

第6章

第4次川越市食育推進計画



たまねぎ



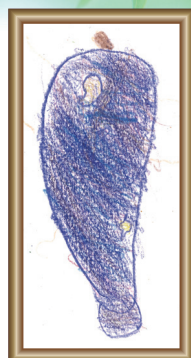
ちんげんさい



かき



みつば



さつまいも



じゃがいも



にんじん



とまと

I 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、人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化等から、食に関する価値観や暮らしの在り方の多様化等により、食を取り巻く環境も大きく変化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。

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、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な関係者とともに食育を推進してきました。また、令和3（2021）年3月には、「第4次食育推進基本計画」を策定し、国民の健康の視点から、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」と、社会・環境・文化の視点から、「持続可能な食を支える食育の推進」を重点事項と定めました。さらに、横断的視点として、『『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進』を掲げ、SDGsの観点から総合的な取組を推進しています。

本市においても、令和2（2020）年3月に「第3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3次川越市食育推進計画」を引き継ぐとともに、食を取り巻く近年の社会情勢の変化を踏まえて、本市の食育に関する取組のさらなる進展を目指して策定するものです。

2 基本理念

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

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：主に炭水化物の供給源でエネルギーのもとになる
（ごはん、パン、麺類など）

主菜：主にたんぱく質、脂質の供給源で血や筋肉・骨をつくる
（肉、魚、卵、大豆製品など）

副菜：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る
（野菜、海藻、きのこ、いもなど）



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。

● 「食」を通して生涯を通じた心身の健康を支えます

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自身にあった食品の選び方等、「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、自然の恩恵の上に成り立っています。また、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大切にします

食を通して、家族、学校、職場、地域等、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への理解の促進を図ります

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。

引き継がれてきた食文化を大切に、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」の知識普及に取り組みます

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、市民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は、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。

■ ■ ■ 現状と課題 ■ ■ ■

市民アンケートでは、20～30歳代女性のやせ、30～60歳代男性および40～70歳代女性の肥満の割合が高くなっています。

「朝食を食べない人」は、30～50歳代男性および20歳代女性で割合が高くなっており、「食塩の摂取量に気を付けていない人」は、男女とも年代が若いほど高くなっています。また、全世代で野菜の摂取量は不足しており、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ことが重要です。そのためには、健康に関心の薄い者を含む全ての世代が、意識をなくとも自然に健康になれる食環境づくりを展開するため、産学官等の連携・協働により、取組を進める必要があります。

また、共働き世帯や単身世帯の増加、新型コロナウイルス感染症拡大による接触機会の抑制等を背景に、共食機会が減少していますが、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機会ともなるため、相互に取組を進めていく必要があります。加えて、近年、大規模災害が発生しており、家庭における食料備蓄等、もしもの時の備えが必要です。

■ ■ ■ 行動目標 ■ ■ ■

行動目標 1 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）のバランスを確認することができます。

行動目標 2 バランスのよい食事をとります

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摂取することができます。

行動目標 3 食塩の摂取量について気を付けます

高血圧は、メタ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 4	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 5	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、配膳の仕方や姿勢等、食に関する基本的な作法やマナーを習得する機会となります。

行動目標 6	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、地産地消は輸送時に発生する CO2 を抑制するなど、環境に優しく、地域農業の活性化につながります。

行動目標 7	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 8	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、年間約 472 万トン（令和 4（2022）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 ^{*1}	目標値 ^{*2}	備考
適正体重の人の割合	67.9%	75%以上	
BMI18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合	17.8%	15%未満	
1 日に食べる野菜の入った料理の平均皿数	2.2 皿	増加	
1 日 2 回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合	31.6%	増加	
食塩の摂取量について気を付けている人の割合	62.2%	67%以上	
20～30 歳代の朝食を欠食する人の割合	23.6%	22%以下	
毎日 1 食以上、家族や友人等と一緒に食事をしている人の割合	58.9%	60%以上	
食品ロスを減らすための平均取組数	2.5 項目	増加	

*1 実績値：令和 5（2023）年度 *2 目標値：令和 18（2036）年度



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
- 野菜や果物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
- 家族や友人等、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
- 災害時の食料品を備蓄します



地域・職場・団体等の取組

- 親子で食事の大切さや正しい食習慣を学ぶ場とその機会を提供します
- 幼稚園や保育園等においては、食育活動を充実させ、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、食の安全性について意識し、地域での料理教室を行います。また、正しい知識の普及啓発に努めます
- 調理実習や体験活動等において、郷土料理や昔から食される伝統料理を紹介し、食文化の普及と継承を行います



市の取組

- 若年女性および高齢者のやせ、中年期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に関する知識について、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
- 食生活の改善等につなげるため、家族や地域での共食の重要性を周知します
- 災害時の健全な食生活が実践できるよう、食料品の備蓄について、普及啓発を行います
- 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、食品の表示等に関する啓発に努めます
- 食品ロスの削減について啓発に努めます
- 料理教室や農業体験を通じて、食に対する理解の促進に努めます
- 産学官等の連携・協働により、食環境の整備を進めます

朝食をとろう!

