

## 令和7年度 京都市民健康づくり推進会議「食育推進部会」

日時：令和7年12月15日（月）  
午後2時～午後3時30分  
方法：オンライン開催  
場所：ハートンホテル京都 2階「嵯峨」

司会：濱口 計画推進担当課長

### 1 開会の挨拶

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室長 藤田 智洋

### 2 議事次第

- (1) 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づく取組について
- (2) 食にまつわる健康課題と取組方針について
- (3) 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に関するアンケート調査の実施について

----- <配布資料> -----

- (資料1) 京都市民健康づくり推進会議「食育推進部会」構成団体及び出席者名簿
- (資料2) 座席表
- (資料3－1) 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づく取組について
- (資料3－2) プラン抜粋資料（柱4の取組内容）
- (資料4) JA京都中央情報提供資料
- (資料5) 農林振興室情報提供資料
- (資料6) 食にまつわる健康課題と取組方針について
- (資料7) 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に関するアンケート調査の実施について

	機関・団体等	役職	氏名（敬称略）	出席方法
学識経験者 (部会長)	京都女子大学 家政学部食物栄養学科	教授	ひろせ じゅんこ 廣瀬 潤子	会場
個人	市民公募委員	—	とりもと みつてる 鳥本 光照	会場
地 域	(一社) 京都市地域女性連合会	理事	たなか みどり 田中 美多里	会場
	京都市P T A連絡協議会	会長	しおみ ようこ 塩見 葉子	オンライン
	食育指導員	—	かなや まゆみ 笠谷 真由美	会場
保育・教育 機関等	京都市小学校長会	—	—	欠席
	(公社) 京都市保育園連盟	副理事長・食育委員会委員長	たにぐち くにこ 谷口 久仁子	オンライン
	京都市立中学校長会	—	—	欠席
	(公社) 京都市私立幼稚園協会	副会長	むらかみ まりこ 村上 真理子	オンライン
	京都府私立中学高等学校連合会	事務局長	みしな としかず 三科 俊一	オンライン
保健医療 機関等	(一社) 京都府医師会	—	—	欠席
	(公社) 京都府栄養士会	常務理事	みやざき けいこ 宮崎 圭子	オンライン
	(一社) 京都府歯科医師会	理事	やすだ くりと 安田 久理人	オンライン
関係機関・団 体	(一社) 京都市食品衛生協会	専務理事	おおた しんいち 太田 真一	会場
	(一社) 京都市中央卸売市場協会	—	—	欠席
	(一社) 京都市老人福祉施設協議会	総施設長	わたなべ みさ 渡邊 美喜	オンライン
	J A京都中央	経済部営農販売課課長	しんたに まさとし 新谷 雅敏	オンライン
	(一社) 全日本司厨士協会京都府本部	—	—	欠席
	(特非) 日本料理アカデミー	地域食育委員会委員長	たむら けいこ 田村 圭吾	オンライン
京都市 (事務局 除く)	環境政策局 地球温暖化対策室	『DO YOU KYOTO?』プロジェクト推進課長	やぶき みわこ 森木 美緒子	オンライン
	文化市民局 地域自治推進室	コミュニティデザイン課長	はやさき まお 早崎 貞魚	オンライン
	産業観光局 中央卸売市場第一市場	—	—	欠席
	産業観光局 中央卸売市場第二市場	市場活性化係長	はやし こうじ 林 光地	オンライン
	産業観光局 観光M I C E 推進室	—	—	欠席
	産業観光局 農林振興室	振興係長	かくもと くにこ 角本 邦子	会場
			やまと きょうこ 山崎 京子	会場
	産業観光局 農林振興室 南部農業振興センター	農政係長	みなみ としこ 南 紀子	会場
	保健所	担当係長（公衆衛生医師）	こんどう ゆりこ 近藤 有里子	会場
	保健福祉局 医療衛生推進室 医療衛生企画課	食品安全担当課長	にしはら かずみ 西原 和美	会場
	子ども若者はぐくみ局 子ども家庭支援課	子育て支援担当課長	なんぶ みきこ 南部 美紀子	オンライン
	子ども若者はぐくみ局 幼保総合支援室	担当係長	いすたに しげる 泉谷 シゲル	オンライン
	教育委員会事務局 指導部 学校指導課	幼児教育企画担当課長	もろとの これはる 諸留 美相	オンライン
	教育委員会事務局 体育健康教育室	指導主事	やまと あかね 山本 朱音	オンライン
オブザーバー	京都府農林水産部 農政課	専門幹	かきたに なるみ 垣谷 徳美	オンライン
	農林水産省 近畿農政局 消費・安全部 消費生活課	消費生活課長	さの あきら 佐野 明	オンライン

## ●事務局

	機関・団体等	役職	氏名（敬称略）	出席方法
事務局 (京都市)	保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室	室長	ふじた ちひろ 藤田 智洋	会場
		計画推進担当課長	はまぐち だいすけ 瀬口 大介	会場
		食育係長	いとう いと 伊藤 智代	会場

(区分ごとに機関・団体等名 の50音順。但し、京都市除く。)

## 資料2

スクリーン	記者席
■ 健康長寿企画課 食育係長 伊藤 智代 ● (いとう ちよ)	京都市保健所(公衆衛生医師) ■ 近藤 有里子 担当係長 (こんどう ゆりこ)
■ 健康長寿企画課 計画推進 濱口 大介 ● 担当課長 (はまぐち だいすけ)	産業観光局 農林振興室 ■ 角本 邦子 振興係長 (かくもと くにこ)
保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 室長 藤田 智洋 ● (ふじた ちひろ)	産業観光局 農林振興室 ■ 山崎 京子 氏 (やまさき きょうこ)
食育指導員 金谷 まゆみ氏 ○ (かなや まゆみ)	保健福祉局 農林振興室 ■ 南 紀子 農政係長 (みなみ としこ)
京都市地域女性連合会 田中 みどり 理事 ○ (たなか みどり)	南部農業振興センター ■ 西原和美 食品安全担当課長 (にしはら かずみ)
市民公募委員 鳥本 光照 氏 □ (とりもと みつてる)	(一社)京都市食品衛生協会 ○ 太田 真一 専務理事 (おおた しんいち)
★ 【部会長】 京都女子大学家政学部食物栄養学科 廣瀬 潤子 教授 (ひろせ じゅんこ)	★ 学識経験者・部会長 □ 市民公募委員 ○ 地域 ○ 関係機関・団体 ■ 京都市(事務局除く)
※会場出席者のみ掲載 ※オンライン出席者は資料1参照	入口

**「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づく取組について  
(健康長寿企画課)**

## 1 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」

人生100年時代を見据え、市民の健康づくりへの意識が高まり、健康寿命を大切にする考え方が浸透する中、市民の皆様に分かりやすく、より効果的に健康づくりの取組を推進していくため、とりわけ相互に関連性の強い「運動」「口腔」「栄養」の取組をつなげ、健康づくりに必要な要素を“合わせて”取り組んでいくため、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」として、健康づくりに関する3つの計画を一体的に策定。

