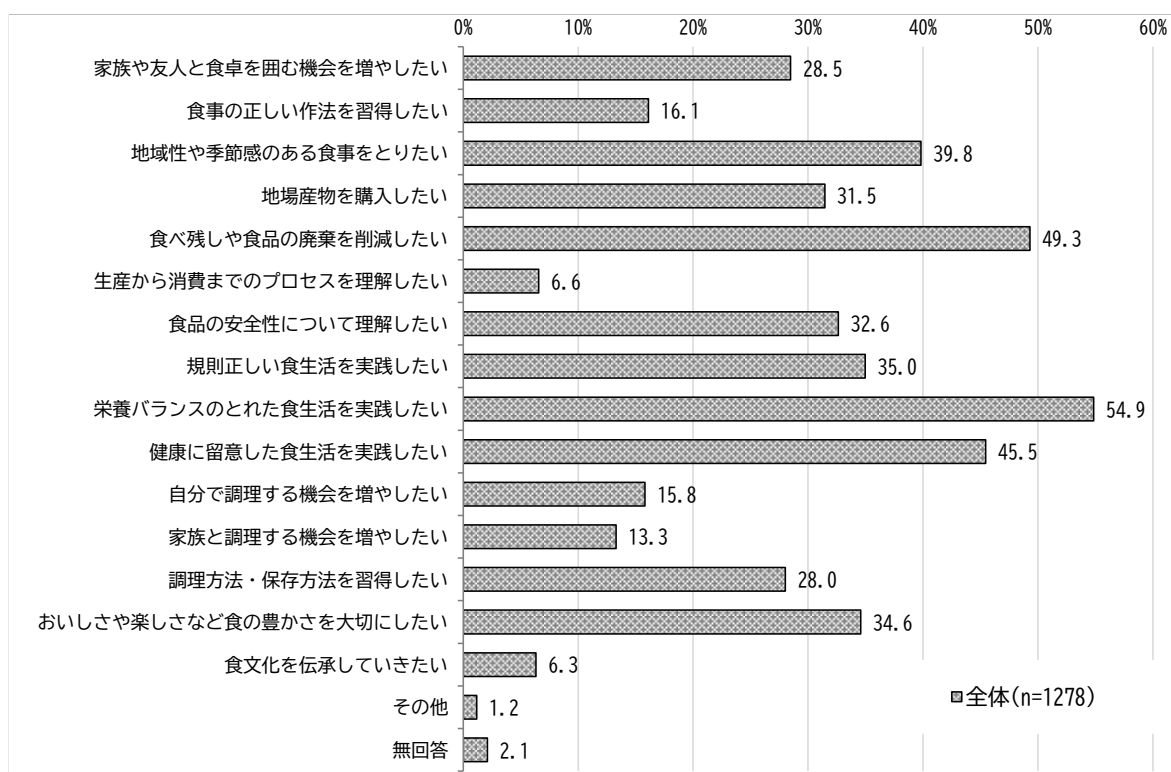
■ 食を通した健康づくり

指 標 (市)		現状値 (R1 年度)	最終値 (R6 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%	80.9%	100%
10	朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	90.6%	77.0%	100%
11	朝食を毎日食べる若い世代の割合(20～39 歳)	65.9%	66.1%	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%	46.5%	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%	33.9%	55.0%
14	野菜を毎食食べる人の割合	49.8%	39.8%	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%	52.6%	60.0%
16	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	43.8%	42.6%	50.0%

⑪ 食育の実践について

今後、食育として実践したいことは、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」(54.9%)、「食べ残しや食品の廃棄を削減したい」(49.3%)、「健康に留意した食生活を実践したい」(45.5%)、「地域性や季節感のある食事をとりたい」(39.8%)が上位にあがっています。(図表22)

図表22 今後実践したいこと



資料：食育についてのアンケート調査

■ 関係機関・団体との連携による食育の推進

指 標 (市)		現状値 (R1 年度)	最終値 (R6 年度)	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

