



**第4章**  
**第2次川越市食育推進計画**



## 第4章 第2次川越市食育推進計画

### 1. 趣旨

近年、家族形態や生活スタイルの多様化、外食産業の増加、食品の安全性を脅かす事件・事故の発生など、「食」を取り巻く環境は大きく変化してきています。その影響もあり、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加、「食」に対する感謝の気持ちの希薄化、食文化や食事のマナーを伝える機会の減少など様々な問題が生じています。

平成13年、日本国内でBSE（狂牛病）の発生や産地偽装問題が発生したのをきっかけに、「食育」が取り上げられるようになり、広く知られるようになりました。

しかし当時は、BSE、自給率の低下等については農林水産省が、朝食欠食や生活習慣病など健康問題等については厚生労働省が、栄養教諭の配置、給食、教育ファーム等については文部科学省がというように別々に対策を行っている状況でした。

そこで、国ではそれぞれ取組んできた「食育」を一体的に推進するために、平成17年7月に「食育基本法」を施行し、平成18年3月に「食育推進基本計画」（平成18～22年度）を策定しました。また、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」（平成23～27年度）を策定しました。

本市では、平成22年3月に「すべての市民が生涯にわたる健全な食生活を実現し、心身の健康の増進と豊かな人間性を育むこと」を目的として、「川越市食育推進計画」（平成22～26年度）を策定し、市民とともに市、団体、企業や地域、関係機関が連携し、いきいきと心豊かな人間性を育むことができるよう「食育」を進めてきたところです。

ここで、計画期間が終了することから、国や県の方向性を踏まえ、「第2次川越市食育推進計画」を策定します。

## 2. 基本理念

食を通して市民の心身の健康の増進と、食に関する感謝の気持ちや豊かな人間形成を育み、いきいき川越の実現を目指します

### 食育基本法 第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するように努めなければならない。

### 食育とは

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

「食育基本法」前文から

### 【食という言葉】

「人によい」と書いて「食」という字になります。  
食は「人によい」、「人をよくする」こと。

字のイラスト



## 「食べることは 「生きること」

現在をいきいきと生き、生涯しやうがいにわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭しやうつかに並びます。私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。  
そして、それは次の世代へもつながっています。



内閣府  
「食育ガイド」より

### 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。

#### 1. 心身の健康によい「食」を選択する力を養います

「食」を選択する力を養うことは、生涯にわたって心身が健康で質の高い生活を送ることや、豊かな人間性を育むことにつながります。

家庭の状況や生活スタイルが多様化する中では、一人ひとりが食に関する正しい知識を得て、行動に移すことで健全な食生活を送ることができます。

#### 2. 「いただきます」とあいさつする食卓を目指します

あいさつは、「食」に対する感謝の気持ちを表すとともに、マナーの習得や「食」を楽しむことにもつながります。

【「いただきます」「ごちそうさま」は、何のために言うの？】

私たちは、動物や植物の命をいただくことによって命をつないでいます。

食物はもともと植物や魚、家畜などの生き物です。“命をいただきます”という感謝の気持ちや、作物を育ててくれた人、運搬してくれた人、調理してくれた人など、食事に関わってくれた全ての人への感謝の気持ちが込められています。ここから感謝して食事を始めましょう。

「ごちそうさま」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」といった意味があります。交通機関がない時代、人々が山や海へ行き、食事の準備に走り回ることから、もてなしや振る舞いのことを「ごちそう」というようになりました。

