

|           |
|-----------|
| 平成24年3月策定 |
| 平成29年3月改定 |
| 令和4年3月改定  |

親子3世代で楽しく暮らせるまちづくり

## 綾町食育・地産地消推進計画



宮崎県綾町

# 目 次

第1章 計画策定にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・2～

第2章 「健康」と「食」と「農」の現状・・・・・・・・・・3～

第3章 現状から見える課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・10～

第4章 食育・地産地消計画の推進目標・・・・・・・・・・11～

第5章 食育・地産地消計画の推進施策・・・・・・・・・・12～

第6章 計画推進に関すること・・・・・・・・・・・・・・・・・・17～

# 第1章 計画策定にあたって

---

## 1 計画策定趣旨

「食」は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく影響しています。しかし、戦後の日本の急速な経済発展に伴い、生活水準が向上するとともに、食を取り巻く環境が大きく変化する中で、「食」に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進んできています。それにより地域の伝統的な食文化や意識は年々薄れてきています。

特にライフスタイルの変化については、塩分の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、食習慣の乱れなどが影響し肥満や生活習慣病をはじめとした病気が増えてきています。また、残留農薬や食品偽装表示などの問題により

「食」の安全に対する関心が高まっており、正しい情報を適切に選別する必要性があります。

本町は、ユネスコ エコパークに登録されており、照葉樹林の恩恵を受けた食材で豊かな食生活を実現できる環境にあります。食育や地産地消活動を推進し、「親子3世代が楽しく暮らせるまち」を実現するため教育・福祉・農業分野が連携することで、若い世代が安心して暮らせる持続可能な地域社会の構築を目指し、本計画を策定します。

## 2 計画の性格

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけられるものとします。また、本計画は本町の食育・地産地消にあたっての基本的な考え方を示すものとし、計画の推進にあたっては、町政運営の指針となる「第8次綾町総合長期計画」・「綾町まち・ひと・しごと創生総合戦略」などの関係計画と整合性を図ることとします

## 3 計画の期間

本計画は令和4年度を初年度とし、令和8年度を目標年度とする5か年計画とします。ただし、計画期間中に社会情勢の変化等により内容の見直しが必要になった場合は、随時見直しを行うこととします。

## 第2章 「健康」と「食」と「農」の現状

日本は、世界有数の長寿国であり、今後更に平均寿命が延びることが予測されています。また、健康寿命は令和元年時点で、男性が72.68歳、女性が75.38歳であり、健康長寿国といえます。

また世界的に大きな健康課題となっている肥満については、多くの国においてここ10年間でその割合が著しく増加していますが、日本ではその増加が抑制されています。

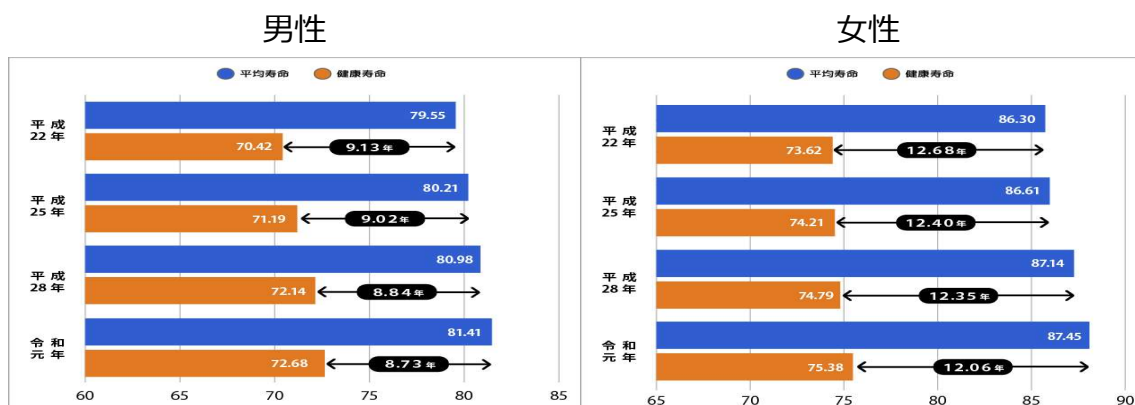
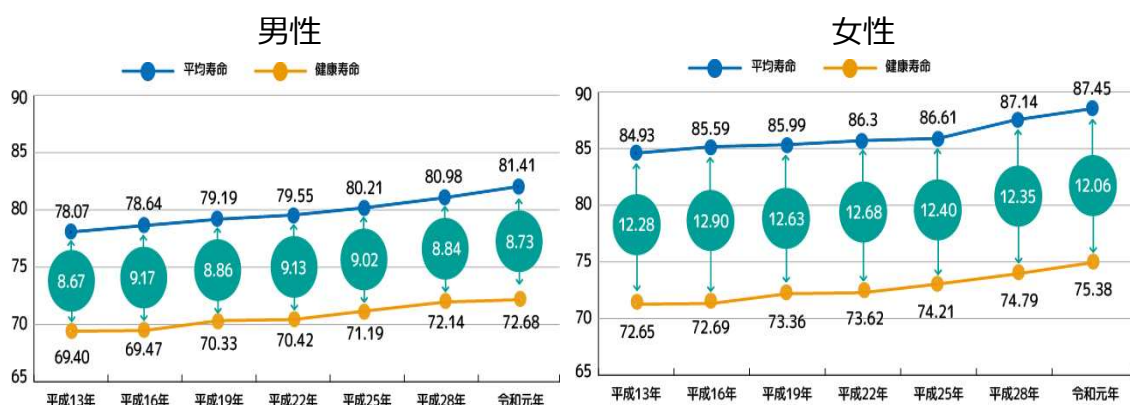
少子高齢化が進展する中で、健康寿命の延伸を実現するには、子どもの頃からの健全な食習慣の獲得とともに、生活習慣病の予防の徹底を図り、高齢化に伴う機能低下を遅らせるために、良好な栄養状態を図ることがますます重要になります。

