

第4次福井市食育推進計画「市民の取組」紹介

子ども・大人・高齢者 それぞれのライフステージに応じた食育の実践ポイントを参考に市民一人ひとりが食育に取り組みましょう！

子ども（幼児期）

- ・早ね早おきをしましょう！
- ・朝ごはんを食べましょう！
- ・家族みんなでごはんを食べましょう！
- ・料理の手伝いをしましょう！
- ・いろいろなものを食べましょう！
- ・残さず食べましょう！
- ・正しい箸の使い方をしましょう！
- ・食事のマナーを知りましょう！
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう！

『ふくい
たべまるちゃん』



福井市食育
マスコットキャラクター

子ども（少年期）

- ・早寝早起きをしましょう！
- ・朝食を食べましょう！
- ・家族みんなで食事をしましょう！
- ・調理の基礎を身に付け、料理をしましょう！
- ・残さず食べましょう！
- ・食べものに感謝しましょう！
- ・食事の後片付けをしましょう！
- ・正しい箸使いなど食事のマナーを知り守りましょう！
- ・食育の祖「石塚左玄」を知りましょう！
- ・農林漁業体験や自分で野菜を育ててみましょう！

第4次福井市食育推進計画期間（R4～R8）

福井市 農林水産部 農政企画課

第4次福井市食育推進計画「市民の取組」紹介

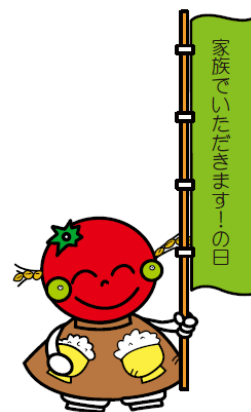
子ども・大人・高齢者 それぞれのライフステージに応じた食育の実践ポイントを参考に市民一人ひとりが食育に取り組みましょう！

大人

- 朝食を食べましょう！
- 栄養バランスを考えて食事をとりましょう！
- 家族みんなで食事をしましょう！
- 農林漁業体験や家庭菜園などを通して、生産体験から消費までの循環を理解し、食への感謝の気持ちを養いましょう！
- 郷土料理や伝承料理などを作り、食べ、ふるさと福井の食の魅力を学びましょう！
- 行事や行事食を大切にしましょう！
- 地元の旬の食材を食べましょう！
- 箸使いなどの食事のマナーや食文化を教え、伝えましょう！
- 福井出身の食育の祖「石塚左玄」の教えを学びましょう！
- 食品ロスの削減に取り組みましょう！
- 食品表示など、食の安全・安心に関心を持ちましょう！

高齢者

- 欠食をしないようにしましょう！
- フレイル※予防のために、栄養バランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう！
※フレイル…加齢により体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態
- 口腔ケアをしましょう！
- よく噛んで食べましょう！
- 行事食や伝承料理、家庭料理を次世代に伝えましょう！
- 塩分のとり過ぎに注意しましょう！
- 水分を十分とるようにしましょう！
- 箸使いなどの食事のマナーや食文化を教え、伝えましょう！
- 福井出身の食育の祖「石塚左玄」の訓えを学びましょう！
- 安全、安心な食に関心を持ちましょう！



食育を実践しましょう！

その1 朝食を食べよう！

朝食は1日のパワーの源！

朝食を食べると、体温が上がり、体の動きが活発になります。

朝食で肥満予防！

朝食を食べないでいると、昼食までに空腹となり、間食してしまいがちになります。また間食をしない場合でも、体がエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、脂肪がつきやすくなります。朝食を食べることで脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。

朝食で集中力UP！

脳のエネルギー源は、ごはんやパンなどの炭水化物が体内で分解されてできるブドウ糖です。朝食をとってエネルギーを補給することで仕事や勉強への集中力アップが期待できます。朝食を食べる子どもほど学力調査の得点が高いという結果も出ています。

このように、朝食を食べると様々な効果があります。朝食を食べる習慣がない人は、まず、毎朝、何か食べることから始めて、栄養バランスのとれた朝食へとステップアップしましょう。