### (1) 取組期間

令和6年度～令和17年度(令和11年度(6年目)に中間評価を行う)

### (2) プランの構成

未来像（みんなで実現していく京都の未来の姿）

笑顔でいきいきと健やかに暮らせる「健康長寿のまち・京都」

<具体的な目標> 平均寿命の增加分を上回る健康寿命の増加

#### 基本理念（未来像を実現するための基本的な考え方）

市民一人ひとりが、「心身の健康を保つ」ことを意識し、「歯と口の健康づくり」に取り組むとともに、「食」への関心を高め、それらを地域や人とのつながりの中で進めていくことで、健康寿命の延伸につなげていく

<基本理念を具体化する取組の原則>

#### 【取組方針1】市民が主役の健康づくり

代表例1	歩くことを核とした健康づくり
代表例2	人や社会とつながる健康づくり

#### 【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり

具体的な方策	柱1	京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりの推進
	柱2	生活習慣に関する※正しい健康情報に基づく健康づくりの推進 ※運動習慣、喫煙、飲酒、こころの健康など
	<b>京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」</b>	
	柱3	生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進
	<b>京都市食育推進計画</b>	
	柱4	みんな※の協働による食育活動を通じた健康づくりの推進 ※地域、行政、関係機関など

## 2 京都市食育推進計画に基づく取組

### (1) 健康的な食生活の実践を目指した食育の推進

#### ① 大学等と連携した若い世代への食育の推進

若い世代（20歳代及び30歳代）の朝食摂取の促進に向け、大学生が考案した「朝食はスタートダッシュのエネルギー」をキャッチフレーズとし、市内大学や区役所・支所保健福祉センター等で啓発を行った。

#### ア 市内大学における啓発の取組について

令和7年11月中の各大学等が定めた一定期間において、共通のポスターや卓上3面POP、京都市オリジナル動画等の活用や、朝食摂取キャンペーンの実施等により、学生に朝食摂取の啓発の取組が行われた。

協力校：市内28大学・短期大学等

動画視聴二次元コード→



#### イ 区役所・支所保健福祉センターにおける啓発の取組について

令和7年11月中、ポスターや卓上3面POPを庁舎内等に掲示し、市民に対して啓発を行った。

#### ウ 企業等との連携による啓発の取組について

連携協定を締結する大塚製薬株式会社と連携し、以下の啓発取組を実施。

#### (ア) 京都市営地下鉄駅構内の自動販売機でのポスター掲示による啓発

令和7年11月中、京都市営地下鉄全駅設置の大塚製薬自動販売機側面にポスターを掲示し、啓発を行った。

設置場所：京都市営地下鉄（烏丸線・東西線）全31駅構内、  
大塚製薬自動販売機側面（57台）



#### (イ) 「朝食で受験生を応援！企画」の実施

大塚製薬株式会社の受験生応援企画に合わせ、目標に向かって試験に臨む受験生にエールを送るとともに朝食摂取を呼びかける取組を実施。

<令和6年度実施概要>

日時：令和7年1月18日（土）

場所：松ヶ崎駅・北大路駅・今出川駅・くいな橋駅

（共通テスト会場近隣の京都市営地下鉄駅構内）

実施内容：メッセージ付き「カロリーメイト ブロック」の配布

朝食摂取啓発ポスターの掲出



## ② 京都市健康情報発信サイト「京・けんこうひろば」での情報発信

令和6年5月にリニューアルしたポータルサイト「京(きょう)・けんこうひろば」において、健康づくりに関する情報を一体的に発信している。

「歯科・口腔保健」「身体活動・運動」「生活習慣」に関する健康情報コンテンツをライフステージや健康分野別に検索でき、京の食文化クイズや塩分チェックシートなど気になるテーマを気軽にセルフチェックできるページを掲載。

また、食育指導員の活動紹介を行うコラムや管理栄養士作成のレシピ等、食育関連情報を随時更新している。



## (2) 健康に配慮した食環境づくり

### ① 「そうだ、野菜とろう！キャンペーン」の実施（野菜摂取増加対策）

市民の野菜摂取量の増加を図るため、全市一斉キャンペーンとして、事業者等と連携し、野菜摂取増加に資する取組を6月（食育月間）に実施。

#### ア 民間企業・管理栄養士養成校等の大学と協働した取組

管理栄養士養成校とイオンリテール株式会社の協力を得て、令和7年6月、市内イオン及びイオンスタイル（市内9店舗）で、1日の目標量の1／2量の野菜がとれる「野菜のとれるお弁当」を6種販売した。

#### イ 民間企業と協働した取組

##### (ア) 大学における野菜摂取啓発卓上3面POPによる啓発

株式会社 Mizkan Holdings 及び資源循環推進課と連携し、「食品ロス削減」と「健康づくり」の両面から野菜摂取を啓発する卓上3面POPを作成。

食育月間に合わせて、市内の大学に配布し、学内の学生食堂等で、「無駄なく！おいしく！健康に！」をキャッチフレーズに野菜摂取を啓発した。



##### (イ) 市内スーパーでの取組

市内スーパー（平和堂）の売り場で、野菜摂取啓発動画・卓上3面POP等による啓発を行った。また、味の素株式会社、株式会社光洋と協働して野菜摂取促進イベントを実施した。



#### ウ 大学や事業所の食堂等における野菜摂取啓発ポスターによる啓発

日常的に利用する食堂や野菜の直売所、区役所・支所保健福祉センターにおいて、野菜摂取啓発ポスターの掲出の協力を呼びかけた。

## ② 「京都おいしい減塩プロジェクト」の推進（減塩対策）

市民の食塩摂取量の減少を図るため、事業者等と連携し、減塩に取り組むことができる食環境整備を図るとともに、ポピュレーションアプローチとして、減塩の取組の必要性とその実践について市民に普及啓発を実施。

令和7年9月は、食生活改善普及運動の一環として、市内事業所給食施設に卓上三面POPを送付し、減塩啓発を呼びかけた。また、イオンモールデジタルサイネージによる減塩啓発や市内スーパー（平和堂）にて味の素株式会社と連携した減塩啓発イベントを実施。



令和7年度作成卓上三面POP



味の素株式会社作成減塩レシピ

## （3）食生活を支える基盤となる分野の食育の推進

### ① 地元産物の理解の促進と地産地消の推進

農業協同組合主催イベントに食育指導員のブースを出展し、市民に対して地産地消の普及啓発を実施。市内農産物への関心を高め、野菜を食べることにつなげるため、幅広い世代の方が体験できるワークショップ等を実施。

