

# 「食育」って何だっぺ!?

「食育」という言葉は広く知られるようになりましたが、「大切さは分かっているけれど難しい」「何をすればいいのかわからない」と感じる方も多いのではないのでしょうか。栃木県では、農政部農政課、保健福祉部健康長寿推進課、教育委員会事務局健康体育課が中心となり、

「第5期栃木県食育推進計画（とちぎ食育元気プラン2026-2030）～子どもから大人まで 食の未来を育む食育の推進～」を策定し、現在、オールとちぎで食育を推進しています。食育について一緒に考えてみましょう。

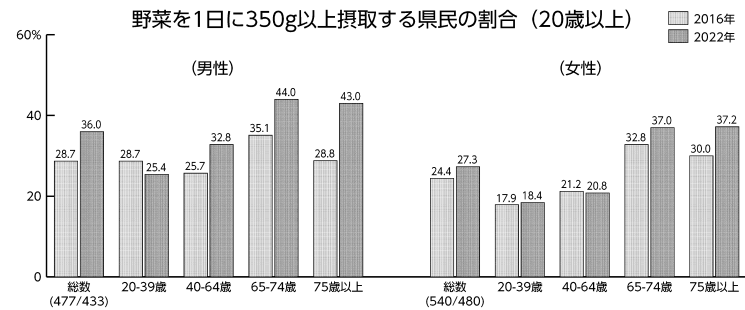
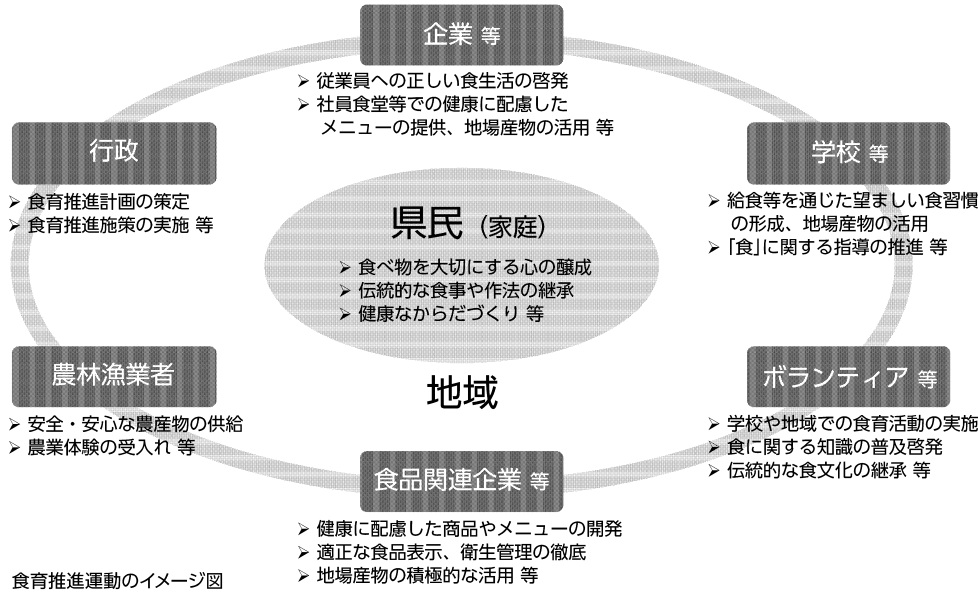
## 第5期県食育推進計画がスタート

2005年に制定された「食育基本法」では、食育を生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきものと位置付けています。また、さまざまな経験を通して食に関する知識と一食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることが定義されています。

■消費行動変化促進  
第1期計画から一貫して「食育基本法」を基本として、一人ひとりが、楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育みます。

そして第5期計画の新たな取り組みとして重視されているのが「大人の食育」です。これは、若者から高齢者まで各世代の食や農への理解を深め、消費行動の変化を促す取り組みです。

県民(家庭)の食育推進のイメージ図



県の調査によると、朝食欠 菜摂取量の目標値(350g)を生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきものと位置付けています。また、さまざまな経験を通して食に関する知識と一食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることが定義されています。

