

第4次兵庫県食育推進計画(概要版)

(計画期間 令和4年度～令和8年度)



兵庫県マスコット はばタン

心身の健康の増進と豊かな人間形成、
明るく心地よい家庭と元気な地域づくりの実現

～ 令和の新時代 人生100年時代を健康で心豊かに生きるための食育 ～



兵庫県食育推進計画は、食育基本法第17条第1項で規定する都道府県計画であり、県、市町、関係団体、事業者などがそれぞれの役割と特性をいかながら、県民とともに協働して、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための指針です。

食育の推進は、一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培うことに資するとともに、食が自然の恩恵や食に関わる人々の様々な行動に支えられていることについて知り、感謝の念や理解を深めることにつながります。人生100年時代に向け、**持続可能な社会の実現に向けた礎となる取り組み**です。

食で育む元気なひょうご “実践の「わ」を広げよう”

持続可能な食に必要な、
「人の輪（わ）、和食文化の和（わ）、環境の環（わ）」
の3つの「わ」を支える食育の実践を推進



兵庫県マスコットはばタン



コミュニケーション

共食、農林漁業体験、
生産者と消費者の
交流促進等

和食文化
の和
(わ)

人の輪
(わ)

環境の
環
(わ)

和食文化の保護継承

主食・主菜・副菜がそろう
栄養バランスに優れた
日本型食生活

食と環境の調和

食品ロス削減
エシカル消費の推進など



誰一人取り残さない食育推進



基本方針

- ① すべての県民が世代に応じた食育活動を
すすめ、元気な地域をつくる。
- ② 県民が生涯にわたり健全な食生活を実践
することができるよう、すべての関係者で
持続可能な食を支える環境の整備を図る。
- ③ “ひょうごらしさ”をいかし、「新しい
生活様式」やデジタル化に対応した食育
をすすめる。
(ひょうごの五つの国〈地域〉
の特長、震災の経験と教訓)



R 元食育絵手紙コンクール最優秀賞

取り組みの柱

- 柱1 子どもとその親、若い世代を中心とした
健全な食生活の実践
- 柱2 健康寿命の延伸と健やかな暮らしを
支える食育活動の推進
- 柱3 持続可能な食を支える食育活動の推進
- 柱4 食育推進のための体制整備

