

重点課題に対する 平成27年度の取り組みについて

課題1 子育て世代等の健康に関心の低い世代に対する「食」を通じた健康意識の醸成

平成27年8月末現在

○子育て世代を対象に“減塩元氣フェスタ”(親子減塩イベント)を県内5カ所で開催予定。減塩の重要性、減塩の工夫を参加者に周知。〈詳細:16・17ページ〉

○H26年度に作成した「減塩教室実施マニュアル」を活用した、高血圧の人のための減塩教室をモデル事業として、県内3市町村(御所市・斑鳩町・下北山村)で実施。〈詳細:18・19ページ〉

○大学生が創る奈良の食未来事業の取り組みで、奈良女子大学の学生が、地域栄養力レτζを開講し、健康メニューを食べながら学習できる教室(子育て向け)・交流会・栄養相談・食事診断を実施。〈詳細:20・21ページ〉

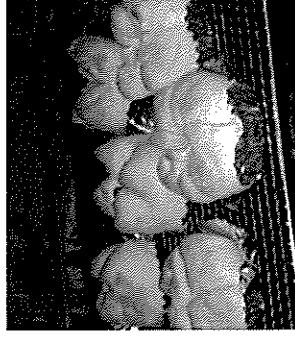
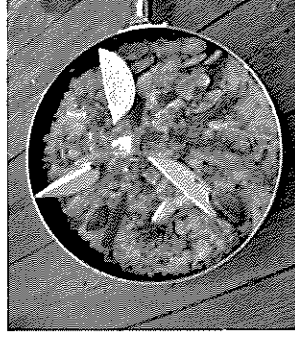
○奈良県食育作文コンテストの実施。〈詳細:22ページ〉
【健康づくり推進課】

○各保育所および幼保連携型認定こども園において、食に関する地域講習会、地域のひとの会食に関する取り組み等を実施。
【子育て支援課】

○各幼稚園において、家庭・地域と連携し食に関する活動を通じた啓発、情報提供を実施。
【教育研究所】

○各学校・給食センターが、給食だより・献立表により保護者に対して食の情報提供を実施。
○研修会で地域人材の活用・連携について促進。
【保健体育課】

○野外活動センター主催事業「ガーデンハウスinはやま」で、家族等を対象に、都祁吐山の郷土料理を中心にした、自然の中の料理体験イベントを開催。(5回)



【青少年・生涯学習課】

○食の安全についての普及啓発の推進。HPでの情報発信(アクセス数2,993件)、保健所による食の安全・安心に関する講習会(42回)を実施。

○食品表示疑義情報を収集(「食品表示110番」17件)。必要な調査・指導を実施し、食品表示の適正化を推進。

○一般消費者に食品表示の確認・報告をいただく「食品表示サポーター」制度を実施(登録者46名)。

【消費・生活安全課】

課題2 健康なからだをつくるための幼児期からの食育の推進

- 教育委員会との協働で、給食の野菜量について調査。
- (再掲)子育て世代を対象に“減塩元氣フェスタ”(親子減塩イベント)を県内5カ所で開催予定。
減塩の重要性、減塩の工夫を参加者に周知。

【健康づくり推進課】

- 保育所・幼稚園・小学校・中学校・高校における指導体制充実のため施設長・栄養士・調理師・教員等関係者に対する研修・個別相談・指導を実施。

【保健体育課】【子育て支援課】

- (公財)奈良県学校給食会・マーケティング課と連携し、地場産物の活用充実を図る。
- 学校給食週間に地場産物を活用した献立の実施。
- 学校給食栄養研究会と連携し、地場産物・郷土料理を取り入れた「我が町・我が校の自慢献立」の募集を行い、調理実習を通して共有を図る。
- 地域別アレルギーに関する研修会等実施予定。
- 奈良県学校保健会、奈良県歯科医師会、(株)ライオンとの共催事業で口腔衛生巡回指導を実施。(株)ライオンから派遣された歯科衛生士による指導を実施。葛城市で4校に実施。

【保健体育課】

- 各保育所および幼保連携型認定こども園において、保護者に対して食に関する相談や講習会を開催。

【子育て支援課】

- 学校給食における県産農産物等を使った「奈良県産農産物の地産地消デー」実施に対する支援
(39市町村・学校法人が制度を活用予定)

【マーケティング課】

- 小学校(田原本町)で大和野菜「ひもとうがらし」の食農教育を実施。

【農業水産振興課】

- 「子供たちのこめ支援事業」により、小学生にお米作り体験してもらうと共に、若手農業者と県職員により食育授業を行う。
(詳細:23ページ)

