

第4期奈良県食育推進計画

令和7年度 食育の取組状況

- ・ 基本方針1 健康寿命の延伸にむけた食育
健康推進課、保健所
- ・ 基本方針2 次世代の健全な食習慣形成のための食育
健康推進課、こども保育課、こども家庭課、体育健康課
- ・ 基本方針3 奈良の食の魅力向上のための食育
体育健康課、豊かな食と農の振興課
- ・ 基本方針4 食を支える食環境づくり
薬務・衛生課、保健所、健康推進課

1. 生活習慣病の発症と重症化予防

- (1) 健康的な食生活の普及推進
- (2) 職場における食育の推進

2. 高齢者の健康づくり

- (3) フレイル・低栄養予防の推進
- (4) オーラルフレイル予防の推進

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
- (6) 給食を通じた食育の推進

やさしおベジ増し宣言

県民ひとり一人が健康的な食習慣を実践できるよう、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とることを基本に身体にやさしい塩加減で野菜を増した食生活を実践することを「やさしおベジ増し宣言」と名付けて県内全域に普及啓発しています。

令和7年度より通年で募集

JAならけんが発行する「奈良の畑で生まれたなかまたち」へ、掲載いただき、周知しました。



ボリュームもアップして満足感も増えます

住民に広く活用いただける宣言内容をまとめた日めくりカレンダーを抽選でプレゼント！

（上半期：4月～9月受付分、下半期：10月～3月受付分で集計）

やさしおベジ増し宣言内容

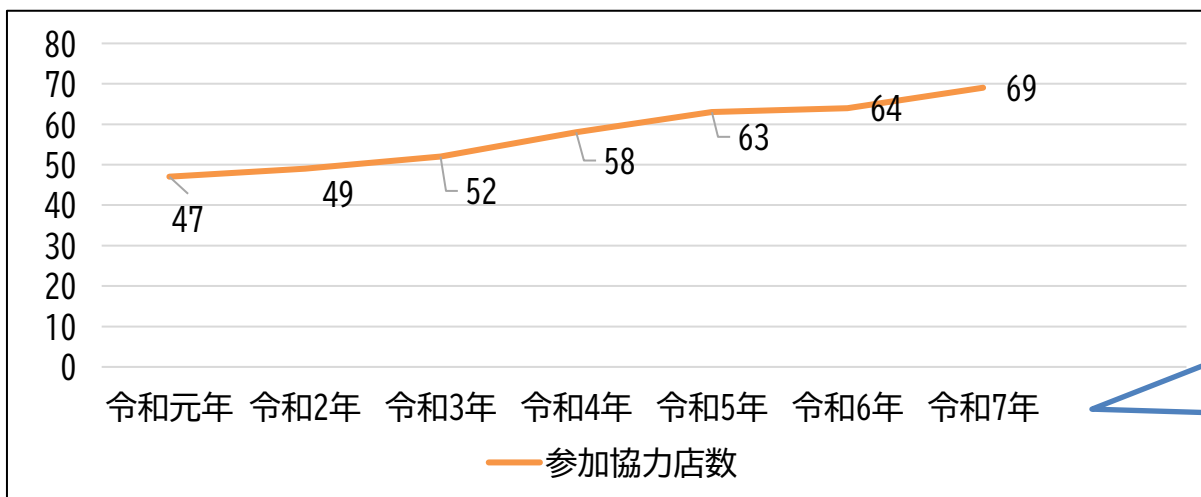
- しょうゆは、スプーンをつかって、かけすぎないようにする。（10歳未満 男児）
- おみそ汁、ラーメンなどにたっぷり野菜を入れます！（40歳代 女性）



宣言は健康推進課HPに掲載しています。

やさしおベジ増しプロジェクト

奈良県では健康寿命日本一をめざし、スーパーマーケット等との連携協働により、中食（そう菜や弁当等）の減塩および野菜増量の取り組みを行い、健康な食事が入手できる食環境を作っています。この取り組みを「やさしおベジ増しプロジェクト」と名付け、県内全域への普及を図っています。



