

平成30年8月22日食育地産地消の取組みに関する勉強会

京都市の食育について

京都市保健福祉局
健康長寿のまち・京都推進室
健康長寿企画課健康長寿推進第2担当
(栄養・食生活改善/食育推進)

大西 美佳



京都市の食育について

- 1 京都市の基礎データ
- 2 食育計画と取組
- 3 特徴的な食育の取組

世帯数及び人口等(京都市の推計人口)

推計人口	1,470,544 人 (男 6,966,96・女 773,848)	平成30年 7月1日現在
世帯数	721,084世帯	
1世帯当たりの人員	2.04人	
老年人口	404,939人(27.5%)	平成29年 10月1日現在
生産年齢人口	902,913人(61.3%)	
年少人口	164,175人(11.2%)	
高齢者単身世帯	86,310世帯(33.7%)	平成28年
合計特殊出生率	1.30(全国平均1.44※ ¹)	
出生数	11,180人	
出生率	7.4(全国平均7.8※ ¹)	
死亡数	14,314人	
死亡率	9.5(全国平均10.5※ ¹)	

■※1:厚労省「平成28年人口動態統計の概要」

京都市の食育プランの位置づけ①



分野別取組

①栄養・食生活

②口腔

③身体活動・運動

④こころ

⑤喫煙

⑥飲酒



「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」
(H30～)

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」
(第3次の食育プラン)(H28～)

親

子

京都市の状況をふまえ、
計画を立てる

京都市の
現状

Plan

Do

具体的に
事業を実施

Check

評価

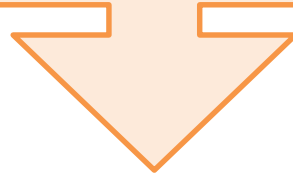
Action

修正



①生活スタイルの変化と食生活

- 15歳以上の市民26.6%「自分で料理ほとんど作らない」
- 「ふだん家族や友人と一緒に食事をする」83.0%
- 「夕食を一人で食べる」小学生3%，中学生8.6%
- 「家族とそろって食べるのが楽しい」小学生62.5%
- ☆中食の増加



- ・単独世帯や共働き世帯の増加等の状況に応じた対策を実施し、食を通じた人と人がつながりを深め、心身の健康の増進を図るための取組が必要。
- ・子どもたちが家庭生活を通じて望ましい食習慣を確立するなど将来の食育の担い手となるよう支援していく取組が必要

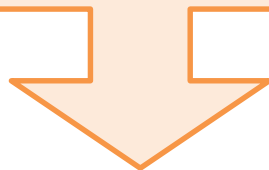
②壮年期男性の「肥満」と若い女性の「やせ」

■「肥満」の男性の割合

- 40歳代 **32.0%** (5年前 29.1%)
- 50歳代 **35.7%** (5年前 27.4%)

■「やせ」の女性の割合

- 20歳代 **20.3%** (5年前 20%)
- 30歳代 **18.9%** (5年前 20.8%)
- 中学生 「やせ傾向」が「ふつう」と認識**51.6%**



世代・性別を重点化した生活習慣病予防につなげる対策が必要

③若い世代の食生活

■「朝食を毎日食べる」割合

■ 男性 20歳代 **46.1%** (5年前 60.6%)

■ 30歳代 **59.4%** (5年前 63.4%)

■ 女性 20歳代 **61.7%** (5年前 59.5%)

■「ほとんど毎日、主食、主菜、副菜を揃えた食事を1日2回以上とる」

■ 男性 20歳代 **25.5%** (全世代で一番低い)

■ 女性 20歳代 **33.8%** (全世代で一番低い)



食生活や運動の実践状況の面で他の世代よりも課題が多く、次世代育成の観点からアプローチの強化が必要

④京都の食文化の継承

- 「京都の食文化を知っている」
■ 52.9% (5年前 50.6%)
- 「ふだん、和食の料理で使うだし」
■ 「市販の即席だし」39.7%
- 「京の食文化を誇りに思うか」
■ 「思う」64.6%