【担い手・農地マネジメント課】

課題3 減塩と野菜摂取促進の取組方策

○大学生が創る奈良の食育未来事業の取組で、帝塚山大学の学生が開発したランチボックスを期間限定で発売。（「無病促進で元気100%事業」：ランチボックス1食分で、1日に必要な野菜の半分（175g）が摂取できる。）
〈詳細：24・25ページ〉

○平成26年度に作成した「減塩教室実施マニュアル」、「減塩紙芝居」、「減塩リーフレット」に、食品に含まれるナトリウム量等を記載。県民への啓発に活用。

【健康づくり推進課】

○各保育所および幼保連携型認定こども園の菜園において、トマト・キュウリ・ゴーヤ・さつまいも等の農作物を育て調理して食べる体験活動や伝統食を推進。地域の食材および人材を活用した食育を推進。

【子育て支援課】

○地域の伝統野菜として産地振興の取り組みの実施。
（リーフレットによるPR）

○大和の伝統野菜等の紹介およびそのレシピの情報提供。
（ホームページ）

【農業水産振興課】

○県産野菜等（大和野菜等）の販売促進及びPR

- ・奈良の食ギフト「奈良まるごと便」を通じて、県産野菜等の食の魅力の発信
- ・奈良まほろば館、奈良うまいものプラザにおける販売
- ・「ふるさと名物商品」の割引販売により県産野菜等の消費喚起
- ・地産地消推進のため「おいしい奈良産協力店」での県産野菜等の販売（220店）
- ・農産物直売所や百貨店等での野菜ソムリエによる調理実演によるPR

○県産野菜等を使った郷土料理や特産品料理の紹介

- ・「（一社）奈良のうまいもの会」によるイベント等でのPR
- ・県HP等での紹介

○飲食店での県産野菜等の利用促進。

- ・飲食店への県産野菜等の売り込みを推進
- ・「眺望のいいレストラン」や奈良市内ホテルでの県産野菜等を使った旬メニューの提供支援

【マーケティング課】

課題4 野菜摂取が健康寿命の延長や生活習慣病の予防にもたらす効果の研究

※ 課題4については、今後実施予定

減塩元気フェスタ

作成した減塩ツールを活用し子育て世代の若い年齢層を対象に開催。次世代をになう子どもたちやその親世代が将来にわたって健康的な食習慣を継続するための一助となるよう、「食」について学ぶ機会を提供する。

親子で楽しめる健康講座 講演会：野菜でおいしく楽しく減塩



減塩紙芝居



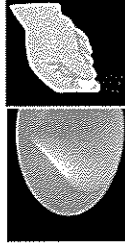
【講師】ながいかよ

えいよう未来株式会社 代表管理栄養士
病院勤務、料理講師、ヘルスケア業務を経て2010年に独立。約1,000人の栄養指導の経験から、ネガティブワードを使わない独自の栄養指導を実施。NHK教育「ここが聞きたい！名医にQ」出演、朝日新聞「エビデンス料理教室」レシピ掲載などメディア出演や執筆活動のほか、全国で講演活動を行う。

※1回目(11/7)のみ健康講座はありません。

体験コーナーの例

①8g,1gの塩って
どのくらい？



②お味噌汁の試飲



だし入り 化学調味料入り

③塩にもいろいろ
あるよ



④クイズ
塩が多いのは
どっち？



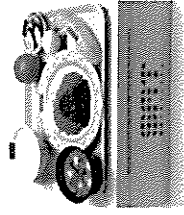
⑤量ってみよう
野菜350gって
どのくらい？



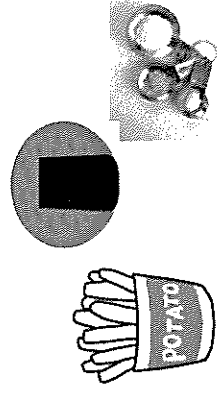
⑥絵本の読み
聞かせ



⑦普段の食事にどれだけの
塩分が含まれているの？
(食育SATシステム)