ここをこめて準備してくれた感謝の気持ちが「ごちそうさま」の言葉にこめられています。

### 3. 「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、地域の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。

### 4. 地場農産物や食文化を大切にします

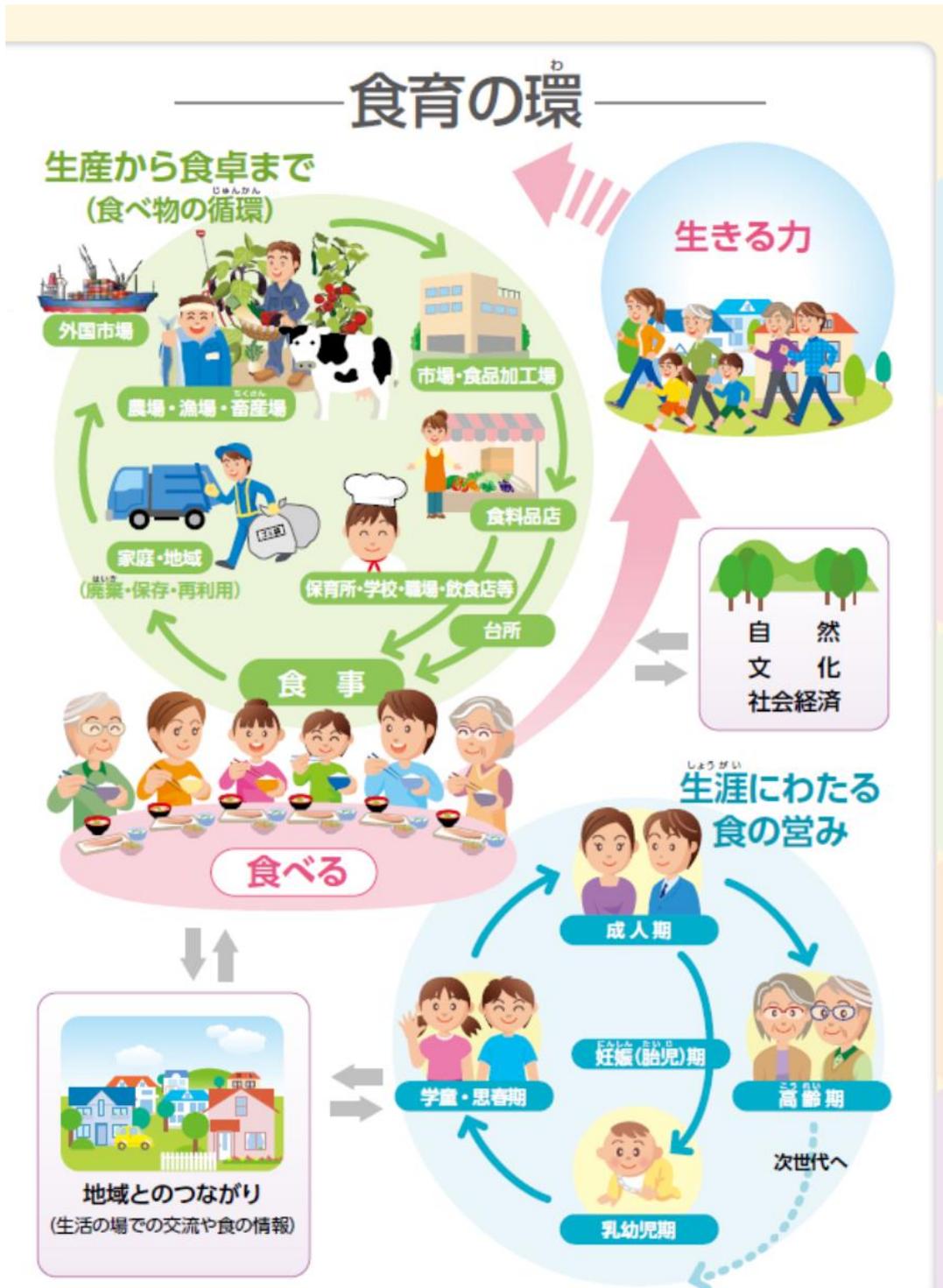
地場農産物は、地元の人々が育ててきた地域の“宝”です。地元の農産物を知り、地産地消\*を目指します。

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

\*「地産地消」とは、その土地でとれた農林水産物をその地で消費すること

### 5. 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は、安全な食材や食品、「食」に関する情報が提供され、一人ひとりが正しい知識を習得することが大切です。



内閣府「食育ガイド」より

食育は、豊かな自然、先人から育まれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持っており、また生活の場としての地域とのつながりも重要です。上の図は、「生産から食卓まで」の食べ物の循環、「子どもから高齢者、そして次世代へ」といった生涯にわたる食の営みの循環を示しています。地域の生活と環境との関わりも踏まえ、「食育の環」が循環し、多様な分野や関係者がつながることで、食育の取組みを進めます。