京都市独自の制度である無形文化遺産に選定された「京の食文化」をより多くの市民が認知し、家庭の食卓を通じて次世代へ引き継がれていくよう、普及啓発が必要

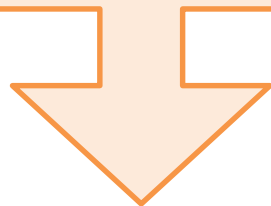
⑤環境に配慮した食生活

■「日ごろから京都又は近郊で採れた農産物を購入」

■ 55.9% (5年前 44.6%)

■「ふだん、食べ残しやごみを減らす工夫をしている」

■ 59.7%

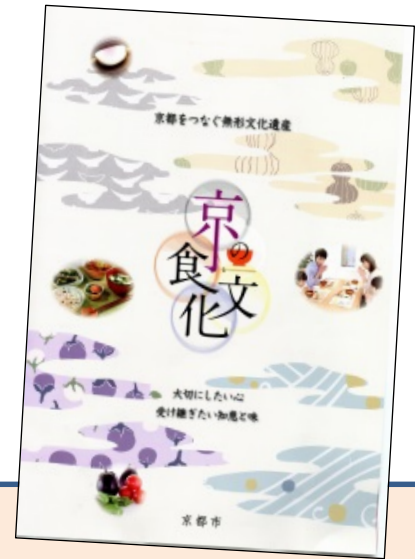


家庭や事業所等からの食品ロスの低減や地産地消の推進によるフードマイレージの低減を図り、持続可能な都市としての発展を目指した取組が必要

(第2次プランから第3次食育プランまで) 食に関わる状況の変化

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図る取組の強化(平成25年4月健康日本21(第2次))
- 「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録(平成25年12月)
- 食品表示法の施行に伴う栄養成分表示の義務化(平成27年4月)
- 食品の安全を確保するための規制の強化及び国際基準に沿った衛生管理の推進(平成27年3月)

食育プランに係る 「京都の特色」



- 平成25年10月「京の食文化」を「京都をつなぐ無形文化遺産」に選定
- 自治会や町内会等地域住民が組織する団体が中心となった「地域コミュニティ」の伝統
- 子どもを社会の宝とし、市民・地域ぐるみで「子育てを支えあう風土」
- 多くの大学や短期大学等が集まる「大学のまち」

4つの取組の観点→4つの柱

柱1 行動の変容

一人一人がまず実践 ～豊かな食生活で健康づくり

柱2 環境の整備

みんなで協働・環境づくり ～実践できる「食」環境

柱3 京都の食文化

伝え・つなぐ京都の食文化

～はぐくむ豊かな「こころ」と「くらし」

柱4 安全と安心

食の安全性の確保と安心できる食生活

健康長寿のまち・京都食育プランの趣旨

食育プランの親プラン「京都市健康づくり推進プラン(第2次)」の

全体目標

「京都市民の健康寿命を延伸し、平均寿命に近づける」

健康長寿のまち・京都食育推進プランの基本理念

一人一人の市民が「食」への関心を高め、適切な判断力を身につけるとともに、「食」を通して「人」、「家族」、「地域」、「世代」がつながり、すべての市民が生涯にわたって健康で心豊かに暮らす。



スローガン

☆明日につながる今日の食

☆明日につなぐ京の食

京都市の状況をふまえ、
計画を立てる

京都市の
現状

Plan

Do

具体的に
事業を実施

Check

評価

Action

修正



柱 1 行動の変容

一人一人がまず実践～ 豊かな食生活で健康づくり

基本施策(1)食育の効果的な普及啓発

- 京都市民健康づくり推進会議食育推進部会の開催
- 食育指導員による食育活動の推進
- ホームページ「京・食ねっと」での総合的な情報発信



- 「食の健康づくりリーフレット」等の発行 <新規>

柱 1 行動の変容

一人一人がまず実践～ 豊かな食生活で健康づくり

■基本施策(2)ライフステージに応じた食育の推進

《多世代にわたる食育の推進》

- ・食育セミナーの実施
- ・お口の健康サポート事業
- ・京の食文化ミュージアム・あじわい館を活用した
京の食文化の普及啓発・食育事業
- ・中央卸売市場第二市場改築時における食育設備の設置＜新規＞
- ・児童館等における多世代での共食の取組の推進
- ・非常時に備えた食料等備蓄の推進と調理の工夫の啓発＜新規＞