令和7年度は8事業者が新規登録され、令和元年から参加協力店数も増加中

うち1事業者は、事業所（社員食堂）

啓発ツールの例



（HPに掲載しています）

目標

令和11年年度の最終評価まで76店舗

イオンモール大和郡山での「健康づくり啓発」イベント

健康に関心の薄い層も含めた、様々な方が集まるイオンモール大和郡山の一角で、様々な体験を通じた普及啓発を行いました。



開催日:令和7年9月27日(土) 10:00~15:00

場所:イオンモール大和郡山

来場者数:142名(アンケート回答者数)

内容:「みんなで健康アクション!2025」

- ・体験ブース(食事のバランスチェック、お口の細菌チェック)
- ・展示ブース(食育や栄養、健(検)診、禁煙やCOPDなど)
- ・健康セミナーCKD予防講演会、健康相談

「腎臓ってなにしてるの?知って得する腎臓のヒミツ」

講師 奈良県立医科大学 医師 田遠 和佐子 先生

- ・健康セミナー

「なら肝体操で元気に過ごそう!」

講師 エコフィットネス代表 運動療法指導士 泉 仁志先生

令和8年度は
10月10日(土)~
11日(日)に
開催予定



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

食生活改善普及運動（９月）における普及啓発事業

～食育普及啓発イベント～

令和7年8月29日（金）10:00～15:00

やさしおベジ増しプロジェクト参加協力店舗であるオークワ葛城忍海店（葛城市）の来場者を対象に、「野菜たっぷりおいしく減塩！」をテーマに、やさしおベジ増しプロジェクト登録商品のPRおよび野菜摂取量の増加と減塩の普及啓発イベントを実施しました。



（減塩チェックと調味料の食塩量に関する体験）（やさしおベジ増しプロジェクト登録商品の紹介）

（野菜摂取量の増加への啓発）

～中和保健所管内一斉食育推進啓発活動～

食生活改善普及運動にあわせて、中和保健所管内の関係機関と連携し、一斉に食育推進啓発活動を実施するため、ポスターを作成・配布。

奈良県では、子どもや若い世代の朝食欠食など、食習慣の乱れに起因するやせや肥満が課題となっている現状を踏まえ、「朝食摂取」をテーマに広く啓発を行いました。

<関係機関>

管内市町村、奈良県栄養士会、食生活改善推進員連絡協議会、やさしおベジ増しプロジェクト参加協力店、県内管理栄養士養成課程大学 等



（中和保健所作成ポスター）

バトンをつなごう！職場で健康づくりリレー事業から食環境整備へ

中和保健所管内の事業所の働き盛り世代を対象に、「バトンをつなごう！職場で健康づくりリレー事業」として、職場の健康課題に合わせた健康セミナーを実施しました。

この健康セミナーをきっかけに、「やさしおベジ増しプロジェクト」の参加を呼びかけ、事業所（社員食堂）の定食の食塩量を見直し、参加に繋がりました。食塩や野菜量に配慮された食事を選択できるよう、啓発媒体を作成し、提供しました。

健康セミナーの様子



食塩量を見直した定食



食育月間における普及啓発事業

減塩・野菜摂取の動機付けを目的に、スーパーと協力して啓発イベントを行いました。
ブースに立ち寄る時間がない方への啓発として、レシピ集の配布と啓発POPの設置を行いました。

開催日：令和7年5月30日（金）11：00～12：00

場所：ライフ大淀店

来場者数：レシピ等配布：96名 減塩チェック16名

内容

- ・食塩摂取状況チェック
- ・げんえもんリーフレット、レシピ集
- ・野菜350gフードモデル・食育月間ポスター・のぼり設置
- ・野菜摂取・減塩・食育月間POPの掲示（掲示期間：6月中）

啓発POP

簡単！おにぎりやパンなど簡単に食べられるものばかり選んでいませんか？
普段の食事に「+1皿」野菜を食べよう！

1日の野菜摂取量は350gです。両手3杯分と言われています。
しかし、奈良県の野菜摂取量は男性279g、女性263gと不足しています。
そこで、いつも忙しいあなたに簡単に野菜が摂れるコツを教えます！！