### 1 健康の現状

#### ① 平均寿命と健康寿命(全国)

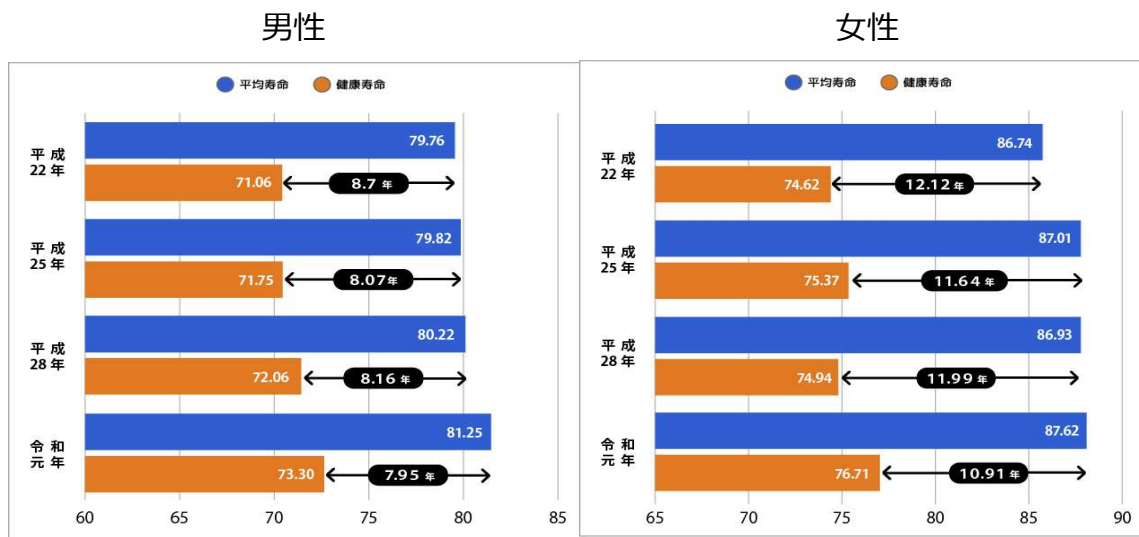
平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。

健康寿命・・・健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。



※平均寿命：平成13・16・19・25・28年及び令和元年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」

## ①－１ 平均寿命と健康寿命（令和元年度）



令和元年の宮崎県健康寿命は、男性が全国9位(平成28年は23位)、女性が全国3位(平成28年は25位)となっています

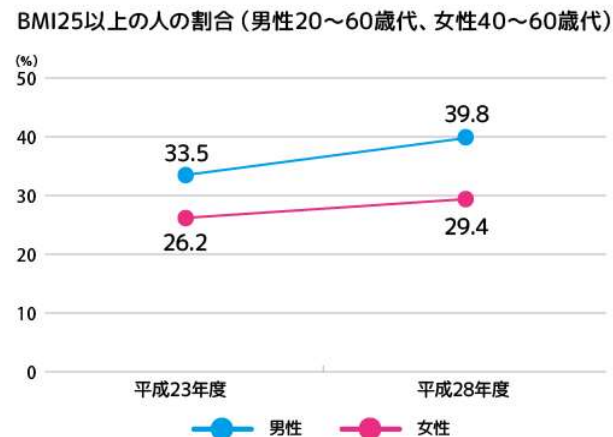
## ①－２ 都道府県別健康寿命(令和元年)

| 男性 |     |       | 女性 |     |       |
|----|-----|-------|----|-----|-------|
| 1  | 大分  | 73.72 | 1  | 三重  | 77.58 |
| 2  | 山梨  | 73.57 | 2  | 山梨  | 76.74 |
| 3  | 埼玉  | 73.48 | 3  | 宮崎  | 76.71 |
| 4  | 滋賀  | 73.46 | 4  | 大分  | 76.6  |
| 5  | 静岡  | 73.45 | 5  | 静岡  | 76.58 |
| 6  | 群馬  | 73.41 | 6  | 島根  | 76.42 |
| 7  | 鹿児島 | 73.4  | 7  | 栃木  | 76.36 |
| 8  | 山口  | 73.31 | 8  | 高知  | 76.32 |
| 9  | 宮崎  | 73.3  | 9  | 鹿児島 | 76.23 |
| 10 | 福井  | 73.2  | 10 | 富山  | 76.18 |
| ⋮  |     |       | ⋮  |     |       |
| 43 | 高知  | 71.63 | 43 | 広島  | 74.59 |
| 44 | 北海道 | 71.6  | 44 | 愛媛  | 74.58 |
| 45 | 鳥取  | 71.58 | 45 | 東京  | 74.55 |
| 46 | 愛媛  | 71.5  | 46 | 滋賀  | 74.44 |
| 47 | 岩手  | 71.39 | 47 | 京都  | 73.68 |
|    | 全国  | 72.68 |    | 全国  | 75.38 |

## ② 肥満

・肥満率は、成人男性で39.8%、成人女性で29.4%と成人男性の3人に1人、女性の4人に1人が肥満となっています。(成人男性は全国ワースト2位)