ひょうご五つの国の郷土料理や行事の食事を食卓に



出典：ひょうご農林水産ビジョン2030（兵庫県農政環境部）

食をめぐる現状

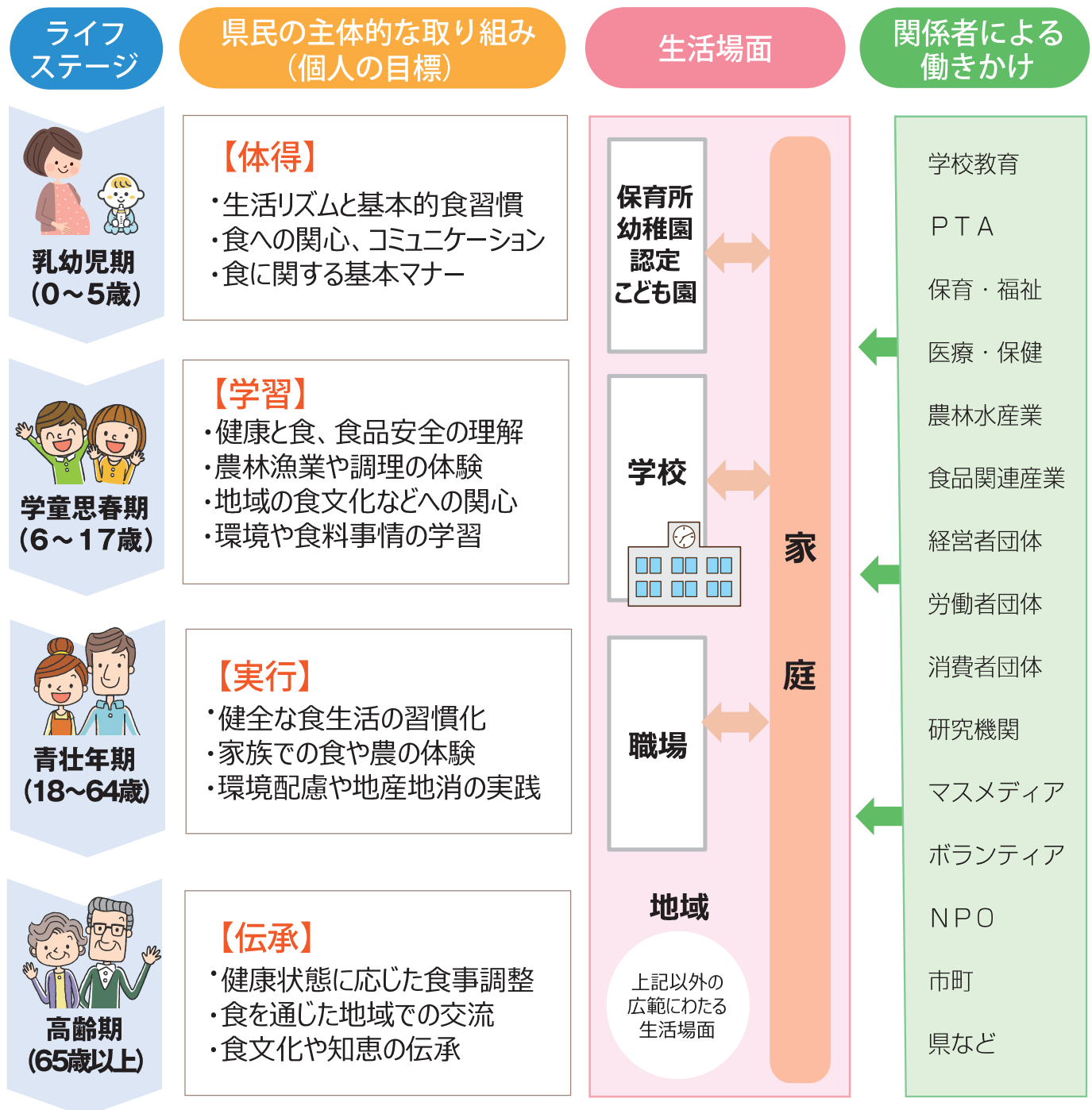
- ① 少子高齢化、家族形態の多様化
- ② 食塩の過剰摂取や野菜の摂取不足
- ③ 成人男性の肥満・若い女性の過度の痩身・高齢者の低栄養の増加
- ④ 食品ロスは全国で600万トン（H30）、食糧自給率は37%
- ⑤ 食育を通じた持続可能な開発目標（SDGs）への貢献
- ⑥ 食や健康に関する情報の氾濫

コロナ禍の影響

- ① 自宅で食事をする機会と、中食利用（惣菜・弁当等）の増加
- ② 共食や外食利用と、食を通じたコミュニケーション機会の減少
- ③ 「新しい生活様式」と社会のデジタル化の進展

ライフステージと生活場面に応じた食育

あらゆる世代の県民が健全な食生活を送り、心身ともに健康で豊かに暮らすためには、生涯を通じた食育が重要です。このため、乳幼児から成人、高齢者に至るまで、生涯にわたってそのライフステージと生活場面に応じた食育を進めます。