野菜を食べる3つのポイント！ 今日から実践できる「プラス」アイデア

1. 冷凍野菜やカット野菜を
利用して**手軽に！**
● おにぎりに**プラス！**
→野菜たっぷりのみそ汁やサラダを添えて
2. 野菜スティックにして
手軽に！
● パンに**プラス！**
→レタス・トマト・きゅうりをサンドして手軽に
3. スープにして
食べやすく**栄養UP！**
● インスタントラーメンに**プラス！**
→冷凍ほうれん草ややしをトッピング！

○ポイント
「ちょっと足すだけ」で、
野菜の量は満足感もUP！
（参考文献：農林水産省「野菜を食べようプロジェクト」）

6月は食育月間

毎日の食事、見直してみませんか？
食育とは、食べ物についての知識を深め、正しい食の選び方や食べ方を身につけることです。子どもから大人まで、誰もが健康で心豊かな生活を送るために、とても大切なことです。
農林水産省では、毎年6月を「食育月間」と定め、全国で食に関する取り組みやイベントが行われます。ぜひこの期間に、家族で食事をしたり、地域のイベントに参加したりして、食育を体験してみたいはいかがでしょうか。

家庭でできる、食育こんなこと

- 1日3食、きちんと食べる
- 買い物をするときに「産地」や「栄養成分表示」を確認する
- 野菜などを自分で育てる
- 感謝の気持ちを込めて挨拶をする
- 家族や友人と楽しく食べる
- 地元産の食材を食べようとする

など、できるところから始めてみましょう！

おおよど食育のひろば

食育のひろば、食育のひろば、食育のひろば、食育のひろば

QRコード

奈良県立大学 現代生活学部 食育栄養学 学生作成
引用：大淀町ホームページ



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
- (8) 小・中学校等における食育の推進
- (9) 子育て家庭・地域における食育の推進

5. 健康的な食生活の定着と実践

- (10) 若い世代に対する取組の推進

イオンリテール(株)・奈良県・ヘルスチーム菜良協議会による食環境整備事業

県民の健康的な食生活の実践を支援するため、**誰もが自然に健康的な食事が入手できる環境を整備**することを目的に、イオンリテール株式会社(奈良県と包括連携協定締結)及びヘルスチーム菜良協議会(県内管理栄養士養成4大学)と協同し、健康や栄養面に配慮した弁当を販売する。

産 イオンリテール株式会社

Take

- 大学や官公庁との協働による販売促進
- 健康増進の視点を取り入れた弁当レシピ開発
- 社会貢献による企業価値向上

Give

- 商品化のノウハウ・販売場所の提供
- イベント実施場所の提供



学 ヘルスチーム菜良協議会

Take

- 学生の学び(県施策や社会ニーズ等)
- 実践の場

Give

- 管理栄養士学生による技術・アイデアの提供

産学官連携

官 奈良県

Take

- 自然に健康になれる環境整備にむけたステークホルダーの獲得

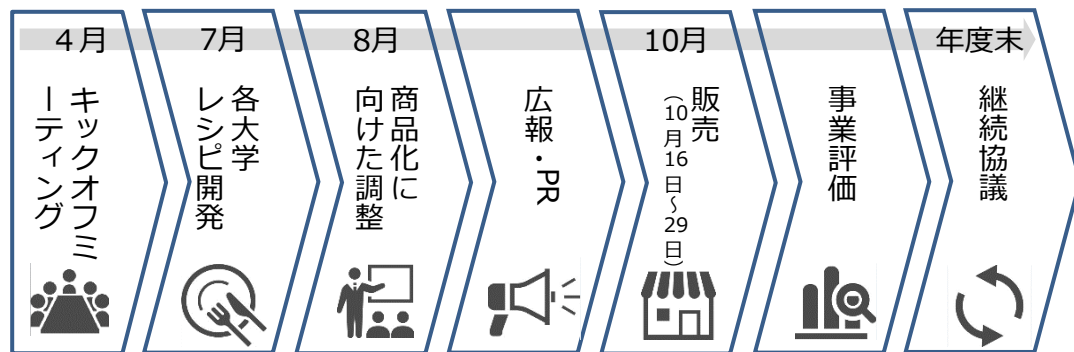
Give

- 事業にかかる予算
- 県民へのPR
- 県民の健康課題・データ

令和7年度実績(一部)