さあ、明日から始めよう！朝食生活！

Step 1

毎朝、何か食べるようにしよう！

朝ごはんを食べていない人は、おにぎりやパン（炭水化物）や果物など何か一品は食べるようにしましょう！



Step 2

組み合わせて食べてみよう！

朝、何かを食べる習慣が身に付いたら、炭水化物のほかに、卵など脂質やタンパク質を多く含む食べ物を組み合わせてみましょう！



Step 3

栄養バランスを考えて食べよう！

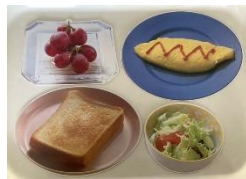
組み合わせて食べる習慣が身に付いたら、さらに、サラダなど（ビタミンや食物繊維）を取り入れて栄養バランスをよくしましょう。牛乳・乳製品や果物もあるとさらによいです。ベジ・ファースト（野菜から食べる！）にも取り組みましょう！

こんな一品はいかが？

（「クックパッド福井市公式キッチン」簡単野菜レシピより）



朝食(和食)



朝食(洋食)



「きゅうりソースのサラダ」



「にんじんのマスタード和え」



「ほうれん草の海苔和え」

食育を実践しましょう！

その2 農林漁業体験をしてみよう！

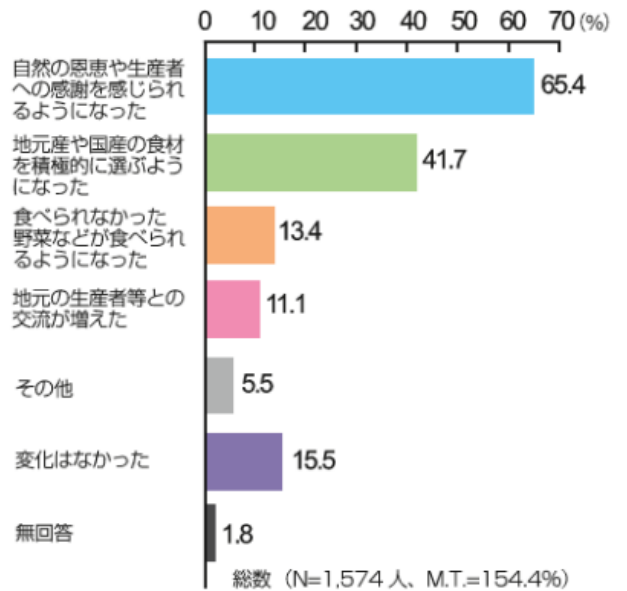
食と食にまつわる方への感謝

毎日食べているものが、どうやってできるのかを知るためには農林漁業体験が一番です。田んぼや畑で農作業を体験すると、作物を作る楽しさを知ると共に、農業を営んでいる人たちの大変さに気付き、食そのものへの感謝の気持ちが醸成されます。

産地や旬を感じることができる！

現在、スーパーなどでは一年中、国内外色んな産地の食材が並んでおり、野菜や魚の産地や本来の収穫時期は、子どもだけでなく大人も感じにくくなっています。野菜づくりや漁業体験は、「産地」や「旬」を感じることができる大切な機会であり、食材への意識や関心を高めるきっかけになります。

農林漁業体験に参加して変化したこと（複数回答）



資料：令和3年3月農水省実施のアンケートより

野菜づくりに挑戦してみませんか？

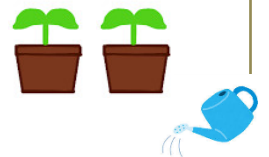
「リボベジ」に挑戦！

リボベジとは「リボン・ベジタブル（再生野菜）」の略。料理で捨ててしまう根っこやへたを水につけて再生させ、食用に再利用できるので、楽しく節約になり、初心者でも手軽に始められます。

おすすめ野菜：豆苗、ネギ、小松菜 など

やり方

- ①手軽に根っこや切れ端を水につけるだけ！
- ②毎日新鮮な水に替えましょう！
- ③日中はなるべく日当たりの良い場所に置きましょう！
1～2週間後に収穫できます。



家庭菜園で取れた野菜を食べよう！

- ・場所を決めよう！ 日当たりが良い場所を選ぶ。
土作りが大事！土をよく掘り起こし、ふかふかの状態にしよう。
- ・野菜を決めよう！ 種まきの時期や収穫の時期を考えて選びましょう。
- ・管理をしよう！ 土が固くならないように管理することもお忘れなく。