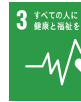




取り組みの柱 1

R2食育絵手紙コンクール最優秀賞

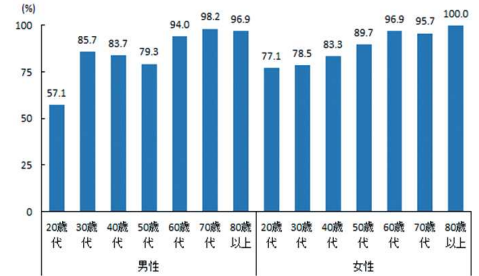
子どもとその親、若い世代を中心とした健全な食生活の実践



データでみる

- 朝食の摂取状況では、ほぼ毎日食べる人は20歳代男性で57.1%、女性77.1%にとどまっており、男女とも他の年代と比べ低くなっています。
- 親世代の朝食を食べない習慣が、朝食を食べない家庭環境に影響している可能性もあります。
- 新型コロナウイルスの感染拡大による現在の食生活の変化について、「自宅で食事等をする機会」が「増えた」が4割(38.0%)と最も多くなっています。
- 栄養教諭を中核として、小中学校全体での食育の取り組みは加速しています。
- 若い女性においては、やせ状態（BMI18.5未満）にある人が、15～19歳25.5%、20代21.7%、30代13.9%（H28）となっています。

朝食をほぼ毎日食べている人の割合



資料：県民モニター調査（R2）

めざす姿

子どもとその親、若い世代を中心とした健全な食生活の実践、特に15～30歳代の若者や子どもの親への食育、若い女性のやせ対策を進めます。

主な取り組み

(1) 健やかな発育、基本的な生活習慣の形成

- ・乳幼児期・学童期・思春期に対して、健やかな発育・発達にあわせた食習慣や生活習慣、食の実践力を身につけるための食育を進めます。

(2) 幼稚園、保育所、認定こども園における食育推進

- ・乳幼児の発育発達の段階に応じた食育を進めます。

(3) 学校における食育推進

- ・栄養教諭を中核として、関係者が連携した体系的・継続的な食育を進めます。
- ・学校給食を「生きた教材」として活用し、地場産品への理解を深めます。

(4) 健康的な生活習慣の定着と実践（若い世代：15～30歳代）

- ・ライフスタイルに合った効果的な方法（SNSの活用等）での食育を進めます。

(5) 家庭や地域における食育の推進

- ・家庭を通じて、子どもとその親に対する食育を進めます。

指標と目標値

柱	主指標	基準値	目標値 (R8)
子どもとその親、若い世代を中心とした健全な食生活の実践	朝食を食べる人の割合の増加 (幼児1～5歳) (児童生徒6～14歳) (若い世代15～30歳代 男性) (若い世代15～30歳代 女性)	97.0% (R2) 86.8% (R2) 74.3% (R2) 76.6% (R2)	100% 100% 82%以上 84%以上
	給食施設（学校・児童福祉施設）において肥満・やせの状況を把握している割合の増加	83.4% (R2)	100%
	公立小中特別学校教職員における食に関する校内研修の実施率の増加	今後把握	100%
	食育を7教科の中で実施した中学校の割合の増加	75.5%(R2)	100%
	学校給食を活用し、地場産物について指導している小・中学校の割合の増加	今後把握	100%

ワンポイントアドバイス



兵庫県は“朝”を大切にします

～みんなで食べればいいこといっぱい 一緒に食べよう 朝ごはん～

朝は、一日の始まり。朝を大切にできれば、一日を有意義に過ごすことができます。特に、20代から30代の若い世代は他の世代に比べて朝食を食べる人が少なくなっています。



STEP 1

コンビニで買ったおにぎりでも、ふたを開けるだけのヨーグルトでも、皮をむくだけのバナナでも、牛乳をかけるだけのシリアルでもまずは一口。朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



STEP 2

ごはんやパンの単品ではなく、おかずを一品追加してみましょう！ 具たくさんみそ汁やスープがおすすめです。



STEP 3

主食＋主菜＋副菜の組み合わせに挑戦！



朝食で体温を上げ、脳にエネルギーを補給しましょう。朝食ですっきり目覚めて体と心を整えましょう。通学、通勤途中で買って、学校や職場で食べるもよし！ 朝の過ごし方の少しの工夫で 体と未来は大きく変わります。