⑧おやつや調味料
の塩分はどれくらい？



※開催日により内容は異なります。

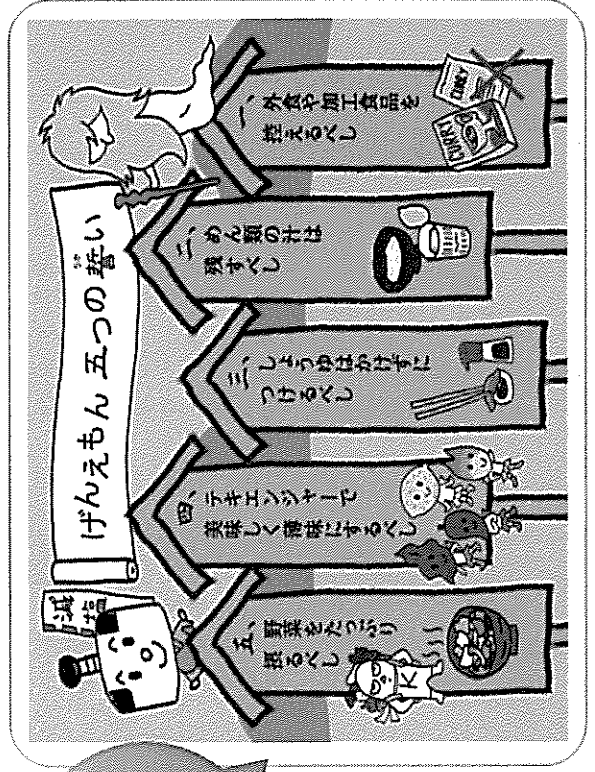
実施計画(案)

葛集于三(案)

	開催予定日時・場所	募集定員
1	平成27年11月7日(土) 10時～12時 奈良県文化会館	自由参加
2	平成27年12月5日(土) 13時～15時 奈良県介護実習普及センター	親子30組
3	平成27年12月19日(土) 13時～15時 王寺町地域交流センターリーベルルーム	親子30組
4	平成28年1月16日(土) 13時～15時 カラム五條	親子30組
5	平成28年1月30日(土) 13時～15時 天理市立前裁公民館	親子30組



減塩の工夫を楽しんで学ぶ



高血圧の人のための減塩教室モデル事業

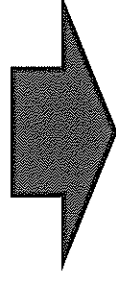
平成26年度に開発した「高血圧の人のための減塩教室実施マニュアル」を活用し、高血圧のハイリスク者等を対象にモデル市町村で教室を開催し、減塩に取り組む県民を増やすことを目的として実施。(モデル市町村:御所市・斑鳩町・下北山村)

高血圧の人のための 減塩教室実施マニュアル

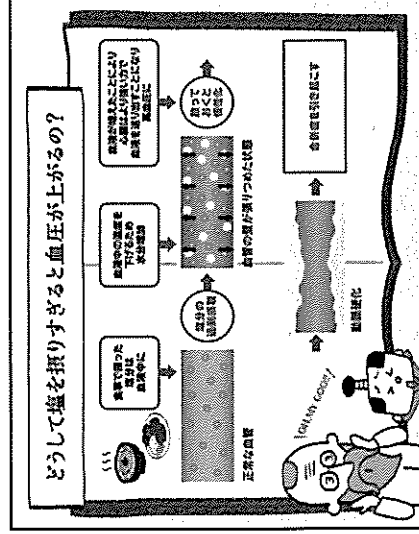


モデルの3市町村に対し、県はアドバイザー(管理栄養士)を派遣し、市町村の教室運営を支援。

また、教室終了後、モデル市町村にヒアリング等を実施し、マニュアルを活用した効果的な教室運営方法を検討予定



すべての市町村での高血圧
対策の充実を図る



教室内容

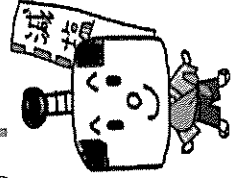
市町村名	御所市	斑鳩町	下北山村
教室名	御所市 適塩教室	減塩教室	こころもからだ も若返る！健 康ダイエツトセ ミナー
対 象	特定健診 受診者	一般住民 特定健診受診 者のうち減塩 が必要な方	特定健診受診 者の要指導者 及び一般住民
実施期間	H27.8.23～ 10.23に4回	H27.10.1～ 12.16に5回	H27.7.23～ H28.2.3に8回

評価項目

- ①自身の塩分摂取状況
- ②減塩の必要性
- ③減塩の工夫
- ④高血圧のしくみ
- ⑤減塩の取組状況 など

評価方法

塩分チェックシート等
の自記式アンケート
調査により実施。



塩分チェックシート

名前

これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	つけ物、佃煮など	ちくわ、かまぼこなどの練り製品	あじの開き、みりん干し、塩鮭など	ハムやソーセージ	うどん、ラーメンなどの麺類	せんべい、おかき、ポテトチップスなど	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	食事の量は多いと思いますか？				
1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週
よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる	よく食べる
ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない

