

令和6年度 特定給食施設等研修会及び
配食事業者スキルアップ研修会(6/25)

「第4期 奈良県食育推進計画」について

奈良県中和保健所 健康増進課 健康づくり推進係

●本日の内容

①第4期奈良県食育推進計画

②汁物塩分測定の結果について



奈良県やさしおベジ増し
プロジェクトキャラクター
ベジ子さん

第4期奈良県食育推進計画 (R6~R11)

【趣旨】

県民の健康寿命を男女とも日本一にするためには、県民一人ひとりの健全な食生活の実践が不可欠。また、環境との調和がとれた食料の生産や消費等に配慮した食育も必要となっている。

奈良県の特性を生かした食育を、
県民、関係機関・団体、市町村、関係部局と
連携・協働しながら、推進するために策定

【位置づけ】

なら健康長寿基本計画(第2期)の歯車として
一翼を担う。



第4期奈良県食育推進計画

基本理念

「食」を通して健全な心身を培い、
豊かな人間性を育む

めざす姿

- ☑ 県民が健康的な食習慣を習得し、実践できる
- ☑ 子どもが「食」と「健康」に関心を持ち、健康的な食生活が実践できる
- ☑ 県民が県産農産物に関心を持ち、消費拡大が進む
- ☑ 県民が「食」や「食の安全性」に関する知識と理解を深め、自らの食生活を適切に判断、選択ができる

第4期奈良県食育推進計画



*新規は、第4期計画から新たに
施策展開を実施するもの

基本方針 I 健康寿命の延伸にむけた食育

事業所・一般給食センター・寄宿舎

施策 I 生活習慣病の発症と重症化予防

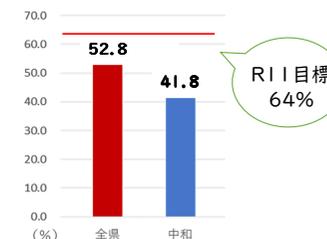
新

(2) 職場における食育の推進

…健康づくりに取り組む事業所への支援を実施し、健康経営の推進についても支援する。
また、社員食堂等で食事を提供する事業所には、健康に配慮した食事の提供についても支援する。

評価指標	現状値	目標値(RII)	把握方法	目標値の考え方
栄養バランスや減塩に配慮した食事を提供する社員食堂	52.8% (28/53) (R4)	64%	保健所調べ	1年1カ所増

店舗数	
中和保健 所管内	7
全県	28
事業所・寄宿舎・一般給食 センターの合計数	17
全県	53



基本方針 I 健康寿命の延伸にむけた食育

事業所・一般給食センター・寄宿舎



職場における食環境整備は、従業員の健康につながるだけでなく、生産性の向上にもつながります!!

基本方針 I 健康寿命の延伸にむけた食育

事業所・一般給食センター・寄宿舎

【主な取組】

○社員食堂等において、健康に配慮したメニューの提供及び啓発媒体の掲示 など

～取組事例～

株式会社 金子製作所

社会に出てから食事について学ぶ機会が少ないことから特に若い世代に対して食育研修を実施



研修:料理カードを用いたバランスのよい食事の選び方

ヤフー 株式会社

夕食はグラムビュッフェ形式(1gあたりで価格計算)どのような食材を盛り付ければよいか、サンプルを掲示



出典:従業員等の健康に配慮した企業の食育推進事例集

基本方針Ⅰ 健康寿命の延伸におけた食育

配食サービス事業所

施策3 自然に健康になれる食環境づくり

(5) 食品関連事業者における食育の推進

…スーパーマーケットや配食サービス事業所等の食品関連事業者と連携・協働した取り組みを推進し、子どもから高齢者まで、食や健康に関心の薄い方も含め、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを進める。



【やさしおベジ増しプロジェクト】

主食・主菜・副菜を組み合わせた弁当やおいしく減塩された惣菜など、中食の減塩及び野菜の増量に取り組み、健康的な食事を提供・販売するプロジェクト



やさしおベジ増しプロジェクト
参加協力店一覧
(中和保健所管内31店舗)



配食サービス事業者一覧
(中和保健所管内19事業所)

やさしおベジ増しとは…
身体にやさしい塩(しお)加減と野菜(ベジタブル)を増したを併せて名付けました!

奈良県やさしおベジ増しプロジェクトキャラクターベジ子さん

基本方針Ⅰ 健康寿命の延伸におけた食育

「やさしおベジ増し」をキーワードに、家庭で簡単にできるやさしおベジ増しレシピを中和保健所ホームページに掲載

お家で「やさしおベジ増し」が簡単にできるレシピをご紹介します。

レシピ集

料理名を選択すると、レシピをダウンロードすることができます。一人当たりの食塩相当量と野菜摂取量を確認しています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

- <目次>
- ・4月 ・5月 ・6月 ・7月
- ・8月 ・9月 ・10月 ・11月
- ・12月 ・1月 ・2月 ・3月

4月

- ・セキヤベツと青じその豚肉煮(pdf:688KB)
食塩相当量:0.6g、野菜重量:72.6g
- ・ツナとオニオンのセキヤベツ(pdf:684KB)
食塩相当量:0.3g、野菜重量:35g



