

第4次 鳥取県食育推進計画



食を通じて健やかに「生きる力」を育むために

「鳥取県食育推進計画（第4次：令和6～11年度）」は、未来を担う子どもたちはもとより、全ての県民が、この豊かな大自然と四季折々の気候風土に恵まれた鳥取県で、食を通じて健やかに『生きる力』を育み、心身ともに充実した生活を実現できるよう、県と県民の皆様が手を取り合って食育を推進していくためのひとつの指針となるものです。

【目指す姿】

食を通じて健やかに「生きる力」を育み、
心身ともに充実した生活を実現する

＜基本方針＞

- ◎豊かな人間性を育む食育～「生産・料理・共食」の実践～
- ◎食パラダイス鳥取県を活かした食育

＜重点目標 ライフステージに応じた健全な食習慣を実践する＞

- （目標）・家庭や地域で家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ・主食・主菜・副菜を揃え健康に配慮した食事をする
 - ・1日3食、規則正しくよくかんで食事をする
- （主な指標）・1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をする県民60%以上
- ・1日の野菜摂取量 350g以上

＜重点目標 食に対する感謝の心を養う＞

- （目標）・食農教育等を通して食とそれを支える農林水産業の関わりを理解する
- ・食事づくりや準備に関わる
 - ・食事のあいさつを実践する
- （主な指標）・家庭で食事をつくる県民（成人男性）45%以上
- ・農業体験活動等による地域との交流に取り組む学校数
小学校75%以上、中学校20%以上

＜重点目標 食の循環や環境を意識した活動を実践する＞

- （目標）・環境等に配慮した農林水産物・食品を選ぶ
- ・食べきり運動等により食品ロスの削減を行う
- （主な指標）・食品ロス削減のために何らかの行動をしている県民 90%以上

＜重点目標 豊かな食文化を継承する＞

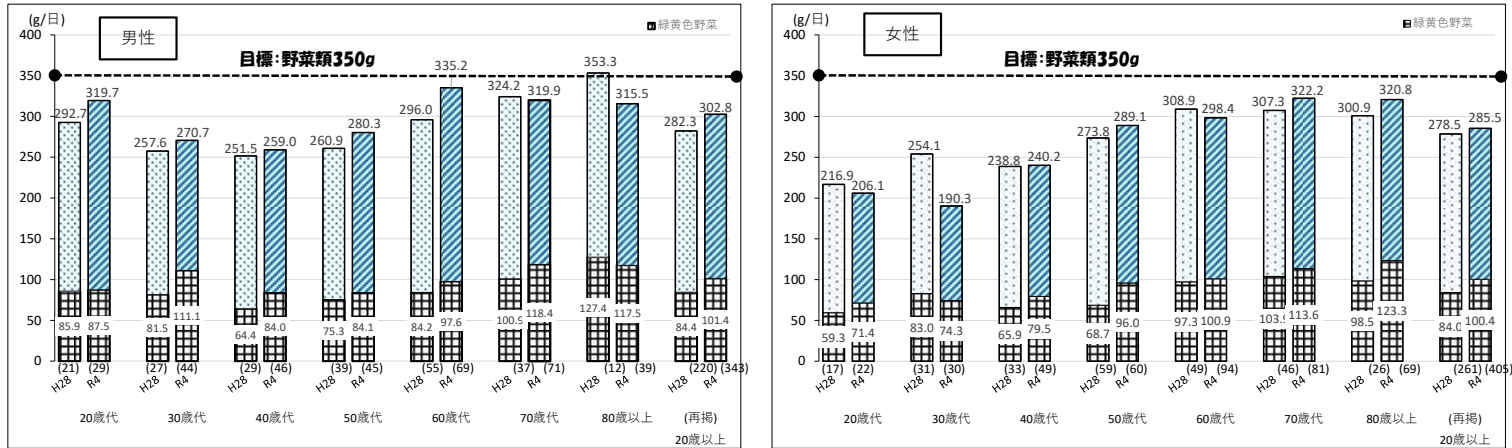
- （目標）・地元のおいしい食材の良さを学び活用する
- ・地域の郷土料理を学び、継承する
 - ・とっとりの食を情報発信する
- （主な指標）・地域の産物や旬の食材を意識して選ぶ県民 65%以上
- ・学校給食用食材の県産品利用率 80%以上

＜重点目標 食に関する情報を適切に活用する＞

- （目標）・食の安全や栄養について正しく理解し活用する
- ・食品表示を参考に食品を選択する
 - ・ローリングストックの理解と活用により災害時の食に備える
- （主な指標）・食品の表示を参考にして食品を選ぶ県民 70%以上
- ・ローリングストックを実践する県民 70%以上

