

いしかわ食育推進計画

第4次

いしかわ 食育 推進計画

概要版

令和4年度～令和8年度



令和4年3月
石川県

1 食をめぐる現状

- 食育に関心のある人の割合は、目標の90%以上に達していない状況です。
- 朝食欠食率や栄養バランスの良くない人の割合は、20代が最も高い状況です(図)。
- 生活習慣病の予防や改善のために食生活をしている人の割合は約8割です。一方で、男女ともに、1日当たりの食塩摂取量は目標量を超え、野菜摂取量は目標量に達していない状況です。
- 郷土料理や伝統的な料理を食べている人の割合は、7割を超えています。
- 食品ロスを減らすために取り組んでいる人の割合は、8割を超えています。
- 新型コロナウイルス感染症の流行前に比べ、家族と食事を食べる回数が増えた人の割合は15%です。



2 目指す姿

県民一人ひとりが生涯にわたって食を考える習慣を身につけ、食を大切にする心を持ち、心身ともに健康で、豊かな人間性を育むことができること

3 重点課題

子どもの基本的な生活習慣の形成
子どもの健全な成長のためには、バランスの良い食事が大切です。朝食・早起き・朝ごはん等の望ましい生活習慣を身につけることができるよう、子どもの頃から食育を推進します。

若い世代に対する食育の推進
これから迎える世代でもあるため、食に関する望ましい食習慣が定着できるよう、若い世代の関心を切っ掛けとした効果的な取り組みを行い、食に関する意識を高め、身に付けた知識を実践につなげられるよう推進します。

食品ロス削減の推進
行政、事業者、消費者等の様々な関係者が連携し、食品の製造から消費に至るまでの一連の工程について、食品ロス削減の推進に努めます。

石川の食文化の継承につながる食育の推進
地元の農林水産物を使用した伝統的な郷土料理や、日常の食事のマナー等の普及と次世代への継承のため、多様な広報媒体を通じた情報提供や、地域のボランティア等による食育を推進します。

健康寿命の延伸につながる食育の推進
県民一人ひとりが、生涯にわたり食を通じて健全な食生活を実践できるよう、健康増進施策と連携した食育を推進します。

デジタル技術を活用した食育の推進
生活を支える多くの分野で、デジタル技術の進展・普及が加速しています。食育に関する様々な取り組みに対しても、デジタル技術を活用し効果的に食育を推進します。

