

第6章

第3次川越市食育推進計画

川越でよく
作られている農産物



さつまいも



ごはん



ぶどう



とまと



えだまめ



とうもろこし



かぶ



こまつな

1 趣旨

食は人が生きていくために欠かせない命の源であり、生活に楽しみをもたらし、人生を豊かにしてくれるものです。しかし近年、家族形態やライフスタイルの多様化等にもとない食生活が大きく変化し、不規則な食事や栄養の偏り、食を大切にする心の希薄化等の問題が生じています。

こうした中、国では平成17（2005）年7月に施行した「食育基本法」、平成18（2006）年3月に策定した「食育推進基本計画」により、食育の推進に関する基本的な方針や目標を定めました。また、平成28（2016）年には「第3次食育推進基本計画」を策定し、若い世代を中心とした食育の推進や健康寿命の延伸につながる食育の推進など、5つの重点課題を柱に取組と施策を推進しています。

本市においても、市民の食をめぐる状況を改善するため、平成27（2015）年3月に「第2次川越市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。

本計画は、「第2次川越市食育推進計画」を引き継ぎ、新たな社会状況や課題等を踏まえ、本市の食育をさらに推進するため策定するものです。

2 基本的な考え方

生涯にわたる市民の健康増進と、食に関する感謝の気持ちや豊かな人間性を育むため食育を推進します



3 基本方針

食育として取り組むべき課題を踏まえ、5つの基本方針を定めます。

- **心身の健康によい「食」を選択する力を養います**

生涯にわたり心身が健康で質の高い生活を送ることができるよう、毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食事の知識や自分にあった食品の選び方など、「食」を選択する力を養います。

- **食に関する感謝の念と理解を養います**

日々の食生活は、自然の恩恵の上にあること、食事に至るまでに生産者をはじめとして多くの人々の苦労や努力に支えられていることへの感謝の念を養います。

- **「食」を通して人とのつながりを持ちます**

食を通して、家族、学校、職場、地域など、さまざまな人とつながることができます。「食」を通じたコミュニケーションは、「食」の喜びや楽しさをもたらし、絆や豊かな心を育みます。

- **地場農産物や食文化を大切にします**

地場農産物は、地元の人々が育んできた地域の「宝」です。地元の農産物を知り、地産地消*を目指します。

今まで引き継いできた食文化を大切にし、家庭、学校、地域等で新しい世代へ受け継いでいきます。

- **安心して食べられる「食」の確保に努めます**

安心した食生活を送るために、安全な食材や食品、正しい「食」に関する情報が提供されるように努めます。また、一人ひとりが自ら適切に判断し、選択できるよう理解を深めます。

4 目標と取組

よい食は心身を健康にし、また、食を通じた人や文化とのふれあいは、豊かな心を育みます。健康を維持するために適切な食事をするとともに、食に対する感謝の気持ちを持ち、食事を楽しむことが大切です。

(1) 現状と課題

市民アンケート調査結果では、20歳代女性のやせ、40～50歳代男性の肥満の割合が高くなっています。

「バランスのよい食事をしている人」や「朝食を食べている人」は、特に20～30歳代の若い世代で割合が低くなっており、「塩分の摂取量に気を付けていない人」は、男性の40～50歳代で多くなっています。また、野菜の摂取量については全世代で不足しており、バランスのよい食事、減塩、野菜の摂取等により食生活を改善し、適正体重を維持するための取組を進める必要があります。

共食の割合は年々減少していますが、共食により地場農産物を含む食文化や食の安全、食品ロス*の問題等を学ぶことができるため、相互に取組を進めていく必要があります。

(2) 目標

行動目標

適正体重を維持します

体重は、健康状態を知るバロメーターです。摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスを見ることができます。

行動目標

バランスのよい食事をします

主食、主菜、副菜を組み合わせることで、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど、身体を維持するために必要な栄養素をバランスよくとることができます。

行動目標

塩分の摂取量について意識します

高血圧は、メタボリックシンドロームをはじめ、脳血管疾患や心筋梗塞等の原因となります。減塩することで、加齢や食生活にともなう血圧の上昇を抑えることができます。

行動目標

毎日、必ず朝食をとります

朝食は身体や脳の働きを活性化させ、1日を元気に活動するために必要です。

朝食をとることで、1日の生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身に付けることができます。



行動目標

家族や友人と食事をする機会を増やします

共食は、会話を楽しみながら食事ができ、またゆっくり食べることで食欲が満たされ、適量で満足感が得られやすくなります。

また、はしの持ち方や配膳の仕方、姿勢など、食に関する基本的な作法、マナーを習得する機会となります。

行動目標

地場農産物を意識し、食材を選択します

身近で収穫された旬の地場農産物は、新鮮で栄養価が高く、つくった人の顔が見えるので安心して食べることができます。

また、地産地消は輸送距離が短くなるため、環境にやさしく、地域農業の活性化にもつながります。

行動目標

食の安全性について、正しい知識を持ちます

安全な食品の選び方や保存方法、食中毒予防対策等の食の安全に関する正しい情報を積極的に収集し、適切な判断力を身に付けることは、望ましい食生活を営むことにつながります。