鳥取県の食をめぐる現状

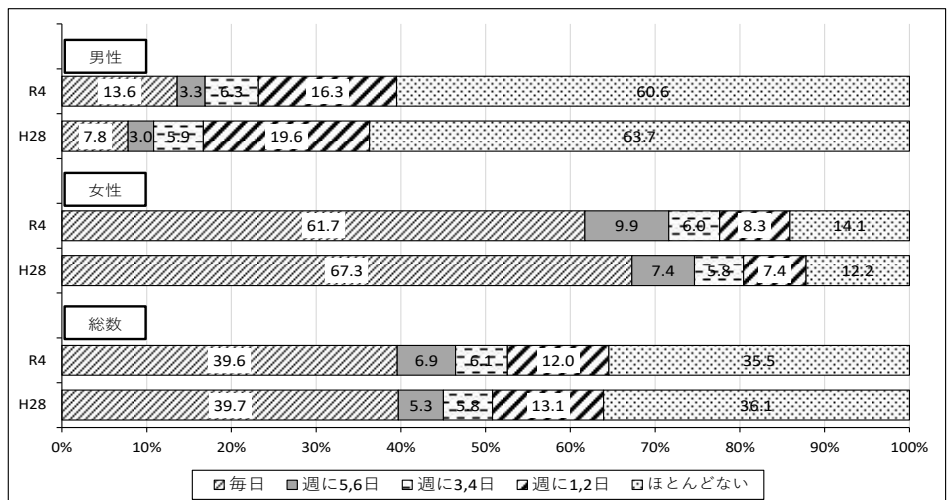
1 野菜摂取量（20歳以上）



- 野菜摂取量の平均値は、男性302.8g、女性285.5g。
- 男性では40歳代（259.0g）、女性では30歳代（190.3g）で最も低かった。

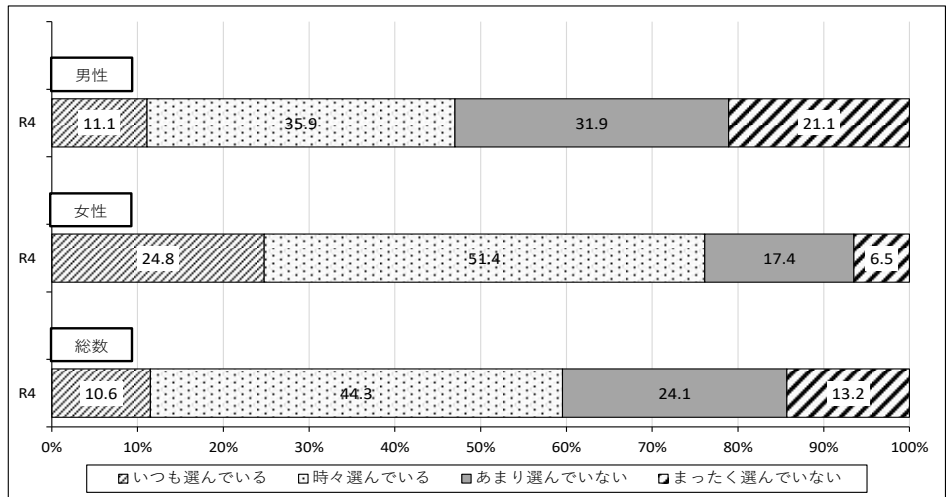
2 自ら調理し食事をつくる機会（20歳以上）

- 男性では約6割がほとんどない。



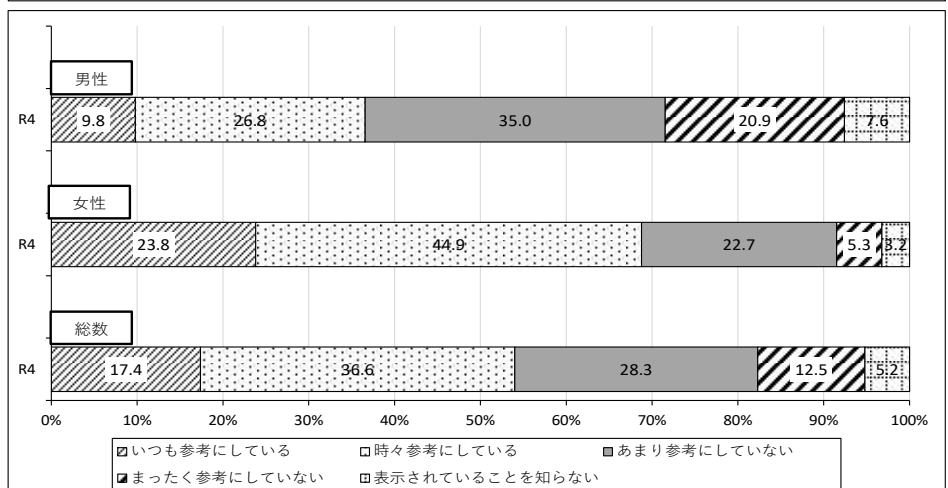
3 地域の産物等の活用状況（20歳以上）

- 地域の産物や旬の食材を意識して選んでいるのは、男性47%、女性76.2%。



4 食品表示の活用状況（20歳以上）

- 食品を購入する際、食品表示を商品選択のために参考にしていないのは、男性36.6%、女性68.7%。