取り組みの柱2



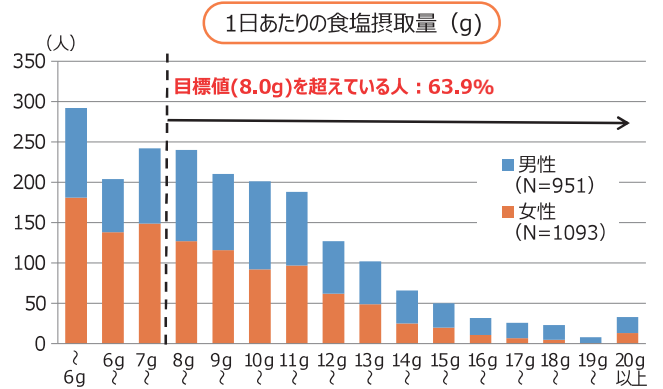
H29食育絵手紙コンクール最優秀賞



健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育活動の推進

データでみる

- 男女ともに肥満状態（BMI25以上）にある人が年々増加しています。（20～60歳代／男性H20:24.4%→H28:29.0%、女性H20:13.3%→H28:16.4%）
- 低栄養傾向（BMI20以下）にある高齢者（65歳以上）の割合は、21.8%（H28）であり、全国値17.8%を上回っています。
- 食塩摂取量は、男性10.8g、女性9.2g（H28）であり、男女とも全国平均より少ないものの、健康づくり推進実施計画で定める目標値8.0gより多くなっています。
- 共食の状況では、毎日、家族や友人と楽しく食事をする機会がある人は、「ほとんど毎日」が7割を超えています（70.4%）。
- 新型コロナウイルスの感染拡大による現在の食生活の変化について、「食を通じたコミュニケーションの機会」や「外食の頻度」は「減った」が6割となっています。
- 災害に備え、非常用食料等を備蓄している世帯の割合は増加しています。（H27:61.7% → R2:89.2%）



資料：ひょうご食生活実態調査(H28)

めざす姿

壮年期のメタボ対策や高齢期のフレイル対策、希望する人が共食できる場づくり、健康に役立つ食環境づくりなど、地域社会で支え、つなげる食育を進めます。

主な取り組み

(1)生活習慣病の発症と重症化予防に向けた食育(壮年期のメタボ対策)

- ・栄養バランスに優れた日本型食生活の実践を進めます。
- ・多くの県民が1日の大半の時間を過ごす職場での食育を進めます。

(2)高齢者の健康づくりに向けた食育(高齢期のフレイル対策)

- ・地域高齢者の通いの場等で、フレイル予防・改善プログラムの活用を進めます。
- ・オーラルフレイル予防・改善に向けた食育を進めます。

(3)多様な暮らしに対応した食育

- ・地域コミュニティ等における「共食の場」での食育を進めます。

(4)自然に健康になれる食環境づくりの推進

- ・食品関係事業者や食の健康協力店等と連携した食育を進めます。

(5)災害時も健康に過ごせる食育

- ・災害時等に備えるために必要な食に関する知識と技術を普及します。(食品をムダにしないローリングストック法、家族構成や家族の健康状態に配慮した食品の備蓄など)

指標と目標値

柱	主指標	基準値	目標値(R8)
健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育活動の推進	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人の割合の増加(20歳以上)	67.0% (R2)	75%以上
	毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合の増加(20歳以上)	70.4% (R2)	75%以上
	栄養・食生活改善を中心に健康づくりに取り組む企業(給食施設)の増加	今後把握	100カ所
	オーラルフレイルに対応できる歯科医療機関数の増加	今後把握	100カ所
	食の健康協力店の店舗数の増加(登録店舗数)	8,524店 (R2)	9,300店
	食の健康協力店の取り組み内容の充実(栄養成分の表示)	3,271店 (R2)	3,500店
	家族構成や家族の健康状態に応じて非常用食料などを備蓄している世帯の割合の増加	9.8% (R3)	30%以上

ワンポイントアドバイス

フレイルとは? 体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと。長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。

★フレイルを予防しましょう

◆まずはフレイル予防の3カ条

フレイル予防3カ条

- ① 体重減少に要注意
- ② しっかりかめるお口をつくる
- ③ 1日3回、3つの皿をそろえて食べる(配食サービスの活用、10の食品)

◆高齢期にはメタボ予防からフレイル対策へのギアチェンジが必要です

	中年期	高齢期
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの取りすぎ注意	エネルギーとたんぱく質の不足に注意
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科検診	口腔機能低下の予防 (咀嚼・嚥下)