## 4. 目標と取組み

## 行動目標 1

## 適正体重を維持します

(第2次健康日本21・川越市計画の「栄養・食生活」再掲)

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）のバランスがちょうどよいと適正体重\*を維持することができます。

肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病と関連があります。また、若年女性のやせは、骨量減少や低体重児を出産するリスクが高くなると言われています。

体重を測る習慣を持ち、適正体重を維持するよう心がけましょう。

指標：適正体重の人の割合



## 【\*適正体重とは】

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

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

## BMIによる判定基準（日本肥満学会）

やせ	18.5未満
適正範囲	18.5～25未満
肥満	25以上

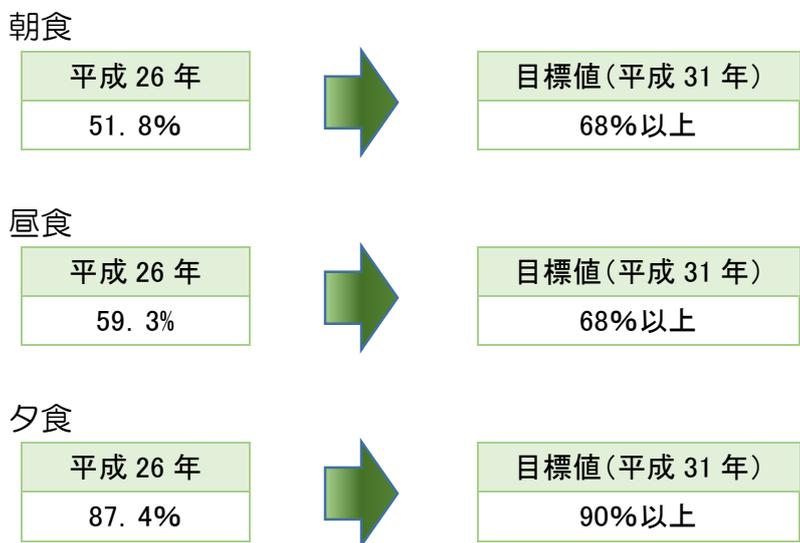
もっとも病気になりにくい体重はBMIが「22」とされています。

行動目標2	<h2 style="text-align: center;">主食、主菜、副菜がそろった食事をします</h2> <p style="text-align: center;">(第2次健康日本21・川越市計画の「栄養・食生活」再掲)</p>
-------	--

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事は、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。

市民アンケートでは、朝食や昼食で主食、主菜、副菜がそろっていない割合が高くなっています。毎回の食事で、主食、主菜、副菜がそろうように心がけましょう。

指標：主食、主菜、副菜がそろっている人の割合



【主食、主菜、副菜を組み合わせることで食事のバランスがよくなります】

<p style="text-align: center;"><b>主食</b></p> <p>ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理。主にエネルギーの供給源になります。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;"><b>主菜</b></p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理。主にたんぱく質や脂質の供給源になります。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;"><b>副菜</b></p> <p>野菜、海藻、きのこなどを主材料とする料理。主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源になります。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	---	---

## 行動目標3

## 野菜の入った料理を今よりプラス1皿食べます

(第2次健康日本21・川越市計画の「栄養・食生活」再掲)

野菜の摂取は、体重コントロールに重要な役割があり、生活習慣病予防に効果があるといわれています。

1日の野菜の摂取量は350g以上を目指しましょう。小鉢1皿(70g)を1日5皿以上で必要量を摂取することができます。

市民アンケートでは、「野菜の入った料理を1日に何皿食べるか」について、「2皿」と回答した人が35.4%と最も高く、次いで「1皿」が31.1%という結果でした。まずは、野菜の入った料理を今よりプラス1皿食べましょう。

指標：1日に食べる野菜の入った料理の平均皿数



## 【小鉢1皿の例】

小鉢1皿の例のイラスト

### 【野菜を食べよう！】

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、からだの調子を整える大切な栄養素が含まれており、肥満、動脈硬化、高血圧といったメタボリックシンドローム\*の予防や貧血、骨粗鬆症、便秘、がんなどを予防する効果が高いといわれています。

