

## 基本施策Ⅱ 健全な食生活を推進する食育（食と健康部会）

令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大予防の観点より、多くの事業が中止、縮小されました。そのような中「新しい生活様式」下でできる食育推進啓発活動の一つとしてYouTube久留米市公式チャンネルにて動画発信をスタートしました。

### ●個別施策1 次世代に伝えつなげる若い世代への食育推進

#### 1. 高校生・大学生への食育推進

新型コロナウイルス感染拡大予防の観点より、食育教室、食育イベントの実施なし。各学校にポスター提供、動画配信の情報提供を行いました。



#### 2. 母子保健事業における食育推進

（離乳食に関する動画配信）



赤ちゃんのためのおかゆの作り方



野菜の取り分け離乳食(大人のスープから)



じゃがいものミルク煮

この他、久留米市ホームページにて沐浴の動画や離乳食教室の資料を掲載しています。

（子育てサポート資料集 - 沐浴・離乳食動画 - ）

<https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1060manabi/2010kosodate/3002bosihoken/2021-0122-1606-345.html>



## ●個別施策2 生活習慣病予防・改善のための食育の推進

### 1. 健康づくりを支える環境整備

くるめ健康づくり応援店事業を実施。  
ガイドブック配布、アプリの配信を行っています。



### 2. 地域における生活習慣病予防のための食育推進

食生活改善推進員が各地域において食生活を通じた生活習慣病予防啓発を行っています。  
令和2年度は感染拡大予防の観点より、調理実習の実施は行わず、レシピや資料の配布等により啓発を行いました。



### 3. 健診事業における食育推進活動

感染予防対策を講じ、各種健診事業、保健事業を実施。その中で、適切な食生活に関する情報提供を行いました。



←食事の基本に加え、食品表示の見方やコンビニの上手な活用等、より実践的な内容を新たに盛り込みました。

久留米市国保特定健診で配布「健康管理ブック」

### 4. 高齢者事業における食育推進

介護予防事業の中で栄養改善や口腔機能の向上に関する情報発信を行いました。



←コロナ禍では高齢者の「生活不活発」による健康への影響やフレイルの進行が心配されています。感染予防対策を徹底しながら、講座を実施しました。

(生活習慣病予防のための食事に関する動画)

令和2年9月より配信を開始し、3月末までに10シリーズ・35本を配信しています。

また、食生活改善推進員や市内の高校や大学にもポスター等により情報提供しました。

	テーマ	紹介メニュー
9月	おいしく減塩初秋の献立	ヘルシーサバゲ、ごろっとろ味噌汁他
10月	カルシウムをとろう 秋の献立	みそシチュー、切干大根のサラダ他
11月	野菜たっぷり 初冬の献立	鶏と野菜のみぞれ煮、レタスとわかめの中華和え他
	野菜プラス1皿～オムライス編～	オムライス、小松菜サラダ、具沢山コーンスープ他
12月	お家で簡単クリスマス献立	鶏のマーマレード焼き、かぼちゃポタージュ他
1月	冬野菜ヘルシースープごはん	太平燕風スープ、かんたんニラ玉、献立のポイント
2月	大人のおやつ講座	ココアマフィン、クランチチョコ他
	冬の一汁二菜（お魚を食べよう）	ぶりの照り焼き、豚汁、小松菜の磯和え
3月	春の彩りプレート（ひなまつり）	3食押し寿司、トマトとほうれん草の茶わん蒸し他
3月	春のさわやかパスタランチ	春のさわやかパスタランチ、あさり缶で簡単パスタ