◆フレイルチェックをしよう

スマホなどで簡単に確認できるアプリを使ってみましょう。



兵庫県 フレイル対策

検索

★食の健康協力店をご利用ください

食の健康協力店とは、食を通じた健康づくりに取り組む、飲食店・中食(そう菜、弁当など)販売店、配食事業者のことです。「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「ごはんを中心とした主食・主菜・副菜のそろった定食」「カロリー控えめ料理」など、自分に合った取り組みをしているお店を探してみませんか。

兵庫県ホームページ参照 URL https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw03_000000006.html

兵庫県 食の健康協力店

検索



取り組みの柱 3



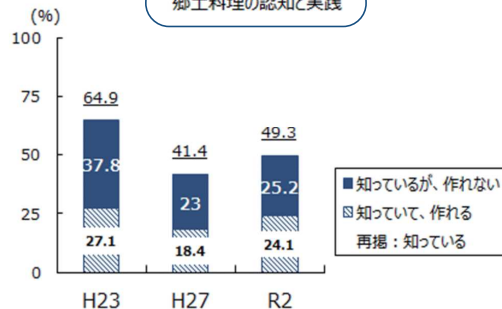
持続可能な食を支える食育活動の推進

R3食育絵手紙コンクール最優秀賞

データでみる

- 行事食や郷土料理を知っている人 (H27:41.4% → R2:49.3%)、作ることができる人 (H27:18.4% → R2:24.1%) は増加していますが、目標値 (知っている人:50%、作ることができる人:25%) には至っていません。
- 地元農林水産物を選ぶ県民は減少する一方、直売所等の利用者は増加しています。
- 認証食品の加工食品数は、商品アイテムの見直し、原材料確保が困難、経営者の高齢化や廃業、事業規模縮小等により計画策定時 (H27) をピークに年々減少しています。
- 学校給食での県産品使用割合はほぼ横ばいで推移しています (H27:29.7%→R2:28.4%)。

郷土料理の認知と実践



資料：県民モニター調査(H23・R2) 県民意識調査(H27)

めざす姿

食の循環、環境への配慮、食文化のさらなる継承と活動支援など、持続可能な食への理解を促進するための食育を進めます。

主な取り組み

(1)消費者と生産者が支えあう県産県消(地産地消)の推進

- ・ひょうご農林推進ビジョン2030に基づき、食の安定供給に向けた流通システムを強化します。
- ・直売所の魅力向上、県農林水産物の購入機会の拡大を図ります。
- ・楽農生活に誘い、定着を図る仕組みづくりを進めます。
- ・魚食普及と畜産物の県産県消を進めます。

(2)環境と調和のとれた持続可能な消費行動にも配慮した食育推進

- ・エシカル消費 (人や社会、環境に配慮した消費行動) を推進します。
- ・自治体、事業者、消費者等が連携し、食品ロスの削減に向けた食育を進めます。

(3)地域の多様な食文化の継承につながる食育推進

- ・和食文化の保護や継承活動を行う人材育成や普及啓発に努めます。
- ・地域の特色をいかした郷土料理や行事食の調理体験、地域食材の掘り起こしなど、食文化の継承・発展に努めます。

指標と目標値

柱	主指標	基準値	目標値 (R8)
持続可能な食を支える食育活動の推進	地元や県内でとれた農林水産物を買っている人の割合の増加	66.4% (R2)	69.5%
	直売所等利用者数の増加	2,820万人 (R2)	3,700万人
	兵庫県認証食品数の増加	2,246品目 (R2)	2,320品目
	楽農生活交流人口数の増加	1,108万人/年 (R元)	1,173万人/年
	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合の増加 (20歳以上)	33.5% (R3)	50%以上
	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合の増加 (20歳以上)	94.4% (R3)	100%
	地域の行事食、郷土料理を知っている人、作ることができる人の割合の増加 (20歳以上)	49.3% (R2) 24.1% (R2)	55%以上 30%以上