肥満（BMI 25以上）の割合：全国比較

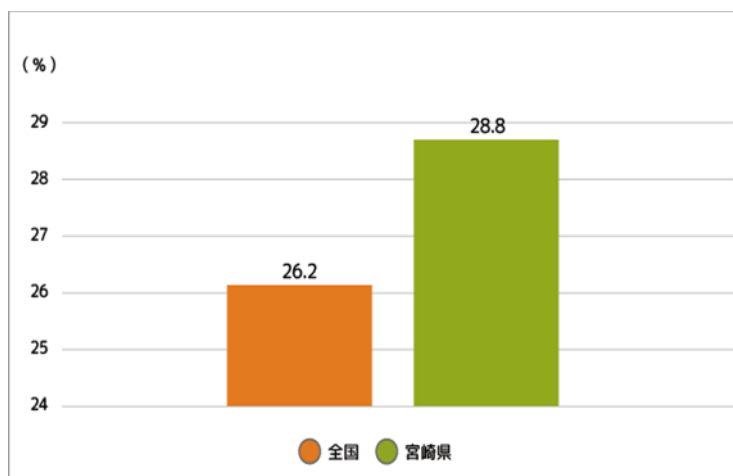


BMI（Body Mass Index）は、身長と体重で算出される体格指数であり、肥満度を測るための国際的な指標です。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けています。BMIは次のような式で求められます。

$$BMI = \text{あなたの体重(kg)} / (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

## ③ メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。



※平成27年度厚生労働省調べ

・40 歳から 74 歳の特定健診におけるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者とその予備群の割合は、宮崎県は全国平均よりも高くなっています。

#### メタボリックシンドロームの定義

へそ周り(ウエスト周囲径)が、男性は85 cm以上、女性は90 cm以上であることに加え、以下の2つ以上の項目が当てはまると「メタボリックシンドローム」といいます。また、3つのうち1つでも当てはまると、その予備軍となります。

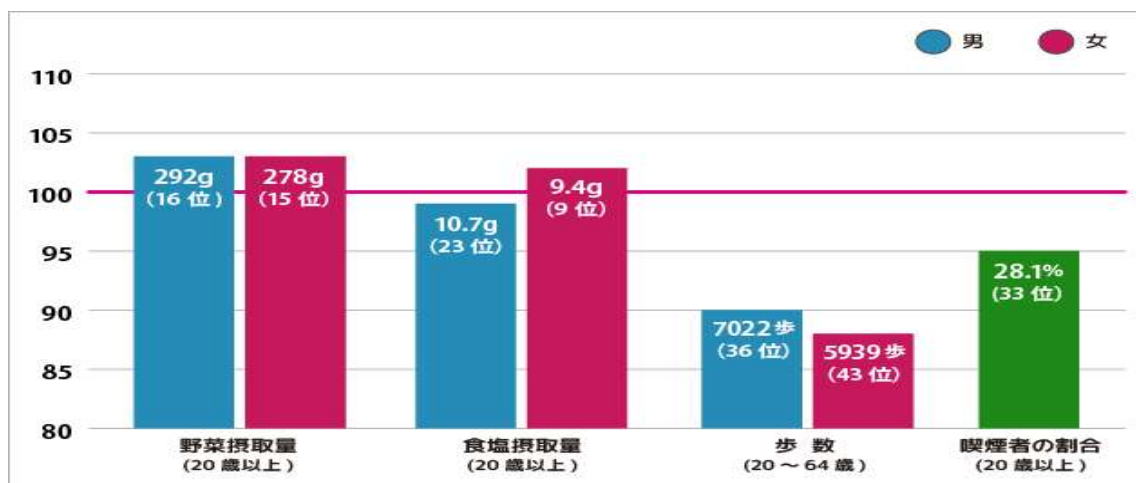
|      |                                                       |
|------|-------------------------------------------------------|
| 血中脂質 | 中性脂肪150mg/dl以上か、高比重リポタンパク(HDL)、コレステロール40mg/dl未満(脂質異常) |
| 血圧   | 最高血圧が130mmHg(ミリメートル水銀柱)以上か最低血圧が85mmHg以上(高血圧)          |
| 血糖値  | 空腹時の血糖値が110mg/dl以上(高血糖)                               |

