

# みんなで食育 楽しく食育 この機会に食の大切さ考えてみませんか？

市では、平成18年に「出雲市食育のまちづくり推進計画」を策定し、食育推進の取り組みを行っています。この計画で掲げている目標数値の達成状況や食育に関する認知度などの状況を把握するため、平成23年3月に市民1,000人を対象にアンケート調査を実施しました。アンケート結果の一部を紹介するとともに、今年度の食育の取り組みを紹介します。

## アンケート結果

### 食育に関する市民の意識

・食育の認知度は、「内容も含めてよく知っている」と答えた人の割合は32.1%と、目標の50%を下回りました。食育という言葉を知っている人は、59.3%と最も多く、食育の言葉は浸透していることが伺えます。

・食育を日頃から実践している割合は、「積極的に実践している」「出来るだけするようになっている」と答えた人を合わせて53.7%と目標値の80%を大きく下回る結果となりました。

食育のまちづくりを推進するためには、食育に関心をもっていたり、食育に欠かすことが出来ず、今後とも関係機関と連携し、啓発活動を行います。

### 魚・緑黄色野菜の摂取状況

・魚を食べる頻度を聞いたところ、「毎日食べる」と答えた人の割合は8.5%と目標値の60%を大きく下回りました。

・緑黄色野菜を、1日に2回以上食べる人の割合を調べたところ、「1日に3回以上食べる」「1日に2回食べる」と答えた人を合わせて31.9%と目標値の60%をこ

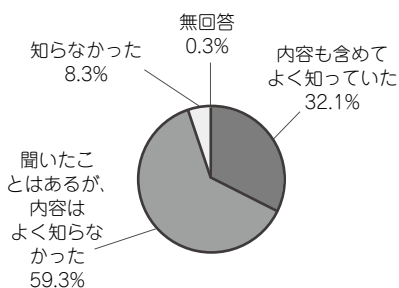
らも下回る結果となりました。

米と多様な副菜からなる栄養バランスの優れた日本型食生活が、注目を集めています。その中でも、必要とされる摂取量が少ないといわれる魚と緑黄色野菜を食べる習慣を身につけることはとても大切です。私たちが暮らす出雲地域は、豊かな自然の恩恵を受け、魚や野菜も新鮮でおいしい旬のものを味わうことができます。今後も市では地産地消などバランスの取れた食生活に向け講座の開催などの啓発に取り組みます。

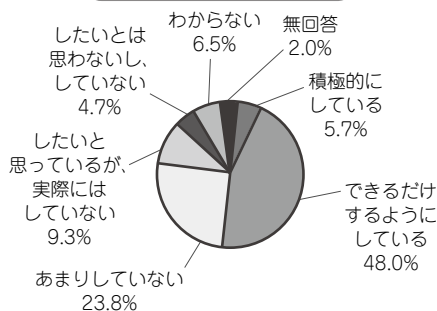
## アンケート結果

調査客体：15歳～79歳の市民1,000人を無作為で抽出  
回答者数 508人(回答率50.8%)

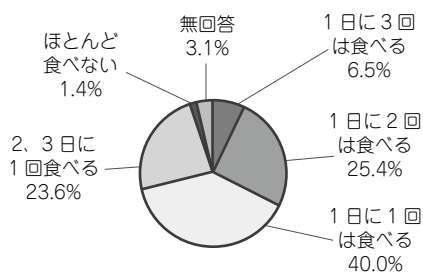
### 食育の認知度



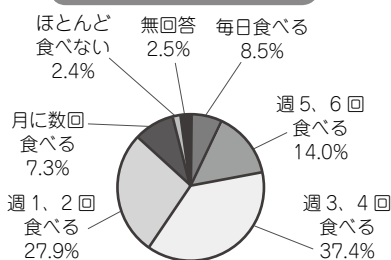
### 食育の実践度



### 緑黄色野菜の摂取状況



### 魚の摂取状況



おたずね／健康増進課  
TEL 21 6829



給食試食会



お魚クッキング



わくわく食育体験事業

### 食育推進の取り組み

#### 食のボランティアの育成

現在219名の食のボランティアが、乳幼児から高齢者までの食育推進、食生活の改善や健康づくりなど市内各地で食育啓発活動を行っています。

市では毎年、新しいボランティアを育成するため年間をおとした講座を開催しています。(受講生募集は終了しました)

#### 学校給食試食会

6月の食育の日19日の1週間を「いずも給食week」と定め、市内6ヶ所で学校給食試食会を実施しています。学校給食で使用している地元の旬の食材や栄養バランスについて知ってもらい、家庭でも食に対する意識を高めていただく機会となっています。(参加者募集は終了しました)

#### わくわく食育体験事業

出雲農林高校の生徒さんと共に、親子で野菜づくりの楽しさ、大変さ、収穫の喜び、旬の野菜のおいしさを、農作業の体験を通して学び、食を

大切にすることを育みます。

次号の広報いずもなどで参加者を募集します。

#### 食育講座

「お魚クッキング」講座で食の普及を図ります。魚離れが進む現代の食卓、日本海に面し、魚介類が豊富に取れる恵まれた環境にある出雲市でも例外ではありません。アンケート調査でも、魚を「毎日」「週5、6日」食べると答えた人は22・5%という結果でした。

その他「子どもクッキング」「地産地消」の講座を予定しています。今後広報いずもなどで随時募集を行います。

#### お弁当コンクール

家庭で作るお弁当の良さ、栄養バランスや地産地消の食材を取り入れたお弁当のアイデアを募集します。

#### 食育イベント

食育の日の食育キャンペーンやイベント会場で、魚や野菜などを中心とした日本型食生活、朝ごはんの大切さなどの普及啓発活動を行います。

### 「食育の日」って？

食育の「育(いく)」という言葉が「19(いく)」という数字を連想させ、「食(しょく)」という言葉も「しょ→初→1、く→9」と読み、「19」を連想させることから19日が「食育の日」になりました。

家族や友人と楽しい食事の時間をもてるよう心がけましょう。



※今後、地元のおいしい食材を紹介する「地産地消コーナー」を広報いずもで掲載していきます。出雲地域の特産物やそれを使ったレシピなどを紹介します。お楽しみに！

### 「食育」って？

食育とは、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、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です。

規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などの実践、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなど食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝の気持ち、伝統的な食文化への理解を深めたりすることもすべて「食育」です。