(2)課題の整理

課題1 食に関する感謝や理解の促進

- 子どもをはじめとして、幅広い世代に対する農林漁業体験の機会を提供し、様々な体験活動を通して、農水産物の生産現場に関する関心や理解を深め、食育の推進を図っていく必要があります。
- 食に関する関心を高めるとともに、これまで受け継がれてきた食文化を継承していく必要があります。郷土料理を親子で作って食べる体験の機会づくり等、地元の食文化にふれる機会・知る機会を充実させていく必要があります。

課題2 大人の食育の推進

- 市民一人ひとりが健康を意識し、主体的に食に関する知識を身につけ、日々の生活で実践できるよう支援していく必要があります。特に若い世代(20～30歳代)では、食生活が不規則になりやすく、健康づくりに向けた意識向上が求められています。
- 朝食を食べることやバランスのとれた食事、野菜を食べることが重要であることを周知するとともに、簡単な朝食メニューやバランスのよい食事を簡単にそろえる方法等、具体的な方法を伝えていく必要があります。

課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- 健康に暮らしていくためには、市民一人ひとりが日々の生活の中で望ましい食生活の実践を心がけることが必要であるため、子どもから高齢者まで、それぞれの年代に応じた様々な食育の取組を継続していく必要があります。

課題4 諫早市全体で取り組む食育の推進

- 食育について、ふだんから意識していない人にも届くように、デジタルの活用や市内で開催されるイベントと融合させた取組等、関係機関や地域、企業等との連携を図り、諫早市全体で食育を進めていく必要があります。

第3章 基本的な考え方

1 計画の基本理念

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、食の選択や食の安全性、地産地消等、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。

また、本市においても、健康寿命の延伸や生活習慣病予防が大きな課題となっており、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。

本計画では引き続き、第四次計画の基本理念を継承し、食育を推進していきます。

【基本理念】

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

本計画の基本理念を実現するため、次の4つの基本目標を掲げ、食育の推進に取り組みます。

い 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～

さ 探そう！諫早の食文化は宝物

は はじめよう！バランスごはん健康寿命アップ大作戦！

や やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～

3 基本施策

本計画の基本目標を達成するため、実施すべき基本となる施策を次のように設定します。

1 3つの力を育む食育の実践

- ① あなたの知らない「おいしい」を知ろう
- ② おいしく守ろう地球の未来
- ③ あなたも食品・食材選びのプロフェッショナルに

2 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取組の推進

- ① その一口にたくさんの「ありがとう」がつまっている
- ② あなたも今日から諫早グルメマスター
- ③ 知って食べよう 諫早のうまかもん

3 食を通した健康づくりの推進

- ① 健康への近道は毎日の食事から
- ② 今日の食事が未来のあなたをつくる
- ③ 歯と口の健康は おいしさへの入口

4 関係機関・団体との連携による食育の推進

- ① 食のこと知れば知るほど楽しくなる
- ② 食育は家族・学校・まちのみんなのチームプレイ

【食育ピクトグラム】

国は、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した「食育ピクトグラム」を作成しています。

本計画において、「第4章 施策の展開」に、主に該当する食育ピクトグラムを掲載しています。



4 計画の体系

基本理念	基本目標	基本施策	施策(主な取組)
<p>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</p>	<p>い</p> <p>生きる力を育てよう！ -生きる力は食卓から-</p>	<p>1 3つの力を育む食育の実践</p>	<p>① あなたの知らない「おいしい」を知ろう</p> <p>② おいしく守ろう地球の未来</p> <p>③ あなたも食品・食材選びのプロフェッショナルに</p>
	<p>さ</p> <p>探そう！ 諫早の食文化は宝物</p>	<p>2 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取組の推進</p>	<p>① その一口にたくさんの「ありがとう」がつまっている</p> <p>② あなたも今日から諫早グルメマスター</p> <p>③ 知って食べよう 諫早のうまかもん</p>
	<p>は</p> <p>はじめよう！ バランスごはん 健康寿命アップ大作戦！</p>	<p>3 食を通じた健康づくりの推進</p>	<p>① 健康への近道は毎日の食事から</p> <p>② 今日の食事が未来のあなたをつくる</p> <p>③ 歯と口の健康はおいしさへの入口</p>
	<p>や</p> <p>やってみよう食育！ -みんなで食育の輪を広げよう-</p>	<p>4 関係機関・団体との連携による食育の推進</p>	<p>① 食のこと知れば知るほど楽しくなる</p> <p>② 食育は家族・学校・まちのみんなのチームプレイ</p>