- 生野菜だけでなく、茹でる・煮る・蒸す・炒めるなどの加熱によってカサを減らすと量を多くとることができます。
- 小鉢5皿（350g）のうち、2皿程度（120g以上）は緑黄色野菜を食べましょう。緑黄色野菜には食物繊維やカリウムなどのミネラル、カロテンやビタミンCなどのビタミン類が豊富に含まれています。

淡色野菜

緑黄色野菜

\*「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪症候群のことです（詳細p3-12 掲載）

### 【ステップアップ！減塩について考えよう！】

生活習慣病を予防するためには、血圧をコントロールすることが重要です。血圧をコントロールする1つとして、減塩について考えてみましょう。

1日の食塩摂取量の目安（成人） 日本人の食事摂取基準 2015年版より

- 男性 8g 未満
- 女性 7g 未満

（血圧が心配な方は1日6g 未満をめやすに）

＜減塩の工夫＞

- 汁物は具たくさんにしましょう
- 漬物は小皿に盛って、量を決めて食べましょう
- しょうゆやソースの使い方に注意しましょう
  - ・かけずに小皿に入れてからつける
  - ・味を確認してからつける

【栄養成分表示の見方】

カップ麺のイラスト

**栄養成分表示**

(1食〇〇gあたり)

エネルギー 〇〇〇kcal

たんぱく質 〇〇.〇g

脂質 〇〇.〇g

炭水化物 〇〇.〇g

ナトリウム 2300mg

食塩相当量 (g) =  
ナトリウム (mg) × 2.5 ÷ 1000

★栄養成分表示を目安に  
健康な食生活を★

食塩相当量 (塩分量) は  
ナトリウムの約 2.5 倍です  
食塩 約 5.8 g と同じ!!

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日元気に活動するために必要です。朝食をとることは、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。

市民アンケートでは、「朝食を食べるか」について、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が、85.4%という結果でした。しかし、年代別にみると、20～30代の若い世代で、「ほとんど食べない」「週に2、3日は食べる」と回答した人が24.5%で、朝食欠食率が高くなっています。この世代は、子育て中の人が多く、子どもの食習慣に大きく影響します。忙しい中でも朝食をとることを心がけましょう。

指標：朝食を欠食する人の割合（20～30歳代）



【朝食をとろう！】

●朝食をとるコツ

- ・まずは食べる習慣を身に付けましょう
- ・手軽に準備できるものをそろえましょう
- ・早寝早起きを心がけましょう

●こんなものを準備しておくで便利

パン                      ミニトマト              チーズ  
卵              ハム                      缶詰                      納豆              残ったごはん

行動目標5 家族や友人と食事をする機会を増やします

家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食事することは、様々な効果があります。会話がはずみ、楽しい食事ができることや、ゆっくり、よくかむことで食欲が満たされ、満足感が得られます。また、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は、食への感謝の気持ちにつながります。

さらに、はしの持ち方・使い方や配膳の仕方、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。

近年、高齢者等の単身者世帯が増加していることから、家庭だけでなく、地域や職場などで共食\*の機会を増やしていきましょう。

指標：1日1食以上、家族や友人と一緒に食事をしている人の割合



\*「共食（きょうしょく）」とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事

## 【「こ食」ご存知ですか？】

「こ食」を改善するポイントは、家族のコミュニケーションです。  
食卓はただ物を食べるだけでなく、団欒を通じて心を育む場でもあることを再認識  
しましょう。

- ① 孤食 一人で食べること
- ② 個食 家族それぞれが、自分の好きなものを食べること
- ③ 固食 自分の好きな、決まったものばかり食べること
- ④ 小食 食欲がなく食べる量が少ない、無理なダイエットなど
- ⑤ 濃食 味の濃いものを好んで食べること
- ⑥ 粉食 粉食品（パン、うどん）ばかり食べること
- ⑦ 子食 子どもだけで食べること