#### ④ 生活習慣病

野菜摂取量は、男女とも全国平均より低くなっています。

生活習慣病… 糖尿病(成人型)、肥満症、高脂血症、痛風(高尿酸血症)、循環器病(心臓病や脳血管の病気)、大腸がん、歯周病など

生活習慣病の原因となる行動の全国比(宮崎県) ※全国 100



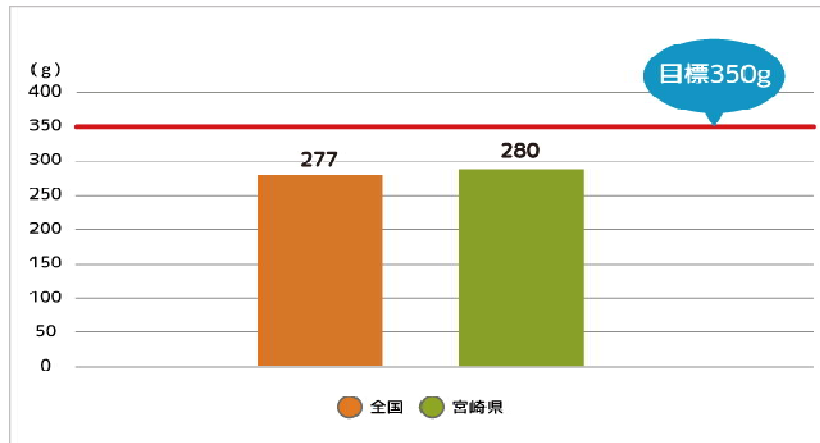
## 2 「食」の現状

前述の「生活習慣病」や「メタボリックシンドローム」などは、ライフスタイルの変化による栄養の偏り、欠食なども要因の一つと言えます。

これらの病気を予防するためには、運動習慣の徹底と合わせ、食生活の改善も重要となります。

## ① 野菜摂取量の状況

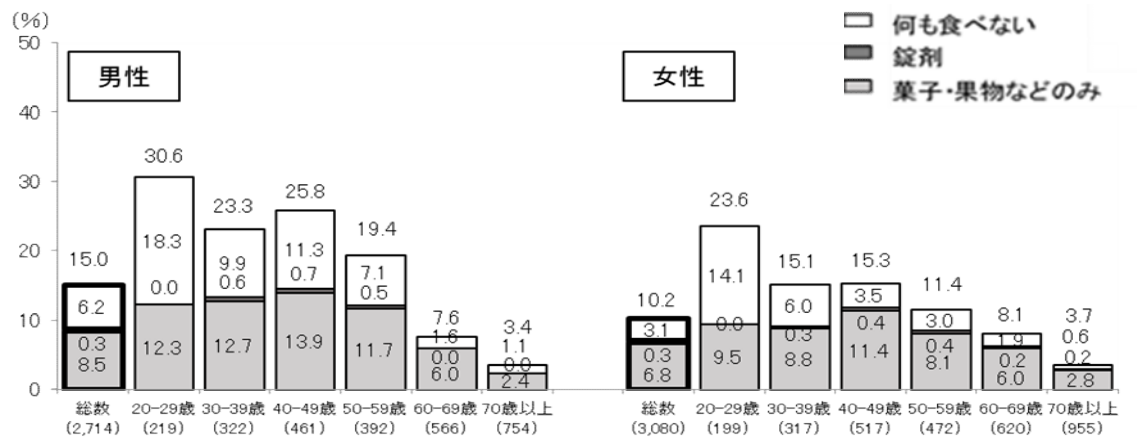
国の計画「健康日本21」で示されている目標350gと比較すると、宮崎県は約70g不足しています。



## ② 朝食欠食率

朝食の欠食率は、男性15%、女性10.2%であり、年齢階級別にみると、男性女性ともに20歳代で最も高く、それぞれ30.6%、23.6%となっています。

○朝食欠食率の内訳（20歳以上、性年齢階級別）

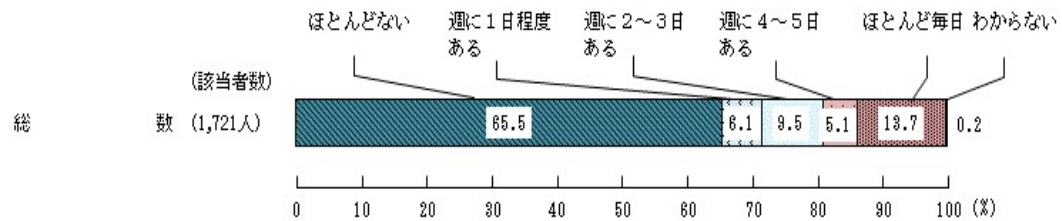


平成29年国民健康・栄養調査

### ③ 孤食の状況

1週間で食事をひとりで食べる人の割合が週に4日以上ある方は、全体の18.8%を占めます

○食事をひとりで食べる人の割合

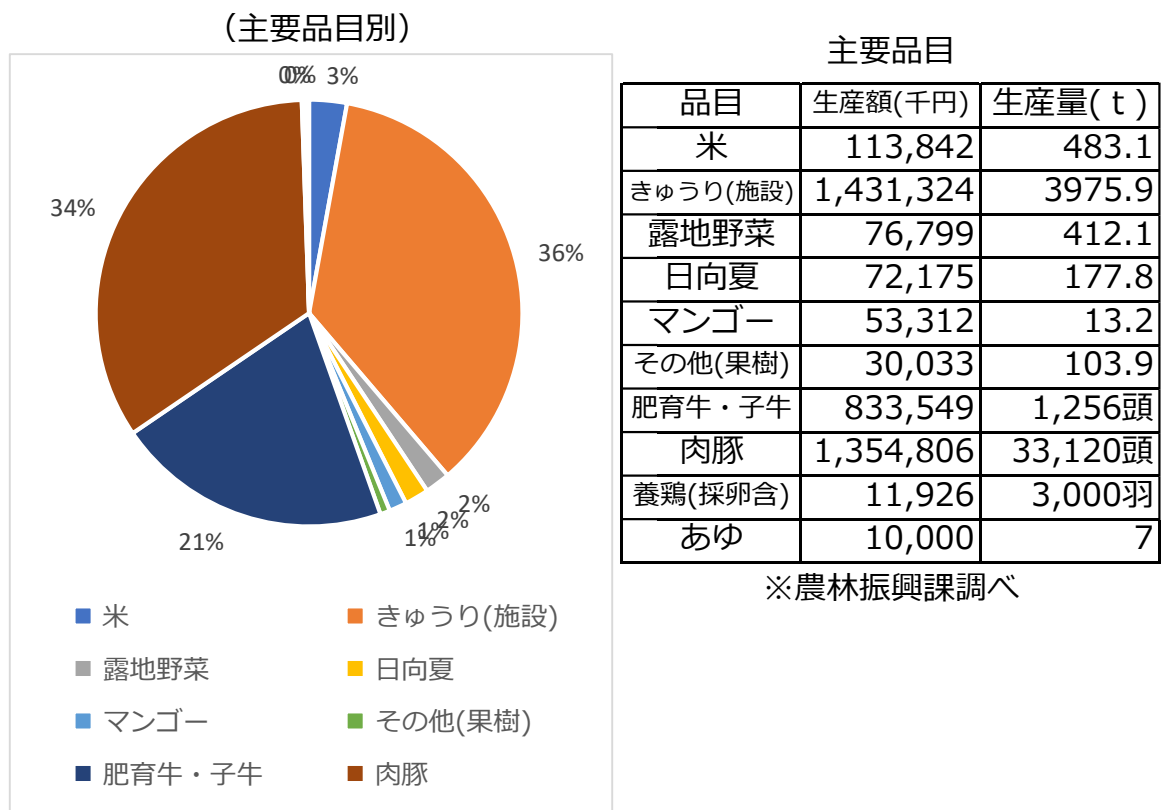


### 3 「農」の現状

本町の基幹産業である農業は、昭和63年(1988年)に「自然生態系 農業の推進に関する条例」を制定して以来、自然環境に調和した農業により、農産物の生産を行っています。また、畜産も盛んに行われており、豊かな自然の恵みを受け、良質で安心・安全な畜産物が生産されています。