第4章 施策の展開

基本目標1 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～

(1) 3つの力を育む食育の実践



食の安全や信頼に関わる問題、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境が変化している中で、「食」に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、いきいきと暮らすために、食育を通じて、将来にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

子どもの頃から家庭や学校、地域など、様々な場所で「生きる力」を学び、身につけ、大人になってからも生涯にわたって実践することができるよう、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」を育む取組を進めます。

個人・家庭の取組

- 様々な食に関する体験を増やし、命の大切さや感謝の心を育みます。
- 体験や学習を通して食に関する正しい知識を身につけます。
- 食品の安全性や環境に関する知識を身につけます。
- 食事の前に手洗いし、衛生面に気をつけます。
- 日頃から防災に対する意識を高め、食料品の備蓄等、非常時への備えをします。

関係団体・行政の取組

① あなたの知らない「おいしい」を知ろう

No.	項目	事業内容
1	食材・食品を選び、調理する学習活動	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所等では、旬の食材や季節のおいしいものを自分たちでクッキングして、できあがった料理を給食やおやつで「いただきます」。 ・成長に合わせて食材を選び、初めての食体験に楽しくチャレンジします。 ・家庭科、学級活動、給食の時間を使って「食」について学習します。 ・公民館では、子どもから大人まで、年代に合わせた食の学びの機会を提供します。 ・子どもたちが勤労生産や野外クッキングに挑戦し、生活に身近な「食の大切さ」を楽しみながら体験する機会を提供します。

No.	項 目	事業内容
1	食材・食品を選び、調理する学習活動	・フレイル予防教室では、1日の食事量や食べ方の工夫、バランスの良いメニューなど毎日の食生活に役立つポイントをわかりやすく伝えます。
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	・保育所等では、野菜を育て、みんなでクッキングしておいしく味わう楽しさを体験します。 ・学校や地域の田畑で農作物を育てて、みんなでクッキングしておいしく味わう体験の機会を提供します。

② おいしく守ろう地球の未来

No.	項 目	事業内容
1	食品ロス削減の推進	・イベントやホームページ、広報誌等で、食品ロスを減らすための工夫やアイデアを紹介します。
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を通して、環境や資源に配慮した食生活について考え、学ぶ機会を提供します。

③ あなたも食品・食材選びのプロフェッショナルに

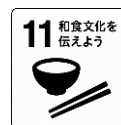
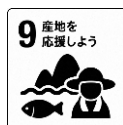
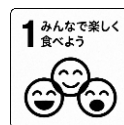
No.	項 目	事業内容
1	食の安全性に関する知識の普及	・食品衛生の大切さをわかりやすく伝えます。 ・食中毒を予防するポイントを広報誌などで、わかりやすく紹介します。 ・食中毒を防ぐため、食事前の手洗いの習慣を身につけます。 ・食育便り等で、食中毒予防や手洗いの大切さを伝えます。 ・家庭科や給食の時間を通して、食品や衛生について学び、毎日の生活で実践します。
2	災害時に備えた食育の推進	・災害に備えた食品の工夫や選び方について考える機会を提供します。 ・食生活改善推進員の学習会で、非常時にも役立つ食の工夫について学習し、地域の人に伝えます。 ・食育便り等で備蓄食について、わかりやすく伝えます。 ・給食で備蓄食を体験しながら、防災意識を高め、備蓄についての知識を深めます。

■数値目標

指 標		現状値 (R6年度)	目標水準 (R12年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合	78.6%	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	65.0%	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	73.0%	80.0%