●やさしおベジ増しレシピ基準
(主菜)食塩相当量1.5g前後/品
(副菜)野菜重量70g以上/品
食塩相当量0.5g前後/品
(共通)季節の野菜を取り入れる



基本方針Ⅰ 健康寿命の延伸におけた食育

全施設

施策3 自然に健康になれる食環境づくり

(6) 給食における食育の推進

…特定給食施設等に対して研修会や個別の指導支援を行い、栄養管理の改善を図るとともに、管理栄養士・栄養士の配置がない給食施設に対して、配置促進に取り組む。

評価指標	現状値	目標値(RII)	把握方法	目標値の考え方
管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設*(病院・介護老人保健施設・介護医療院を除く)の割合	71.5% (296/414)	75%	厚生労働省「衛生行政報告例」	健康日本21(第三次)の目標値と同値

*1回100食以上または1日250食以上を提供している施設

中和保健所の取組

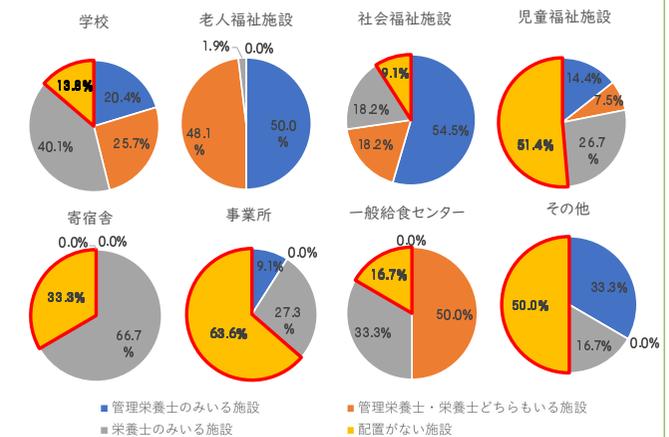
- ・年に1回、衛生管理を目的とした研修会の実施(特定給食施設等研修会及び配食事業者スキルアップ研修会)
- ・給食施設等に対して、個別の訪問指導

特定給食施設の数

	全県
学校	167
病院	80
介護老人保健施設	47
介護医療院	2
老人福祉施設	52
児童福祉施設	146
社会福祉施設	11
事業所	22
寄宿舎	3
矯正施設	0
自衛隊	1
一般給食センター	6
その他*	6
計	543

*有料老人ホーム等

特定給食施設 施設種別 管理栄養士・栄養士の配置割合



管理栄養士・栄養士の配置割合は、老人福祉施設、社会福祉施設、学校の順で高く、特に老人福祉施設は、すべての施設で管理栄養士または栄養士が配置されている。
事業所、児童福祉施設、その他の施設で、「配置がない施設」の割合が高い。

基本方針Ⅱ 次世代の健全な食習慣形成のための食育

保育所・幼稚園等
小・中学校等

施策4 健やかな発育、基本的な生活習慣の形成

(7) 保育所・幼稚園等における食育の推進

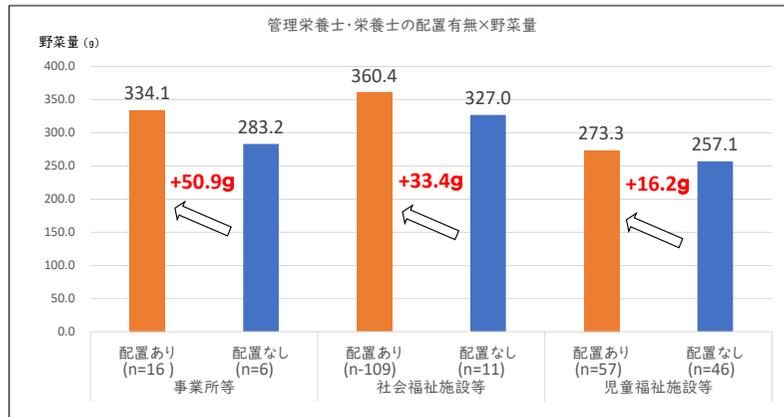
…食育の計画を作成し、家庭や地域と連携をしながら組織的・継続的・計画的に食育を推進する。
また、一緒に食べる喜びや楽しさ、食材への理解等についても推進する。

評価指標	現状値	目標値(R11)	把握方法	目標値の考え方
食を通じた保護者への支援ができて いると回答する保育所等の割合	66.4% (R4)	増加	こども保育課調べ	—

(8) 小・中学校等における食育の推進

…栄養教諭の専門性を生かして、連携を図りながら、食習慣の乱れ等に起因するやせや肥満の予防・改善等に取り組む。

評価指標	現状値	目標値(R11)	把握方法	目標値の考え方
栄養教諭等と連携して食に関する指 導を実施している小・中学校の数 (割合)	R6年 3月把握	増加	健康・安全教育課 調べ	—