ワンポイントアドバイス

★食品ロスを減らしましょう

- 食材を「買いすぎず」「使い切る」「食べ切る」
- 残った食材は別の料理に活用しましょう
- 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解しましょう
- 外食時の食べ残しを防ぎましょう
- てまえどり運動を進めましょう



てまえどり運動ステッカー

★認証食品を利用しましょう

兵庫県認証食品をご存知ですか？

兵庫県では、兵庫県産の農林水産物及びこれらを主原料として県内で製造された加工食品のうち、安全・安心で個性・特長がある食品を「兵庫県認証食品」として認証しています。



ひょうご安心ブランド



ひょうご平和ブランド

★郷土料理(ふるさと料理)を継承しましょう

生まれ育った土地や地域特有の料理。その土地の特産物を使った、全国で一般的に食べられている料理であっても、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

○主な郷土料理

主な特徴	料理名
地元食材を使った料理	いかなごぎ煮、たご飯(生たご・干したご)、バチ汁、煮麺、鯛素麺、もち麦めん、鮎料理、かに料理、いかめし、黒豆煮、ぼたん鍋、はも鍋等
年中行事や慶事弔事で食べられる料理	その地域の特有のおせち、お雑煮、巻き寿司、ちらし寿司、ぼた餅、さなぼり(煮しめ)、鯖の姿寿司、おなます(豆腐なます)、いとこ煮(里芋・小豆)、けんちゃん(豆腐・野菜)、ななちゃごはん、ちょぼ汁、あじのほほかむり、鯛料理等
特定地域で開発・発祥し、定着したご当地料理	神戸牛ステーキ、明石焼き、そばめし、ほっかけ、かつめし、にくてん、姫路おでん、ホルモンうどん、出石そば等



取り組みの柱 4



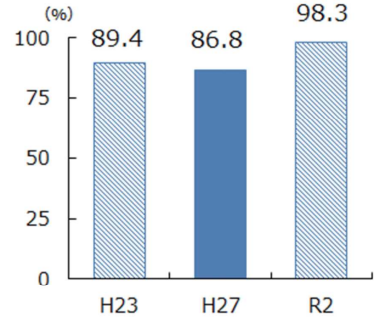
食育推進のための体制整備

R3食育絵手紙コンクール最優秀賞

データでみる

- 食育に関心がある人の割合は増加しています。(H27:86.8% → R2:98.3%)
- 食育の実践と連携は着実に進展しています。
- 地域と連携した食育活動に取り組む組織・団体は増加しています。(H27:360団体 → R2:675団体)
- 県内全ての市町(41市町)で食育推進計画が策定されています。
- 「新しい生活様式」に対応した食育を推進するため、県に期待することは「簡単で栄養バランスが整った献立や調理方法の普及」が約5割と高くなっています。
- 主なメディアの利用時間は、平日・休日ともにインターネットが最長、モバイル機器ではスマートフォンの利用が最多となっています。

食育に関心のある人



資料：県民モニター調査 (H23、R2)
県民意識調査 (H27)

めざす姿

在宅時間を活用した食育、「新しい生活様式」やデジタル化など時代のニーズに応じた食育を進めます。

主な取り組み

- (1)食育に資する人材育成、ボランティア活動の充実強化**
・いずみ会リーダー養成、食育推進に関わる専門職のスキルアップに努めます。
- (2)県民と一体となった食育推進運動の推進**
・ひょうご食育月間(毎年10月)の設定と普及啓発を進めます。
・ひょうご「食の健康」運動「食事はバランスごはん、大豆と減塩で元気なひょうご」、「おいしいごはんを食べよう県民運動」を進めます。
- (3)食品の安全性の啓発**
・食品表示への理解促進や、食の安全安心に関する相談体制を整備します。
- (4)「新しい生活様式」やデジタル化に対応した食育推進**
・デジタルツールやオンラインを活用した食育を検討し、県民が食育に参加しやすい仕組みづくりを進めます。
- (5)食育推進施策の総合的かつ計画的な推進**