R7年度事業スケジュール



今後の方向性

- 他の事業者への波及
(参加協力店・商品数の増加、販売期間長期化)
- 関係機関の広がり
(市町村、栄養士会、栄養ケアステーション)
- やさしおベジ増しプロジェクトに発展・継続

● 児童福祉施設給食関係者研修会「こどもの育ちに応じた日々の食事と食育について」

- ・日 程：令和7年7月3日（木）
- ・会 場：大和高田さざんかホール 小ホール
- ・講 師：上越教育大学大学院学校教育研究科
教授 野口 孝則 先生

<内容>

奈良県食育推進計画及び保育所等における食育の推進状況について、県より報告を行い、保育者と給食担当者間における食育の意識の違いについて共有しました。

講師からは、やりっぱなしの食育ではなく、きちんと食育計画を見直し、評価を行うこと、また、偏食予防など具体的な事例を交えながら講演いただきました。



● 奈良っ子はぐくみフォーラムでの事例発表会「自然保育×食育」

- ・日 程：令和8年2月26日（木）
- ・会 場：なら歴史芸術文化村（芸術文化棟ホール）
- ・発表者：延明保育園

<内容>

日本の発酵文化を体験し、時間をかけて育み、その恵みを味わう。「醸す」ことを大切にした園の取組についてご発表いただきました。



基本方針Ⅱ 次世代の健全な食習慣形成のための食育

こども家庭課

1. こども食堂スタートアップ事業（新規事業）

○企業版ふるさと納税を活用し、新たにこども食堂を開始する際の開設経費を補助（上限20万円(ただし、未開設の小学校区上限30万円)）
⇒令和7年度 16団体が活用

2. 奈良こども食堂サポート事業

○こども食堂コーディネーター、開拓コーディネーターを配置し、開設・運営の相談、民間協力企業とこども食堂のマッチング普及の働きかけ等の支援を実施（県社会福祉協議会に委託）

3. こども食堂はぐくみ活動支援事業

○調理や遊びを通じたこどものはぐくみ活動を促進するため、こども食堂の食事を一定期間無料化するこども食堂の運営費等の経費を補助
⇒令和7年度 34団体が活用

4. こども食堂認証制度事業

○安心して過ごせる居場所として食品衛生責任者を定める等といった「奈良県安心・安全こども食堂認証制度」への認証及びその取得・維持に必要な経費を補助
○事業内容
（1）奈良県安心・安全こども食堂の認証
（2）認証こども食堂への支援（認証取得や認証維持に対する補助）
⇒令和7年度 27団体認証

<参考：県内こども食堂の状況>

①こども食堂の設置数
19箇所 平成29年3月末

約10倍増加

206箇所 令和8年3月末

②市町村毎の設置状況
12市町村 平成29年3月末

74%の市町村で設置

29市町村 令和8年3月末

③小学校区に対する設置率
8.5% 平成29年3月末
(17/201小学校区)

55.1ポイント増加

63.6% 令和8年3月末
(119/187小学校区)