## 【2年生への食指導】

市立小学校の2年生を対象に、食の大切さ、  
食事のマナーや食事の選び方などの食に関  
する指導を行っています。

（担当：学校給食課）

## 【保育園への食指導】

市立保育園において、はしの使い方や食の  
大切さについての指導を行っています。

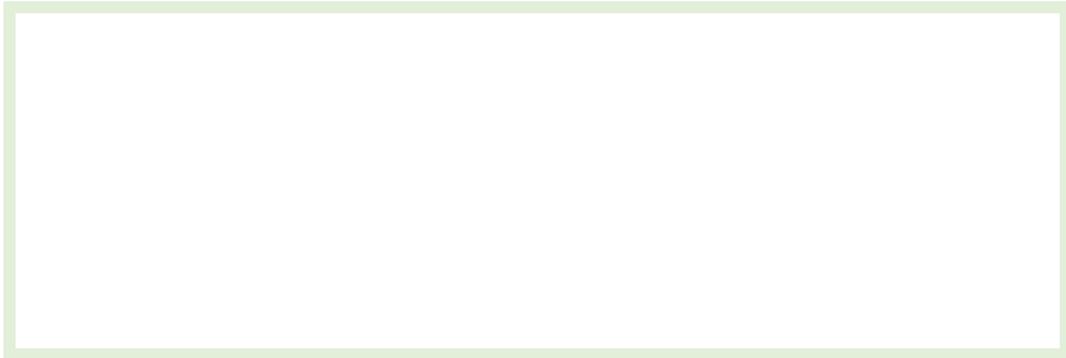
（担当：保育課）

## 【世代間交流の取組み】

市立保育園では、焼き芋会を通して、  
園児と地域の方との交流を深めます。

（担当：保育課・保育園）

【一人暮らしの昼食会】



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、新鮮なため栄養価が高く、作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ことで環境にやさしく、地域農業の活性化にもつながります。

埼玉県は、日本有数の野菜生産県です。県内各地で多彩な農産物が作られており、市内では、かぶ、チンゲン菜、枝豆が多く収穫されています。

生産者と消費者の交流の機会やイベントや祭りなどを通して、地元の農産物を意識し、食べる機会を増やしましょう。

指標：地場農産物の野菜を選んで購入している人の割合

目標値(平成31年)

50%以上

【農業ふれあいまつり】



### 【ブランド化推進事業】

農業と商工業の連携を推進するため、川越市4Hクラブでは、川越いもの栽培とお菓子加工販売業者等に出荷する取り組みを行っています。

(担当：農政課)

### 【地場農産物の啓発】

観光産業の立場から、埼玉ご当地B級グルメ王決定戦などのイベントにおいて、地場産物のPRを行っています。

(担当：観光課)

### 【食農体験の取組み①】

学校において、調理や農業体験に取組み食に対する感謝の気持ちを育みます。

(担当：教育指導課、学校給食課、農政課)

### 【食農体験の取組み②】

もみまきから脱穀・収穫・餅つきまで、年長児を中心に体験しています。

(担当：市内幼稚園)

【食農体験の取組み③】

農業体験を通して、食について学んでいます。

(担当：子供サポート委員会)

【地産地消の取組み】

川越市内のどの場所でどんな農産物が収穫できるかを紹介する「マップ」を作成しています。

(担当：農政課)

【伝承の取組み①】

ふるさとの味を伝承するための事業を行っています。

(担当：農業ふれあいセンター)

【伝承の取組み②】

留学生や海外からの観光客に日本食づくりの体験指導をしています。

(担当：地域活動栄養士 PFC の会 事務局：健康づくり支援課)

## 行動目標7

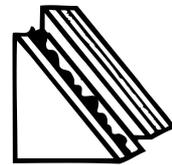
## 食の安全性について、正しい知識を持ちます

食に関する様々な情報が氾濫する中で、望ましい食生活を営むためには、「食の安全」に関心を持つことが必要です。安全な食品の選び方や保存方法、調理法などの食中毒予防対策、食品の表示（消費期限、賞味期限等）など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ましょう。