柱 1 行動の変容

一人一人がまず実践～ 豊かな食生活で健康づくり

基本施策(2)ライフステージに応じた食育の推進

《乳幼児・妊産婦への食育の推進》

- ・ふれあいファミリー食セミナー

(プレママ・パパ, すくすく, わんぱくコース)の実施)

- ・こんにちは赤ちゃん事業

(新生児等訪問指導事業)等での保健指導の推進

- ・乳幼児栄養相談等の実施

(4, 8か月児健診, 1歳半, 3歳の健診)

- ・離乳食講習会の充実

- ・妊産婦及び乳幼児歯科相談等の実施

- ・地域子育て支援ステーション等での情報提供・相談事業



■ マタニティクッキング

柱 1 行動の変容

一人一人がまず実践～ 豊かな食生活で健康づくり

基本施策(2)ライフステージに応じた食育の推進

《若年層・壮年層への食育の推進》

- ・大学との連携による食育の推進
- ・事業所等給食施設への指導・支援
- ・真のワーク・ライフ・バランスの推進



大学との連携による食育事業

《高齢者への食育の推進》

- ・口腔機能相談の実施
- ・栄養改善等に関する介護予防事業の実施

柱 1 行動の変容

一人一人がまず実践～ 豊かな食生活で健康づくり

基本施策(3)保育・教育活動を通じた食育の推進

《保育活動を通じた食育の推進》

- ・食育の計画の作成と特色ある食育の取組
- ・地元食材・伝統食等を取り入れた給食による食育の推進
- ・調理・配膳・片付け体験等の推進



柱 1 行動の変容

一人一人がまず実践～ 豊かな食生活で健康づくり

基本施策(3)保育・教育活動を通じた食育の推進

《教育活動を通じた食育の推進》

- ・栄養教諭等の配置
- ・地元食材・伝統食等を取り入れた給食による食育の推進
- ・小学校出前板さん教室の実施
- ・小学校における日本料理に学ぶ食育カリキュラムの実施
- ・司厨士協会シェフによる調理実習及び食育事業の実施
- ・小学生対象の食肉講座の実施
- ・未来の農業サポーター育成事業の実施

柱 1 行動の変容

一人一人がまず実践～ 豊かな食生活で健康づくり

基本施策(3) 保育・教育活動を通じた食育の推進

《教育活動を通じた食育の推進》



- 京都市立小学校
- 和食推進の日 和(なごみ)献立



- 日本料理に学ぶ食育カリキュラム授業(小学校)



- 司廚士協会シェフによる調理実習及び食育事業(中学校)



- 小学生対象の食肉講座

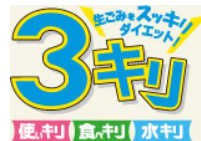


柱 1 行動の変容

一人一人がまず実践～ 豊かな食生活で健康づくり

基本施策(4)環境にやさしい食育の推進

- ・フードマイレージ低減につながる京の旬野菜推奨事業の推進
- ・農業ボランティア育成農場の運営
- ・京エコロジーセンターでの体験学習の推進
- ・生ごみ3キリ運動の推進 <新規>



- ・「食べ残しゼロ推進店舗」認定制度 <新規>



- ・小学校モデル校での給食生ごみの堆肥化事業 <新規>



- ・京都市環境教育スタンダード等の推進



柱 2 環境の整備

みんなで協働・環境づくり ～実践できる「食」環境

基本施策(5)保護者・地域との連携による食育の推進

- ・保育園(所)等・学校等での給食だより等の発行
- ・地域住民から保育園(所)等の保護者・子育て家庭へ伝える食育の推進 <新規>



- ・「子どもを共に育む『親支援』プログラム」の推進

柱 2 環境の整備

みんなで協働・環境づくり ～実践できる「食」環境

基本施策(6)事業者との連携による食育の推進

・「食の健康づくり応援店」事業の推進 <新規>

・事業所給食施設への指導・支援 (再掲)