4 施策体系

【目的1】未来を担う子どもの健全な身体を培い、豊かな心を育む

＜施策の方向性＞

(1) 家庭における食育の推進

家庭において、子どもとその保護者が食に対する関心と理解を深め、望ましい生活習慣を身に付ける取り組みを推進します。

(2) 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

保育所や学校等において、望ましい食習慣の定着と豊かな食体験の積み重ねを、家庭や地域と連携し計画的に進めます。

＜具体的な取り組み内容＞

① 経産部からはじめる妊産婦の食育の推進

② 食を楽しむ力(知る・育てる・選ぶ・調理する・食べる)の育成

③ 子どもの基本的な生活習慣の形成

④ 体験型食育の推進

⑤ 地域交流型食育の推進

⑥ 給食を通じた食に関する理解促進

【目的2】地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図る

(3) 石川の伝統的な食文化の継承

石川県の郷土料理や食材等を活用した食育を推進し、伝統ある優れた食文化を継承します。

(4) 消費者と生産者等との交流を通じた地産地消の推進

農林漁業体験や生産者との交流等を通じて、消費者の農林漁業や地産地消への関心と理解を深め、地産地消を推進します。

⑦ 石川の食文化の継承につながる食育の推進

⑧ 給食での郷土料理等の積極的な導入

⑨ 食文化に関する情報の収集と発信

⑩ 子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進

⑪ 消費者と生産者の交流の促進

⑫ 食品関連事業者等による地産地消の促進

⑬ 地産地消や環境に配慮した農業に関する情報提供と利用促進

【目的3】県民一人ひとりが、健全な食生活を実践する力を身につける

(5) 個人が取り組む食育の推進

県民一人ひとりが、生涯にわたり健全な食生活を実践することにより、健康づくりや生活習慣病等の負担・重症化予防を推進します。

(6) 食育を支える地域環境づくり

ボランティアを含めた関係者間の連携・協力を図り、デジタル技術を活用しながら、県民が主体的に食育を推進する環境を整備します。

⑭ 若い世代に対する食育の推進

⑮ 健康寿命の延伸につながる食育の推進

⑯ 高齢者に対する食育の推進

⑰ ボランティア等の育成・活動の推進

⑱ 各種団体等の連携・協力体制の推進

⑲ 食育の推進に関する情報提供

⑳ 職場における食育の推進

㉑ 食品ロス削減の推進

㉒ 多様な暮らしに対応した食育の推進

㉓ デジタル技術を活用した食育の推進

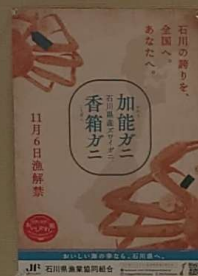


管財課

水産課

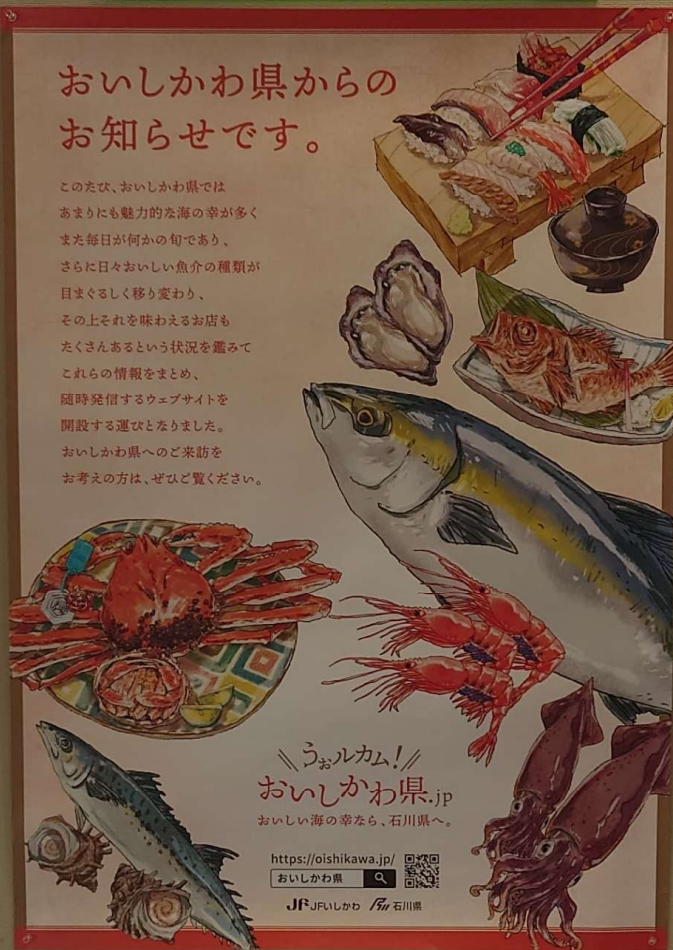
水産課

天然寒ブリ界の最難関。



おいしかわ県からの お知らせです。

このたび、おいしかわ県では
あまりにも魅力的な海の幸が多く
また毎日が何かの旬であり、
さらに日々おいしい魚介の種類が
目まぐるしく移り変わり、
その上それを味わえるお店も
たくさんあるという状況を鑑みて
これらの情報をまとめ、
随時発信するウェブサイトを開
設する運びとなりました。
おいしかわ県へのご来訪を
お考えの方は、ぜひご覧ください。



<https://oishikawa.jp/>

おいしかわ県

JF JF いしかわ / 石川県

食育クイズ

水産課

石川県が全国漁獲量ランキング(R6)

1位の魚はどれでしょう？

- A. ブリ B. メギス C. 加能ガニ (ズワイガニの雄)



答え はこくら

食育クイズ

水産課

一般的なとり貝の身の大きさは、
約5センチメートルですが、七尾湾で
育成されている「能登とり貝」は、何センチ
メートルでしょう？

- A. 1センチメートル
B. 3センチメートル
C. 10センチメートル



答え はこくら



ブランド戦略課

ブランド戦略課



食育クイズ ブランド戦略課

「地産地消」とはどういう意味でしょう？

- A. 自分の家で料理をすること
- B. 自分の住む地域で作られた食べ物を食べる
- C. 世界中から食べ物を買って来て食べる



答えはこちら

食育クイズ ブランド戦略課

ひやくまん穀をおいしく炊くための大事なポイントは次のうちどれでしょう？

- A. お米を自分量ではかること
- B. 力を入れて強くとかすこと
- C. 長い時間水に浸けないこと



答えはこちら



百万石の極み

農林水産
ブランド

くらめく宝めぐみのり



ブランド戦略課

石川県産の食材を
たくさん食べよう！



食育クイズ ブランド戦略課

食べ物がおいしくなる時期のことを「旬」といいます。11月が「旬」の石川県の果物は、次の3つのうちどれでしょう。

- A. ルビーロマン
- B. 高松紋平柿
- C. 加賀しずく



答えはこちら



産業政策



産業政策課

産業政策課

石川県食文化推進本部について

いしかわの食文化の特徴、食文化条例について

石川県には、豊かな「食材」、発酵食品などの「食品加工技術」、伝統工芸品などの「器」といった独自の食文化が育まれており、これらの一体的な発信が付加価値の最大化につながると考えています。

