

## 第3章 食育施策の展開



## 1 家庭・地域における食育の推進

### 現状と課題

家庭は子どもの食べる力を育むうえで、最も関わりの大きい場所です。

これまで家庭においては、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、食べる姿勢、箸の使い方などのマナーや、食事づくりを通して、調理の楽しさ、家庭の味を親から子へと受け継いできました。しかし、核家族化や共働き世帯の増加などによって、ライフスタイルや価値観が多様化し、これまで家庭の食卓が担ってきた機能が低下しています。

忙しい生活の中で調理にかける時間が少なくなり、食の簡便化や外部化が進み、食に関する知識や食文化が伝承されにくくなっています。その結果、朝食の欠食、孤食、食べる食品の偏りなど、食生活の乱れが生じ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加といった問題を引き起こしています。

こうした問題を解決するため、あらためて家庭における食育の大切さを見つめ直すことが必要です。

地域では、食に関わるボランティアや関係機関・団体等が、本来の家庭の食育機能を取り戻すための働きかけや、食育の推進にそれぞれ取り組んでいます。

今後、より効果的に食育を推進するため、地域の力を結集した一貫性のある取り組みになるよう、関係機関等との連携・協力体制を築いていくことが必要です。

### 行動指針

- 家族や仲間と食卓を囲んで、一緒に楽しく食事をしましょう。
- 家族や仲間と一緒に買い物や食事づくりを楽しみましょう。
- 朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをつくりましょう。
- 栄養を考えて、好き嫌いなく、いろいろなものを食べましょう。
- よく噛んで味わいながら食べましょう。



Column

### 「早寝 早起き 朝ごはん」国民運動

近年、「朝食を食べない」「夜ふかしをする」子どもが増え、成長期に大切な生活リズムが大きく乱れています。

こうした生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の一つの要因となっています。

家庭での生活リズムの乱れを社会全体の問題としてとらえ、地域、学校、家庭が一体となって取り組む必要があります。

このような背景から、平成18年度より「早寝 早起き 朝ごはん」国民運動がスタートしました。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、PTAをはじめ、幅広い関係団体や企業等により、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズム向上につながる運動が展開されています。



## 市の取り組み

### (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

家族や仲間と食卓を囲んで、食事を楽しく、おいしく食べることは、食べ物の消化によいのはもちろんのこと、生活の質（QOL：Quality of Life）の向上や身体的、精神的、社会的健康につながります。

1日3回規則正しく、栄養バランスのとれた食事を楽しむことを心がけ、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

- ◆ 家族や仲間と一緒に食事を用意し、食卓を囲む習慣づくりを推進します。
- ◆ 早寝早起きや朝食をしっかり取るなど、望ましい生活習慣を身につけることができるように、規則正しい生活リズムの必要性や食の重要性について普及します。
- ◆ 適切な食事のマナーや感謝の気持ちを育むための取組みを推進します。
- ◆ 主食・主菜・副菜のそろった、日本型食生活や季節の行事食などの伝統的食文化の継承を推進します。
- ◆ 食事バランスガイドの普及など、バランスのとれた食事について情報提供し、健康的な食生活を推進します。

#### 【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
食事バランスガイドの活用促進	千葉県版食事バランスガイドを作成し、バランスの良い食べ方の普及啓発を行います。	市民	保健福祉局 健康企画課 (保健指導課、区健康課、保健センター)
「家庭でクッキング」運動の推進	家族が食卓を囲み食事ができるようにホットプレートを利用した献立をホームページ等で紹介します。	市民	保健福祉局 健康企画課 (保健指導課)
朝ごはんレシピカードの作成	身近な材料を使い短時間で作れる朝ごはんのレシピを作成し、子育て世代を中心に朝ごはんの大切さの理解を深めます。	市民	
若年者を対象とした食育の推進	大学等と連携を図り、学生食堂を活用した情報提供を実施するなど、若年者をターゲットとした食育活動を展開します。	高校生 大学生 等	
ワーク・ライフ・バランスの推進	「八都県市仕事と家庭生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）推進キャンペーン」などを実施し、働き方を見直して家族で食卓を囲む習慣づくりを推進します。	市民	保健福祉局 子ども家庭福祉課  市民局 男女共同参画課

