

# 第4次 下関ぶちうま食育プラン



概要版

期間：令和5年度から令和9年度まで

もくひょう  
目標  
.....  
.....

もくひょう  
目標  
.....  
.....

もくひょう  
目標  
.....  
.....

もくひょう  
目標  
.....  
.....

もくひょう  
目標  
.....  
.....

食育の目標を書いて実践しよう！

- ／ 朝ごはんを毎日食べる！
- ／ 食べ物を残さないようにする！
- ／ 食事の時間はテレビを消す！
- ／ お休みの日は料理に挑戦する！

など、できることから取り組んでみよう



下関市

保健部健康推進課

〒750-8521 山口県下関市南部町1-1

TEL：083-231-1408 FAX：083-235-3901

下関市保健部  
キャラクター  
こころん

# 計画の概要

生涯にわたる健全な心身や豊かな人間性は、わたしたちが生きる上での「財産」になります。本市では、<sup>わ</sup>また、市民が財産づくりに取り組むために、意識したい食の循環を、4つの「環」で示し、食に関わる第4次計画では、これらの食育の活動がより効果的に実践され、食育推進の追い風となるよう、「3つの取組

考え方のもと、持続可能なまち下関の実現に向けて、次世代（未来）へつないでいくことを目指します。

## 4つの環<sup>わ</sup>

## 目指す姿

## 未来へつなごう！



食べ物は生産から流通そして調理を経て、多くの人の苦労や努力に支えられ、食卓にたどり着きます。体験などを通して食べ物の背景を知るとは、それぞれの立場の人の苦労を理解し、感謝の気持ちを深めます。そして、それが食品ロスの削減にもつながります。また、地元の食に関わる人や産業に興味・関心を持つことは故郷への愛着を強めることにもつながります。



全てのライフステージにおいて、健康で豊かな食生活を育んでいく力が必要です。幼少期から、様々な経験を通じてその力を高めることで、大人になってからも望ましい食生活を営むことができます。そして、身に付けた食の知識や経験に加え、受け継がれてきた食文化を、次世代へと伝えていくことが求められています。

### ① 食育の仕組みづくり

### ③ 持続可能な食育の実践



一人ひとりが「環」を回せば、その「環」がいつまでも続いていくよう

## 取組の柱



### ① 食育の仕組みづくり

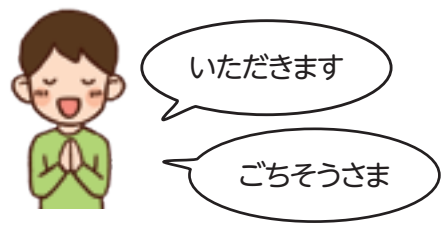
- ・食に無関心な人も自然と取り組むことができる食環境の整備



これらを、毎日の食の営みや様々な食の体験の積み重ねにより培い、育むことを「財産づくり」と捉えて多様な関係者が連携・協働しながら食育の「<sup>わ</sup>輪」を広げていくことができるよう、食育を推進してきました。の柱」を掲げて食育を推進していきます。さらに、食育の推進がSDGsの目標達成に寄与するものという

# 財産づくりの大きな“わ”

▶第4次下関ぶちうま食育プラン  
全体版はこちら



食べることは生きること。全ての食べ物は命です。いただく命へ感謝の念を持つことは、「いただきます」「ごちそうさま」にしっかりと想いを込めて挨拶することや、「食べ物を無駄にすることはもったいない」と当たり前と感じられる心を育みます。



誰かとの楽しくおいしい食事は人を笑顔にするものです。そして、家庭で出される心のこもった料理は、愛情や感謝を抱くなど食の経験の幅を広げ、一生を通して心を温かくする思い出の味になります。