基本目標2 探そう！諫早の食文化は宝物

(2)食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取組の推進



食事とは命をいただくということ、また、食卓に食べ物が並ぶまでには様々な人の活動に支えられています。「食」に関する体験を通して、「食」への感謝の気持ちを育み、家族や仲間と一緒においしく楽しい食事をしながら、「食」について学ぶ等、体験や人との交流により「食」への関心を高めることで豊かな心を育みます。

また、給食に諫早産の農水産物を使用することにより地産地消を推進するとともに、新鮮で安全・安心な農水産物を地元でより多く消費してもらうために、農林漁業イベント等を通じて、生産者と消費者の距離を縮め、諫早産の農水産物の消費拡大を図ります。

さらに、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囲まれた本市は、島原半島と長崎半島の要にあ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。伝統的な食文化や食生活は、人々の精神的な豊かさと密接な関係があり、次世代に伝えていくことが重要です。諫早の食文化の継承・普及をより一層進めていくためには、伝統的な行事食や郷土料理にふれ、味わう機会をもつことが諫早の食文化を継承していく第一歩になります。子どもたちや若い世代を中心に郷土料理等の良さを知ることができるよう取組を進めます。

個人・家庭の取組

- 地域や学校等で行われる農業体験・漁業体験等に参加し、食を通して命の大切さを学びます。
- 家族や仲間と食事を楽しみます。
- 諫早で採れる食材を知り、日々の生活に取り入れます。
- 郷土料理に関心を持ち、行事等で取り入れます。

関係団体・行政の取組

① その一口にたくさんの「ありがとう」がつまっている

No.	項 目	事業内容
1	農業体験・漁業体験の機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・自然にふれ、作物の成長を見守り、育てる楽しさを体験し、収穫に感謝する心を育みます。 ・地域の人と一緒に米や芋、野菜づくりを体験し、収穫の喜びを味わいます。 ・地域の達人や専門家を講師に迎え、お米や野菜の育て方から収穫までを体験します。 ・田植えや案山子作り、稲刈りにチャレンジし、収穫したお米は給食で皆で味わいます。 ・体験農園の利用を通して、自然とふれあいながら、育てる楽しさや収穫の喜びを体験できる機会を提供します。 ・育てる楽しさや収穫の喜び、海の恵みを生産者と一緒に体験できる機会を提供します。 ・農林漁業イベントでは、収穫体験や農水産物の販売、農漁業者と交流を楽しむ機会を提供します。

② あなたも今日から諫早グルメマスター

No.	項 目	事業内容
1	諫早産農水産物の魅力発信	<ul style="list-style-type: none"> ・農林漁業イベントを通して、諫早産農水産物の魅力を伝えます。 ・道の駅から諫早産の農水産物の魅力を発信するとともに地産地消の拠点施設となるよう取り組みます。 ・広報誌やリーフレットで、諫早産農水産物や郷土料理を紹介します。 ・市役所食堂と連携し、郷土料理や諫早産の食材を活用した料理を味わい、地域の食文化にふれる機会を提供します。
2	諫早産農水産物を活用した6次産業※ 4化の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産品を使った商品開発や販路拡大を支援し、諫早の食の魅力を広めます。 ・諫早産の食材の魅力向上や消費拡大に取り組む団体等を応援します。
3	地場産品の給食への活用	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産品を使った給食を味わいながら、地域の農水産物への関心や感謝の気持ちを育みます。

※4 6次産業：生産物の価値を上げるため、農林水産業（1次産業）が農畜産物・水産物の生産だけではなく、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

③ 知って食べよう 諫早のうまかもん

No.	項 目	事業内容
1	食文化の継承活動	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物を使った加工品作りや郷土料理の調理実習など、楽しく体験できる機会を提供します。 ・自然とふれあうグリーンツーリズム活動を通して、諫早の魅力を広めます。 ・稲作や味噌作り、餅つき等にチャレンジします。 ・地域の新鮮な農産物を使った調理講座等を開催し、食べて学びながら地域への愛着を育みます。 ・そば打ちなどの加工技術の継承を支援します。 ・市内小中学校での食文化継承に関するパネルの展示や郷土料理の調理実習を通して、食文化を次世代へ伝えます。
2	諫早の味を次世代へ継承する取組	<ul style="list-style-type: none"> ・諫早市の郷土料理を給食で提供し、子どもたちが伝統の味にふれる機会をつくれます。 ・郷土料理を作って味わい、諫早の伝統の味を次世代へ伝えます。