コツ

- ①栽培の難易度を知り、育てやすいものから始めましょう！
例：ミニトマト・ネギ・じゃがいも・ナス・ピーマン・さつまいも等
- ②種をまく（植え付け）、収穫の時期を考えましょう！

農林漁業体験は、親子の食育の場としても効果的です。芽が出た、花が咲いたなどと話題がいっぱいです。野菜のお世話という日課をこなす継続力が身に付くかもしれません。食べておいしいのはもちろんですが、収穫するまでの過程も楽しめるのが家庭菜園の良さ。

食育を実践しましょう！

その3 行事食を知ろう！

行事食の紹介

行事食とは、四季折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事のときの華やかで食事のことをいいます。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。

まず思いつくのは、お正月のおせち料理ですが、行事ごとに受け継がれてきた料理があります。地域によってお祝いの仕方が違うように、料理もいろいろあるようです。

【行事食の例】

1月	お正月、天神講	おせち料理、焼きがれい
2月	節分	福豆、恵方巻き
3月	桃の節句、お彼岸	ちらし寿司、ぼた餅
4月	花見	花見団子、花見弁当
5月	端午の節句	かしわ餅、ちまき
7月	半夏生、七夕、土用の丑の日	焼き鯖、そうめん、うなぎ、土用もち
8月	お盆	精進料理
9月	十五夜、お彼岸	月見だんご、おはぎ
10月	十三夜	栗ごはん
11月	七五三、報恩講	千歳飴、報恩講料理
12月	冬至、大晦日	冬至なんきん、年越しそば

福井ならではの行事食（例）

◆^{てんじんこう}天神講の焼きがれい

嶺北地方では、1月25日とその年初めの天神様（菅原道真公）の日「初天神（天神講）」として、正月から床の間に飾っていた天神様に焼きがれい（焼いたアカガレイ）を供える風習があります。



◆冬至なんきん

冬至に「ん」のつくものを食べると運を呼び込める、また一年で最も夜の長い日になんきんを食べると風邪をひかないといったことから、福井では、悪い気を取り除くといわれている小豆と一緒に煮て食べる風習が残っています。



◆^{ほうおんこう}報恩講料理の麩のからし和え

角麩ときゅうりを地がらし入りの酢味噌であえた料理です。浄土真宗の信仰が厚い嶺北地方では、親鸞上人の命日に行われる報恩講で、地域でとれた食材でつくった精進料理を並べて親鸞上人に感謝をささげます。



（平成27年度版福井県民手帳参照）

食育を実践しましょう！

その4 食育の祖「石塚左玄」を知ろう！



石塚左玄
(明治10年撮影)

日本で初めて「食育」を提唱した人物は福井市出身の医師 石塚左玄です。左玄は、今から125年も前の明治時代に食育の重要性を提唱しました。その食育の考え方が、食育基本法（平成17年制定）の礎になったのです。その意味では、左玄は「食育基本法の生みの親」であり、左玄が生まれた福井市は食育のふるさとといえます。

食の医師 石塚左玄

左玄は1851年（嘉永4年）に福井市子安町（現在の宝永4丁目）で町医者長の長男として生まれました。医師と薬剤師の資格を取り、陸軍軍医として活躍した後、東京で石塚食療所を開きました。

左玄はこの食療所で、病気は毎日の食に要因があるとし、患者の食事の見直しと改善を中心とする治療を行い、食で病気を治そうと考えました。処方箋には改善する食事の内容や方法が書かれており、患者は、薬に頼らず食事によって治療する左玄を食の医師「食医」と呼びました。診療所には毎日全国からたくさんの患者が詰めかけていたと伝えられています。