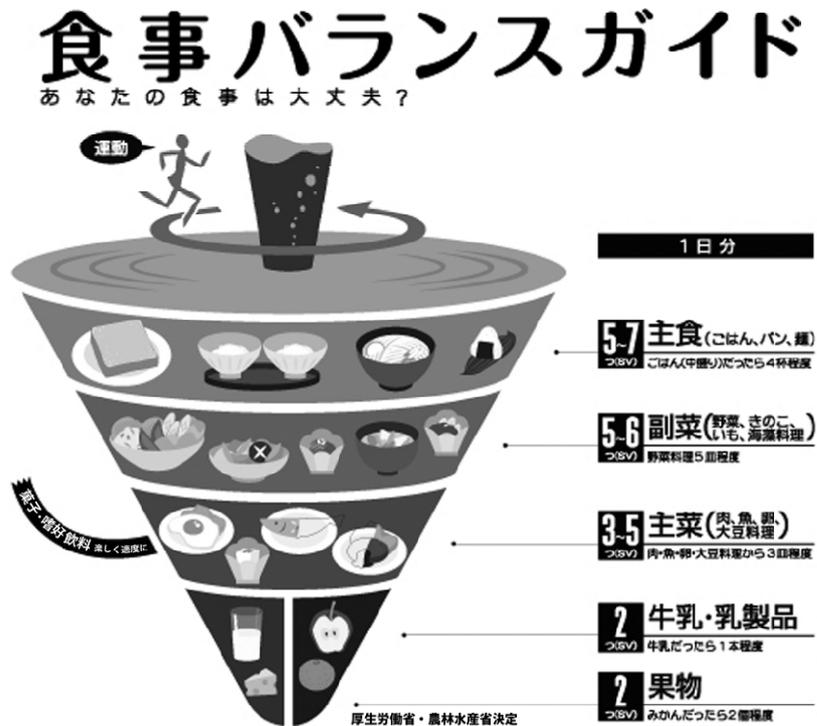
取り組み	内容	対象	所管
子どもルームの指導員等への普及啓発	子どもルームを運営する千葉市社会福祉協議会に対し、子どもの望ましい食生活についての情報提供を行います。	千葉市社会福祉協議会	保健福祉局 子ども家庭福祉課
思春期保健対策事業	思春期の子ども及びその親に対して、思春期の心と体の発達を理解し、自分の体を大切にすることを学ぶ教室を実施します。	思春期の子どもと保護者等	保健福祉局 子育て支援課 (区健康課、保健センター)
「青少年の日」「家庭・地域の日」の推進	「家庭・地域の日」の取り組みの一環として、給食の代わりにお弁当を持参してもらう「お弁当の日」を設けます。	小学生 中学生 保護者	教育委員会 保健体育課 (小・中学校)
	毎年9月第3土曜日を「青少年の日」、毎月第3土曜日および翌日曜日を、「家庭・地域の日」とし、青少年のコミュニケーション力を高めるため、青少年と家庭・地域とのつながりを深める機会の充実を図ります。	市民	教育委員会 青少年課



Column

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目でわかる食事の目安として、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから料理（食品）を組み合わせることでバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。



ホームページ

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)



## 日本の行事食

「行事食」とは、ふるさとの味として代々守り継がれ、郷土色豊かな料理として親しまれてきた特別な行事のときの食事のことをいいます。

四季がめぐる日本では、季節ごとの行事に旬の食材を食卓に並べ、自然の恵みに感謝してきました。

行事食を知ることで、あらためて「食べること」の大切さを確認しましょう。

### 代表的な行事食

#### 【お正月】

屠蘇 (とそ)	八種の薬草を酒に浸して飲み、1年の健康を祈る中国の儀礼が日本に伝わり、今ではお酒を酌み交わすようになりました。
雑煮	餅は古くから神に供えられ、祝いの席で食されてきました。正月三が日に雑煮を食べて新年を祝う風習が定着したのは江戸時代後半といわれています。地域によって具や味付けはさまざまです。
おせち	節日に神に供える食べもの「御節供 (おせちく)」が略されたもので、現在では正月料理だけを指すようになっています。黒豆は健康でマメに暮らせるように、数の子は子宝に恵まれるように、ごまめ (田作り) は豊作など、本来、1年の願いをこめていただくものです。

#### 【春】

七草粥	春の七草を入れた粥を食べて、その年の無病息災を祈ります。
節分	立春、立夏、立秋、立冬の前日を節分といいますが、現在は2月3日だけが行事化し、豆まきをして鬼に見立てた災厄や邪気を追い払います。最近では、その年の干支(えと)によって定められる、最もよいとされる方角(恵方)を向いて太巻き寿司を丸かぶりし、福を巻き込むという習慣が広まりつつあります。
ひな祭り	ひし餅の白い餅には菱の実、緑の餅にはヨモギ、赤い餅にはくちなしの実を混ぜ、「雪が溶け、草が芽生え、花が咲く」という意味を表しているといわれます。