■数値目標

指 標		現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 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	51.9%	60.0%
5	学校給食に地場産物(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.4%	75.0%
6	地場産品(市内・県内産品)を意識して購入している市民の割合	75.5%	80.0%
7	諫早の郷土料理(鶏めし、ぬっぺ、びょうたれ等)を食べたことがある市民の割合	75.2%	80.0%
8	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週 10.3 回	週 11 回 以上

※指標 6.7 の現状値は令和 7 年度調査値

基本目標3 はじめよう！バランスごはんで健康寿命アップ大作戦！

(3)食を通した健康づくりの推進



幼少期からの望ましい食習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。望ましい食習慣の確立が生活習慣病予防につながっていくため、食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、健康に配慮した食生活を自ら実践できるよう、知識の普及啓発を一層進めることが必要です。特に、健康寿命延伸につながるメタボリックシンドローム、肥満、やせ等の予防や適正体重の維持、栄養バランスを考えた食事、減塩等について、若い世代への周知に取り組みます。

また、生涯自分の歯で食事を味わい、楽しむためには口腔機能^{※5}を保つことが重要であるため、発達段階に応じて歯と口の健康に関する普及啓発を行います。

本計画では、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ^{※6}）の観点で取組を行います。

個人・家庭の取組

- 「1日3食」、「主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事」、「減塩」など望ましい食習慣を実践します。
- 1日に必要な野菜の量を知り、適切に摂取します。
- 食生活や健康に関する教室等に積極的に参加します。

関係団体・行政の取組

① 健康への近道は毎日の食事から

No.	項目	事業内容
1	生活習慣病予防のための学習	・保健体育、家庭科の授業で、生活習慣病予防について学習します。 ・適正体重を維持するための食事量や食事内容、早寝・早起き・朝ご飯など、毎日の健康に役立つポイントをわかりやすく伝えます。 ・栄養教諭が中心となり、正しい食生活や生活リズムについての指導を行います。
2	生活習慣病予防のための啓発活動	・1日の食事や野菜の摂取量、減塩のポイントについて、わかりやすく情報を伝えます。

※5 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

※6 ライフコースアプローチ：人生の早い段階（胎児期・幼少期）からの健康状態や環境が生涯を通じて健康に影響すると捉え、生涯にわたる健康づくりを目指す考え方

No.	項 目	事業内容
3	発達段階に応じた健康相談、健康教育の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児から中高生までを対象に、食育に関する情報を伝えるとともに、保護者同士が情報を共有できる場を提供します。 ・乳幼児期の栄養、食生活に関する相談指導を通して、家庭での実践をサポートします。 ・生活習慣病予防のための食事等について、わかりやすくアドバイスします。

② 今日の食事が未来のあなたをつくる

No.	項 目	事業内容
1	望ましい食習慣に関する情報提供の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食習慣実態調査や嗜好調査を実施し、その結果をもとに、元気な毎日につながる食習慣づくりをサポートします。 ・母子手帳交付時やプレママクラスで、妊娠期の食の情報提供や相談を行い、サポートします。 ・各種便りを配布し、望ましい食習慣についてわかりやすく伝えます。 ・公民館では、食と生活習慣に関する講座を開催します。 ・出前講座等を開催し、望ましい食習慣について、わかりやすく伝えます。 ・Instagram 等を活用し、若い世代に向けた食に関する情報を発信します。