# 食を学び 心と体健康に

## 意外！ 農業県だけど…あまり食べない？

栃木県は全国有数の農業県です。中でもイチゴは1968年産以降、収穫量は全国第1位です。コメ、ニラ、トマト、アスパラガスなどの栽培も盛んで県内および首都圏に向けて出荷されています。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、健康の保持・増進に欠かせない食品です。野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。

しかし、2024年の国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量平均は258.7gと国が掲げる目標の350gに届いていません。多種多様な野菜が収穫できる栃木県でも目標には達していません。毎日の食事で意識的に野菜を取り入れ、健康的

## 県民の野菜摂取目標未達

な食習慣を身につけることが大切です。では、どうすれば毎日の食事の中で野菜を取り入れることができるでしょうか。参考になるのが、栃木県公式ホームページ(H.P)内の「とちぎの農産物等を使ったレシピ集」です。

とちぎ食育応援団が協力した「とちぎの恵みを満喫レシピ」は、県産米とイチゴを使用したレシピ集。地産地消を推進する関係者が生産者から教

## 推進へ県などレシピ公開

えてもらった料理を掲載した「かんたんおいしいレシピ集」は調理のポイントが丁寧に書かれています。他にもJA全農とちぎのHPには「栃木県産品を使ったおすすめレシピ」のコーナーがあります。ほとんどの料理は、キッチンにある身近な調味料を使っています。「あと一皿の野菜料理」で、料理のレパートリーを増やすと同時に野菜を意識した食事に取り組みましょう。



県公式ホームページに掲載されている栃木県産の食材を使ったレシピ

## 大人への取り組みも重視

て豊かな心、人間性を育みます。第1期計画から一貫して「食育基本法」を基本として、一人ひとりが、楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育みます。

そして第5期計画の新たな取り組みとして重視されているのが「大人の食育」です。これは、若者から高齢者まで各世代の食や農への理解を深め、消費行動の変化を促す取り組みです。

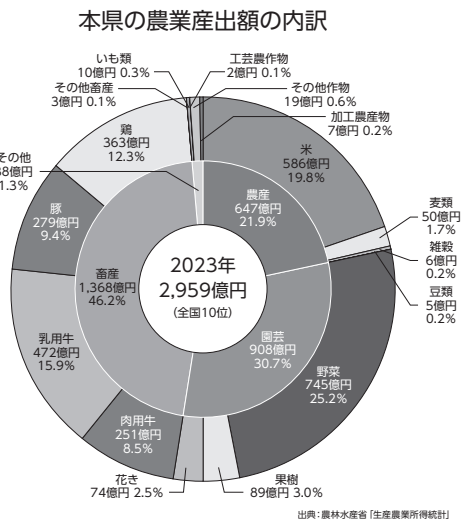
■三つの基本目標  
①食と農への理解を通じ、食育の推進を推進する。②食を通して県民一人ひとりの健康を促進する。③食を通して地域の活性化を図る。

## 災害時の備えにも言及

て豊かな心、人間性を育みます。第1期計画から一貫して「食育基本法」を基本として、一人ひとりが、楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育みます。

そして第5期計画の新たな取り組みとして重視されているのが「大人の食育」です。これは、若者から高齢者まで各世代の食や農への理解を深め、消費行動の変化を促す取り組みです。

■三つの基本目標  
①食と農への理解を通じ、食育の推進を推進する。②食を通して県民一人ひとりの健康を促進する。③食を通して地域の活性化を図る。



働く毎日をもっと快適に。

毎日の食事で大切なことを考えてみよう。

ナゾキ案内人トグザーが、食育をテーマにした謎を出題!

Work style design / 「働き方」デザイン

株式会社 アレックス

住所 宇都宮市岩岩町1120-3  
電話 028-601-9055  
HP <https://www.arex.ne.jp/>

私たちは、とちぎの食育推進を応援しています。

from TOCHIGI

とちぎ育ち

おいしいとちぎを召し上がれ

豊かな自然の中で 太陽をたくさん浴びて育ったとちぎの農産物は 新鮮で安心です

「今まで気づけなかった とちぎの味を発見してほしい」そんな思いで 私たちは 地産地消を推進しています

とちぎのおいしさを みなさんにお届けします

とちぎの地産地消推進店はこちら

(一社) とちぎ農産物マーケティング協会