みそ汁で塩分チェック

今日の血圧を記入しましょう

選んだみそ汁は



地域栄養カレッジの開講

奈良女子大学生活環境学部食物栄養学科

目的：地域の方が「栄養」を通じた健康づくりを学び、学生等と交流する場の創出

1. 健康メニューの開発

「シニア向け」「子育て向け」の2コースで、栄養に関する知識を盛り込んだ健康メニューを開発

○子育て向け

噛む力と味覚を育む、小児期からの活習慣病予防のためのメニュー開発

○シニア向け

骨粗鬆症予防、認知症予防のためのメニュー開発

骨粗鬆症予防
のためのメニュー



2. 地域栄養カレッジの開講

○健康ランチ教室：開発した健康メニューを食べながら学習できる教室の開催。

⇒健康メニューの調理方法や栄養に関する知識を、分かりやすく伝える！

○各テーマに合わせた講演会の開催

○交流会：グループインタビューを通して、交流を図りながら、食について語る。

○栄養相談・食事診断：健康機器を用いて、健康状態を見える化。
また、専門的な相談がある場合は、管理栄養士有資格者につなぐ。

3. 食物摂取頻度調査による栄養診断

○地域栄養カレッジの参加者へのアンケート調査やグループインタビュー

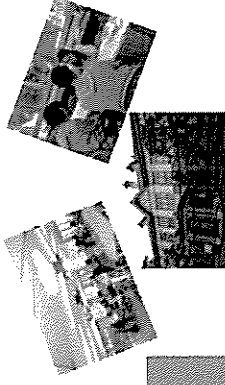
奈良県・奈良女子大学 協働事業

地域栄養カレッジ

開講

参加費：無料

食に関する最先端の研究成果を、奈良女子大学の校舎で！
専門家による講義に加え、学生が提案したメニューを食しながら学べる！
丁寧な食事診断にもご参加いただき、食に関する相談にもお応えします！



第1回 心も身体もすくすく食育

8月

11日 火 10:00
14:30

ご講演：龍谷大学農学部食品栄養学科教授 久保田優先生

親子向け（3～5歳児）

定員：20組

第2回 コツコツ！骨を元気に

8月

25日 火 10:00
14:30

ご講演：京都女子大学家政学部食物栄養学科教授 田中清先生

シニア向け（原則、60歳以上を対象）

定員：35名

第3回 素材を活かして、味覚と噛む力を育む

8月

25日 火 10:00
14:30

ご講演：龍谷大学農学部資源生物科学科教授 植野洋志先生

親子向け（3～5歳児）

定員：20組

第4回 食べて脳のアンチエイジング

9月

1日 火 10:00
14:30

ご講演：京都女子大学栄養クリニック副院長・

京都女子大学名誉教授 木戸 清子先生

シニア向け（原則、60歳以上を対象）

定員：35名

○申込方法：裏面、申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。
親子向けの講座には、お子様も一緒にご参加いただけます。

○申込締切：平成27年7月24日（金）必着

※お申し込み多数の場合は、先着順で、

ご参加いただける方には、7月31日（金）中までにご連絡いたします。

申込方法

〈お申込・お問い合わせ先〉

〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良県健康づくり推進課

TEL:0742-27-8662 FAX:0742-22-5510

奈良県食育作文コンテスト

県民が「食」と「健康」に関心をもち、健全な食生活を実践するという機運の醸成を図ることを目的に平成26年度から実施。

日々を育む、食がある

奈良県 食育作文コンテスト

一層に食育をすることの楽しさ、
毎日の食事で心がけていること...など
「食」に関する作文を大募集!!

9月18日(金)
平成27年 9月18日(金)

主催：奈良県(事務局：奈良県教育委員会)

平成26年度実績

◆応募総数 687作品

小学校の部	225作品
中学校の部	212作品
高等学校の部	148作品
一般の部	102作品

最優秀賞 各部門1名(合計4名)
優秀賞 各部門2名(合計8名)

平成27年度

◆応募総数

小学校の部	} 集計中
中学校の部	
高等学校の部	
一般の部	

最優秀賞 各部門1名(合計4名)
優秀賞 各部門2名(合計8名)

(現在審査中)
※平成27年11月7日「おでかけ健康フェスタ」にて表彰予定

子供たちのこめ支援事業

目的

県は、食や農に対する理解を深めるため、さらには将来の農業担い手の確保のために、子供たちの米づくり体験を支援する。さらに、収穫された米をアフリカなどの食糧不足国へ援助米として提供することで、子供たちの国際的な視野を養うなど、この活動を通じた波及効果をねらう。