#### <JA京都中央主催イベント・「京おくら」等のPR販売会 実施概要>

日時：令和7年6月18日（水）午前10時～午後2時30分

場所：ゼスト御池 河原町広場

参加者：食育指導員12期生 25名

内容：

□ワークショップ（まくらめ編の野菜保存袋づくり）

4本の紐を結んで作成する野菜保存袋づくりのワークショップを実施した。

□野菜一言レシピ掲示板

野菜（なす・トマト・オクラ・きゅうり・ピーマン等）のレシピを、イベント参加者に書いてもらい、冷蔵庫のパネルに貼付けて掲示を行った。

□シール式アンケート調査

食事バランスに関する質問、地産地消に関する質問について、シール式でアンケート調査を行った。



### <JA 京都市主催イベント・京ベジFESTA 2025 実施概要>

日時：令和7年11月15日（土）午前10時～午後3時30分

場所：梅小路公園 梅小路京都西駅前

参加者：食育指導員1～12期生 24名

内容：

□ワークショップ（秋の実りおすそ分け新聞紙バックづくり）

□野菜の一言レシピ掲示板

□シール式アンケート調査



### (4) 地域が主体となった食育活動の推進

#### ① 食育指導員活動の推進

食育指導員は、食育を市民運動として推進し、食育の取組を市民一人ひとりの食生活において実践してもらうため、地域に密着した食育活動を行うボランティアとして、平成21度から養成を開始。

地域において料理教室等の体験活動を行うほか、食文化の継承や食を通じた健康づくり等の普及啓発活動を実施。

**ア 食育指導員数（1～12期生）…271人（令和7年4月1日現在）**

期生	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	計
認定	26	30	43	51	52	52	54	44	34	25	41	46	498
登録	5	6	15	23	26	23	23	29	15	20	40	46	271
辞退	21	24	28	28	26	29	31	15	19	5	1	0	227

**イ 令和6年度食育指導員活動回数**

1,468回（R5 1,485回）、1人平均 5.8回（R5 5.3回）

**ウ 活動内容等**

小学校 (244回)	保健福祉センター (298回)	保育園 (15回)	その他 (245回)	連絡会・研修会 (666回)
---------------	--------------------	--------------	---------------	-------------------



料理教室の様子



保育園での活動の様子



子どもの居場所づくり関係者への  
講話の様子



児童館での活動の様子

## (参考) 京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン 抜粋

**柱4 みんなの協働による食育活動を通じた健康づくりの推進****1 健康的な食生活の実践を目指した食育の推進****① ライフステージに応じた食育**

取組内容
妊婦、乳幼児から高齢者までを対象とした食育教室・栄養相談等の実施
大学等と連携した若い世代への食育の推進
歯科口腔保健と連携した食育の取組
保育・教育活動を通じた食育の推進

**② 生活習慣病・介護予防に向けた食育**

取組内容
働き盛り世代への生活習慣病予防に向けた取組
介護予防に向けた低栄養・オーラルフレイル予防のための取組

**③ 食育に関する正しい情報を入手・活用できる環境整備と周知啓発**

取組内容
【再掲】健康に関する正しい情報を入手・活用できる環境整備と周知啓発
食育月間や食生活改善普及運動の期間等と合わせた効果的な普及啓発

**2 健康に配慮した食環境づくり**

取組内容
特定給食施設等への支援・指導
事業者と連携した食環境整備
食品表示制度の普及啓発

**3 食生活を支える基盤となる分野の食育の推進**

取組内容
【再掲】「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり
地元産物の理解の促進と地産地消の推進
環境にやさしい食育の推進
食育と連携した食の安全安心施策の推進

#### 4 地域が主体となった食育活動の推進

取組内容
【再掲】健康づくりの担い手として活動される市民ボランティアの育成と活動支援
市内給食施設への情報提供・支援
家庭・地域との連携による食育の推進

## J A京都中央 2025年度 食育推進活動の取組

2019年より、JA管内の新たな産地化を目指すことや、温暖化に対応できる農産物づくりとして、「京おくら」の栽培に取り組んでおり、食育推進活動とともに事業を行って参りました。

地元の野菜や「京おくら」など販売促進会と合わせて、京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課さんとの連携による野菜摂取を啓発するワークショップの実施 2025. 6. 18



京都光華女子大学短期大学部ライフデザイン学科  
学生が考案した「京おくら」レシピ試食会

2025. 7. 4



2025 JA京都中央ふれあい感謝祭  
パルスプラザ京都 2025. 8. 2



京都光華女子大学／短期大学部学生  
「京おくら」産地見学と収穫体験  
2025. 8. 4



京都市環境政策局循環型社会推進部資源循環推進課  
さん主催のエコクッキングイベントへの食材提供

2025. 8. 20



「京おくら」を知って・学ぼう 2025.8.22  
 産地の紹介と食品ロス削減  
 京都光華女子大学短期大学部ライフデザイン学科  
 の学生考案レシピの試食会



「京おくら」を知ろう産地見学と収穫体験  
 2025.9.9



## 「京はたけ菜」2025年10月1日に府ブランド産地指定

「京はたけ菜」は、京の伝統野菜の復興と近年の農業生産現場における高齢化と産地規模の減少を改善し、「京はたけ菜」のブランド化と認証産地を目指す目的で2022年から重点的に生産振興を行って参りました。新たなブランド品目として2025年3月に追加が公益社団法人京のふるさと産品協会より認証され、2025年10月1日に府内で初となる「京はたけ菜」のブランド産地として、JA京都中央管内の京都市伏見区、西京区、大山崎町が指定を受けました。

「京はたけ菜」オリジナルリーフレット完成

2025.11.13



「京はたけ菜」首都圏販売促進会（新宿・高島屋）

2025.11.14



2025全国都市農業フェスティバル京野菜販売  
 (練馬区光が丘公園) 2025.11.15



京の伝統野菜で京のブランド商品  
 「京はたけ菜」





# 京の伝統野菜

レシピブック  
Recipe Book

# 京はたけ菜

京都の底冷えが  
旨味を育む

「京はたけ菜」は京の伝統野菜として、管内地域の気候風土に適しており、先祖代々栽培されてきました。

2025年3月に「京のブランド产品」となり、2025年10月にJA京都中央管内の京都市伏見区羽束師、淀、西京区大原野、大山崎町地域が産地として指定されました。

京の伝統野菜の復興を目指して、栽培期間を11月～4月までとして生産を拡大しています。寒さが厳しくなると「旨味」と「甘み」が増し、美味しくなります。

## そうだ、野菜とう!

「健康日本21(第三次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の一つとして「成人1日あたりの野菜摂取量を350g」と掲げられています。しかし、京都市民の野菜摂取量は1日232.2g<sup>※</sup>と目標量を約120g下回っています。意識して、野菜350gを1日3食に分けて食べるようしましょう!



※令和4年京都市民健康・栄養調査

## 旬の地元野菜を食べよう!

「旬」は、野菜や果物等が育つのに最も適した時期で、食べることに最も良い季節のことといいます。特に野菜に関していえば、旬のものは季節外れのものに比べ栄養価も高く(健康に良い)、各々の野菜に合った作り方をするので農薬等も少なく(環境に良い)、数が穫れるので価格も安定しています(家計に良い)。地元の美味しい旬野菜を食べて健康長寿を目指しましょう!