中和保健所管内特定給食施設等*の管理栄養士の配置がある施設とない施設で、エネルギー量2000kcalあたりの平均野菜量を比較したところ配置がある施設の方が、多い傾向にあった。

特定給食施設等: 1回20食または1日50食以上の給食施設
事業所等: 寄宿舎、一般給食センター、事業所
社会福祉施設等: 介護老人保健施設、老人福祉施設、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、障害者支援施設
児童福祉施設等: 幼稚園、保育園、こども園、児童福祉施設

出典: R5年度栄養管理報告書

基本方針Ⅲ 奈良の食の魅力向上のための食育

小・中学校等・保育所等

施策6 奈良の食の理解と実践

(11) 地産地消の推進

…学校給食等において県産農産物等の利用を促すとともに、児童生徒が奈良県の農林水産業や地元の食文化への理解を深める為に、地域の生産者等と連携した食育活動を展開する。

(12) 食文化(郷土食)の継承

…県の食文化や郷土料理について、県民の理解を促進し、次世代へ継承していくため、保育所や小・中学校等の給食において、郷土料理を取り入れた献立を提供。



<奈良県食育推進
ロゴマーク>

評価指標	現状値	目標値(R11)	把握方法	目標値の考え方
学校給食における奈良県産食材を使用する割合が現状値より維持増加した市町村の割合	—	50%以上	健康・安全教育課 調べ	半数以上の市町村で維持増加を目指す
学校給食で郷土料理や伝統料理を月に1回以上提供する市町村の数	R6年 3月把握	増加	健康・安全教育課 調べ	—

基本方針Ⅳ 食を支える環境づくり

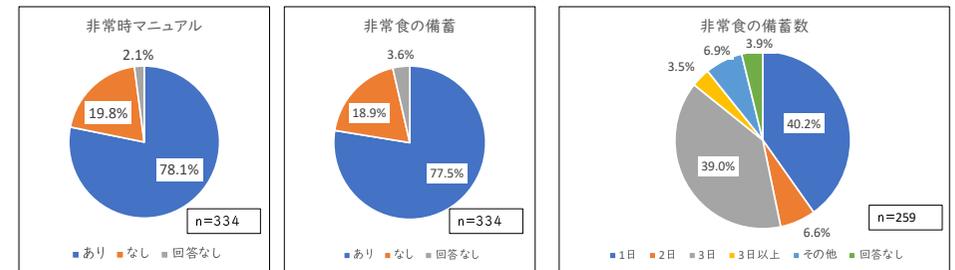
全施設

施策8 社会情勢の変化に対応した食育

(19) 災害時の備えの推進

…県民が日頃から災害の発生を意識し、自分や家族の健康状態にあった食べ物や飲料水等の備蓄の促進及び非常時にも応用できる調理技術の習得についての普及啓発

中和保健所管内特定給食施設等の危機管理状況(事業所、寄宿舎、一般給食センター除く)



出典: R5年度栄養管理報告書
参考: 給食施設における栄養管理の手引き

第4期奈良県食育推進計画まとめ

5つの施策・8つの取組で特定給食施設や配食サービス事業所が食育の推進を担っています。特定給食施設等や配食サービス事業所における取組を支援し、連携・協働を図りながら、本県の食育を推進していきます。



なぜ汁物の塩分を測定するの？

汁物の塩分濃度結果を参考に施設の味付けの現状を把握する！



味噌汁(1人前)は食塩1.2g ※

※豆腐とわかめの味噌汁150mlあたり。
参考資料:「調理のためのベーシックデータ 第4版」
女子栄養大学出版部

平均的な1日に食べた味噌汁の量



(令和3年度奈良県民・健康食生活実態調査 奈良県民成人男女)



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

汁物の塩分測定について



各施設・事業所においては、献立作成において計算上での汁物の塩分濃度を調整。



今回、実測の値と施設で想定している濃度に差異がないかを確認していただけたらと思います。

汁物塩分濃度別食塩量

推奨

塩分濃度	0.6%以下	0.7%	0.8%	0.9%	1.0%	1.2%	1.4%以上
汁の量							
100cc	0.6g	0.7g	0.8g	0.9g	1.0g	1.2g	1.4g
150cc	0.9g	1.05g	1.2g	1.35g	1.5g	1.8g	2.1g

奈良県では、1日あたりの食塩摂取量を7g以下にすることを目標としています。汁物の具を増やして、汁の分量を減らせば、同じ濃度でも食塩摂取量を減らすことができます。



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

ご清聴 ありがとうございました。

- アンケート、栄養管理報告書は、受付場所付近の回収BOXへご提出ください。
- 栄養管理報告書をお持ちでない方は、健康推進課のHPよりダウンロードいただき、8月31日までに郵送もしくは電子申請にて、ご提出ください。
- 本日の研修会の概要は、後日、中和保健所HPに掲載いたします。

奈良県やさしおべじ増し
プロジェクトキャラクター
ベジ子さん