食の6つの訓え

左玄は「食の訓え」を簡単でわかりやすい言葉で人々に教えました。

1. 家庭での食育の重要性（食育は家庭教育）

子どもの教育においては、健康と命に関わる食育が一番大事で、食育は親が行う家庭教育である。

2. 命は食にあるという考え（食養道）

私たちの心身は食によって作られているから、食は命そのものである。

3. 人間は穀物動物である（人は穀食動物）

人間は臼歯の数やあごの形から穀物を食べる動物であり、日本人はお米を主として食べる人種である。

4. 食物は丸ごと食べる（一物全体食）

栄養は食べ物的一部分にあるのではなく食べ物全体にあるから、なるべくそのまま丸ごと食べるのが身体によい。

5. 地産地消で地域の新鮮で旬のものを食べる（入郷従郷・身土不二）

住んでいる地域の旬のものを食べるのが最も自然で心身に優しく、新鮮で、栄養価も高いので健康になる。

6. バランスのある食事（平衡）

食事は偏らず、バランスよく何でも食べることが大切である。

左玄の功績

- 明治29年（1896年）に「化学的食養長寿論」において食育という言葉をはじめて使い、人々に食の大切さを啓発し、食育運動の原点になった。
- 日本人の食生活が洋風化されていくことに警鐘をならした。
- 弟子たちが「身土不二」の言葉を使って、世界に「マクロビオティック（※）」として左玄の教えを広めた。

※マクロビオティック…玄米など自然のものを食べる健康的な食事法、食生活法

(写真提供：NPO 法人フードヘルス石塚左玄塾)

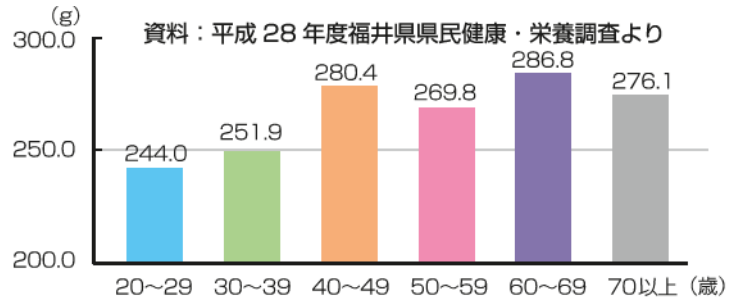
食育を実践しましょう！

その5 野菜をとろう！一日に必要な野菜の量を知ろう！

福井県民の野菜摂取量

成人の野菜摂取量は1日に350g以上（小鉢5皿程度）以上とされています。

福井県民の野菜摂取量はどの年代でも不足しており、約70～100g少ない状況です。



350gの野菜はこのくらいです。

緑黄色 120g
淡色 230g



1皿分の野菜の目安
(約70g)



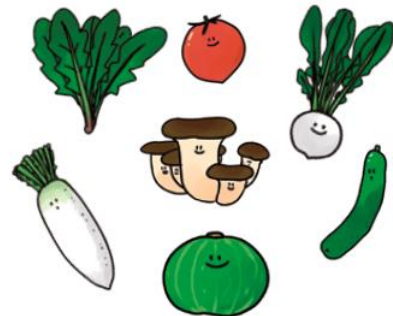
野菜の摂取量アップのポイント「プラス1皿」

野菜には生活習慣病予防に有効なビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。普段の食事に野菜料理1皿（約70g）プラスを心がけましょう。今より1皿多く野菜をとることで、目標値に近づきます。

現状より少しでも野菜を増やすことを目指して、まず自分が日々の食事ですどれくらいの量を食べているのか、振り返ってみましょう。

【プラス1皿 野菜をふやすヒント】

- ・朝食に野菜をプラスする。
- ・お惣菜を選ぶときにも野菜を1品選ぶ。
- ・作り置き野菜料理で1皿追加する。
- ・味噌汁を野菜たっぷりにする。
- ・外食でも野菜の多いメニューを選ぶ。



野菜嫌いをなくそう

子どもだけでなく、野菜が苦手な大人もたくさんいます。

苦手な野菜、嫌いな野菜を克服するには、

- ・苦手（嫌い）な野菜を育ててみる
- ・苦手（嫌い）な野菜を料理してみる
- ・親がおいしそうに食べるのを見せる（子どもの場合）など、

栽培や調理などいろいろな経験をすることで食べられるようになることもあります。

ベジ・ファーストを身に付けよう

福井市ではベジ・ファースト（野菜から食べる）を進めています。最初に野菜を食べることは血糖の急激な上昇や食べ過ぎ防止、糖尿病や肥満等の予防効果があります。

子どもには「ばっかり食べ」になることへの注意が必要です。野菜だけでおなかがいっぱいになることがないよう、まんべんなく食べるようにしましょう。

※食欲が低下してきている方、腎臓機能が低下している方は、ベジ・ファーストが適さない場合もあります。

食育を実践しましょう！

その6 食品ロス削減に取り組もう！

食品ロスの現状

本来、食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」。
日本国内の「食品ロス」は、家庭及び事業所から約600万トン※1発生しているといわれています。