協力・提供: 京都市保健福祉局  
健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課





古くから冬に収穫できる野菜として重宝されてきました。京都では、2月の初午の日に、油揚げと「畠菜」の辛子和えを食べるなど風習ができ、縁起が良いなど風習が残っています。

**京の伝統野菜**

毎年、2月初午の日に伏見稻荷大社で行われる初午大祭に「京はたけ菜」を奉納しています。



京マークはおいしさと信頼の目印  
「京のブランド产品」の証です。

京都府が基準を定めた「京都こだわり農法」。健康な土づくりと、農薬・化学肥料の使用を抑えることで、安心してお召し上がりいただけるよう生産しています。



京都で生まれ育った  
新鮮な野菜をぜひ食べていきませんか?

JA京都中央管内は、大原、高雄など京都市北部の山間地、南には宇治川流域の巨椋池干拓農地、西には、向日市、長岡京市、大山崎町を含む自然豊かな地域です。

また、西山山系の湧水を水源とした桂川・宇治川・木津川・淀川が流れ、河川による肥沃な土壤が豊かな農産物を育んでいます。

京都特有の気候と風土を生かして、伝統的に技術伝承された京野菜などの農産物が消費者の皆様に喜ばれています。

**JA京都中央**

京はたけ菜をもっとおいしく食べる

## 京はたけ菜のレシピ Ko-Hitakena Recipe



爽やかな辛味が  
「京はたけ菜」の甘み  
や旨味を引き立てる  
定番の一品です。

調理時間 10分  
エネルギー 19kcal  
食塩相当量 0.4g  
※エネルギー、食塩相当量は  
1人分です

### 京はたけ菜の辛子和え

#### ■材料(4人分)

京はたけ菜 ..... 1袋(200g)  
(A) 薄口しょうゆ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 大さじ1  
とき辛子 ..... 適宜

#### ■作り方

- ① 京はたけ菜の根本を切って洗い、塩を入れた熱湯でゆでる。
- ② 冷水で冷まして絞り、2~3cmの長さに切る。
- ③ (A)とよく混ぜて、器に盛りつける。
- ④ 好みに合わせて白ごまをすたものや、下味をつけたうす揚げの千切り等を取り合わせる。

### 京はたけ菜の浅漬け

お家で簡単。「京はたけ菜」  
を切って漬けるだけ！  
さっぱりした味はご飯の  
お供にピッタリです。

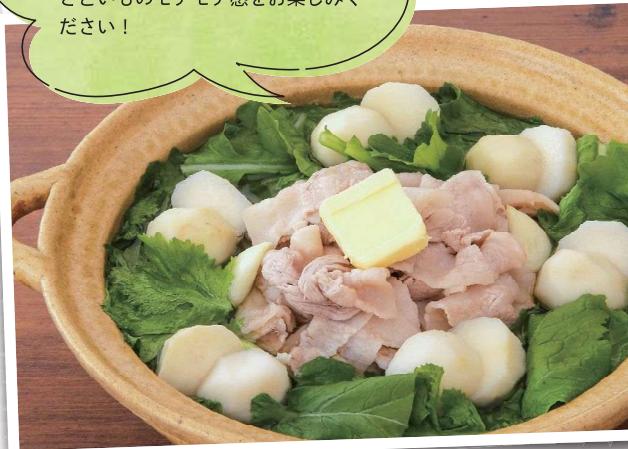
調理時間 65分  
エネルギー 57kcal  
食塩相当量 0.7g  
※エネルギー、食塩相当量は  
1人分です



## にんにくバターの やみつき京はたけ菜鍋

パンチの効いたバターとにんにくの  
風味がやみつきになる味わいです。  
「京はたけ菜」のシャキシャキ感と  
さといものモチモチ感をお楽しみく  
ださい！

調理時間 20分  
エネルギー 481.0kcal  
食塩相当量 2.8g  
※エネルギー、食塩相当量は  
1人分です



#### ■材料(4人分)

京はたけ菜 ... 2袋(400g)  
(A) 醋 ..... 大さじ2 塩 ..... 少々  
砂糖 ..... 小さじ4 鷹の爪 ..... 好みで  
塩昆布 ..... 少々 白いりごま ..... 好みで

#### ■作り方

- ① 京はたけ菜は根元を切ってから3~4cmの長さに切る。
- ② ポリ袋に京はたけ菜と(A)を入れてよく揉み込み空気を抜いて口を縛り、そのまま1時間以上漬けたら出来上がり。
- ③ 器に移して、好みで白ごまを振りかける。

#### ■材料(4人分)

豚バラ肉 薄切り ..... 400g  
さといも ..... 6個  
京はたけ菜 ..... 1袋(200g)  
にんにく ..... 2かけ  
バター ..... 10g  
ミツカン  
焼あごだし鍋つゆストレーント ..... 1袋  
(好みで)  
黒こしょう ..... 適宜



#### ■作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。さといもは皮をむき、一口大の乱切りにする。京はたけ菜は5cmの長さに切る。にんにくは軽くつぶす。
- ② 鍋に「焼あごだし鍋つゆストレーント」とさといも、にんにくを入れ、火にかける。さといもが煮えたら豚肉と京はたけ菜を入れ、具材に火を通す。
- ③ 仕上げにバターを入れひと煮立ちさせる。

※好みで黒こしょうをかけても美味しく召し上がれます。  
※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。

### もっと知りたい

## 「京はたけ菜」Q & A

#### Q、何科の野菜？

A. 「京みず菜」や「小松菜」などと同じアブラナ科の葉菜類です。

#### Q、どんな料理がつくれるの？

A. 主に「辛子和え」が定番料理ですが、「お浸し」や「炒め物」にも適しています。

#### Q、どんな味がするの？

A. アクの少ない爽やかな葉菜の味が特徴です。

#### Q、おいしい京はたけ菜の特徴は？

A. 緑が濃く、葉の厚みがあるものが良いとされ、茎は太すぎず、白っぽくなく薄く緑色をしている方が美味しいとされています。

## 令和7年度 活動写真

令和7年4月17日 ナス定植



令和7年4月23日 三度豆・シソ・赤シソの播種、カボチャの植替え



令和7年5月27日 トウガラシ仕立て



## 令和7年度 活動写真

令和7年6月20日 ジャガイモの収穫、学食への野菜の納品



令和7年6月28日 山科区農業祭 お弁当販売



令和7年7月3日 シャインマスカット 袋かけ



&lt;報道発表資料&gt;

(経済・大学同時)

令和7年6月25日

京都市産業観光局南部農業振興センター

## 学生が育てた「京野菜」を使った弁当の販売

京都女子大学×農家×企業のコラボ

京都市では、大学等と連携し、学生が農林業を取り巻く状況や課題を学び、理解し、考える機会を創出するなど、農林業を身近に感じ、未来の農林業に関わる人材の確保・育成につながる取組を進めています。