私たちの身体は、睡眠中でも身体や脳がエネルギーを消費しているため、朝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。

朝食を欠食した状態で昼食をとると、急激に血糖値が上がり、身体がエネルギーをため込むことで肥満につながり、将来の生活習慣病のリスクを高めます。

朝食をかかさず食べるためには、コンビニなども活用して、手軽に食べられるものをそろえましょう。



おにぎり



サンドイッチ



ヨーグルト



野菜ジュース



バナナ

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。

これらの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、上手に食品を選ぶことで、健康の維持・増進に役立てましょう。



「控えめ」や「〇%カット」などの
栄養強調表示も参考にしましょう

栄養成分表示※ (1食82gあたり)	
エネルギー	371kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	15.0g
炭水化物	50.9g
食塩相当量:	5.6g
(めん・かやく2.4g)	
(スープ3.2g)	

※商品により数値は異なります

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

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やす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、BMIを使い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

※肥満でもやせでも、
病気のリスクが高くなります。

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）

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」

- ・ つくりすぎ
- ・ 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する
- ・ 買い物では、すぐに食べるものは手前からとる（てまえどり）
- ・ 保存方法に従って最適な場所に保存する
- ・ 食材を上手に使いきる
- ・ 食べきれぬ量をつくる



◎ 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」

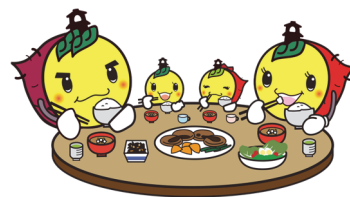
みんなでいただきます！

食事を楽しんでいますか。

家族、友人、地域の人等、誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。共食は、大人にとっても子どもにとっても、よいことがたくさんあります。

- ・ バランスのよい食事がとれる・・・一人で食べるよりも献立の幅が広がり、欠食することが少なくなります
- ・ 食事マナーが身に付く・・・はしの使い方や食事時の姿勢、あいさつなどのマナーが身に付きます
- ・ コミュニケーションの場となる・・・会話が弾み、食事をよりおいしく楽しく感じられます
- ・ 食文化の継承・・・郷土料理や行事食、食事の作法等の食文化を伝える場となります
- ・ 好き嫌いを減らせる・・・相手が食べている様子を見て、苦手なものにチャレンジする意欲がわきます

共食は、早寝早起きや規則正しい食生活等、よい生活リズムにも関係していることがわかっています。生活スタイルの多様化や単身世帯等の増加に伴い、家族との共食が難しい人も増えていますが、友人や地域の人等との共食の機会を大切にしましょう。



ローリングストックのススメ

大規模な災害等が起きると、食品の入手が困難になることが想定されます。電気、ガス、水道等のライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食品等を備蓄しておきましょう。

食品を無駄にしないように、「ローリングストック」がおすすめです。

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で食べ慣れている食品等をストックしておく、いざというときに安心です。



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

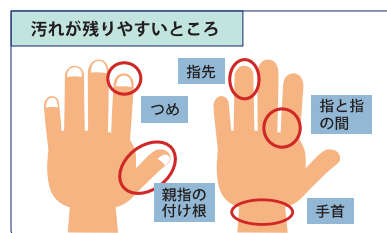
- ・食材を適切な温度で管理する

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



地産地消の取組

本市は、都心から 30 km圏内に位置する観光地として有名ですが、実は米、野菜、果物、花きなど、さまざまな農産物が生産されている農業の盛んな地域です。

このような地域特性を生かし、新鮮な地元産の農産物を市民の皆さんに手にとっていただくため、「庭先販売・直売所マップ 川越プチマルシェ」を作成しています。また、川越産農産物のさらなる認知度向上と販売促進を目的に「川越産農産物ロゴマーク」の活用や地元農産物を使ったオリジナルメニューを提供する飲食店を「おいしい川越農産物提供店」として認定し、川越産農産物の魅力をより多くの方に知っていただく取組を支援しています。

さらに、グリーンツーリズム拠点施設を中心に市民農園や収穫体験等「土」に触れる機会を提供し、多くの方が「農に親しみ」、「農を楽しむ」を実感できるような施策を進めることで「農のある生活」を充実させていきます。



川越プチマルシェ HP

【担当：農政課・産業振興課】

野菜や果物を食べるとどんなよいことがあるの？

カリウムや食物繊維、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれている野菜は、循環器病やがんの予防に効果的に働くと考えられており、1日あたり350g以上の摂取が目標とされています。

また、果物は、高血圧、肥満および糖尿病の発症リスクの減少等が報告されており、1日あたり200gの摂取が目標とされています。

野菜や果物を習慣的にとることを心がけて、健やかな毎日を送るための一歩を踏み出しましょう！

<毎日の食事に取り入れるためのひと工夫>



また右記二次元コードより川越市健康づくり支援課管理栄養士考案の「時短！お手軽野菜 レシピ」をご覧ください。

【担当：健康づくり支援課】