また、食卓は単なる食事の場ではなく、食事のマナーや楽しさを伝え、今日の出来事や食材に関する話を共有し、心と体を育む場として大きな役割を担っています。

下関市の「環」が回る！  
に、次世代（未来）へつないでいこう！

## ② 健全な食生活の実践

- ・切れ目のない健全な食生活の実践
- ・健康寿命の延伸
- ・食を楽しむ豊かな心



## ③ 持続可能な食育の実践

- ・下関ならではの食文化や産業の伝承
- ・環境に配慮した取組

# 目標と取組のポイント

関連する食育スローガン

◀「関連する食育スローガン」のアイコン。詳細は7ページを見てね！



◀世代で特に大切にしてもらいたいポイントには、アイコンをつけているよ。

現状値 現状値

◀第3次ぶちうま食育プラン評価アンケート結果より



## 目標1

お米を1日2回以上食べる日が週に3日以上ある人を増やす

関連する食育スローガン



|   |               |            |     |               |            |
|---|---------------|------------|-----|---------------|------------|
| 大人  | 現状値※<br>69.8% | 目標値<br>85% | 子ども | 現状値※<br>71.3% | 目標値<br>95% |
| <input type="checkbox"/> 1日3食欠かさず食べる。<br><input type="checkbox"/> 朝ごはんにお米を食べる日をつくる。 |               |            |     |               |            |

※参考値：前回目標「お米を1日2回以上食べる人を増やす」



## 目標2

野菜を毎日食べる人を増やす

関連する食育スローガン



|   |               |            |     |               |            |
|---|---------------|------------|-----|---------------|------------|
| 大人  | 現状値※<br>32.2% | 目標値<br>95% | 子ども | 現状値※<br>50.8% | 目標値<br>95% |
| <input type="checkbox"/> 1回の食事で野菜があるかを確認する。<br><input type="checkbox"/> 惣菜やカット野菜を活用する。                  |               |            |     |               |            |
| <input type="checkbox"/> 野菜にふれる機会を増やす(栽培する、買い物と一緒に行く、お手伝いをする等)。<br><input type="checkbox"/> 苦手な野菜に挑戦する。 |               |            |     |               |            |

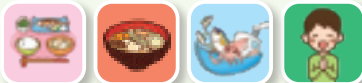
※参考値：前回目標「緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす」



## 目標3

魚を週に3日以上食べる人を増やす

関連する食育スローガン



|   |              |            |     |              |            |
|---|--------------|------------|-----|--------------|------------|
| 大人  | 現状値<br>48.4% | 目標値<br>80% | 子ども | 現状値<br>56.2% | 目標値<br>80% |
| <input type="checkbox"/> 山口県や下関市でとれる旬の魚を意識してみる。<br><input type="checkbox"/> 缶詰(ツナ缶、サバ缶など)や加工品(フレーク、ちくわ、かまぼこ、ちりめんじゃこなど)を料理に活用する。 |              |            |     |              |            |
| <input type="checkbox"/> 様々な魚介について理解を深める。<br><input type="checkbox"/> 身近にある魚の加工品を探してみる。<br><input type="checkbox"/> 魚料理を作ってみる。  |              |            |     |              |            |

♥ 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食生活を心がけましょう

**副菜**

野菜・海藻・芋・きのこ等を主材料とする料理(ビタミン・ミネラルの供給源)

**主菜**

肉・魚・卵・大豆・大豆製品等を主材料とする料理(たんぱく質の供給源)

たくさんお皿をそろえなくても、組み合わせれば食べたら良いんだね!

**主食**

ごはん・パン・めん等を主材料とする料理(炭水化物の供給源)

こんな料理でもOK!

納豆ごはん + 具だくさんみそ汁

主食 主菜 副菜

♥ 成人が1日に必要な野菜の量って?

1日 350g以上

健康日本21(第二次)目標値より



小鉢(70g) × 5皿分







## 食生活について気をつけていることがある大人を増やす

関連する  
食育スローガン



大人



現状値  
73.2%

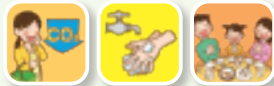
目標値  
90%

- 規則正しい食事のリズムを身に付ける。
- よく噛んで食べる。
- 環境に配慮した食生活を送る。
- 塩分の摂り過ぎに気を付ける。
- 衛生的な調理を心がける。
- 地元の食材を購入する。