・「食の健康づくりハンドブック」の発行<新規>

・食品表示制度の普及啓発



柱 2 環境の整備

みんなで協働・環境づくり ～実践できる「食」環境

基本施策(7)食育に関わる人材育成・ボランティアへの支援

- ・食育指導員の活動の場の拡大と基盤強化 <新規>



■京都市食育指導員

- ・地域健康づくりグループ育成事業の推進
- ・未来の農業サポーター育成事業の実施(再掲)
- ・農業ボランティア育成農場の運営(再掲)

柱 3 京都の食文化

伝え・つなぐ京都の食文化～育む豊かな「こころ」と「くらし」

基本施策(8)京都の食文化の普及促進

- ・京都の食文化推進プロジェクトチームによる京都の食文化の普及促進<新規>
- ・“京都をつなぐ無形文化遺産”「京の食文化」の普及啓発<新規>



- ・京の食文化ミュージアム・あじわい館
を活用した京の食文化の普及啓発・食育事業(再掲)
- ・小学校における日本料理に学ぶ食育カリキュラムの推進(再掲)
- ・地元食材・伝統野菜等を取り入れた給食による食育の推進(再掲)

柱 3 京都の食文化

伝え・つなぐ京都の食文化～育む豊かな「こころ」と「くらし」

基本施策(9)地元産物への理解の促進と地産地消の推進

- ・産学公連携による新京野菜の品種開発とレシピの紹介
- ・総合体験型市民農園やふれあい体験農園など市民が農作業を楽しめる機会の創出
- ・フードマイレージ低減につながる今日の旬野菜推奨事業の推進(再掲)
- ・未来の農業サポーター育成事業の実施(再掲)
- ・料理人による京の食文化に係る食育教室の実施



柱 4 安全と安心

食の安全性の確保と安心できる食生活の実現

基本施策(10)食の安全性の確保

- ・行政による効率的, 効果的な監視や検査の実施
 - 食品衛生監視計画に基づく監視指導及び抜き取り検査の実施
 - カンピロバクターをはじめとした食中毒予防対策
- ・食品等事業者による自主衛生管理の推進
 - 危機分析・重要管理点(HACCP)方式による衛生管理の推進
 - 京(みやこ)・食の安全管理認証制度の活用及び普及
- ・緊急時を想定した対策



柱 4 安全と安心

食の安全性の確保と安心できる食生活の実現

基本施策(11)安心できる食生活の実現

- ・ リスクコミュニケーションの充実
 - 目的や対象に応じた効果的なリスクコミュニケーションの推進
 - 「大学のまち・京都」の特性を活かした学生との協力による取組
 - 食育と連携した食の安全安心施策の推進
- ・ 正確かつ適切な情報の発信
 - SNS等の様々な媒体を活用した効果的な情報発信＜新規＞



■ おあがりス

■ （京都市食の安全安心啓発キャラクター）

京都市の特徴的な食育事業

- ① 食育指導員による食育活動の推進
- ② 非常時に備えた食料等の備蓄の推進と調理の工夫の啓発
- ③ 大学との連携による食育の推進
- ④ 中央卸売市場第二市場改築時における食育設備の設置
- ⑤ 小学校における日本料理に学ぶ食育カリキュラムの実施
- ⑥ 小学校出前板さん教室の実施
- ⑦ 生ごみ3きり運動の推進
- ⑧ 「食べ残しゼロ推進店舗認定制度」
- ⑨ 地域住民から保育園(所)等の保護者・子育て家庭へ伝える食育の推進
- ⑩ 「食の健康づくり応援店」事業の推進
- ⑪ 「食の健康づくりハンドブック」の発行
- ⑫ 京都の食文化推進プロジェクトチームによる京都の食文化の普及促進
- ⑬ “京都をつなぐ無形文化遺産”「京の食文化」の普及啓発