京都女子大学の食物栄養学科では、地産地消、地球温暖化・食料不足・健康などの課題解決を目指し、令和5年から京野菜やプラントベースフードを使ったメニューを開発しています。

この度、京都女子大学食物栄養学科の学生が農家の指導のもと栽培した京野菜を使用した「京女のまごころ京野菜弁当」を山科区農業祭で販売します。



(学生が収穫したとうがらし)

- 日 時 令和7年6月28日土曜日 午前10時30分～午後2時  
※少雨決行。荒天等により、中止する場合があります。
- 場 所 山科区総合庁舎前広場（〒607-8511 京都市山科区柳辻池尻町14-2）
  - ・京都市営地下鉄東西線「柳辻駅」下車、1番出口すぐ
  - ・会場へは公共交通機関でお越しください。
- 弁当販売 弁当名：京女のまごころ京野菜弁当  
メニュー：京野菜のてんぷら（山科なす・伏見とうがらし・さやいんげん）、  
その他協力企業による総菜3品  
※野菜の生育状況等により、メニュー変更の場合あり

価 格：600円（税込み）

販 売 数：50食（売切れ次第終了）

- 共 催 京都女子大学（京都市東山区今熊野北日吉町35）、山科区農業団体連絡協議会
- 協 力 やましなのお弁当 i cafe（アイカフェ 京都市山科区北花山中道町52-75）
- 後 援 京都市

&lt;山科区農業祭&gt;

<https://www.city.kyoto.lg.jp/sankan/page/0000341281.html>

&lt;お問合せ先&gt;

京都市南部農業振興センター 電話：075-585-3202



50食

京女のまごころ  
京野菜弁当

600円(税込)

山科区で農業をされている渡邊さんのご指導の下、

学生が育てた京野菜を天ぷらにしました

(山科なす、伏見とうがらし、さやいんげん使用)。

ぜひお楽しみください。

限定  
20食

食物栄養学科4回生考案

¥ 750

# 京野菜×

プラント

ベース

フード

## PLANT BASED FOOD

協力：渡邊幸浩氏（農家）、スジャータめいらく株式会社、  
株式会社トーフミート、株式会社不二家商事

6/2~6/6



大豆ミートハンバーグ  
ランチ

6/9~6/13



トーフミートの  
クリームパスタランチ

6/16~6/20



京野菜とトーフミートの  
キーマカレーランチ

6/23~6/27



夏野菜そうめんと  
伝統野菜の天ぷらランチ

6/30~7/4



京野菜の  
ガパオ風キッシュランチ

京  
野  
菜  
学生も栽培・収穫に携わりました



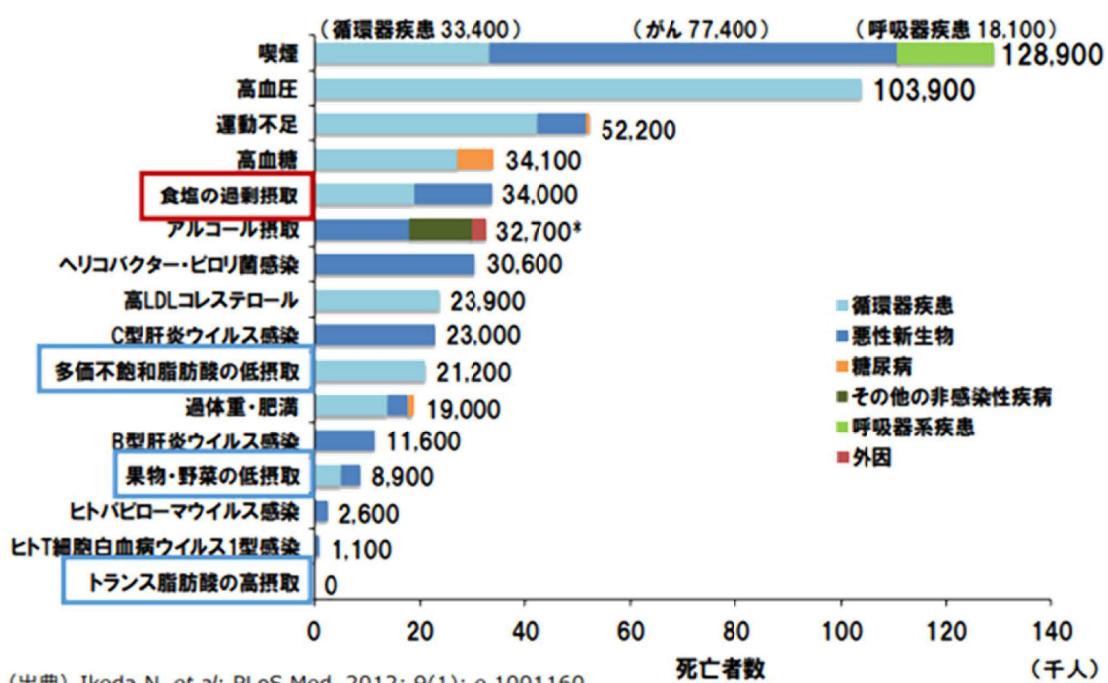
写真はイメージです。  
天候等により食材が変更になる可能性があります。  
あらかじめご了承ください。

# 食にまつわる健康課題と取組方針について

## 背景

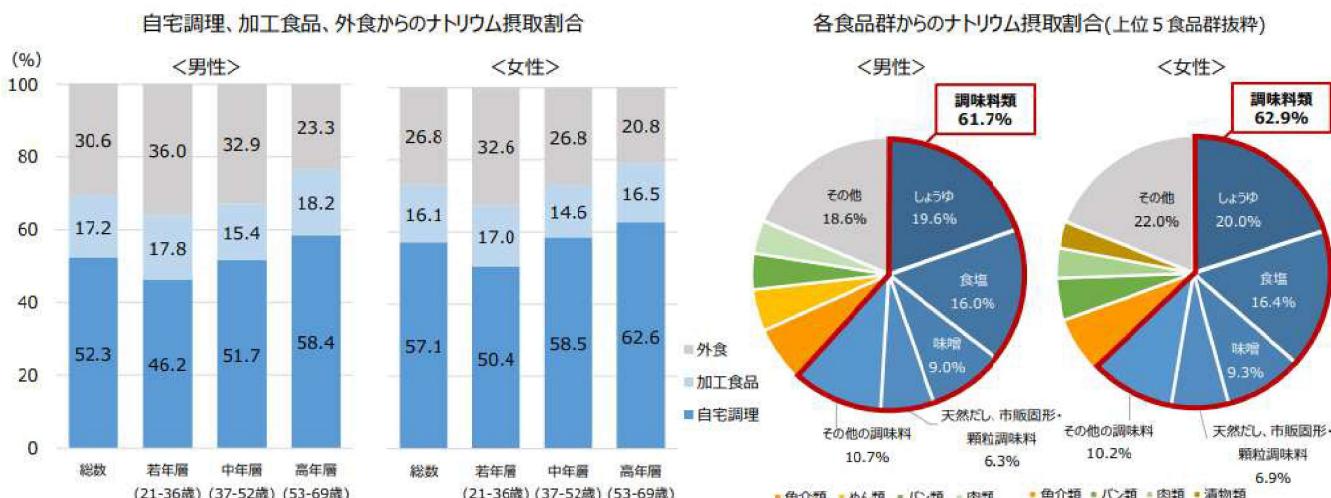
日本人の死因について「予防可能な危険因子」を比較評価した研究報告によると、非感染性疾患、外傷による決定因子は、喫煙が最も高く、次いで高血圧。食事因子では、食塩の過剰摂取が最も高い。

日本における危険因子別の関連死亡者数(2007年)



(出典) Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e 1001160.