#### 【夏】

七夕	平安時代の書物(延喜式)に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれていて、7月7日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般に普及したといわれています。
土用の丑	土用は年に4回ありますが、夏の土用(立秋の前の18日間)にうなぎを食べる風習が有名です。諸説ありますが、暑い時期を栄養豊富なうなぎを食べて乗り切るという知恵かもしれません。

#### 【秋】

月見	秋の十五夜には団子を三方(さんぼう)やお盆にのせてサトイモ、クリ、カキなどの秋の恵みとともにそなえます。
----	--

#### 【冬】

冬至	1年で太陽が出る時間が一番短い冬至に南瓜(かぼちゃ)を食べると病気にならないというのが有名です。また、こんにゃくを食べて1年の終わりに体にたまった砂を払うという風習もあります。
大晦日	大晦日にそばを食べるのは、細く長くのびるそばにあやかっつて、家運や寿命が細く長く続くようにという意味と、金銀細工師がそば粉で金粉を集めたことから縁起のよい食べものとされたという説もあります。

※参考文献：青春出版社『日本の「行事」と「食」のしきたり』（新谷尚紀監修）

## (2) 妊産婦と乳幼児等への食育の推進

妊娠期・授乳期は母子の健康に加えて、子どもの生涯にわたる健康づくりの基盤を築くためにも、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

また、乳幼児期は心身の成長や食行動の発達が著しいため、発達段階に応じた食生活を実践していくことが必要です。

- ◆ 妊娠期・授乳期における望ましい食生活の実現に向け、必要な知識や情報を提供します。
- ◆ 子育て中の親子の交流の場などを活用し、乳幼児期から発育・発達段階に応じて、健やかな食生活を送れるよう支援します。

### 【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
離乳食教室	生後6～8か月児の保護者を対象に、乳児の咀嚼の能力を獲得するため、発達に応じた調理形態や食品の選択等について、管理栄養士が支援します。	乳児の保護者	保健福祉局 健康企画課 (区健康課、保健センター)
母親&父親学級	保健(福祉)センターにおいて、初妊婦とその夫に対し、「妊産婦のための食生活指針」に基づき、妊娠期・授乳期における望ましい食習慣について指導します。	妊婦とその夫	保健福祉局 子育て支援課 (区健康課、保健センター)
妊産婦・新生児訪問指導	助産師等訪問指導員が、訪問を希望する妊産婦・新生児の家を訪問し、出産・育児等に関わる様々な相談に応じます。	妊産婦 乳幼児の保護者	
乳幼児健康診査	4か月、1歳6か月および3歳児健診において、親と子の望ましい食習慣の啓発や栄養相談等を実施します。	乳幼児 保護者	
小児肥満相談事業	3歳児健診からスクリーニングされた肥満度15%以上の子どもとその家族に対して食事や運動などの相談を実施します。	乳幼児 保護者	
子育て中の保護者への情報提供・相談	子育て支援館、リラックス館、地域子育て支援センター、保育所(園)、幼稚園、保健(福祉)センター等で子育て中の保護者に対し、食に関する情報を提供するとともに、育児や食事の相談に応じます。	乳幼児 保護者	保健福祉局 子育て支援課 (保健指導課、区健康課、保健センター) 保育課  教育委員会 学事課

### (3) 健康づくりのための食育の推進

生活習慣病の予防には、バランスのとれた食生活と適度な運動を生活習慣として定着させていくことが重要です。

「何を」「どれだけ」食べればよいかといった、食事選択の場面での基本的知識を習得し、行動変容を促すことが大切です。

- ◆ 食を通じて健康に関心を持ち、自らの健康管理ができるように、適切な食習慣に関する情報を提供します。
- ◆ 個人の身体や日々の生活に合った食事がとれるように支援します。
- ◆ メタボリックシンドロームの予防を中心に健康づくりの知識の普及に努めます。

#### 【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
栄養相談	食生活の見直し、調理方法や工夫の仕方、食事療法など、保健（福祉）センター等の管理栄養士が個別に相談に応じます。	市民	保健福祉局 健康企画課 (保健指導課、区健康課、保健センター)
ヘルスサポーター21事業	生活習慣病予防のための食生活や運動等に関する講習会を開催し、修了者を自ら健康づくりを実践する「ヘルスサポーター」として認定します。	中学生以上の市民	
健康教育 健康相談	生活習慣の改善を目的に、保健師や管理栄養士等が、一人ひとりのニーズに応じ、健康に関する正しい知識の普及や、個別の相談に応じます。	市民	
介護予防教室 介護予防相談	高齢者の栄養改善、口腔機能の向上、運動器の機能向上等を図るため、一人ひとりに合ったプログラムを提供するとともに、日常生活における介護予防の取り組みを支援します。	高齢者	保健福祉局 健康企画課 (保健指導課、区健康課、保健センター) 高齢福祉課
食の自立支援事業 (配食サービス)	おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者等で調理が困難な方に対し、食関連サービスの利用調整及び配食サービスの実施により、利用者の食の自立を支援します。	ひとり暮らし 高齢者	保健福祉局 高齢福祉課



