

概要版

おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

第3次

千葉市食育推進計画

計画期間：2019～2023年度

千葉市

2019年3月

計画策定の経緯

急速な経済発展に伴う生活水準の向上、世帯構造の変化等により、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進んでいます。このような中、本市では、平成21年度に千葉市食育推進計画、平成26年度に第2次千葉市食育推進計画を策定し、食育を推進してきました。

市民一人ひとりが食の大切さを考え、健康で心豊かな生活が送れるよう、市民や行政、関係機関・団体等が連携して取り組むための行動計画として第3次千葉市食育推進計画を策定しました。



食育とは

- 生きる上での基本であって、知育・徳育・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できる人間を育てること



計画の位置づけと計画期間

本計画は食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

策定にあたっては、「健やか未来都市ちばプラン」など本市の関連計画との整合性を図り、また、国の「第3次食育推進基本計画」と、県の「第3次千葉県食育推進計画」の基本的な考えを踏まえた上で、本市の地域特性や実情を反映させました。

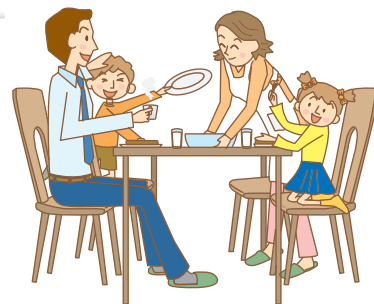
計画期間は、2019から2023年度までの5年間とします。

千葉市の「食」をめぐる現状と課題

食育への関心

食育に関心のある人の割合は、平成24年度は77.2%でしたが、平成28年度は64.7%と減少し、全国や千葉県の割合と比較して高かった関心度が下回る結果となりました。

認識や考え方が多様化する中で、「食育」の言葉の捉え方に個人差が生じていることも原因の一つと思われますが、今後も市民の関心を高めるため、イベントにおいて、家族や仲間と楽しく学べる機会を提供するほか、広報活動を充実させる取組が必要です。



健全な食生活等の実践

生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践している人の割合は76.5%と、全国と比べ高くなっています。

一方、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の割合は、57.7%で全国とほぼ同様です。若い世代ほど、ほとんど毎日食べている割合は低くなっています。

生涯を通じた健全な食生活の実践につなげるため、特に若い世代により広く普及啓発を図る必要があります。

基本理念

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

基本目標

国の定める計画の指針、重点課題等に基づき、基本目標を以下のように定め、施策の推進に努めます。



キーワード

つ…な…が…る…食…育

基本目標1

健康寿命の延伸につながる食育

若いうちから生涯にわたり健全な食生活を実践し、健康寿命の延伸につなげます。

基本目標2

生産から食卓までつながる食育

食に関する知識（食文化、食への感謝、食品ロス、環境への配慮、食の安全等）を身につけ行動し、次世代に伝えます。

基本目標3

地域や関係者がつながる食育

多様なくらしに対応した食育を推進するため、地域や関係者と連携・協働し、効率的な食育推進を目指します。

推進キャッチフレーズ

食育をわかりやすく身近に感じてもらい、市全体で本計画を推進していけるよう、キャッチフレーズを活用し、普及に努めます。

おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

1 家庭・地域における食育の推進

家庭や地域は、望ましい食習慣を身につける重要な場の一つです。幼いころから望ましい食習慣を身につけていくことが、将来の健康状態や、さらにその次の世代の健康にまでつながります。

1 楽しく食べることの推進、望ましい食習慣と知識の習得

朝ごはんをとることの普及啓発、若年者を対象とした食育の推進、ワーク・ライフ・バランスの推進、災害等の非常時に備えた食に関する普及啓発 等

2 妊産婦と乳幼児等への食育の推進

乳幼児期における望ましい食生活の普及啓発
産後ケアを通じた食育の推進 等

3 健康づくりのための食育の推進

調理実習を通じた望ましい食生活の啓発
生活習慣病予防のための教室・相談の実施 等

4 高齢期における食育の推進

低栄養予防のための教室の実施、高齢者の共食に関する環境づくり支援 等

5 歯科保健活動における食育の推進

ヘルシーカムカムの開催、高齢者の歯科保健教育の実施 等

6 地域における「食」を学ぶ機会の充実

食生活改善推進員による地区組織活動、公民館等での食育講座の実施 等

7 食品関連事業者等と連携した食育の推進

飲食店等における栄養情報の提供、給食施設における食育の推進 等

食育&消費者教育情報誌
～おいしくタベル
たのしくマナブ～



食の実践教室



食事セミナー（フレイル予防）

2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等は、子どもたちが健全な食習慣を身につける場として、大きな役割を担っています。今後も関係機関と連携しながら、学校給食の充実をはじめ、食に関する学習や料理・農業体験活動など、子どもたちの発達段階に応じた食育を推進していきます。