これまでも全国で初めて文化振興条例上に「食文化」を定義し、その継承及び発展を図るため、食文化に親しむ環境づくりや交流・発信、食文化を支える仕組みづくりなど、各部署が連携しつつ必要な施策を講じてきたところです。

食文化推進本部の立ち上げ経緯及び役割について

令和5年3月27日付けで文化庁に食文化推進本部が設置されたことに呼応し、県においても食文化推進本部を設置することで、国からの情報や予算、政策課題を共有し、市町と連携して効果的な施策を展開します。

部局ごとの事業内容について



【問い合わせ窓口】
石川県商工労働部産業政策課 TEL:076-225-1507



食育クイズ

産業政策課

能登で生まれた、調味料「いしり」は
何を原料に作られるでしょうか？

- A. サンマ B. タイ C. イカ



答え はこちら
問題用紙をかくてみよう！

食育クイズ

産業政策課

能登で生まれた、酒(日本酒)を造る
職人の集団を「能登〇〇」と言います。

- A. 杜氏
B. 蔵人
C. 酒人



答え はこちら
問題用紙をかくてみよう！

食育クイズ

産業政策課

カモ肉や鶏肉の切身に小麦粉をまがして、
季節の野菜と一緒にだし汁で煮込んだ
加賀地方の伝統料理を
何というでしょう？



- A. じぶ煮 B. がめ煮 C. わっぱ煮

答え はこちら
問題用紙をかくてみよう！



クイズコーナー

食育クイズ

北陸農政局

食育とは

「食べる力」=「○○○力」を育てること。

○○○に入る言葉は何でしょう？

- A. 楽しむ
- B. 生きる
- C. 動ける



答え

はこちら

食育クイズ

北陸農政局

ゆっくりよく噛んで食べるとどんないいことがあるでしょう？

- A. 食欲がアップする
- B. 食べ物の栄養が増える
- C. 食べすぎ防止になる



答え

はこちら

食育クイズ

北陸農政局

「主食・主菜・副菜」のうち、
主食はどれでしょう？

- A. ごはんやパン
- B. 魚や肉
- C. 野菜



答え

はこちら

食育クイズ

北陸農政局

石川県の伝統料理である「かぶら寿司」
によく使われる魚はどれでしょう？

- A. マグロ
- B. タイ
- C. ブリ



「北陸食べて応援」
を見てみよう！→



答え

はこちら

北陸農政局

実はとっても大切な話

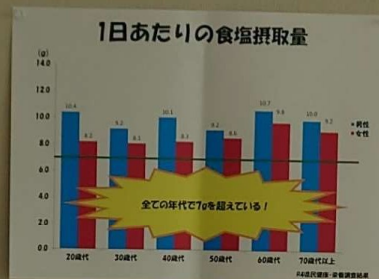
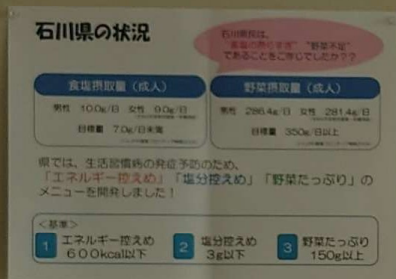
食育について知ろう！

↑北陸農政局
「ほくろく食育ひろば」

健康推進課

健康推進課

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー



いしかわヘルシー&デリシャスメニューを 取り入れた料理教室の開催

食生活改善推進員のみが子どもから高齢者まで各対象に「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」を取り入れた料理教室を開催しています。

【メニュー】
・いしかわヘルシーお好み焼き
・いしかわヘルシーお味噌汁
・いしかわヘルシーお漬物
・いしかわヘルシーお茶

簡単・時短 いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

令和4年度に、調理メーカーと連携し、「簡単・時短」をコンセプトとした新たなメニューを決定しました。

動画で作り方を公開中！

インターネットで公開中

◆石川県 健康推進課 ホームページ
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/health/healthinfo.html>

◆日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」
<https://cookpad.com/kitchen/11870305>

ヘルシー&デリシャスメニュー



ご自由に
おとください



カロリー・塩分は野菜たっぷり！

1日に350g以上の野菜を食べよう！



食育クイズ 健康推進課

野菜や果物に多く含まれる「ビタミン」のはたらきはどれでしょう？

A. おもに体の調子を整えるものになる
B. おもにエネルギーのもとになる
C. おもに体をつくるものになる

答え はこちら！
問題用紙を大切に読んでよう！

健康推進課

いつもの食事に野菜を1品プラスしよう！

食育クイズ 健康推進課

100gあたりに含まれるビタミンCが一番多い野菜はどれでしょう？

A. 玉ねぎ B. ごぼう C. ピーマン

答え はこちら！
問題用紙を大切に読んでよう！

県立図書館