生活習慣病予防を目的に  
主食・主菜・副菜をそろえた  
献立形式で紹介しています。



レシピだけでなく、栄養のワンポイントも紹介

久留米市ホームページ

「生活習慣病を予防するために－食事のポイントとレシピ紹介－」にも掲載しています。



久留米市公式 LINE でも紹介



【健康・福祉－健康づくり】  
を受診設定している方に配  
信しています。



## 基本施策Ⅲ 農業・農産物への理解を促進する食育（地産地消部会）

### 個別施策1 農業体験等を通じた食と農の理解促進

#### ①農業体験の場の提供

「学童農園活動の支援」



田植え体験



稲刈り体験

「農業・農村の多面的機能の学習の推進」

#### (1) パネル展示



中央図書館



くるめ食育パネル展

#### (2) 多面的機能のチラシによる周知

久留米産農産物の学校配布事業に併せた農業・農村の多面的機能チラシの配布を行った。



柴刈小学校での配布

「久留米市土づくり広場での農業体験」



ジャガイモの収穫体験(※コロナ禍で植付は委託業者が実施)

個別施策2 地産地消の推進

①地産地消に進める環境整備



ハーフのぼり



電子POPモニター設置



直売所・朝市のぼり

②地産地消の意識啓



料理講習会レシピ集作成



久留米市  
イメージキャラクター  
くるっぼ



久留米のものを 久留米でたべよう



### 久留米市地産地消推進店制度とは…

久留米地域産の農産物等を積極的に販売・活用していただいている小売店・加工食品販売店・飲食店などを消費者の皆様へより分かりやすい形で紹介する制度です。

登録されているお店には、「～食べてにっこり～おこめのマーク」ののぼり・ステッカー・ポスターが、目印として掲げられています。

### 久留米市地産地消推進店の目印



ステッカー



ポスター



のぼり



登録店舗を、15ジャンルに分けて久留米市公式ホームページで紹介しています。

こちらからアクセスしてください

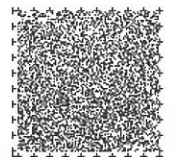
久留米市地産地消推進店

検索

### 地産地消とは…

地産地消の原点は、食材をとおして、消費者と生産者、双方の顔が見え、話ができる関係をつくることです。

市民の皆様が、身近な場所で久留米の農産物を購入し、食べる機会が増えれば、「安全・安心・新鮮」な久留米地域産農産物への愛着が増し、「食」と「農」への理解が進み、消費の拡大や地域経済の活性化にもつながります。



お問合せ

久留米市農政部農業の魅力促進課

TEL:0942-30-9165 FAX:0942-30-9717 E-mail:noumi@city.kurume.fukuoka.jp

# 久留米市地産地消推進店

登録店舗数  
**242店舗**  
(2020年10月現在)

直売所・朝市・  
産直コーナー  
ほか



19  
店舗

小売店・加工食品  
販売店  
ほか



30  
店舗

弁当・惣菜  
ほか



9  
店舗

定食屋・食堂  
ほか



14  
店舗

和食



15  
店舗

洋食



10  
店舗

西洋料理  
(フランス料理・イタリア料理)  
スベテ料理



9  
店舗

アジア料理  
(中華料理・インド料理)



10  
店舗

麺類



18  
店舗

肉料理・ぎょうざ・  
お好み焼き



15  
店舗

居酒屋・  
ダイニング  
ほか



47  
店舗

喫茶・カフェ  
ほか



14  
店舗

パン・洋菓子・和菓子  
ほか



20  
店舗

ホテル  
(市内全域)



7  
店舗

協力事業所  
(仲卸商店など)