本町の農林漁業生産額は4,290,204千円となっています

令和2年度 綾町農林水産生産額の割合



## ○農畜産物の流通

本町で生産された農畜産物は、町内外で販売されています。本町の厳格な認証制度のもとに生産される農産物は、全国各地へ届けられています。

食の拠点である綾手づくりほんものセンターは、町内産の野菜が数多く集まる場所で、加工品などを含めると年間3億円を超える売上があります。



【綾 手づくりほんものセンター】

## ○6次産業化の推進

本町の特産品の日向夏を使用したオリジナルのジュース「綾夏ちゃん」や焼酎「阿陀能奈珂椰」など、農商工連携が連携し、農家所得向上を目指した取組を推進しています。また、町内での消費を推進し、地産地消活動にも積極的に取り組んでいます。



日向夏ジュース「綾夏ちゃん」



オリジナル焼酎「阿陀能奈珂椰」

## 第3章 現状から見える課題

本町では、これまで食育・地産地消についての活動を展開し、町民が一体となって、健康で豊かな活力のあるまちづくりを実践してきました。

これまでの活動に加えて、前章のデータを踏まえながら、今後の活動をより効果的に行うため、町民の健康や食生活の改善に結びつくように課題解決を図ります。

課題としては、メタボリックシンドロームに代表されるような生活習慣病の問題や、朝食の欠食や孤食の増加をはじめとした社会情勢の変化による問題などが上げられます。以下を重点課題として取り組みます。

### ( 重点 課 題 )

#### 課題1 町民の健康増進のための食育

- ・食に対する知識・理解の推進

生活習慣病を改善し、健康寿命の延伸につながるような知識を身につける。また、世代やライフスタイルに適した食育の推進を行う。

#### 課題2 町民の食に対する心と環境の充実

- ・共食の機会の充実

家族や友人で食べることを推進し心の充実を図る。

- ・農林漁業体験等を通じた食育と食品ロスの削減

食に対する感謝の気持ちを育む。

#### 課題3 食文化の継承と地産地消の推進

- ・地元や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法の継承

若い世代への文化の継承。

- ・地場産品利用率の向上

地産地消で地域に密着した食育の展開と経済循環を目指します。

## 第4章 食育・地産地消計画の推進目標

本計画は、食生活の課題はもとより、心身の健康や食の循環、環境といった地域社会の課題についても食をめぐる課題ととらえ、食育によるアプローチによって、町民の心身の健康を増進させ、町民の幸福度の向上を目指します。

### 推進目標「食の宝庫エコパークのまち綾で、楽しく健康づくり」

本計画の目的である食育による「親子3世代が楽しく暮らせるまち」を実現するため、重要業績評価指標(K P I)を掲げ目標達成に向けた取組を推進します。

#### 初年度（1年目）

- ・食育に関する町民意識アンケート調査を実施
- ・実施結果を元にK P I を策定

#### 計画期間中

食育・地産地消推進会議を年1回開催し、関係機関の取組状況を把握し情報共有に努めます。

#### （取組目標）

- ・食品ロスに取り組む人や企業を増やす
- ・町内産の農畜産物を意識して購入する人を増やす
- ・小中学生の食の安全性と地元食材への関心を高める。

## 第5章 食育・地産地消計画の推進施策

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進することが求められています。

特に日本人の最大の死亡原因となっている生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上では、健全な食生活が欠かせません。また、生活の質の低下を防ぐため、糖尿病の重症化予防も重要です。

なかでも、メタボリックシンドロームを予防するためには、栄養・食生活や身体活動・運動等の生活習慣の改善が重要です。メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍は、若干減少傾向にあるものの、引き続き、栄養・食生活、身体活動・運動の改善に関する対策を総合的に推進していくことが大切です。

このため、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の推進等、家庭、学校、保育所、生産者、起業等と連携しつつ、地域における食生活の改善が図られるよう、適切な取組を行う必要があります。

また、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践の推進を行い町民の健康寿命の延伸につなげます、

近年、様々な家族の状況や生活の多様化により、健全な食生活の実現が困難にある人も存在します。このため、食品ロスの削減の取組とも連携しながら貧困の状況にある子供等に食料を提供する活動をはじめ、地域で行われる様々な取組が一層重要となっています。

食に関する情報や知識、伝統や文化・作法等についても、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。次世代に伝えつなげる食育の推進が、食育活動等を通じて学んだことについて、家庭での共有も促進しながら、適切に取組を行うことが必要です。



食生活改善ボランティアによる講座



綾小学校給食室

## (1) 健康増進のための施策

### ○幼保小中における食育の推進

- ・食の体験を通じた食育活動を支援し、特に農協青年部や教育ファームと連携した野菜の栽培、収穫、調理体験など子どもが5感を使った様々な体験活動等を推進します。
- ・安全・安心な食事を提供するため、衛生管理に努め、新鮮でおいしい給食づくりに努めます。
- ・子育て世代への食に対する関心・理解の浸透、正しい食のあり方及び望ましい食習慣の定着に向けて、保育所だより等を通じた家庭の役割の啓発を行います。
- ・「味覚の授業」を取り入れ、「酸味」・「塩味」・「甘み」・「うまみ」・「苦み」の5要素の体験を行い、また町産食材を使用するなど、素材の美味しさを子ども達へ伝えます。

### ○若い世代(10代後半～30代)への取組み

- ・若い世代が食育に関心を持ち、自ら食生活の改善に取り組んでいけるよう、インターネットやSNS(ソーシャルネットワークサービス)等を通じて情報発信に努めます。

### ○その他世代への取組み

- ・「食事バランスガイド」活用による食に関する正しい知識や情報の提供を行います。
- ・低栄養改善や健康寿命の延伸を目的に食をベースにした「健康づくり講座」に取り組み、生活の質(QOL)の向上を図ります。
- ・若年層への知識伝承を目的に、他の世代との交流を図る行事を開催する機会を提供します。