## 【食品表示を参考にしよう！】

（サンドイッチの表示例）

品名	ミックスサンドイッチ
原材料名	パン、ポークハム・・・、 <u>酸化防止剤（V.C）、</u> <u>発色剤（亜硝酸塩 Na）、</u> （ <u>原材料の一部にえび、</u> <u>りんご、ゼラチンを含む</u> ）
消費期限	2014,12,17 午前7時
保存方法	10℃以下で保存してください



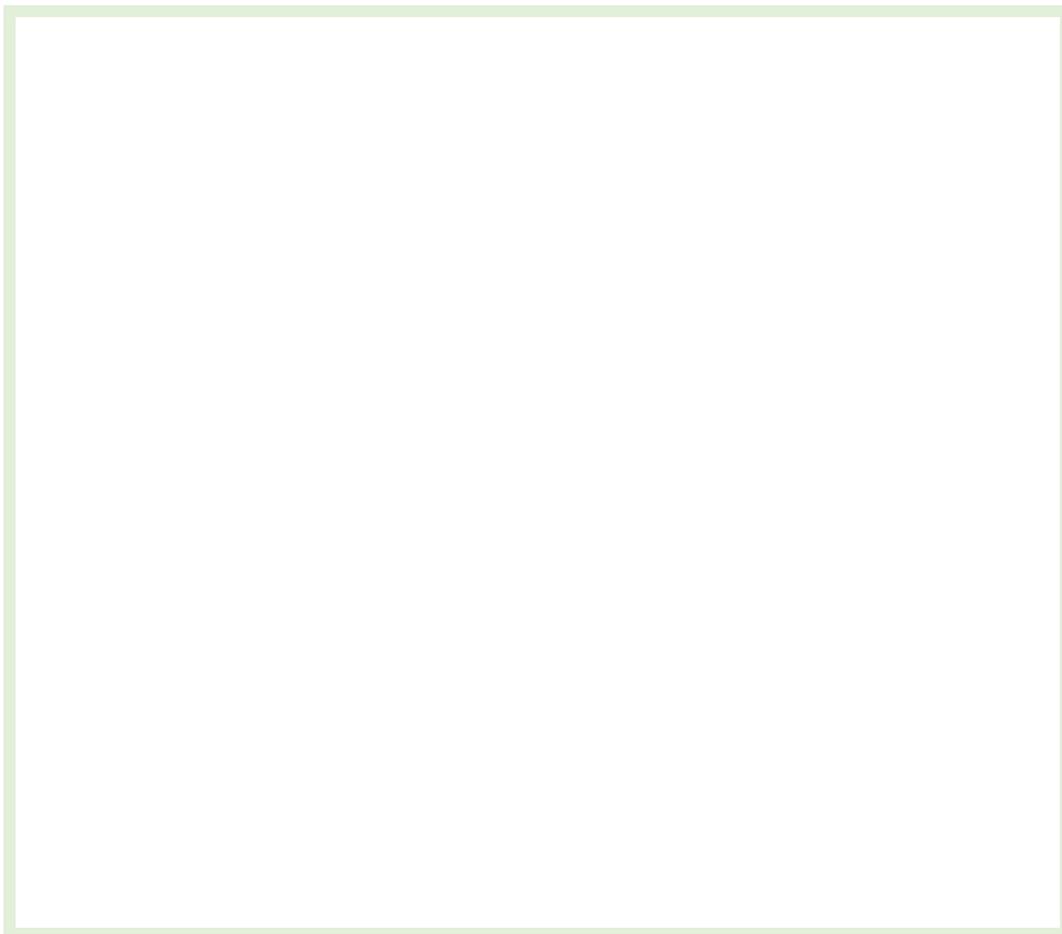
- 原材料名** 多く使われている材料の順番に表示されています。  
「酸化防止剤や発色剤」は食品添加物で、食品を長持ちさせたり、おいしそうな色をだすために使われます。  
「（原材料の一部にえび、りんご、ゼラチンを含む）」はアレルギー物質の表示です。特に小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かこの7品目に関しては表示が義務づけられています。
- 消費期限**
  - ・『消費期限』は期限を過ぎたら食べない方がよい期間
  - ・『賞味期限』は美味しく食べることができる期間
- 保存方法** どのように保存するかが表示されています。