自宅調理からの食塩摂取が最も多く5割を超え、次いで外食、加工食品と続く。また、影響の高い食品群として調味料類が6割強を占めている。

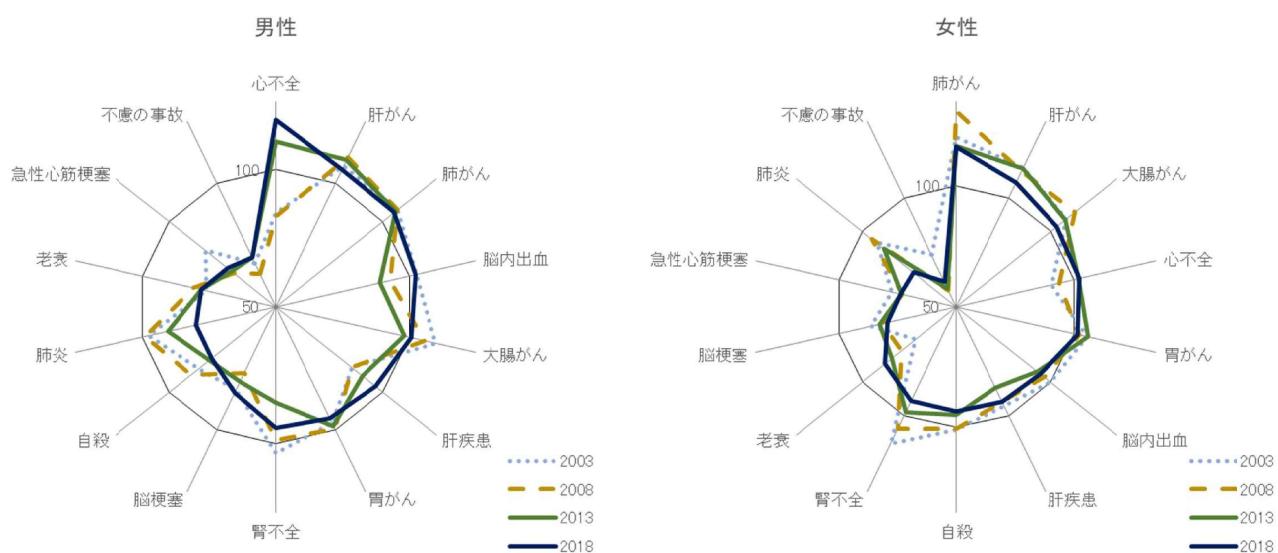


(出典) Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e 1001160.

## 【標準化死亡比(SMR)】

## 市民の状況(1)

- 死亡要因に関して、男女ともに悪性新生物及び心不全が高い傾向にある。



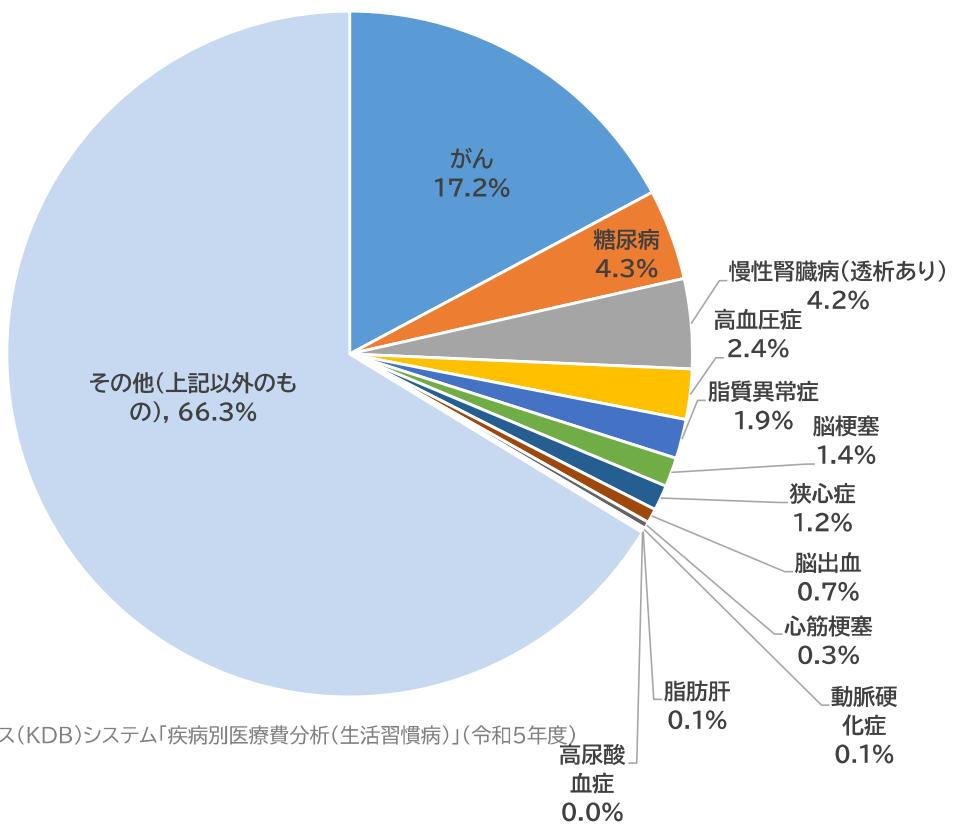
[出典]人口動態統計特殊報告 人口動態保健所・市区町村別統計 (平成15年～19年、平成20年～24年、平成30年～令和4年)

※標準化死亡比…ある地域の死亡状況を、年齢構成の影響を除いて全国平均と比較するための指標

## 【疾病別医療費の割合】

市民の状況(1)