QOL・・・病気を治療することだけでなく、前向きな気持ちで日々を暮らしていけるよう、生活の質を高めることを指します。

## (2) 食に対する心と環境の充実に対する施策

### ○共食の機会の充実

- ・自治公民館活動を通じて、食の大切さや孤食などの課題改善を図るコミュニケーションの機会を創出します。

### ○心と環境の充実

- ・学校給食等による食事の楽しさを理解するための食の環境づくりを推進します。
- ・子ども達の食への関心を高めるため、地場産物を生きた教材として活用する地産地消給食を推進します
- ・「弁当の日」の取組みを通じた家庭でのコミュニケーション機会の充実を図ります。
- ・農協青年部の食育活動(お米学習など)を通じて食育の観点から、「いのちの恵み」に感謝する豊かな心を育みます。
- ・教育ファーム事業を展開し、自然生態系農業への理解を深め、GMOフリーゾーンの推進と食の安全・安心を追求します。
- ・食品ロスの削減のため、3010(さんまるいちまる)運動を推進し、「もったいない」を心がけ、食への感謝の気持ちを持ちながら、食べ残しを減らす運動を行います。

GMOフリーゾーン… 遺伝子組み換え作物が栽培されていない地域のことで  
す。

### (3) 食文化の継承と地産地消の推進に対する施策

#### ○伝統的な食文化の継承

- ・ 有機給食を推進し、地元食材の味がわかる消費者を育成します。
- ・ 生涯学習における料理教室などにおいて、郷土料理や伝統料理のメニューを取り入れ、技術はもとより作法の継承を併せて行います。
- ・ 郷土料理や伝統料理を取り入れた学校給食用の献立を提案します。
- ・ SNS等を通じて伝統的な食文化に係わる情報を提供します。

#### ○地場産品利用率の向上

- ・ 学校給食や町内の宿泊施設などにおいて、「地どれ」の農林水産物を積極的に活用したメニューを取り入れ、地場産品利用率の向上を目指します。
- ・ ほんものセンター(直売所)を拠点として地場産物のイベントを開催し、消費拡大に努めます。
- ・ HP(ホームページ)やSNS等の情報媒体を活用し、農林水産物のPRに努めます。



【SNSを利用した情報発信するQRコード】

#### (4) その他の施策

- フードビジネスによる6次産業化の推進
- 病院や介護施設への地場産品の提供
- 農家民泊による農業体験の実施
- 町内の飲食店による地場産品を使用したオリジナルメニューの開発の促進
- 野菜の残留農薬検査や栄養分析の導入
- 食育を目的とした施設の利用促進



【農協青年部 お米学習】

## 第6章 計画推進に関すること

---

食育・地産地消活動の推進を図るため「綾町食育・地産地消推進会議」を設置し、教育関係、健康関係、農業関係、行政等の関係者で組織し、町の食育・地産地消推進計画の推進状況把握、計画の見直しなどを行い、食育・地産地消推進活動を行う団体等へサポートを行います。

また、家庭や学校、地域、行政等が相互に連携を図り、それぞれの役割と責務において、食育・地産地消活動を推進に努めます。

### ●役割

#### 1 町民の役割

家庭や学校、地域等のあらゆる分野で、積極的に食育・地産地消活動に参画し、健康的な食生活、運動習慣の確立に努めます。

#### 2 町(行政)の役割

関係機関との連携を図り、本計画に基づき、重点施策等の推進を行います。

#### 3 教育・保育機関の役割

教育、保育に関する業務に従事する者は、子どもたちへの食育・地産地消活動の啓発を行います。

#### 4 農業関係者の役割

農業関係者は、農業体験活動等を通じて、「食」と「農」について考える機会を提供し、自然の恩恵と農業生産活動の重要性について理解が深まるように努めます。

#### 5 事業所の役割

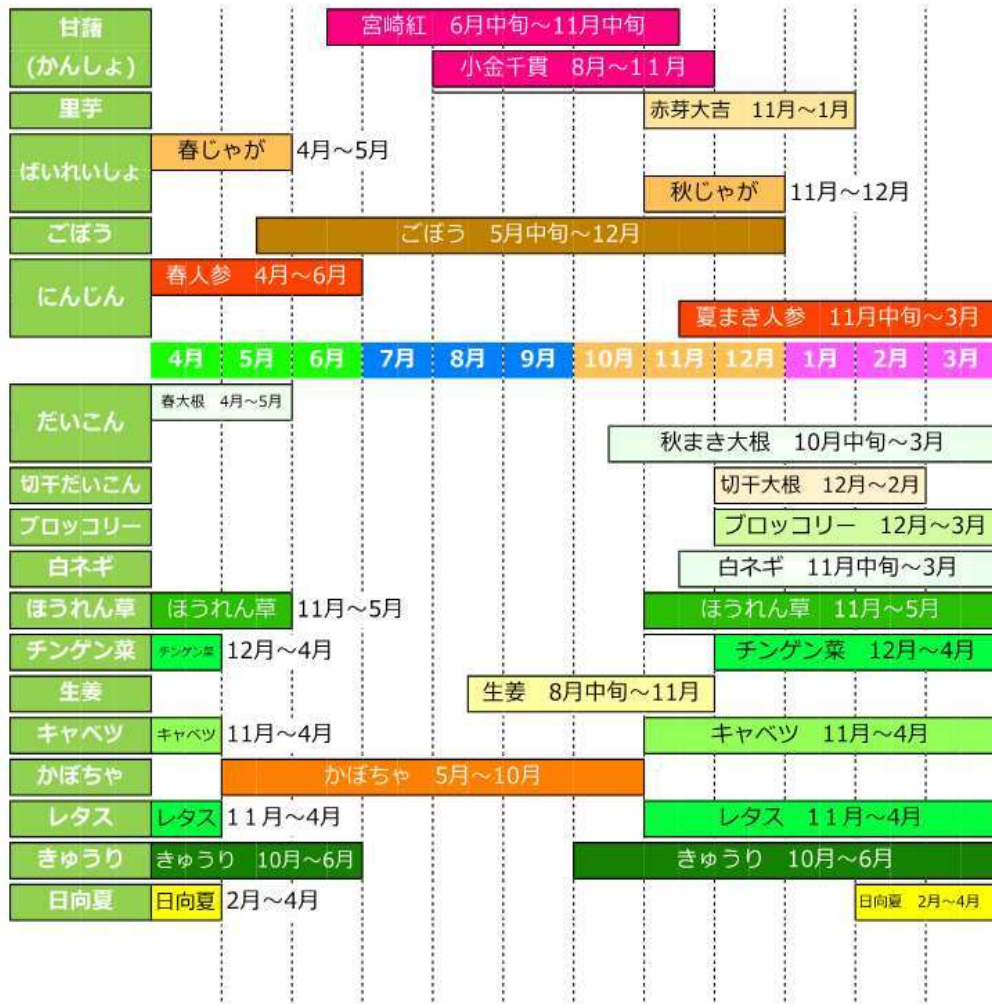
食品関連事業所はもとより、その他事業所は事業を行うにあたって、積極的な食育・地産地消の推進に努めます