★一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、  
早めに食べるようにしましょう★

【食中毒を予防する三原則】

- |            |            |        |
|------------|------------|--------|
| 1. 菌をつけない！ | しっかり手洗い    |        |
| 2. 増やさない！  | 適正な冷蔵・冷凍保存 | 菌のイラスト |
| 3. 殺菌する！   | しっかり加熱     |        |

【手の洗い方】



## 市・関係機関・地域の取組み

- ・食事の大切さ、食べる楽しさを経験する機会を設けます
- ・未就学児や小中学生に対し、食に関する指導や啓発を充実します
- ・自分の適正体重が分かるよう、正しい知識を普及します
- ・望ましい食習慣の基礎（主食、主菜、副菜）、自分に合った食事内容や量を身に付けられるよう、正しい知識を提供します
- ・野菜摂取や減塩のポイントについて、普及啓発に努めます
- ・子ども会や老人会などの活動において、食を通じたコミュニケーションの機会をつくります
- ・地産地消について、普及啓発に努めます
- ・特定健診、特定保健指導等を通じ、食生活の改善を支援します
- ・安心・安全な食生活が送れるよう、食の安全（食品の選び方や扱い方、食品の表示についてなど）に関わる啓発に努めます



内閣府「食育ガイド」より

## 生涯を通じた食育の取組み

望ましい食生活を身に付けるためには、市民一人ひとりがライフステージの各段階に応じ、取組んでいく視点も重要です。ライフステージを乳幼児期から高齢期までの7段階に分け、それぞれの段階で目指す食育の取組みを以下のように決めました。

<b>育ちの世代（乳幼児期）0～5歳</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆「いただきます」のあいさつをしましょう</li> <li>◆朝ごはんを毎日食べましょう</li> </ul>
<b>学びの世代（学童・少年期）6～15歳</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆朝食を必ず食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう</li> <li>◆栄養について、正しい知識を持ちましょう</li> <li>◆家族と一緒に食事をしましょう</li> </ul>
<b>成長の世代（思春期・青年期）16～24歳</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆朝食を必ず食べましょう</li> <li>◆栄養について、正しい知識を持ちましょう</li> </ul>
<b>自立の世代（壮年期）25～44歳</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆朝食を必ず食べましょう</li> <li>◆主食、主菜、副菜のそろった食事をする習慣を身に付けましょう（特に野菜を使った料理を食べましょう）</li> <li>◆家族そろって食事をする日をつくりましょう</li> <li>◆地場農産物を意識して買い物をしましょう</li> </ul>
<b>円熟の世代（中年期）45～64歳</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活習慣病予防につながる食生活を心がけましょう（野菜の摂取量を増やし減塩に努めましょう）</li> <li>◆地場農産物を意識して買い物をしましょう</li> <li>◆栄養成分表示を意識しましょう</li> <li>◆家族そろって食事をする日をつくりましょう</li> </ul>

稔りの世代（前期高齢期）65～74 歳

- ◆周りの人と食事を楽しむ時間を持ちましょう
- ◆主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう（特に野菜の摂取量を増やし、減塩に努めましょう）

輝きの世代（後期高齢期）75 歳以上

- ◆主食、主菜、副菜をそろえてとるようにし、低栄養を予防しましょう（特に、タンパク質を積極的にとるようにしましょう）

子育て世代

- ◆妊娠期は特にカルシウムと鉄分を意識した食事を心がけましょう
- ◆親子で会話を楽しみながら、食事をしましょう
- ◆1日3回の食事のリズムをつけましょう
- ◆早寝、早起き、朝ごはんを意識しましょう
- ◆「食」について、家族で話題にしましょう

【保育課食育推進計画の紹介】

（担当：健康づくり支援課）

【減塩レシピの紹介】

市では約2箇月に1度、減塩野菜レシピを作成し、保健センターや公民館、図書館等で配布しています。  
食育ホームページでも紹介しています。

（担当：健康づくり支援課）

生涯にわたる  
食の営み

# 生涯にわたって大切にしたい食育

私たちは毎日食事をして生活をしています。  
そして、その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。

## それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組