学校における食に関する指導を組織的・継続的・計画的に実施
栄養教諭や学校栄養職員等を対象に食育推進状況調査の結果の共有及び資質向上を図るための研修会の実施

○連絡会や研修会の実施

→「食に関する指導の全体計画」の作成とそれに基づく組織的な食育の推進について県立学校及び各市町村教育委員会に周知。

- ・健康教育担当者連絡協議会（市町村教育委員会・県立学校）
- ・管理職研修会
- ・栄養教諭・学校栄養職員等研修会

○食育推進状況調査の実施

→小・中・高・特別支援学校を対象に年度末に実施



管理職研修会

学校給食を教材とした食に関する指導の充実

学校給食を生きた教材と捉え、日々の給食指導や関連する教科及び総合的な学習の時間等を活用し、学校全体での組織的な取組を推進する。

○栄養教諭・学校栄養職員等研修会の実施

○学校保健会栄養教職員部会との連携

- ・学校給食を活用した各教科等に関連した**食育教材**を作成
- ・**個別的な相談指導に係るリーフレット**を作成

学校給食における地産地消の推進

○地場産物の活用推進

- ・食農部豊かな食と農の振興課、県学校給食会、JAならけん、体育健康課での連携した取組
- ・**「奈良県学校給食カレーの日」**の実施

→「カレーの日」である1月22日（その前後）に、県下一斉で地域の特色を生かしたカレーを提供し、献立を活用した食に関する指導を実施



県立教育研究所にて実施報告書を掲示

6. 奈良の食の理解と実践

(1 1) 地産地消の推進

(1 2) 食文化（郷土食）の継承

基本方針Ⅲ 奈良の食の魅力向上のための食育

体育健康課

学校給食における地産地消の推進（再掲）

地場産物・国産食材の使用状況調査 文部科学省調査

- 学校給食に地場産物・国産食材を使用している割合（金額ベース）
・令和3年度より、県内7施設を対象に継続調査

	R3	R4	R5	R6	R7
地場産物	32.4%	33.8%	31.9%	31.2%	34.1%
国産食材	83.3%	83.2%	85.1%	85.5%	84.8%

地場産物等実態調査 奈良県調査

- 学校給食に地場産物及び県内製造品を使用している割合（品目ベース）
・平成28年度より悉皆調査

R4	R5	R6	R7
29.5%	30.6%	30.8%	30.0%

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：**53%**

学校給食において郷土料理を取り入れた献立の実施

郷土料理等調査 奈良県調査

- 学校給食における郷土料理・伝統料理（行事食）等の実施回数について調査
・令和5年度より悉皆調査
【月に1回以上実施している市町村の割合】

R5	R6	R7
50.0%	66.7%	57.7%

学校給食献立コンテストの実施（栄養価・減塩・地場産物・郷土愛・季節感等を審査）

- 奈良県学校給食栄養研究会主催の「学校給食献立コンテスト」の受賞献立等の中から、教育委員会及び**食農部**内で投票を実施
→得票数の最も多い献立に教育長賞を、次いで多い献立に**食農部長賞**を授与



教育長賞



食農部長賞

6. 奈良の食の理解と実践（1 1）地産地消の推進

協定直売所「地の味土の香」

県と協定を結んでいる直売所「地の味土の香」を中心に、奈良県産食材の新鮮さや美味しさをPRすることで消費拡大と地域活性化につなげる。

今後は、協定直売所「地の味土の香」の魅力向上につながる支援を行うとともに、新規締結の促進と直売所間のネットワーク力の強化を目指す。



令和8年7月現在
協定直売所数 42店舗

検索サイト「奈良コレ」

奈良の食材や特産品、県産食材を使った料理や郷土料理が食べられる飲食店、直売所などを検索できるサイト。「奈良県食品ロス削減マッチングシステム」も併設しており、県内での食品ロス削減を推進している。



6. 奈良の食の理解と実践 (12) 食文化 (郷土食) の継承

大和野菜PRポスターの作成

- 大和野菜（大和の伝統野菜・大和のこだわり野菜）をPRするためのポスターを作成



ジビエの理解促進と活用拡大に向けた取組

- 家庭でのジビエの消費を拡大するための料理教室を開催（4回：奈良市・天理市・桜井市・王寺町）

写真は実習した料理の一例



猪のリエット
鹿肉のパン粉焼き



鹿肉の粕汁
猪肉と長芋のパンケーキ

- 小学校での出前授業とジビエを活用した給食の提供（体育健康課と連携）



鹿すじ肉ときこのカレー
（十津川村の事例）

7. 食育推進のための体制整備

- (1 3) 食の担い手の育成と活動支援
- (1 4) 市町村における食育の推進
- (1 5) 多様な主体による食育の推進

8. 社会情勢の変化に対応した食育

- (1 6) 食品ロスの削減にむけた食育の推進
- (1 7) 食の安全安心の取組推進
- (1 8) デジタル化に対応した食育の推進
- (1 9) 災害時の備えの推進