- 表示されていることを知らない者もあった。



県の果たす役割と具体的な取組

県民一人ひとりが重点目標を実践していくためには、住民に身近な食育活動が地域で定着し、充実していくことが必要です。

そのため、市町村や地域で行われる活動を支援することを県の果たす役割の基本方針として位置づけました。具体的には、次のことを行い、県及び関係機関が連携して食育に取り組んでいきます。

- ①地域が行う食育活動指導者の育成（体制づくり）
- ②各団体・地域のネットワークづくり
- ③食育に関する情報提供



(1) 食育の総合的な推進を図るための取組

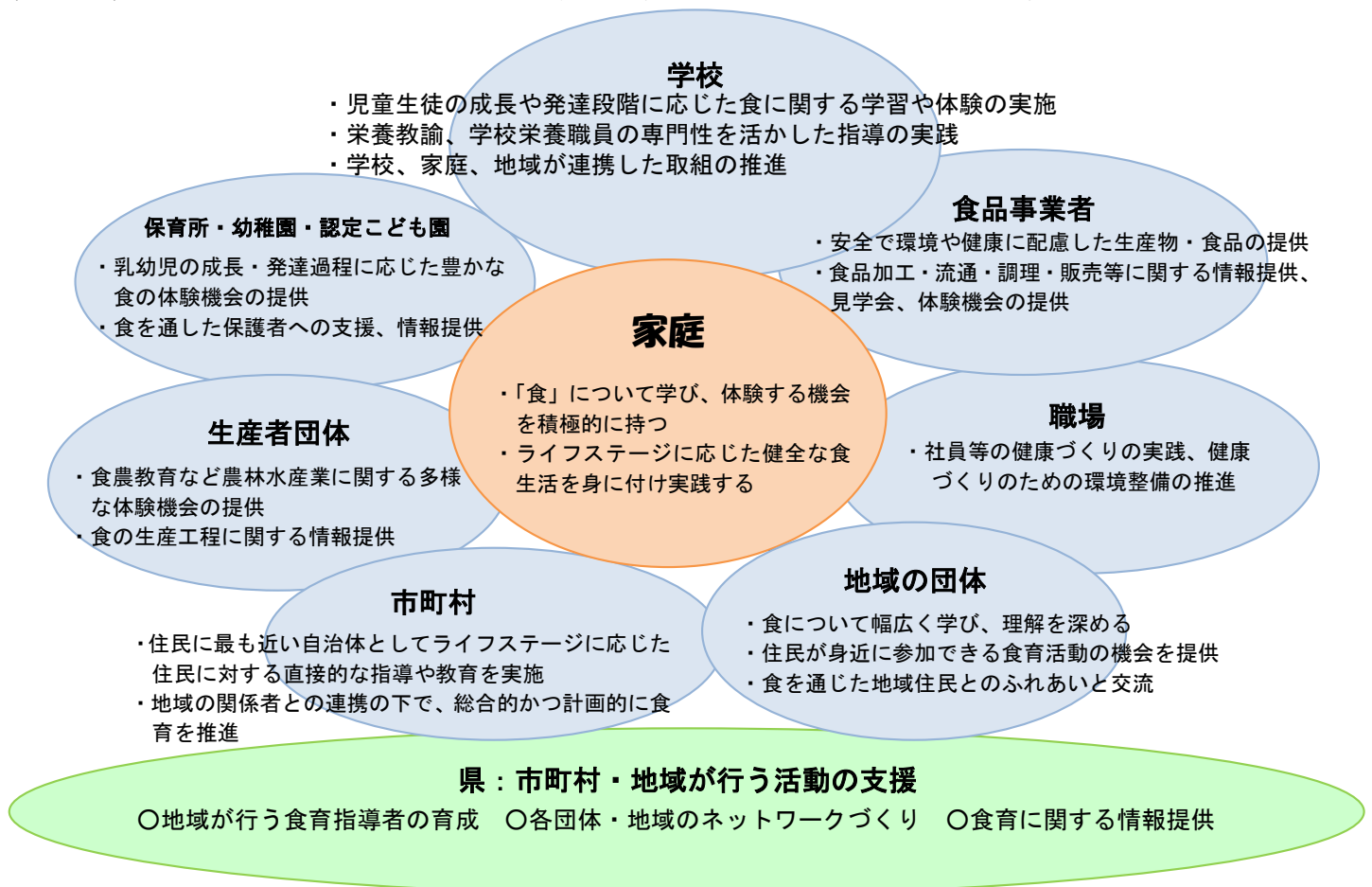
- ・県食育推進計画の策定・推進
- ・食育推進体制の充実（情報発信・提供、指導者の育成、連携強化）