③ 歯と口の健康はおいしさへの入口

No.	項 目	事業内容
1	口腔の健康を保つための普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導や保健体育の授業等で、歯の健康等に関する情報を伝えます。 ・口腔内の健康について、保健指導や給食指導、教科での指導を行います。 ・歯と口の健康について、わかりやすく伝えます。 ・高齢者講座や出前講座等で、元気な毎日のために食事と口腔ケアの大切さを学ぶ機会を提供します。 ・フレイル予防教室では、口腔機能を維持するための知識をわかりやすく伝えます。 ・お口の健康を守るヒントをわかりやすく紹介します。

■数値目標

指 標		現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 年度)
9	朝食を毎日食べる子どもの割合(小学生)	80.9%	100%
10	朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	77.0%	100%
11	朝食を毎日食べる若い世代の割合(20～39 歳)	66.1%	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	46.5%	60.0%
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)	33.9%	55.0%
14	野菜をほぼ毎食食べる人の割合	39.8%	55.0%
15	普段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	52.6%	60.0%
16	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	42.6%	50.0%

基本目標4 やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～

(4)関係機関・団体との連携による食育の推進



食育は、市民一人ひとりが主体となって取り組むとともに、多様な関係機関・団体が相互に協力し合うことでより大きな力を発揮します。「食育」が周知だけにとどまらず、市民が食への関心を高めて実践につながるよう、関係機関・団体等と連携・協働しながら食育を推進します。

また、地域において食育を推進するためには、地域で活躍するボランティア等、食育に携わる人材の育成や市民活動の支援に取り組みます。

地域ボランティア団体の取組

- ライフステージに沿った望ましい食生活の情報提供や支援に取り組みます。
- 郷土料理の普及に努めます。

事業者・団体等の取組

- 安全・安心な農水産物を生産・提供します。
- 農漁業体験等による消費者との交流を通して、食の大切さ、食への理解が深まるよう取り組みます。
- 諫早産の農水産物の良さを広め、消費拡大を図ります。

関係団体・行政の取組

① 食のこと知れば知るほど楽しくなる

No.	項 目	事業内容
1	食に関する調査等の実施及び情報発信の充実	<ul style="list-style-type: none">・朝食習慣実態調査や嗜好調査を実施し、その結果をもとに、元気な毎日につながる食習慣づくりをサポートします。（再掲）・学校だより、食育だより、保健だより等を発行し、食に関する情報をわかりやすく伝えます。・食についてのアンケート調査を実施し、市民の食生活の現状を把握して、より効果的な食育につなげます。
2	デジタルを活用した食育の推進	<ul style="list-style-type: none">・市のホームページやSNSで、栄養や食生活の情報をわかりやすく伝え、市民の食育への関心を高めます。・Instagram 等を活用し、若い世代に向けた食に関する情報を発信します。

No.	項 目	事業内容
3	大人の食育の推進	・ライフスタイルに応じて、時間や手間をかけずにできる食材や調理方法、購入のポイントなどに関する情報を発信します。

② 食育は家族・学校・まちのみんなのチームプレイ

No.	項 目	事業内容
1	食生活改善推進員の養成・活動支援	・市民に食育を広めるために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	・「諫早市食育推進会議」及び「諫早市食育推進本部会議」を継続的に開催し、庁内関係部署や関係機関・団体等と連携して、食育の推進に取り組みます。
3	関係団体等の連携・協働による食育の推進	・関係団体等と連携・協働し、多くの市民に食育に関心を持ってもらうきっかけづくりを行います。 ・親子で食について考え、楽しく学べる機会を提供します。 ・市民の食や食育に関する活動を応援します。

■数値目標

指 標			現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 年度)
17	食育に関する講演会やイベント等の開催	回数：回	10 回	維持
		関係団体数	63 団体	維持

第5章の計画の推進図のページ調整のため現時点では白紙を入れています。今後、郷土料理の写真等の追加により白紙はなくなります。

第5章 計画の推進

1 計画の推進

本計画の推進にあたっては、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、食生活改善推進員や子ども食堂等の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・協働を図ります。

保育所・幼稚園・認定こども園・ 学校関係者



保育所等や学校は、食に関する知識や望ましい生活習慣を身につけ、実践するための大切な学びの場です。子どもたちが様々な体験活動を通して、食文化やマナー、食材の選び方、調理の工夫、自然の恵みや生産者への感謝を学ぶことのできる食育を推進します。