行動目標

食品ロスを減らします

日本では、食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）が、毎年約643万トン（平成28（2016）年度推計値）発生しています。

食品ロスの大きな原因である「直接廃棄」、「食べ残し」、「過剰除去」を普段から意識することで食品ロス削減につながります。

関連する指標

項 目		実績値*	目標値*	備考
適正体重の人の割合		66.2%	75%以上	
よいバランスの食事	野菜を食べている食事の回数（20～50歳代）	—*1	—*1	
	1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合（60歳代以上）	52.2%	増加	
塩分の摂取量について意識している人の割合（20～50歳代）		57.3%	増加	
朝食を欠食する人の割合（20～30歳代）		25.4%	22%以下	
朝食または夕食を一人で食べることが多い子どもの割合（小・中学生）		【朝食】 小学生 21.1% 中学生 41.5% 【夕食】 小学生 3.3% 中学生 12.8%	減少	
食品ロスを減らすための平均取組数		2.9項目	3.9項目	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

* 1：実績値の把握が困難なため、中間アンケート調査から数値を確認し、目標値は中間アンケート調査の数値からの増加とする

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 適正体重について理解します
- 自分の食事内容や量に関心を持ちます
- 野菜を今より意識して食べます
- うす味を心がけます
- 朝食を食べられるよう生活リズムを整えます
- 家族や友人など、誰かと一緒に食事をします
- 川越市産や埼玉県産を意識して食材を選びます
- 情報に振り回されず、食についての正しい知識を持つよう心がけます
- 食品表示^{*}を参考にします
- 買いすぎない、作りすぎないなど、食品を無駄にしないよう意識します
- 食に関わる体験をします



地域・団体等の取組

- 親子で食事の大切さ、正しい食習慣を学ぶ場や機会を提供します
- 幼稚園や保育園等で食に関する指導を充実し、望ましい食習慣の基礎を身に付けられるよう取り組みます
- 地域活動を通して、地域の人が食生活について学習する機会や家族や知人と一緒に食事をする機会を提供します
- イベントなどを通して、朝食の重要性について周知します
- 地産地消や食品ロス、食の安全について意識して地域での料理教室を行います。また、正しい知識について普及啓発に努めます



市の取組

- 若年女性および高齢者のやせ、中年男性の肥満を減らすため、適正体重についての知識を普及します
- 健康づくりのための食生活の知識について、情報提供や環境整備を充実します
- 朝食の重要性について、周知します
- 家族で食生活の改善につなげるため、共食の重要性を周知します
- 食事の大切さを学んだり、食べる楽しさを経験したりする機会を設けます
- 地産地消について、普及啓発に努めます
- 食品の選び方や扱い方、食品の表示等に関わる啓発に努めます
- 食品ロスの削減について啓発に努めます

適正体重とは

適正体重（標準体重）は、BMI（Body Mass Index）で判定することができます。

BMI は体重と身長の関係から算出される肥満度を示す体格指数です。

日本肥満学会では、BMI が 22 を適正体重（標準体重）としており、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかを BMI で評価してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

年齢によって、目標とする BMI が異なります。以下の表の範囲内になるように食生活等を見直してみましょう。

年齢	目標とする BMI
18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65～74 歳	21.5～24.9
75 歳以上	21.5～24.9

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020 年版）

※肥満とともに、特に高齢者（65 歳以上）では低栄養を予防することが重要です。

バランスのよい食事とは

バランスのよい食事とは、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事です。

健康な身体を維持するためにバランスのよい食事を心がけましょう。

主食

ごはん、パン、麺類など

主に炭水化物の供給源で、エネルギーのもとになります。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

主にたんぱく質や脂質の供給源で、血や筋肉・骨を作ります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、いもなど

主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、体の調子を整えます。



野菜はなぜ1日350g以上必要？

野菜の摂取は、体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があると言われています。

健康日本21では、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、1日当たりの野菜摂取の目標を350g以上（小鉢5皿分）としています。