(2) 各分野における食育の推進を図るための取組

- ・食を通じた健康づくりや生活習慣病予防対策の推進
- ・子どもの居場所による共食の推進
- ・子どもの生きる力の育成と教育の充実
- ・食品ロス削減の推進
- ・食の安全の確保にかかる相互理解の促進
- ・食品購入にかかる「思いやり消費（エシカル消費）」の理解促進
- ・地元農林水産物や食と農林水産業の関わりの理解促進
- ・食パラダイス鳥取県の推進、県産食材の活用促進
- ・学校における食育推進体制の整備

関係者に期待する役割と具体的な取組

食育は一人ひとりが主体的に取り組み、家庭で実践することが基本であり、関係者は様々な機会を活用して、家庭での実践を応援していくことが必要です。



指標と目標

■ライフステージに応じた健全な食習慣を実践する

指標 ※「成人」：20歳以上		現状(R5)	目標(R11)
家庭や地域で楽しく食卓を囲む県民の増加	(児童・生徒)	73.5%	80%以上
	(成人)	71.9%	80%以上
1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をする県民の増加(成人)		53.4%	60%以上
高齢者のたんぱく質の摂取の状況(15%エネルギー未達の者の減少)	(65歳以上男性)	48.7%	40%以下
	(65歳以上女性)	37.9%	30%以下
1日の食塩摂取量	(成人男性)	10.7g	8g未満
	(成人女性)	9.2g	
1日の野菜摂取量	(成人)	293.4g	350g以上
	(20～50歳代)	261.7g	50g増加
1日の果物摂取量	(成人)	97.1g	200g以上
	(20～50歳代)	55.8g	50g増加
朝食を食べる県民の増加	(児童・生徒)	85%	90%以上
	(成人男性)	82.7%	90%以上
肥満傾向の子どもの減少	(小学校6年生)	10.0%	7%以下
	(中学校3年生)	8.9%	6%以下
	(高校3年生)	8.6%	6%以下
肥満者、やせの者の減少	(40～50歳代男性の肥満)	34.1%	25%以下
	(40歳代女性の肥満)	31.0%	15%以下
	(20歳代女性のやせ)	15.0%	10%以下
	(65歳以上男性の低栄養傾向)	11.7%	10%以下
	(65歳以上女性の低栄養傾向)	26.0%	24%以下
よくかんで食べる子どもの増加	(小学校5年生)	71%	80%以上
	(中学校2年生)	59%	70%以上

■食に対する感謝の心を養う

指標 ※「成人」：20歳以上		現状(R5)	目標(R11)
学校の勉強や行事以外で料理を体験した子どもの増加(児童・生徒)		79.5%	85%以上
家庭で食事をつくる県民の増加(成人男性)		39.4%	45%以上
食事のあいさつをする県民の増加(成人)		87.3%	95%以上
農業体験活動等による地域との交流に取り組む学校数の増加	(小学校)	69%	75%以上
	(中学校)	14%	20%以上

■食の循環や環境を意識した活動を実践する

指標 ※「成人」：20歳以上		現状(R5)	目標(R11)
「思いやり消費」を実践する県民の増加(成人)		73.1%	80%以上
食品ロス削減のために何らかの行動をしている県民の増加(16歳以上)		82.5%	90%以上
食べきり協力店の登録数		133件	282件

■豊かな食文化を継承する

指標 ※「成人」：20歳以上		現状(R5)	目標(R11)
地域の産物や旬の食材を意識して選ぶ県民の増加(成人)		62.8%	65%以上
地産地消を知っている子どもの増加	(小学校5年生)	33%	50%以上
	(中学校2年生)	82%	90%以上
地域の郷土料理を定期的に食べる県民の増加(成人)		31.0%	40%以上
学校給食用食材の県産品利用率		75.3%	80%以上

■食に関する情報を適切に活用する

指標 ※「成人」：20歳以上		現状(R5)	目標(R11)
食中毒発生件数の減少(アニサキス)		16件	7件以下
食品の表示を参考にして食品を選ぶ県民の増加(成人)		54.0%	70%以上
ローリングストックを実践する県民の増加(18歳以上)		45%	70%以上