## 食べ物を無駄にしない人を増やす

関連する  
食育スローガン



大人



現状値  
93.5%

目標値  
95%

子ども



現状値  
93.6%

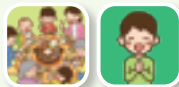
目標値  
95%

- 買い物に行く前に冷蔵庫のチェックをする。
- 使う分、食べられる分だけ購入する。
- フードバンクを活用する。
- 食べられる量だけ盛り付ける。
- 食べ残しをしないようにする。
- 食品ロスについて学ぶ。



## 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をするなど感謝の気持ちをもって食事をする人を増やす

関連する  
食育スローガン



大人



現状値※  
77.8%

目標値  
95%

子ども



現状値※  
96.3%

目標値  
95%

- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。
- 食べ物のいのちや食事が食卓に並ぶまでに関わる人々に感謝する。
- 世界の食料事情について学び、いただく命に感謝する。

※参考値：前回目標「「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす」

### ♥ 適正体重を維持しよう！

BMIとは、体格を客観的に判定する指標で、身長と体重で求めることができます。

計算方法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長150cm・体重50kgの方の場合  
50 (kg) ÷ 1.5 (m) ÷ 1.5 (m)  
= 22.2 【標準】

判定方法

18.5未満  
【やせ】

18.5以上25.0未満  
【標準】

25.0以上  
【肥満】



65歳をすぎたら  
BMI21.5以上 25.0未満を  
目指しましょう！

### ♥ 食品ロスを減らそう！

下関市では、食品ロスや生ごみの削減のために、「やまぐち3きっちよる運動」を推進しています。

1. 食べきっちよる

2. 使いきっちよる

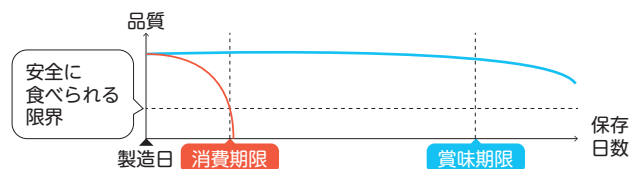
3. 水きっちよる

▼山口県ホームページへ



### ♥ 賞味期限と消費期限のちがいは？

賞味期限：品質が変わらず美味しく食べられる期限  
消費期限：安全に食べられる期限



※どちらも表示されている保存方法を守ることが大切です！（農林水産省）



## 食事の時間が楽しいと感じる人を増やす

目標7

関連する  
食育スローガン



|  |  |              |            |     |  |              |            |
|--|--|--------------|------------|-----|--|--------------|------------|
| 大人   |  | 現状値<br>92.8% | 目標値<br>95% | 子ども |  | 現状値<br>93.4% | 目標値<br>95% |
| <input type="checkbox"/> ゆっくりとよく噛んで、食事を味わって食べる。<br><input type="checkbox"/> 食卓での会話やコミュニケーションを大切にする。<br><input type="checkbox"/> テレビやスマートフォン等を消して、家族で会話を楽しみながらゆっくりと食事をする。 |  |              |            |     |  |              |            |



## 1日1回家族とゆっくり食事をとるこどもを増やす

目標8

関連する  
食育スローガン



|  |  |                       |     |  |              |            |
|--|--|-----------------------|-----|--|--------------|------------|
| 大人   |  | 大人はこどもには<br>はたらきかけよう！ | 子ども |  | 現状値<br>93.3% | 目標値<br>95% |
| <input type="checkbox"/> テレビやスマートフォン等を消して、家族で会話を楽しみながらゆっくりと食事をする。<br><input type="checkbox"/> 食事のマナーや、食材に関する話をして食を通じたコミュニケーションを図る。 |  |                       |     | <input type="checkbox"/> ゆっくり食事ができるように、食事の準備を手伝う。<br><input type="checkbox"/> テレビやスマートフォン等を消して、家族で会話を楽しみながらゆっくりと食事をする。 |              |            |



## 週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす

目標9

関連する  
食育スローガン



|  |  |              |            |
|--|--|--------------|------------|
| 大人   |  | 現状値<br>64.9% | 目標値<br>75% |
| <input type="checkbox"/> 「料理をつくる日」を決める。<br><input type="checkbox"/> 加工食品やカット野菜、レトルト調味料などを活用する。<br><input type="checkbox"/> ワークライフバランスを整える。<br><input type="checkbox"/> レシピサイトや動画を活用する。 |  |              |            |