今よりプラス1皿野菜料理を食べるよう心がけてみませんか？

目指せ！1日5皿

（小鉢1皿の例）



ほうれん草のおひたし



具たくさん味噌汁



筑前煮



野菜サラダ



ひじきの煮物



和え物



野菜炒め



きゅうりとわかめの酢の物

朝食をとろう！

私たちの体は、寝ている間にもエネルギーが使われており、朝の体はエネルギー不足の状態です。朝食でしっかりとエネルギーを補給しましょう。

朝食の欠食は将来の生活習慣病の原因になります。

朝食をかかさず食べるため、下記のものを参考に手軽に準備できるものをそろえておきましょう。



冷凍ごはん



納豆



卵



チーズ



ミニトマト



塩分はどれくらい取っていいの？

減塩は血圧を低下させ、結果的に高血圧等の循環器疾患のリスクを減少させることがわかっています。

食塩摂取量の平均値（H30 国民健康・栄養調査）は男性 11.0g、女性 9.3g で、目標量を上回っています。

本市の健康課題である高血圧対策の1つとしても、減塩を意識していきましょう。

【1日の食塩摂取量の目安（成人）】

- 男性 7.5g 未満
- 女性 6.5g 未満
- 高血圧予防 6.0g 未満

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

＜減塩のポイント＞

- ・香辛料や香味野菜を使用する
- ・調味料は「かける」より「つける」



- ・市販の食品を食べるときや加工食品を利用するときは栄養成分表示（食塩相当量）を確認する

栄養成分表示の見方

容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されています。

5つの項目は、生命の維持に必要不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。

栄養成分表示を確認し、上手に食品を選び、健康の維持・増進に役立てましょう。

（例）しょうゆせんべい

栄養成分表示	
1袋（100g）当たり	
エネルギー	370kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	0.9g
炭水化物	82.1g
食塩相当量	1.8g

例えば・・・

■ 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値をチェック！

■ 高血圧の予防や管理のため、食塩相当量をチェック！

みんなでいただきます！（共食とこ食）

食事を楽しんでいますか？

共食（誰かと食事をする事）は食欲が満たされるだけでなく、心の満足感にもつながり、団らんは心を育む場となります。

さらに、共食ははしの使い方や姿勢など、食に関する基本的なマナーを習得する機会にもなります。



【いくつかの「こ食」を知っていますか？】

- ・孤食：一人で食べる事
- ・個食：家族それぞれが自分の好きなものを食べる事
- ・固食：自分の好きな決まったものしか食べない事
- ・子食：子どもだけで食べる事
- ・小食：いつも食欲がなく、食べる量も少ない事

「こ食」を改善するポイントは、家族や友人等とコミュニケーションをとりながらの「共食」です。

まずは食事に関わってくれた全ての人への感謝の気持ちを表す、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつから始めてみませんか？

地産地消の取組

本市は県内第2位の農業産出額があり、米や野菜、果物、花きなど、さまざまな農産物が生産される農業の盛んな地域です。

そうした川越の魅力を生かし、市民の皆様へ地元産の農産物を提供するため、農産物の直売情報をお知らせするマップ「川越プチマルシェ」を作成しています。

また、川越産農産物の付加価値や知名度の向上を目的として、平成28年6月に「川越産農産物ブランド化連絡会」が設立され、直売イベントやロゴマーク作成が行われました。

さらに、市民農園や体験農園の利用を進める取組など、「農あるまち川越」を充実させていく施策を進めています。



川越プチマルシェ HP

（担当：農政課）



食中毒予防の三原則！

つけない

手をこまめに洗う
食材を小分けに包む

増やさない

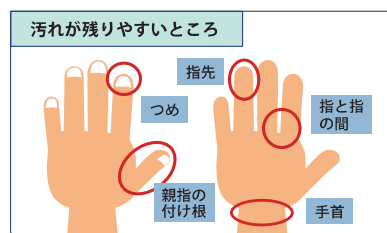
食材を適切な温度
で管理する

やっつける

食材を中心部まで
よく加熱する

食中毒の予防はまず手洗いから！
正しい手洗いをしていますか？
右の図の汚れの残りやすい場所
①～④を意識して手を洗いましょう。

- ① 指先（つめも）
- ② 指と指の間
- ③ 親指の付け根
- ④ 手首



食品ロスを減らすために

家庭からの食品ロスの原因は、大きく「直接廃棄」、「食べ残し」、「過剰除去」の3つに分けられます。

それぞれの原因ごとに適切な対策を取るよう、日常生活で小さなことから気を付けましょう。

「直接廃棄」

- ・ 買いすぎ
- ・ 正しくない保存方法

「食べ残し」

- ・ 作りすぎ
- ・ 好き嫌い

「過剰除去」

- ・ 食べられる部分を
廃棄する

<日常生活で心がけること>

- ・ 買い物に行く前に冷蔵庫の中をチェック！
- ・ 「安いから」と買いすぎない
- ・ 食べられる分の料理をつくる
- ・ 保存方法を確認する（食品表示を活用）
- ・ 嫌いな物にも挑戦！



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

農林水産省 食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」

野菜を使ったレシピの紹介

市民の皆さまの健康をサポートするため、管理栄養士がご家庭で野菜を簡単に食べるための、「時短！お手軽野菜レシピ」を季節ごとに作成しています。総合保健センターや公民館等で配布しています。

また、子育て中の方のために市立保育園で提供している人気メニューのレシピも配布していますので、是非ご活用ください。

なお、市ホームページにもレシピを掲載していますので、ご覧ください。

レシピはこちら♪ →