5  
店舗

久留米市地産地消推進店

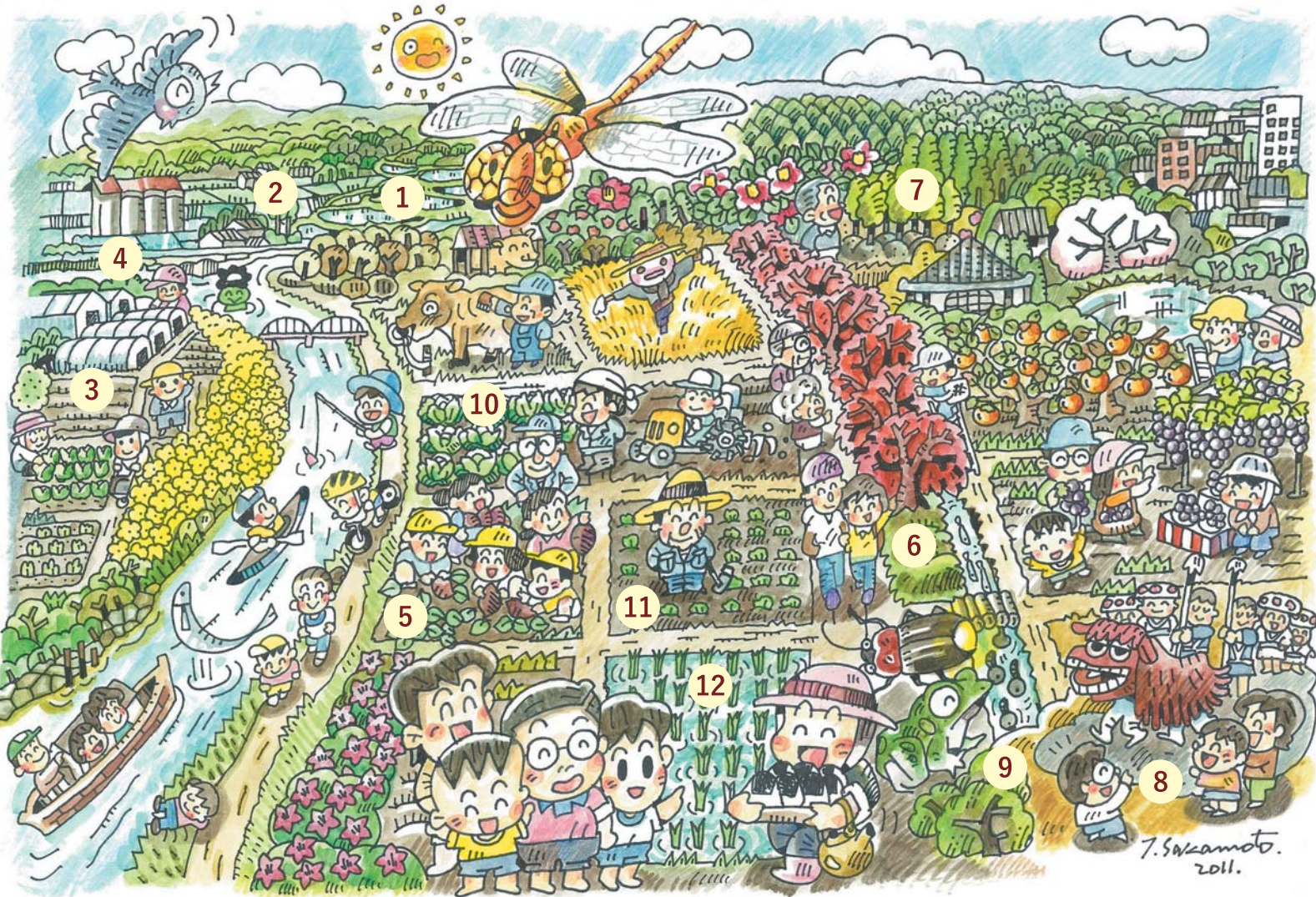
久留米地域産の農産物、畜産物、林産物及び水産物を、積極的に販売・活用しませんか。

登録店募集中



詳細は、久留米市公式ホームページの「久留米市地産地消推進店登録制度について」のページをご覧ください。





# 農業・農村のいろいろな役割 (多面的機能)

どしゃくず ふせ  
**① 土砂崩れを防ぐ**  
 すいでん ちかすい ちようせい ち  
 水田は、地下水を調整し、地すべり  
 などを防止します。

どしゃ りゆうしゆつ ふせ  
**② 土砂の流出を防ぐ**  
 すいでん みず のうさくもつ あめ かぜ えいきよう  
 水田の水や農作物は、雨や風の影響  
 を和らげ、土砂の流出を抑えます。

こうずい ほうし  
**③ 洪水を防止する**  
 すいでん はたけ あまみず た はたらき  
 水田や畑は、雨水を溜める働きがあり  
 洪水を防止します。

みず なが  
**④ 水をためてゆっくり流す**  
 すいでん みず ちか しんとう かせん  
 水田の水は、地下に浸透し、河川の  
 流れを安定させます。