京都市の状況をふまえ、
計画を立てる

京都市の
現状

Plan

Do

具体的に
事業を実施

Check

評価

Action

修正



「京都市健康長寿のまち・京都食育推進プラン」の 数値目標

基本理念に基づいた
11個の「目指す姿」

4つの施策の柱で実施
67個の「食育事業」



「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」の
達成度を評価するための
13個の「数値目標」

平成27年度（現状値）→5年後（目標値）

目指す姿と数値目標

健康長寿のまち・京都食育推進プラン

(平成28年度～平成32年度)

〈目指す姿〉

- 1 朝食を毎日食べる
- 2 食卓を囲み家族や仲間とのだんらんを楽しんで食べる
- 3 主食・主菜・副菜をそろえる等バランスよく食べる
- 4 適正な体重を維持する
- 5 適切に食品を選択する力をつける
- 6 食品ロスの低減など環境を考えた食生活を実践する
- 7 健康的な食事とることができる環境の充実を図る
- 8 食育指導員等の市民ボランティアの活動の充実を図る
- 9 京都の食文化を正しく理解し、継承する
- 10 地産地消(知産知消)を実践する
- 11 食の安全性が確保され、安心して食生活を営むことができる



目指す姿	項 目			現状値 (H27)	目標値 (H32)
1 朝食を毎日 食べる	①朝食をほとんど 毎日食べる 市民の割合	3歳児 小学生 中学生		93.3%	100%
				87.1%	100%
				82.3%	90%
		15歳以上	15歳以上の市民	80.9%	85%
			20歳代の男性	46.1%	70%
30歳代の男性	59.4%		70%		
2 食卓を囲み家族や 仲間とのだんらん を楽しんで食べる	②家族や友人と共に食事をする市民の割合		83.0%	85%	
		③夕食を一人で食べる小・中学生の 割合	小学生 中学生	3.0% 8.6%	減少へ
3 主食・主菜・副菜 を揃える等バラン スよく食べる	④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市民の割合		49.2%	60%	
4 適正な体重を 維持する	⑤「適正体重」の維持や「生活習慣病」の予防・改善の ため「適切な食事」や「運動」を継続的に実施してい る市民の割合	肥満 やせ	40歳代の男性	32.0%	28%
			50歳代の男性	35.7%	28%
			20歳代の女性	20.3%	15%
			30歳代の女性	18.9%	15%
5 適切に食品を選択 する力をつける	⑥外食や食品を購入するときに食品の表示（原材料・添 加物・栄養成分・産地等）を参考にしている市民の割合		※1	60%	
6 食品ロスの低減な ど環境を考えた 食生活を実践する	⑦食べ残しやごみを減らす工夫をする市民の割合		59.7%	80%	
7 健康的な食事をと ることができる環 境の充実を図る	⑧食の健康づくり応援店の登録店舗数		360店	1,000店	
8 食育指導員等の市 民ボランティアの 活動の充実を図る	⑨食育指導員の年間総活動回数		1,171回	1,500回	
9 京都の食文化を 正しく理解し、 継承する	⑩京都の食文化（行事食やおきまり料理など）を 認知している市民の割合		52.9%	65%	
10 地産地消 （知産知消）を 実践する	⑪「京の旬野菜」供給量		10,546t	11,000t	
	⑫地元の農産物を日頃から購入するようにしている 市民の割合		55.9%	65%	

京都市の特徴的な取組



食育指導員とは？

○地域で食育を行う**市民ボランティア**

＜応募の要件:18歳以上の京都市民で食に関心のある人＞

○京都市が開催する「**養成講座**」を受講後, **京都市長が認定**

＜認定の基準あり, 認定期間は5年間で更新可＞

○食育活動

- ・ 依頼によるもの, 自主的な活動
- ・ 保健福祉センター, 保育所, 小学校, 児童館等
- ・ 年2回活動報告 活動報告集の作成
- ・ 京都市の補助金制度あり