1 保育活動や教育活動を通じた食育の推進

食育計画の作成、管理栄養士等による個別指導 等

2 指導体制の充実

職員研修の充実 等

3 給食を通じた食育の充実

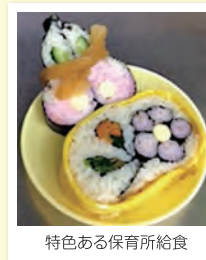
特色ある保育所・認定こども園等給食
市内産農畜産物を導入した学校給食の実施 等

4 農業体験や食品の調理等の体験活動の推進

栽培・収穫体験、農業体験 等

5 保護者への普及啓発、地域との連携

食育だよりなどを通じた情報提供、「地産地消」学校給食の試食会開催 等



特色ある保育所給食



給食で使う食材の皮むき



地引網体験

3 地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進

基本
目標
2

基本
目標
3

農業と食への理解や関心を深めるためには、地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」の取り組みは重要です。生産者の顔が見える、安全安心な農畜産物が新鮮なうちに、食卓に並ぶ環境を整え地産地消を進めるとともに、環境に配慮した食育を推進します。

1 市内産農畜産物への理解の促進

消費者への「農育」の実施、生産者による出張授業 等

2 地産地消の推進

市内産農畜産物の見える化、給食への市内産農畜産物の導入 等

3 生産者と消費者との交流と体験活動の促進

農業体験の参加・利用の促進 等

4 市内産農畜産物を活かした料理の普及

郷土料理の普及啓発、伝統野菜の継承 等

5 環境にやさしい食育の推進

学校における食品ロス削減の啓発、食品ロス削減に係る周知啓発の実施 等



サツマイモ等野菜の収穫体験



4 食の安全・安心に関する情報の提供

基本
目標
0

基本
目標
2

現代の情報化社会においては、食に関する情報が氾濫しており、正しい情報を適切に活用することが難しい状況です。市民一人ひとりが、食品の安全性に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択することができるよう、正確な情報を迅速に提供していきます。

1 食品の安全性に関する情報の提供

食品衛生に関する講習会の実施、食品表示法に基づく食品の表示指導 等

5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

基本
目標
3

市民の食育への関心度を高め、食育を推進するためには関係団体と連携し、日頃から問題意識を共有し、一体的に活動することが大切です。家庭、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者など食に関わる関係機関・団体等と連携・協働した食育推進運動を展開します。

1 食育推進運動の展開

食育のつどいの開催、食育に関するホームページの充実 等

2 関係機関・団体等との連携・協力体制の確立

地域における食のネットワークの体制づくり、
地域・職域連携における食育の推進 等

3 食育推進に関わる人材の育成・支援

食生活改善推進員の育成 等



食育のつどい

ライフステージに

市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践するためのライフステージ別の行動指針



つ...な...が...る...食...育



基本目標	目標ごとの目指す姿（行動指針）	乳幼児期 （0～5歳）	学童期 （6～11歳）
健康長寿の延伸につながる食育	朝ごはんを食べる	早寝・早起きなど生活リズムを整える	毎日朝ごはんを食べる
	食を楽しむ（共食）	誰かと一緒に食べることの楽しさを知る	家族や友人と
	バランスのよい食事をとる	栄養バランスを知る	栄養バランスの良い 日常よく使用される食品を基本的な技能を身につける
	生活習慣病を予防する （適正体重の維持、減塩、低栄養予防）	よく動き、おなかがよくリズムを知る うす味に慣れ味覚を育てる	3食規則正しく食べることを実践する
	よく噛んで食べる	よく噛んで食べる	
	食に関する情報を得て選択する		いろいろな食品があることを知る
生産から食卓までつながる食育	食文化、和食、行事食、郷土料理（家庭料理）の理解を深める	だしや和食にふれ、食体験をひろげる	行事食・郷土料理
	農作物（食べ物）の大切さを知る	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身につける	食べ物への感謝の気持ちを
	市内産農畜産物を食べる・利用する	旬のものを味わう	市内産 栽培・収穫を体験する
	環境を考えた食生活を実践する	自分が食べられる量を知る	3R（Reduce、Reuse、
	食の安全の知識を持ち自ら判断する		正しい手洗い方法を知り身につける
	食育推進運動に参加する		
地域や関係者が つながる食育			