農業・水産業生産者・団体



安全・安心な農水産物の生産とともに、地産地消の推進や体験活動などを通して、消費者の食への関心と理解を深める取組を推進します。学校や地域と連携し、農業や水産業に関する学習や体験の機会を提供し、自然の恵みと食に関わる人々の活動の大切さを伝えます。

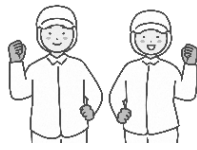


地域ボランティア団体



望ましい食生活や調理方法、生活習慣病予防のための食事などに関する普及啓発を推進します。また、地域の特産物や郷土料理を通じて、伝統的な食文化の良さを次世代へ伝える取組を推進します。

食品関連事業者・団体



市民が食の安全性を理解し、健全な食生活を実践できるよう、食材や商品の選び方、調理・保存方法、栄養表示などのわかりやすい情報提供や、食品衛生に関する啓発を推進します。併せて、地場産品を活用した商品開発等、地域の特色を生かした取組を推進します。

家庭

家庭は、食生活や食習慣を身につける最も重要な場です。親子のふれあいや家族で食卓を囲む団らんを通して、食事の楽しさを感じ取り、食事を作る人や生産者への感謝の気持ちを育みます。また、規則正しい食生活や食事のマナー、食に関する知識を学び、日常生活の中で実践することで、望ましい食習慣の定着を図ります。

医療・保健関係者・団体



食と健康の関係について、専門的な立場から助言や情報提供を行うなど、食育の推進に重要な役割を担います。健康診査や相談の機会を活かして、食生活の改善や健康づくりに関する指導を行い、食育の推進に関する活動を支援します。

行政機関・諫早市食育推進本部

食育の推進にあたって、国・県・関係機関・団体等と連携を図り、地域の特性を踏まえた食育施策を計画的に推進します。



諫早市食育推進会議

関係者間の連携体制を整備し、計画の推進・評価・見直しを行い、効果的な食育の推進に努めます。



2 計画の進捗管理と評価

本計画は「PDCAサイクル※7」により計画の進捗管理を行います。「諫早市食育推進会議」での意見を取り入れ、目標達成に向けた取組の推進を図ります。

3 数値目標

次のように数値目標を設定し、食育の推進に取り組みます。

(1) 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～

指 標		現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合	86.4%	78.6%	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%	65.0%	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%	73.0%	80.0%

(2) 探そう！諫早の食文化は宝物

指 標		現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 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%	51.9%	60.0%
5	学校給食に地場産物(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.2%	77.4%	75.0%
6	地場産品(市内・県内産品)を意識して購入している市民の割合	—	※75.5%	80.0%
7	諫早の郷土料理(鶏めし、ぬっぺ、びょうたれ等)を食べたことがある市民の割合	—	※75.2%	80.0%
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 10.3 回	週 11 回以上

※指標 6.7 の現状値は令和 7 年度調査値

(3) はじめよう！バランスごはん健康寿命アップ大作戦！

指 標		現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 年度)
9	朝食を毎日食べる子どもの割合(小学生)	90.8%	80.9%	100%
10	朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	90.6%	77.0%	100%
11	朝食を毎日食べる若い世代の割合(20～39 歳)	65.9%	66.1%	75.0%

※7 PDCAサイクル:計画(Plan)、実行(Do)、評価(Check)、改善(Action)の4つの流れを繰り返すことによって、取組をより良くしていく考え方

指 標		現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 年度)
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%	46.5%	60.0%
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%	33.9%	55.0%
14	野菜をほぼ毎食食べる人の割合	49.8%	39.8%	55.0%
15	普段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%	52.6%	60.0%
16	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	43.8%	42.6%	50.0%

(4)やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～

指 標			現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 年度)
17	食育に関する講演会やイベ ント等の開催	回数:回	—	10 回	維持
		関係団体数	—	63 団体	維持