指標と目標値

柱	主指標	基準値	目標値 (R8)
食育推進体制整備	食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合の増加(20歳以上)	66.3% (R2)	75%以上
	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する人の割合の増加(20歳以上)	95.1% (R3)	100%
	デジタル技術を活用した食育活動に取り組む組織・団体の増加	今後把握	100団体

ワンポイントアドバイス

★栄養成分表示を活用しましょう

日頃、食品を購入するとき何を基準に選んでいますか? 栄養成分表示は、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるのかを一目で分かるようにしたものです。栄養成分表示を上手に活用して自分に合った食品を選び、健康づくりに役立てましょう。

表示の単位

食品の単位は食品ごとに異なり、「100g当たり」や「1食分(0g)当たり」等と表示されています。
⇒商品を選ぶ際は注意しましょう。

栄養成分表示

1食(0g)当たり

エネルギー ○kcal

たんぱく質 ○g

脂質 ○g

炭水化物 ○g

食塩相当量 ○g

カルシウム ○mg

ビタミンC ○mg

義務表示

食品表示法により、表示が義務づけられた5項目です。
⇒生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

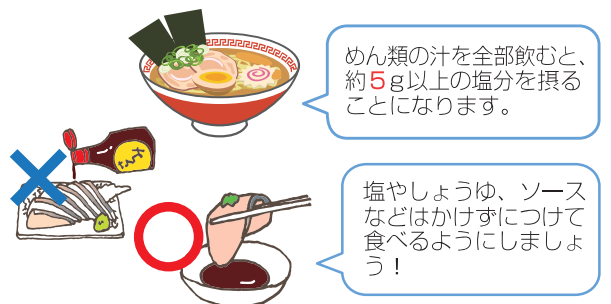
推奨表示、任意表示

義務表示の5項目以外に、次のような表示がされていることがあります。

- 推奨表示：飽和脂肪酸、食物繊維
- 任意表示：ビタミン(ビタミンA・Cなど)、ミネラル(カルシウム、鉄など)、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類

塩分のとりすぎに要注意!

外食や中食の栄養成分表示にも注目!





兵庫県マスコット はばタン

県民の皆様に取り組んでいただきたいこと

すべてのライフステージ

- 家族や友人と楽しく食事をしていますか？
- 食育に関心がありますか？
- 自分が出す食品ロスを減らしていますか？
- 何か食育活動を実践していますか？

乳幼児期（0歳～）

- 早寝、早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- “いただきます・ごちそうさま”をしていますか？
- 食事はよくかんで食べていますか？
- 間食（おやつ）は時間と量を決めて食べていますか？

学童期（小学生）

- 早寝、早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 朝ごはんに野菜を食べていますか？
- 食事はよくかんで食べていますか？
- 食事づくりのお手伝いをしていますか？

思春期（中学生・高校生）

- 自分の適正体重を知っていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 朝ごはんに野菜を食べていますか？
- 夕食が遅い時は食べる量や内容を考えていますか？
- 朝ごはんやお弁当づくり等、食事づくりをしていますか？

若い世代（15歳～30歳代）

- 自分の適正体重を知っていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べていますか？
- 夕食が遅い時は食べる量や内容を考えていますか？
- 毎日、食事づくりをしていますか？

働き盛り世代（40歳～64歳）

- 体重を測り、肥満に気をつけていますか？
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べていますか？
- 就寝の2時間前には、夕食や夜食を食べ終わっていますか？
- 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか？
- 地元や県内でとれた農林水産物を買っていますか？

高齢期（65歳以上）

- 体重を測り、やせに気をつけていますか？
- 少量でも、毎日3食食べていますか？
- 肉や魚、卵、大豆・大豆製品を毎食食べていますか？
- こまめに水分をとっていますか？
- 行事食や郷土食等、食に関する知識や知恵を次世代へ伝えていきますか？

～10月は「ひょうご食育月間」・毎月19日は「食育の日」～

【問い合わせ】 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

TEL.078-341-7711 FAX.078-362-3913

E-mail kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp



検索

兵庫県食育推進計画



03健P2-104A4