## ♥ 郷土料理「けんちょう」を作ってみよう！



山口県内各地で食べられている、大根と人参、豆腐を煮た料理です。地域や家庭によって鶏肉や油揚げ、椎茸、芋など様々な食材が使われます。

### 材料 (4人分)

|            |        |
|------------|--------|
| 豆腐         | 1丁     |
| 油揚げ(短冊切り)  | 1/2枚   |
| 里芋(半月切り)   | 4個     |
| 大根(いちょう切り) | 中1/5本  |
| 人参(いちょう切り) | 中1/4本  |
| 油          | 小さじ1/2 |
| だし汁        | 適量     |
| 砂糖         | 大さじ1/2 |
| こいくちしょうゆ   | 大さじ1   |
| みりん        | 小さじ1/3 |

### 作り方

1. 豆腐は崩して水気を切っておく。
2. 鍋に油を入れて火にかけ、豆腐を炒める。
3. 大根、人参を加えさらに炒める。
4. だし汁をひたひたに入れ調味料を入れる。里芋、油揚げを入れて煮る。



下関市や山口県の郷土料理は他にもあるよ！



ちしゃなます



いとこ煮



わかめむすび

▼作り方は下関市ホームページへ







## 食事の手伝いをすることも増やす

関連する  
食育スローガン





|   |   |              |            |
|---|---|--------------|------------|
| <b>大人</b><br> 大人はこどもにはたらきかけよう！                         | <b>こども</b><br>     | 現状値<br>67.7% | 目標値<br>90% |
| <input type="checkbox"/> こどもが楽しくお手伝いができるように声掛けをする。<br><input type="checkbox"/> こどもと一緒に料理をつくる。<br><input type="checkbox"/> 親子で料理教室に参加する。 | <input type="checkbox"/> テーブルを拭く、箸を並べる、お手伝いの日を決めるなど、できることから挑戦する。<br><input type="checkbox"/> 料理に挑戦する。 |              |            |



## 農林漁業体験のある人を増やす（過去1年）（野菜を育てる、田植え体験、くだもの狩り、魚つりなど）

関連する  
食育スローガン







|   |              |            |   |              |            |
|---|--------------|------------|---|--------------|------------|
| <b>大人</b><br>  | 現状値<br>38.6% | 目標値<br>65% | <b>こども</b><br> | 現状値<br>71.1% | 目標値<br>95% |
| <input type="checkbox"/> くだもの狩りや魚つりに行き、地元の食材への関心を深める。<br><input type="checkbox"/> 野菜などを育て、食べ物の背景にある人々の苦勞を知る。<br><input type="checkbox"/> 農水産物の栽培・生育方法や、流通等について理解を深める。 |              |            |   |              |            |



## 地域や家庭で受け継がれてきた料理を家で食べる人を増やす（過去1年）（郷土料理や行事食などの伝統料理）

関連する  
食育スローガン



|  |               |            |   |               |            |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|------------|---|---------------|------------|--|--|--|--|--|--|
| <b>大人</b><br>   | 現状値※<br>54.6% | 目標値<br>70% | <b>こども</b><br> | 現状値※<br>56.0% | 目標値<br>80% |  |  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 料理の由来や思い出を食卓で話題にする。<br><input type="checkbox"/>  郷土料理などを地域や家庭で伝える。<br><input type="checkbox"/>  家庭の味を受け継ぎ、次の世代へ伝える。 |               |            |   |               |            | <input type="checkbox"/> 給食で食べた郷土料理や行事食について、家族と話す。<br><input type="checkbox"/> 家族や地域の人と一緒に料理をして、家庭の味や郷土の料理を学ぶ。 |  |  |  |  |  |


※参考値：前回目標「郷土料理を家で食べたことがある人を増やす（過去1年）」



## 食品を購入するときに下関産、山口県産を意識する大人を増やす

関連する  
食育スローガン



|  |              |            |  |  |  |
|--|--------------|------------|--|--|--|
| <b>大人</b><br>   | 現状値<br>55.7% | 目標値<br>70% |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 山口県や下関市でとれる食べ物や、産業について学ぶ。 <input type="checkbox"/> 買い物をする時に、産地を確認する。<br><input type="checkbox"/> 地産地消の良さについて考え、地域の生産者を応援する。 |              |            |  |  |  |