### ●計画の進行管理

計画の進行にあたっては、関係機関が中心となり施策の進捗状況の管理や適切な評価・見直しを行います。

## ( 参 考 資 料 )

### 綾町でとれる野菜年間カレンダー



綾町産の野菜はここで手に入ります。



綾手づくりほんものセンター  
宮崎県東諸県郡綾町大字南俣515  
TEL/FAX : 0985-77-0777  
営業時間 : 8 : 30～17 : 30  
(4月～9月は18 : 00まで)

問い合わせ先

綾町自然生態系農業推進会議  
(事務局 綾町有機農業開発センター)

〒880-1303

宮崎県東諸県郡綾町大字南俣1128番地

TEL : 0985-77-0100

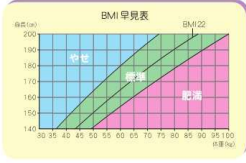
FAX : 0985-77-0962

Mail : nougyoushinkou@town.aya.lg.jp

## 自分の標準体重とBMIを知ろう！

標準体重＝身長<sup>2</sup>×nX86kg  
 合計のBMI＝身長<sup>2</sup>×nY86kg

BMIとは  
 BMI (Body Mass Index) は、肥満の程度に用いられるものです。  
 最も病気の少ないBMI22を基準としています。



## あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

＜腹囲の測り方＞  
 ポイント1 へその高さで測る（立った姿勢）  
 ポイント2 背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認して測る。

内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂質の代謝機能に異常が起こり、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」が重なって起こることが多く、そうした状態は「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と呼ばれます。

## 食生活指針 (平成10年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を発達させてみましょう。

厚生労働省  
 (健康局長 藤田 生活習慣病対策室)

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目了然の食事の目安です。

食事と運動のバランスはコマで表現  
 食事のバランスが悪くなると割れてしまうこと。適切なコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

水分は糖  
 水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現  
 コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値(「S.V.」)と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を揃えています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理別」を参考に、1つ、2つと数えることができます。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現  
 コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値(「S.V.」)と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を揃えています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理別」を参考に、1つ、2つと数えることができます。

1日分

| 料理区分                                 | 目安の数値(S.V.) |
|--------------------------------------|-------------|
| 5.7 主食(ごはん、パン、めん類)                   | 15          |
| 5.6 副菜(煮物、炒め物、揚げ物、漬物、和え物、サラダ、スープ、汁物) | 15          |
| 3.5 主菜(魚、肉、卵、大豆製品)                   | 3           |
| 2 牛乳・乳製品                             | 2           |
| 2 果物                                 | 2           |

## 「食事バランスガイド」活用例

食事例1：20歳代OLの場合(2,000kcal)  
 朝はパン。昼はスパゲッティで2食が夕食。夕食は魚中心の和食献立

＜食事別、各料理区分における摂取の目安＞

| 料理区分   | 目安の数値(S.V.) |
|--------|-------------|
| 主食     | 15          |
| 副菜     | 15          |
| 主菜     | 3           |
| 牛乳・乳製品 | 2           |
| 果物     | 2           |

食事例2：事務職男性の場合(2,400kcal)  
 肉料理(主菜「S.V.」は魚に多く割り、夕食は主菜が少なく副菜が多い献立)

＜食事別、各料理区分における摂取の目安＞

| 料理区分   | 目安の数値(S.V.) |
|--------|-------------|
| 主食     | 15          |
| 副菜     | 15          |
| 主菜     | 3           |
| 牛乳・乳製品 | 2           |
| 果物     | 2           |

## 「食事バランスガイド」の使い方

ステップ1 自分が1日に必要なエネルギー量をチェック！  
 年齢・性別・体格・活動レベルによって必要なエネルギー量は異なります。

ステップ2 料理区分ごとの摂取の目安をチェック！  
 年齢・性別・体格・活動レベルによって必要なエネルギー量は異なります。

※身体活動レベルの見方  
 「低い」＝1日中ほとんど座っていることとほとんど「だらだら」していることなど、歩行・軽いスポーツ等を主とした活動量が行っている人については、さらに強い運動や労務を行っている人については、その数値や割合に応じて調整が必要となります。