- 医療費全体における生活習慣病の医療費が約33.8%を占めている。

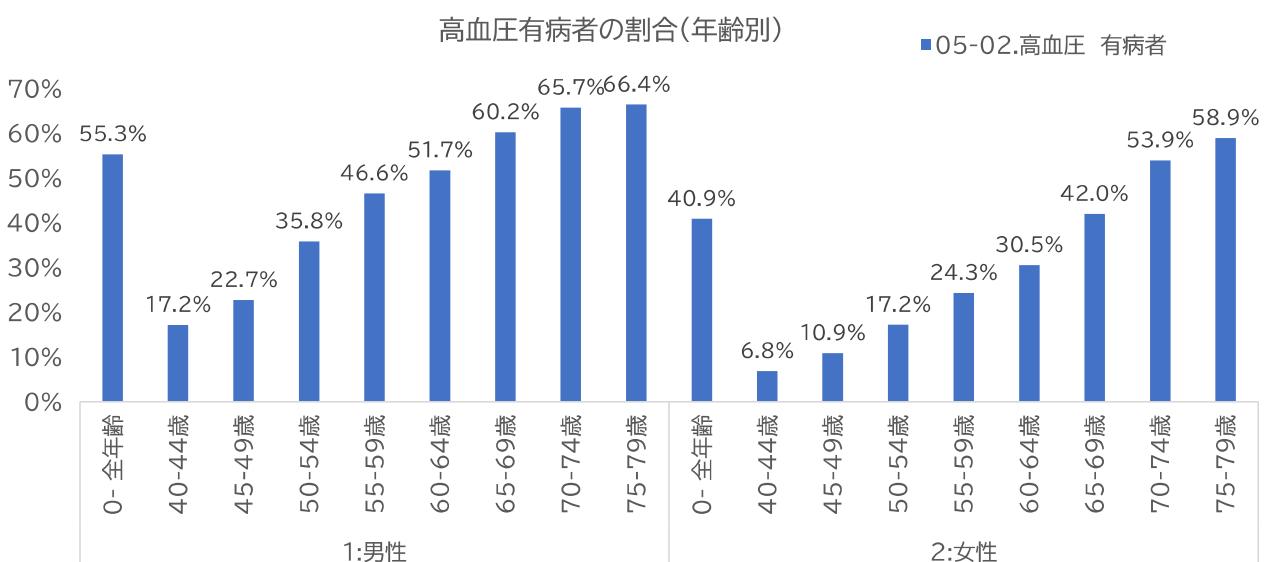


[出典]国保データベース(KDB)システム「疾病別医療費分析(生活習慣病)」(令和5年度)

## 【循環器病】

市民の状況(2)

- 男女ともに、循環器病の危険因子である高血圧は、加齢とともに増加。



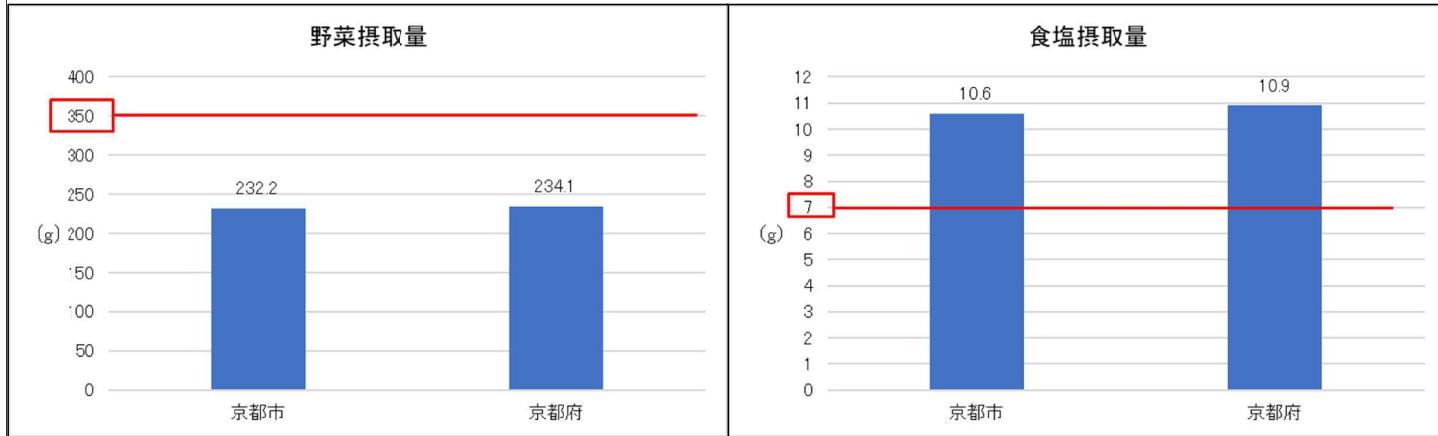
\*高血圧有病者：高血圧治療中または未治療の血圧140/90mmHg以上の者  
\*年齢区分「75～79歳」は、当該年度内に75歳になった者を示す。

出典：京都市国保特定健康診査(令和5年度)

## 【食塩摂取量・野菜摂取量】

市民の状況(3)

- 本市・府ともに、一日の野菜摂取量が国の目標(350g)を下回っている。また、一日の食塩摂取量は国の目標(7g未満)を上回っている。

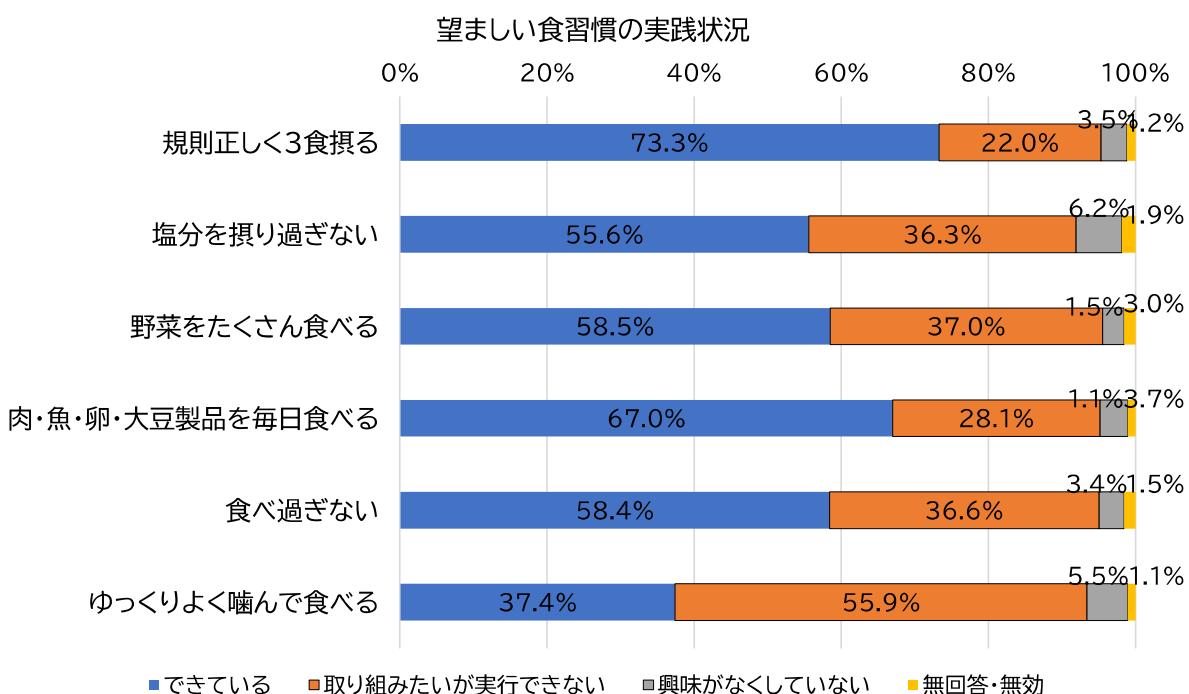


出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

## 【望ましい食習慣の実践状況】

市民の状況(4)