応じた食育の推進



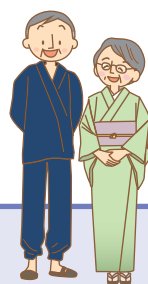
思春期
(12～19歳)



青年期・壮年期
(20～64歳)



高齢期
(65歳以上)



習得したいこと

朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べる生活の継続と内容の充実

朝ごはんを欠かさず食べる

食べることを楽しむ

家族や職場、友人と楽しく食事をする機会を大切にする

家族、友人、地域の人等と一緒に食事を楽しむ

食事を理解し実践する

用いた調理に関する基礎的・

家庭での食事や、外食、中食など様々な食事場面で主食・主菜・副菜をそろえる

適正体重を知り、やせ・肥満が体に与える影響を理解し望ましい食生活を実践する

定期的な健康診断を受け食事と運動でセルフコントロールする

低栄養を予防し、健康を維持する

おやつ・嗜好品等からの食塩摂取にも気をつける

よく噛んで食べる大切さを知り実践する

歯磨きを習慣化する

噛む力、飲み込む力を保つ

食品の表示に関心を持ち、原産地・添加物・栄養成分表示などを参考に選ぶ

を知る、体験する

行事食や郷土料理を取り入れ、次世代へ伝える

持つ・食事のマナーを身につける

食べ物への感謝の気持ち・食事のマナーを次世代に伝える

農林水産体験を通して食べ物や生産物に関心を持つ

農畜産物を知る

市内産農畜産物を積極的に取り入れる

Recycle)を理解し実践する

食べ切れる量の食品を買い、無駄のないよう使い切る

食料、環境問題に関心を持ち食生活に反映させる

正しい手洗い、食材・調理器具の衛生的な取扱いを身につける・食の安全を正しく理解し、日常生活に活かす

「食」に関するイベントや教室、ボランティア活動等に参加する

数 値 目 標 一 覧

項 目		対 象	現 状 値	目 標 値	所 管 課	
1	食育に関心のある人の割合の増加	20歳以上の市民	64.7%	90%以上	健康支援課	
2	共食の増加 （食事を1人で食べる子どもの割合の減少）	朝食	保育所（3歳以上児）	6.3%	減少	幼保運営課
			幼稚園（3～5歳児）	3.6%		幼保支援課
			小学5年生	26.5%		保健体育課
			中学2年生	48.2%		
		夕食	保育所（3歳以上児）	0.5%	減少	幼保運営課
			幼稚園（3～5歳児）	0.0%		幼保支援課
			小学5年生	4.7%		保健体育課
			中学2年生	11.7%		
3	朝食を欠食する人の割合の減少	保育所（1～2歳児）	1.2%	0%	幼保運営課	
		保育所（3歳以上児）	1.0%		幼保支援課	
		幼稚園（3～5歳児）	0.6%			
		小学3年生	2.8%	0%	保健体育課	
		小学5年生	2.7%			
		中学2年生	3.3%			
		15～19歳男子	9.1%	2%以下	健康支援課	
		15～19歳女子	3.5%			
20歳代、30歳代の市民	13.4%	減少				
4	肥満者の割合の減少	小学5年生男子	4.4%	減少	保健体育課	
		小学5年生女子	3.2%			
		20～60歳代男性	27.2%	20%以下	健康支援課	
		40～60歳代女性	18.2%	13%以下		
5	やせている人の割合の減少	20歳代女性	18.8%	20%以下	健康支援課	
6	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実施している人の割合の増加	20歳以上の市民	76.5%	増加	健康支援課	
7	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加	20歳以上の市民	57.7%	80%以上	健康支援課	
		20～30歳代の市民	35.9%	55%以上		
8	野菜摂取量の増加（1日あたり）	15歳以上の市民	275 g	350 g 以上	健康支援課	
9	よく噛んで味わうように心がけている人の割合の増加	20歳以上の市民	61.9%	65%以上	健康支援課	
10	千葉市食生活改善推進員の増加	－	290人	330人	健康支援課	
11	学校給食における地場産物を使用する割合の増加（品目ベース）	小学校	25.2%	30.0%以上	保健体育課	
		中学校	17.4%		農 政 課	
12	地産地消推進店登録数の増加	－	40件	60件	農 政 課	
13	販売機会支援実施日数（フェア・朝市・ふれあい市）の増加	－	85日	120日	農 政 課	

千葉市保健福祉局 健康部 健康支援課

【編集・発行】

〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-3-9

電 話:043(238)9926 FAX:043(238)9946