＜肥満者の場合＞  
 「低い」(成人でBMI≥25)の理由には、体脂肪率を低下させる必要があり、エネルギーの消費を「1ランク」下げることが必要となります。

ステップ3 目的や好みに合わせて料理を選ぶ  
 体質と年齢(ウエストサイズ)の変化をチェック(減量時期) 自分の食生活を振り返る！

# 食のきり宣言 プロジェクト

宮崎県は、  
食品ロス削減のための取り組みを  
実施しています！



今、「食品ロス」が大変です！

## 食品ロスってなに？

### 「食品ロス」とは

食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。  
日本では、年間約2,759万トン※の食品廃棄物が発生していますが、  
このうち643万トンが食品ロスと推計されています。

※農林水産省「平成28年度推計」

一人当たり毎日  
お茶碗約1杯分の  
ごはんをムダに  
しています！



※茶碗1杯分のごはんは  
139gと仮定。

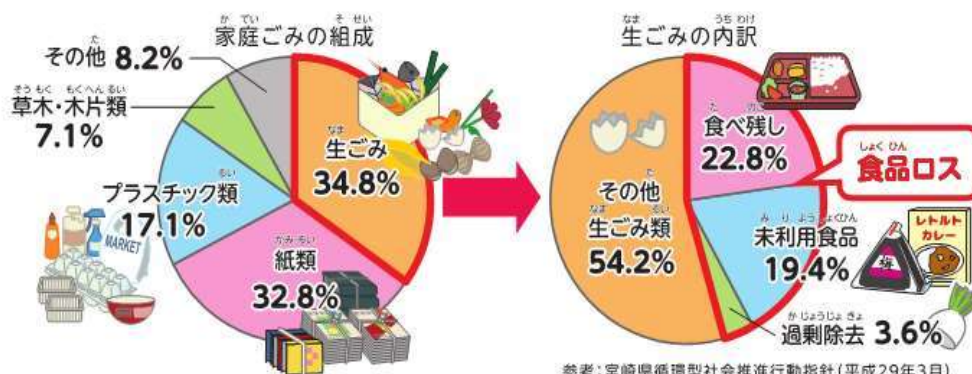
もったいない！



### 食品ロスの約半分は一般家庭から

食品ロス643万トンのうち、291万トンは一般家庭からのものです。

- ・作りすぎなどによる食べ残し ・冷蔵庫等に入れられたまま期限切れとなった食品
- ・皮の厚むきなど、調理時の過剰除去



食べ残し …… 食べきれなかった食品の残り 過剰除去 …… 調理時に必要以上に除去されてしまったもの（大根の皮の厚むきなど）  
未利用食品 …… お店に売られている状態のままの食品、または封が開けられていない食品

### 宮崎県は食品ロスの削減に取り組めます みやざき食べきり宣言プロジェクト始動！

食品ロスを減らすためには、一人一人が「もったいない」の心を持って、食べ物を最後まで美味しくいただくことが大切です。県では、皆さんの取組をサポートするために、様々な活動を行いますので、ぜひプロジェクトへのご協力をお願いします！



**食材は最後まで使い切る！**



**必要な分だけ買い物を！**



**外食時、宴会時は適量注文！**

**県**

- 食べきり協力店を募集！
- みやざき犬と一緒にイベントを実施！
- 食べきり宴会キャンペーン！
- 食品ロス削減キャラバン！



**県民のみなさん**

**食べきり協力店**

（スーパー・飲食店・セール等）

お客さんが残さず  
食べきるための  
さまざまな取組に  
協力！



宮崎県 宮崎県4R推進協議会

## 『食品ロス』を減らすためにみやぎ犬からのお願いです

### お買い物の時



必要なものはメモをとってから買い物に行きましょう。



ばら売りや量り売りを利用して使い切れる分だけ購入しましょう。



短い期間で使い切れる食品はできるだけ期限が近いものから手に取るようにしましょう。



### 「賞味期限」と「消費期限」の違い

#### 賞味期限って？

おいしく食べられる期限のこと。  
この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるといってはいけません。見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。



#### 消費期限って？

急速に劣化しやすい食品に付けられており、この期限を過ぎたら食べない方が安全です。



### 食事の時



料理は、食べきれる量を考えて作りましょう。食べきれる量は人それぞれ。食べる人に合わせて調整を。



食材は、最後まで使い切りましょう。  
残った皮も、使い方次第で料理の一品に。



冷蔵庫の中をチェックしましょう。  
消費期限が近づいている食材を見つけたら早速今日の献立に。



### 外食・宴会の時



食欲に合わせて、料理の量を調整しましょう。食欲があまりない時、メニューを見て食べきれないと思った時は、小盛にできるかどうかお店の人に相談しましょう。



### 宴会5か条！

- 1 参加する人が食べきれるように、適量を注文しましょう。
- 2 宴会が始まった後の30分間、お開き前の10分間は、料理を食べることに集中しましょう。キーワードは30・10！
- 3 料理がたくさん残っているテーブルから少ないテーブルにお裾分けしましょう。
- 4 幹事や司会の人、料理の食べきりを呼びかけましょう。
- 5 食べきれなかった料理は、持ち帰りできるかどうかお店の人に確認しましょう。



乾杯後 30 分間、お開き前 10 分間は、お席で食事を楽しみましょう

さん まる いち まる  
**3010 運動**

食品ロス削減国民運動キャラクター  
「まるのん」

日本国内では、食べ残し、期限切れの食品など、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が多く発生しております。その中でも飲食店から排出される食品ロスは過半数以上がお客様の食べ残しといわれています。  
「もったいない」を心掛け、食への感謝を持ちながら、宴席での食べ残し削減に取り組んでみませんか。食のメトロからの提案です。

①乾杯後 30 分間、離席せずお料理を楽しみましょう。  
②お開き前 10 分間は、お席に戻って再度お料理を楽しみましょう。

乾杯 ⇒ 30 分間の食事 ⇒ ご歓談 ⇒ お開き前 10 分間の食事