食の安全に関する意見交換

食品安全・安心懇話会の開催

食品の生産・加工・流通等食品に関わる各段階の事業者や消費者の代表及び学識経験者等で奈良県食品安全・安心懇話会を開催し、幅広く意見交換を行っています。食品衛生法第24条の規定により毎年度策定する奈良県食品衛生監視指導計画にも意見を反映することで、食品の安全性の確保及び食の安全安心を推進しています。

令和7年度：第44回（R7.9.5対面開催） 第45回（R8.1 書面開催） ※令和8年度も2回開催予定

なら食に関するリスクコミュニケーション

消費者、事業者及び行政担当者が、食品のリスクに関する情報を共有し、互いに意見交換し、双方向の対話を図るため毎年度様々なテーマで講演会等を実施しています。

令和7年度：防災術・防災食と食中毒予防（令和7年12月1日～12月26日オンライン）

※令和8年度も開催予定。

食の安全に関する監視指導・支援

食品衛生監視指導計画に基づく監視指導

奈良県食品衛生監視指導計画に基づき、主に食品営業施設に対する監視指導（HACCPに沿った衛生管理の実施状況の確認・指導を含む。）、違反食品及び苦情食品等に係る調査及び措置、食中毒（疑いを含む。）に係る調査及び措置（検体の採取を含む。）並びに防止対策、収去（抜き取り）検査、食品等事業者及び消費者への衛生講習会の実施及び食品衛生並びに食品衛生法改正に関する情報提供、食品表示法に基づく監視指導を行っている。特に食中毒が多発する夏期（7、8月）及び年末（12月）は食品の一斉取締期間とし、食品衛生の向上に努めている。

令和7年度：監視指導、夏期及び年末の一斉取締を実施。

※令和8年度も同様に監視指導を実施中。夏期及び年末の一斉取締も実施予定。

令和7年度 食生活改善推進員連絡協議会 郡山支部研修会

減塩および野菜摂取をテーマに、配付資料を用いて食生活改善推進員連絡協議会郡山支部の会員22名を対象に講義および献立紹介を行いました。



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

開催日 : 令和8年1月20日(火) 10:00~14:00

場 所 : なら歴史芸術文化村 調理室

参加者数: 22名

内容

- ・ 令和6年国民健康・栄養調査結果の概要について説明。野菜摂取量及び食塩摂取量の平均値における全国と奈良県との比較結果を紹介しました。
- ・ 献立は「日本人の食事摂取基準(2025年版)」を参考に栄養目標量を設定し、奈良県及び鳥取県の郷土料理(飛鳥鍋、どんとろけ飯)を取り上げ、その特徴について説明しました。
- ・ 参加者からは、「県の目標値(野菜摂取量や減塩)について知ることができた」「他地域の郷土料理を学ぶ良い機会となった」などの感想が聞かれました。

基本方針Ⅳ 食を支える環境づくり

健康推進課

啓発のためのラップ動画を作成・YouTube配信

内容：健康づくりをテーマに10種類のショート動画を作成、
YouTubeで配信中

はじめよう健康生活
『YOJO 1STEP』

 運動	 休養・睡眠	 禁煙	 検(健)診受診	 減塩
運動	休養・睡眠	禁煙	検(健)診受診	減塩
 歯と口の健康	 女性の健康	 適正飲酒	 肥満予防	 野菜摂取
歯と口の健康	女性の健康	適正飲酒	肥満予防	野菜摂取

YouTube
(奈良県公式総合チャンネル)
で公開中