### ♥ 地産地消を応援しよう！

※「地産地消」とは地元で生産されたものを地元で消費することです。

下関産農林水産物の情報や、地元食材を使ったレシピを公開中！

▼しもマル.net ホームページへ



下関でとれる食材の旬は？  
どこの地域でどんな食材がとれるの？  
カレンダーやマップで見よう！

▼カレンダーやマップは下関市ホームページへ





# ぶちうま食育スローガン

全ての市民が共通の目標に向けて取り組むことが出来るよう月ごとに『食育スローガン』を定めました。  
共通の目標に向けて、みんなでき取り組んでいきましょう。



▶ 下関市ホームページ  
「ぶちうま食育スローガン」  
のページへ

**4月**

と穫る 釣る 育む  
はくく

しものせぎの魅力いっぱい

野菜や果物を収穫する  
魚を釣る  
いつくしむ心を育む

**5月**

愛をこめていただきました  
一緒に食べると美味しいね!

いろいろな人に  
支えられて  
食事ができることに  
感謝しましょう。

**6月**

食育月間  
～自分の食育の環を回そう!!～

一人ひとりが  
「環」を回せば、  
下関市の「環」が回る!

いのちの環  
食卓の環  
食卓からの環  
生産にわたる環  
食卓までの環

**7月**

地球にやさしい食の実践  
(食を通して脱炭素)

地域の旬の食材を食べよう  
→生産・輸送・保存時のCO<sub>2</sub>排出量削減

夏野菜を食べ比べて涼しく過ごそう  
→夏季のエアコン使用によるエネルギー消費を抑制

※脱炭素…地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量を削減ゼロにしようという取組。

**8月**

食中毒予防の3原則  
～つけない 増やさない やっつける～

ウイルスや細菌を…  
つけない  
食事前や調理前には必ず手洗いを!  
増やさない  
早めに食べきる。保管するときは冷蔵庫へ。  
やっつける  
中心部まで75℃1分以上の加熱

**9月**

主食・主菜・副菜で  
バランスよく

副菜  
野菜、きのこ、  
海藻、いも

主菜  
肉・魚・卵、  
大豆製品

主食  
ごはん、パン、  
種類など

その他  
汁物、果物、  
乳製品

**10月**

3ざり運動!!  
～使いざり 食べざり 水ざり～

課題から出る残やせるごみの約40%は「生ごみ」です。  
食材の使いざり～計画的な買い物!  
食べざり～料理は作り過ぎない!  
水ざり～生ごみの約70%が水分!

**11月**

和食  
守ろう! 育もう! 伝えよう!

「一汁三菜」  
副菜 主菜 汁物

「一汁三菜」とは、ご飯(主食)に汁物と、3つの「菜(おかず:主菜 副菜 副菜)」を組み合わせた食事のことで、和食の基本的な献立です。 ※和食は健康長寿の食文化(食生活)の宝庫。

**12月**

そうだ! お魚食べよう!!

うまっ!

**1月**

食を通して  
豊かな心を育てよう

望ましい食習慣・  
生活リズムを身に付ける  
好き嫌いはいせず、  
栄養バランスを覚えて食べる

感謝の気持ち  
食前食後のあいさつは  
心を込めて

郷土を感じる心  
郷土産物・行事食・地産地消

こはん、みくぬ、  
れんこんのちんちん、  
いはかん、牛乳

こはん、ちんちん、  
れんこんのちんちん、  
いはかん、牛乳

けんちん、  
けんちん、  
けんちん

けんちん、  
けんちん、  
けんちん

けんちん、  
けんちん、  
けんちん

**2月**

未来へ伝えようお家の味  
つないでいこう郷土の味

お家の味  
郷土の味

くじらの鷹巻、  
みくぬ、  
けんちん

ふく刺し  
けんちん

けんちん

**3月**

地産地消で  
地域のみんながハッピー!!  
～食育で持続可能な下関市へ～