これは、毎日、大型トラック（10トン車）約1,640台分の食品を廃棄していることとなります。 ※1平成30年度推計（農林水産省・環境省）より

国民1人当たり食品ロス量

1日約130g

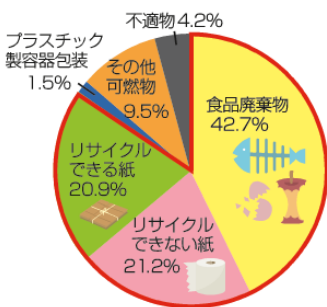
※茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間約47kg

※年間1人当たりの米の消費量（約54kg）に近い量



福井市の食品ロスの現状



福井市の場合、家庭から排出される燃やせるごみの総量は、年間約42,500トンとなっており、このうち約4割は食品廃棄物（生ゴミ）で、食品廃棄物の約3分の1が「食品ロス」となっています。

市民1人当たりの1日の燃やせるごみの排出量は、約42,500トンを263,311人÷365日＝442gです。

1人当たりの食品廃棄物は、442g×42.7%＝189g、1人当たりの食品ロスは、189g×36.0%＝68gとなります。

【参考】おにぎり1個：約100g

資料：令和2年度清掃事業概要より

今日からできる『食品ロス削減』に取り組みましょう！

エコクッキングを実践しよう！

エコクッキング：環境のことを考えて「買い物」「料理」「食事」「片付け」をすること。

★買い物時のポイント

- ・地産地消を意識し、使う分、食べられる量だけ買う
- ・買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェック

★料理時のポイント

- ・食材を丸ごと使い切る（皮ごと使う、芯や茎も使う）
- ・エネルギーを上手に使う（加熱する際は、鍋底に合った火力にする、鍋底やまわりの水滴をふき取る）

★食事時のポイント

- ・食べられる量を盛りつける
- ・料理の作り過ぎに気をつける

★片付けのポイント

- ・節水し排水を汚さない
- ・生ごみは水気を切ってから捨てる

「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解

☆消費期限…

「食べても安全な期限」であるため、消費できる量を購入し、期限内に食べきりましょう。

☆賞味期限…

「おいしく食べられる期限」であり、それを過ぎててもすぐに食べられないということではありません。

食品ロス削減に向けた運動

国では食品ロス削減国民運動「NO-FOODLESS PROJECT」を、福井県では、「おいしいふくい食べ切り運動」を進めています。

そのほか、家庭で余っている食べきれない食品を持ち寄り、必要とている施設や団体に寄付する活動「フードドライブ」やすぐに食べるなら期限の短い手前から選ぶ「てまえどり」などがあります。



食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」



おいしいふくい食べきり運動キャラクター「のっこさん」



食育を実践しましょう！

その7 災害に備えて食品を備蓄しよう！

食品の家庭備蓄のススメ！

近年、頻度を増す大規模災害等に備え、普段から防災に関してアンテナをはるとともに、家庭における食品の備蓄が重要です。災害時も普段と変わらない健全な食生活の実践ができるよう、食品の家庭備蓄を日常の一部として無理なく取り入れ、必要な備えを進めましょう。

家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

家庭備蓄の例

最低でも3日分~1週間分×人数分の食品の家庭備蓄を行いましょう。日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

今日からできる『食品ロス削減』に取り組みましょう！

① 簡単！ローリングストック

☆食品ロス削減にもつながるローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



② 昔ながらの保存食を見直そう！

☆地域や家庭に伝わる保存食を活用

日本では、保存食という形で地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いており、福井ならではの保存食の活用もアイデアの一つです。普段食べ慣れた味が、災害時に活躍します。

例) 打ち豆、へしこ、梅干し・漬物



へしこ



梅干し

③ 災害時の食の選択を広げよう！

☆食品+水と熱源、災害時簡単レシピ

食品のほかに、水や、カセットコンロなどの熱源や調理器具も用意し、災害時に簡単に調理できるレシピを覚えておくと、災害時の食の選択肢が広がります。



ポリ袋で作る災害ごはん
(写真提供: 野菜ソムリエプロ中島早苗)

資料: 農水省「災害時に備えた食品ストックガイド」より