○ 登録者数 263人(平成30年8月現在)

食育指導員養成講座の様子



食育指導員が保健福祉センターの事業に参画



□食育指導員活動報告会



□食育指導員連絡会

14区役所・支所で開催し，管理栄養士が活動を支援



京都市立小学校の取組

○和食推進の日「和(なごみ)献立」

“いただきます ごちそうさま

感謝のこころを忘れずに“

学校給食は自校方式, 手作りの献立
栄養教諭は兼務を含め, 全校配置



■ たけのこごはん(ごはんと具), 平天とこんにゃくの煮つけ, すまし汁, かしわもち

○日本料理に学ぶ

食育カリキュラム授業

～味覚教育, 食材教育, 料理教育



○小学校出前板さん教室



○京都青果合同株式会社等との連携による食育授業

○「小学生の漬物教室」

京都をつなぐ無形文化遺産

「京の食文化」の普及啓発



農業と食育

京都市の農業

- 京都市の農家・・・7131戸（世帯の1%）
- 農地面積・・・2,644ha（3.2%）
- 京都府内の野菜生産額は京都府の4割
- 市内の野菜の出荷先
 - 直売・振り売り・・・約5割
 - 卸売市場・・・・・・・・ 約4割
 - 市外卸売市場・・・約1割



農業と食育

○京の旬野菜推奨事業

～ 野菜の種類ごとに旬を決め生産者の名前や生産地を表示して出荷

○新京野菜の開発

「京てまり」「京あかね」「京唐菜」「京ラフラン」
「京の花街みょうが」

○地産地消の啓発



京都市認証マーク
(登録商標)

環境問題と食育



- ごみ半減をめざす「しまつのこころ条例」
分別・リサイクルの取組
2R(リデュースとリユースの2つのR)を中心とする取組
- しまつのこころ楽考(がっこう)
- 残さず食べよう！30・10(サーティー・テン)運動
- 生ごみ3きり運動
- 食べ残しゼロ推進店

「生ごみ3キリ運動」を推進
している飲食店や宿泊施設



健康危機対策

- 特定給食施設向け～災害時対応の講習会



■ 災害時等の給食提供に関するガイドラインの配布(平成24年10月)



市民向け 災害等に備えるため、食料等の備蓄を啓発 リーフレット「災害に備えて今家庭でできること」



■地域の防災訓練等で活用

→ お問い合わせ → ポリシー → サイトマップ → リンク集

検索

文字サイズを変更 通常 大

京・食 ねっと

京都市運営
食と健康情報
発信サイト

食育とは
Education

食の安全・安心
Safe & Secure

ライフステージ別情報
Life Stage

食と健康情報
Food & Health

京の食文化・食べもの
Dietary Culture

レシピ
Recipe

コラム
Column

京都市

ホーム

★ 新着情報・お知らせ News & Info

「マップ」に洛西地域のウォーキングマップを掲載しました。

→ 7月4日(株)いつつじさんへのインタビューを掲載しました。

📢 イベント情報・保健センター事業 Event & Health Center Info → 一覧へ

2013年7月19日 保健センター・左京区

→ 左京区【平成25年10月16日(水曜日)開催】離乳食講習会

2013年7月18日 保健センター・伏見区

→ 醍醐支所【平成25年9月11日(水)開催】離乳食講習会

2013年7月10日 保健センター・右京区

→ 右京区【平成25年8月7日(水曜日)8月9日(金曜日)開催】わんぱく子どもクッキング

「食」をキーワードに全国の最新ニュースを自動配信

📰 食のニュースヘッドライン Headline

→ アレルギーおかわり禁止、東海も対応強化 - 朝日新聞

→ アレルギーおかわり禁止、東海も対応強化 - 朝日新聞

→ 「江戸を食べる」5回続きの(4) いまは正しい「薬食い」？ 猪鍋の「ももんじや」 - 47NEWS