事業内容

1、米づくり体験モデル事業

ボランティア農家から農地の提供を受け、小学校における米づくり体験を支援する。子供たちに対する栽培指導等は県がJAに委託して行う。収穫された米はとりまとめたうえで、民間食糧支援団体を通して、アフリカなど食糧不足国へ輸送する。

特徴

田植え前に食育授業を実施し、子供たちの食に対する関心を高め、たうえで米作り体験に取り組むことで、事業効果を相乗的に高めることができるようにした。

また、学校に3タイプの選択授業を提案し、取り組んでもらうことで、それぞれが学校ごとのオリジナルティを発揮し、各学校の独自性を高めることとした。

2、食育事業

- ・必須授業：子供たちの農や食に対する理解を深めるために、各小学校で食育授業を実施する。
- ・選択授業：以下の3項目から1項目を学校側に選択してもらう。

①バケツ稲栽培

田植え・稲刈りといった一時点だけでなく、継続的に世話をすることによって、農業の大変さを疑似体験でき、食や農に対する理解を深めることができる。

②感想文

米作りを単に体験だけで終わらせずに、自ら農や食の大切さについて考える機会を持ってもらうことで、事業効果を向上させることができる。

③水田の生き物調査

小学生の水生生物に対する関心は高く、水田で生物と接する体験によって、水田が生産以外の価値を持つことを意識づけることができる。

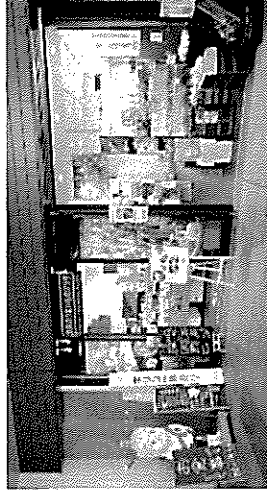
無病促菜で元気100%事業

帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科

- 目的: ◆若い世代にも気軽に野菜を摂ってもらうとともに、奈良の野菜の魅力や生産者の思いを伝える。
- ◆若者(高校生)に対し、分かりやすい方法で「食」や「野菜」の大切さを伝える。

1. 大和情熱野菜をたっぷり使用し、野菜175gが摂れるランチボックスの開発

○協力機関:「奈良うまいものプラザ」
(JR奈良駅構内にある奈良県産の食材を販売するアンテナショップで製造・販売)



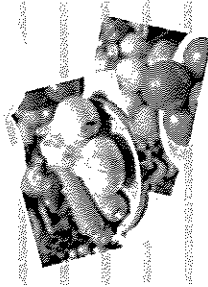
○内容: 1日に必要な野菜摂取量の半分(175g)が摂れるランチボックスの開発・販売
ランチボックスにはメニューレシピ等のメッセージカード付き
QRコードからホームページにアクセスすることで詳細内容も閲覧可能

発売期間: 8月10日(月)～9月7日(月)の平日のみ

1日20食 開発に関わった学生が売り子として店頭販売

ランチBOXに添付した
メッセージカード

**Happy
Vege
Time**




 慶應義塾大学
 
 慶應義塾

慶應義塾大学
 
 慶應義塾

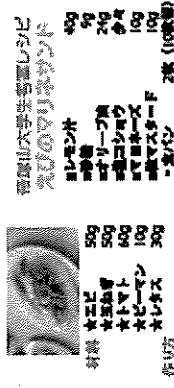
慶應義塾大学
 
 慶應義塾

慶應義塾大学
 
 慶應義塾

慶應義塾大学
 
 慶應義塾

慶應義塾大学
 
 慶應義塾

Happy Vesp Time



洋(万) 300 2袋 (10000)
 吉リスス 一夏バシ
 1. 三ツが着て、レカスは決つて本氣を知つておく。
 2. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。
 3. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。
 4. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。
 5. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。
 6. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。
 7. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。
 8. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。
 9. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。
 10. 三ツが着た時、レカスは決つて本氣を知つておく。



このマンチキックスは、
映画界と音楽界の両方で活躍して興行しました。
病魔の魔さんがごだわって作った
音楽映画は、見たっぶり傑作！

7. 中國醫藥報

[illegible][illegible]

Figure 1

特に、高校生が将来一人暮らしになっても、健康的な食生活が送れるようゲームやクイズを取り入れたわかりやすい方法で「食」や「野菜」の大切さを伝える