- 「塩分を摂り過ぎない」、「野菜をたくさん食べる」ことについて、約4割の市民が、「取り組みたいが実行できない」又は「興味がなくしていない」と回答。



出典：京都市健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート(令和5年度)

# まとめ

## 課題まとめ

- 本市では、生活習慣病に関わる医療費全体の3割が生活習慣病が占めている。循環器病のリスク要因である高血圧は、加齢とともに増加している。
- 1日の野菜摂取量は目標値(350g)を下回っており、1日の食塩摂取量は目標値(7.0g未満)を上回っている。
- 食への関心が薄い人又は関心はあるが実践できていない人も無理なく望ましい食習慣の実践できる環境づくりが必要である。

## 取組方針

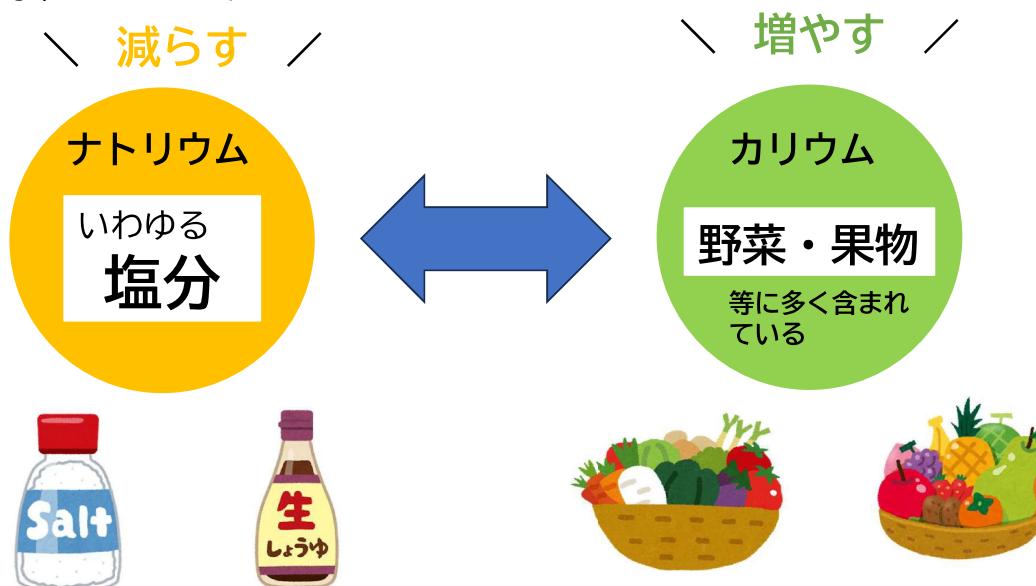
- 市民が望ましい食行動をとるための効果的な情報発信  
→減塩・野菜摂取促進(ナトカリ)に関する啓発
- 市民が無理なく健全な食生活を実践できる環境整備

## 「ナトカリ」について

ナトカリとは「食塩(ナトリウム)」の「ナト」と、ミネラルの一種である「カリウム」の「カリ」を組み合わせた言葉。

ナトリウム(食塩)を過剰に摂取すると、血液中の水分が増えて血圧に関与する一方、カリウムは、ナトリウムを尿から排出することを促す。

ナトリウムを減らし、野菜や果物などに多く含まれるカリウムを積極的にとる食事が、高血圧対策につながる。

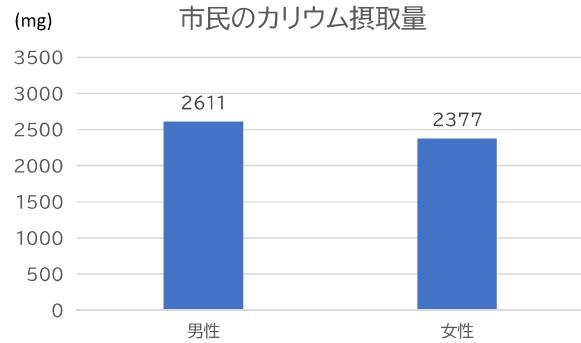


## カリウムについて

市民のカリウム摂取量は生活習慣病の予防を目的とした目標値よりも男女とも少ない。

### <目標のカリウム摂取量>

- ・日本人の摂取基準2025年版  
男性3,000mg/日以上 女性2,600mg/日以上
- ・世界保健機関(WHO)のガイドライン  
3,510mg/日以上



※出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

### カリウムの多い食品(食品100gあたり)



野菜 200～400mg



果物 150～360mg



豆腐 150mg



牛乳 150mg  
(コップ1杯で300mg)

## 「ナトカリ」啓発による高血圧予防に向けた取組

①HP「京・けんこうひろば」における情報発信【充実】

②区・支所における健康教育・食育セミナーでの周知啓発

③医療関係団体と連携した適塩講習会の実施

<管理栄養と学ぶ適塩講習会>

開催日時：令和8年2月7日(土) 午前10時～12時30分

## 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に関する アンケート調査の実施について

### 1 目的

令和6年3月に策定した「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づき、市民の健康づくりに関する状況を把握するため。

#### 【調査概要】

調査内容：健康づくり・口腔保健・食育に係る項目

調査対象者：住民基本台帳から無作為に抽出した15歳以上の市民

(参考) 令和5年度客体数 5,000人

調査方法：郵送で調査票を送付、回答はインターネット又は郵送

### 2 実施のタイミング(予定)

#### ○ 考え方

調査結果を精査し今後の施策への展開を検討する時間を十分に確保するため、中間見直しや計画策定時期の前年度に実施する。

#### ○ 実施間隔

3年に1度の間隔で実施(初回のみ2年)

### 3 今後のスケジュール(予定)

	年度	計画	アンケート調査	
			実施時期	報告時期
	R5	2023	計画策定	調査実施
現 プ ラン	R6	2024	計画開始	
	R7	2025		調査実施
	R8	2026		結果報告
	R9	2027		
	R10	2028		調査実施
	R11	2029	中間評価	
	R12	2030		
	R13	2031		調査実施
	R14	2032		結果報告
	R15	2033		
	R16	2034		調査実施
	R17	2035	最終評価 新計画策定	
	R18	2036	新計画開始(予定)	

#### 4 令和7年度アンケート実施スケジュール(予定)

令和7年12月 アンケート発送(回答期限:1月下旬)

令和8年 2月～ アンケート回答の集計・分析

令和8年度 アンケート結果の報告