たいけん がくしゆう こうりゆう ば  
**⑤ 体験・学習・交流の場**  
 のうそん こ どもたち しぜん たいせつ  
 農村は、子どもたちが自然の大切さを  
 学ぶ場として活用されています。

いや きゆうよう ば  
**⑥ 癒し・休養の場**  
 のうそん ゆた しぜん せいかつ つか  
 農村の豊かな自然は、生活で疲れた  
 心と体をリフレッシュさせます。

うつく けいかん たも  
**⑦ 美しい景観を保つ**  
 のうそん のうぎよう いとな  
 農村は、農業が営まれることにより、  
 美しい自然や景観が保たれています。

でんとう ぶんか つた  
**⑧ 伝統・文化を伝える**  
 のうそん れきし ぎょうじ まつ  
 農村では、歴史ある行事・祭りなどが  
 伝えられています。

い もの ゆた  
**⑨ 生き物を豊かにする**  
 すいでん はたけ たしゆたよう しょくぶつ こんちゆう  
 水田や畑は、多種多様な植物や昆虫、  
 動物のすみかとなっています。

くうき  
**⑩ 空気をきれいにする**  
 たはた みどり たいき おせんぶつ ぎゆうしゆう  
 田畑の緑には、大気汚染物質を吸収  
 する働きがあります。

きおん じょうしyou おさ  
**⑪ 気温の上昇を抑える**  
 のうさくもつ すいでん こうごうせい じょうはつ  
 農作物や水田は、光合成や蒸発により  
 熱を吸収し、気候を緩和します。

ゆた みず つく  
**⑫ 豊かな水を作る**  
 すいでん すいちゆう どちゆう びせいぶつ  
 水田では、水中や土中の微生物が  
 有機物を分解し、水質を浄化します。

## 農業・農村の多面的機能について学ぼう

農業・農村は食料を生産するほかに、洪水を防いだり、地下水を作ったり、生き物の住みかとなっていたり、美しい景色をみせてくれたり、私たちの生活にさまざまな「めぐみ」をもたらしてくれます。

こうした役割や機能のことを「多面的機能」と言います。

久留米市は、面積の約4割が農地であり、「多面的機能」による多くの恩恵を受けています。

## 農業都市久留米

久留米市は、九州一の大川「筑後川」と耳納連山に育まれた「筑後平野」の豊かな大地の恵みを受け、米・麦・大豆、野菜、果樹、植木、苗木、花、畜産など、様々な農産物を生産する福岡県最大の農業都市です。

多くの品目で県内シェアの上位を占めており、関東や関西など大都市圏にも出荷されています。

なかでも、サラダ菜は、福岡県の出荷量が全国1位であり、県の出荷量の8割を久留米産が占めています。

平成30年市町村別農業産出額県内順位 (農林水産省推計値)		
順位	都市名	農業産出額
1位	久留米市	298億円 (全国30位)
2位	八女市	238億円 (全国49位)
3位	糸島市	159億円 (全国124位)

県内シェア上位の主な農産物 (平成30年産 作物統計調査、福岡県農業統計調査)			
作物名	収穫量または出荷量(t)	県内順位	
米	19,100	1位★	
小麦	7,870	2位	
大豆	1,310	2位	
レタス	8,526	1位★	
サラダ菜	1,100	1位★	
ほうれんそう	1,487	1位★	
小松菜	6,694	1位★	
たまねぎ	513	1位★	
いちご	1,615	2位	
柿	1,356	3位	
ぶどう	1,137	1位★	

※1 t = 1,000 kg ★ = 福岡県1位

## 久留米の「藤山なし」

「藤山なし」は久留米市藤山町で、明治43年(1910年)に栽培が開始されてから110年以上の歴史ある果物です。現在では、市内外で高い評価を受けています。今回お配りした品種「豊水」は、ジューシーで、甘味の中に、ほどよい酸味があり、数多くある梨の種類の中でも人気がある品種です。



### 保護者の皆さまへ

この度は、久留米産農産物学校配付事業により、市内公立小学校の6年生の児童の皆さんへ、久留米産農産物を1人1個ずつお配りしています。地元でとれた旬の農産物を食べてもらうことで、久留米市の農業について理解を深めていただくとともに、農業・農村が持つ多面的機能についても学んでいただきたいと思います。是非この機会に、ご家庭でも農業・農村の機能や久留米市の農業について話し合ってみてください。

### 久留米産農産物プロモーション動画『くるめさん、ぐるめさん』公開中

くるっぽも出てるっぽ!  
ぜひ見て欲しいっぽ!



## 基本施策Ⅳ 環境との調和を図る食育（食の循環部会）

保育園・小学校や地域などで、生ごみを活用した「土づくり・堆肥づくり・野菜づくり」などの食の循環体験を通して、“ものを大切にする心を育む”生ごみリサイクルアドバイザー派遣事業を実施した。

また、「畑の土と人のお腹は同じ仕組みで、お腹を元気にする食べ方が元気な体をつくることを学ぶ」食といのちに関する講演を実施した。

### （主な事業）

1. 「生ごみリサイクルアドバイザー派遣事業」
2. 「生ごみリサイクル講習会」
3. 「エコ・クッキング動画」久留米信愛短期大学の学生が考案した使い切りレシピを動画で紹介。

### ●生ごみリサイクルアドバイザー派遣



#### 生ごみリサイクル（大地コンポスト）

アドバイザーが園児にお話をしている様子（左）。米ぬかと混ぜた生ごみを土に戻す様子（右）。



#### 生ごみリサイクル（段ボールコンポスト）

アドバイザーが紙芝居で説明をする様子（左）。参加者が基材を混ぜている様子（右）。

## ●生ごみリサイクル講習会



田主丸地域での段ボールコンポスト講習会の様子。



宮ノ陣クリーンセンターで開催した雑草と落ち葉を使った堆肥づくり講習会の様子

## ●エコ・クッキング動画



動画撮影の様子。



冷凍したスライス大根の皮で作った「大根ぎょうざ」。

# 食育通信4月号



毎月19日は「食育の日」です。

食育通信は、令和3年度より食育に関する読み物を中心としたものにリニューアルしました。食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

リニューアル創刊号、4月号の特集は、『私たちの食育行動』です。

久留米市では平成18年11月11日「[久留米市食育都市宣言](#)」を行いました。

現在『[市民みんなが食へ感謝し、健全な食生活を実践するまち](#)』を目標像として掲げる[第3次久留米市食育推進プラン](#)（平成28年～令和3年度）に基づき、様々な事業に取り組んでいます。

では、私たち市民は、実際にどういった事に気をつけて行動したらいいのでしょうか。第3次プランにおける私たちの食育行動について、まとめてみました。

## 食に関する正しい知識を身につけ、栄養バランスの良い食事を心がける。

食に関心を持ち、栄養バランスの良い食事を心がけることにより、健康なからだを作りましょう。

## 朝食を食べる食習慣を身につける。

朝食は一日の活力となります。起きる時間をあと少し早くして、朝食を食べる習慣をつけましょう。

## 食や生産者への感謝の気持ちを持って、限りある資源を大切にす。

いのちをいただく生き物や、生産者や料理を作る人などすべてに感謝し、限りある食の資源を大切にしましょう。

## ふるさとの自然環境を守り、久留米の食をいただく。

耳納連山、筑後川、筑後平野など、食を生み出す恵み豊かな久留米の自然環境を守りながら、新鮮な久留米産の農作物を積極的に食べましょう。

## 食育を次世代へ伝え、つなげる。

食育について学び、若い世代へ食に関する知識や食文化、食に関する感謝の気持ちを伝え、食育の取り組みを次の世代へつなげていきましょう。



これらの取組を実践して、健全な食生活を送りましょう。

第3次久留米市食育推進プランについては、[久留米市公式ホームページ『第3次久留米市食育推進プラン』](#)のページをご覧ください。

食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月5月号の特集は「久留米市学校給食の紹介」です。お楽しみに。



久留米市食育推進会議事務局（久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.fukuoka.jp