### メタボリックシンドローム

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わるものであることがわかってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不規則な生活習慣を改善することで減らせます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心がけましょう。

✓	腹囲 男性：85cm 以上 女性：90cm 以上
---	-----------------------------

かつ、下記の2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

	中性脂肪 150mg/ dL 以上 HDL コレステロール 40mg/ dL 未満 のいずれかまたは両方
	最高血圧 130mmHg 以上 最低血圧 85mmHg 以上 のいずれかまたは両方
	空腹時血糖値 110mg/ dL 以上



参考：厚生労働省ホームページ

#### 予防・改善のために

1に運動

2に食事

しっかり禁煙

最後にクスリ

#### 【内臓脂肪を貯めない食生活のコツ】

- ・ 1日3食、規則正しく食べる
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ・ 食べ過ぎず腹八分目を心がける
- ・ よく噛んで食べる
- ・ 野菜や海藻類をたっぷり取る
- ・ 夜食は控える
- ・ 間食・アルコールは控えめにする

#### (4) よく噛み、よく味わう習慣の形成

「歯の健康」を保ち、いつまでも自分の歯で噛めるようにすることが重要です。子どもの時から、しっかり噛んで 味わって食べる習慣を身につけ、自分の歯を保つことのすばらしさを実感することが大切です。

- ◆ 口腔機能を健全な状態に保ち、しっかり噛んで食べるため、<sup>ハチマルニイマル</sup>8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動）を推進します。
- ◆ 年齢に応じた噛む機能に適した食事や噛みごたえのある食品などの情報を提供します。

#### 【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
ヘルシーカムカムの開催	「歯の衛生週間」（6月4日～10日）に歯科医師会と共催でイベント（ヘルシーカムカム）を開催し、噛むことの大切さや口腔の衛生等の普及啓発を行い、市民の歯科保健意識の向上を図ります。	市民	保健福祉局 健康企画課
乳幼児期の噛む力、飲み込む力の育成	乳幼児健康診査や2歳児むし歯予防教室、幼稚園等歯みがき指導などの各種歯科保健事業を通じ、乳幼児とその保護者に対し、歯科衛生士等が乳幼児の噛む力、飲み込む力の育成を支援します。	乳幼児 保護者	保健福祉局 健康企画課 (区健康課、 保健センター)
口腔ケア事業	歯科医院において口腔機能の評価、必要な相談・指導を行い、高齢者の口腔機能の向上を図ります。	高齢者	
妊産婦歯科健診	妊産婦に対し、妊娠中と産後に各1回歯科健診を実施し、口腔衛生の普及啓発及び歯科保健の意識向上を図ります。	妊産婦	保健福祉局 子育て支援課
学校歯科事業	歯科衛生士が、小・中学校で実施する口腔衛生指導を通じ、噛むことの重要性について普及啓発を図ります。	小学生 中学生	教育委員会 保健体育課

### (5) 地域における「食」を学ぶ機会の充実

豊かな食生活を送るため、身近な地域の人たちとのコミュニケーションを通じ、「食」を学ぶ機会を持つことが重要です。

- ◆ 食生活改善推進員などの食に関わるボランティアや関係機関・団体と連携し、地域住民への食育を推進します。
- ◆ 参加しやすい地域の公民館等で、事業として食育を推進します。
- ◆ 住民による食育推進グループの育成を図ります。

#### 【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
男性料理教室	女性センターや公民館において、男性を対象に、調理に関する知識や技術を習得するための講座を開催します。	市民（男性）	市民局 男女共同参画課 教育委員会 公民館
食育サークルの育成	食生活改善推進員を中心とした、食育サークルの育成などを実施します。	市民	保健福祉局 健康企画課 (保健指導課)
食生活改善推進員による地域組織活動	地区ボランティアとして活動する食生活改善推進員を養成し、親子料理教室や生活習慣病予防のための講習会等の地域組織活動を支援します。	市民	保健福祉局 健康企画課 (保健指導課、区健康課、保健センター)
おとうさんのための料理教室	60歳以上の男性を対象に、基本的な栄養知識や調理技術を学ぶための料理教室を実施します。	市民 (60歳以上男性)	保健福祉局 健康企画課 (区健康課、保健センター)
公民館等での食育講座	地域の市民が利用しやすい、公民館・保健福祉センター等で親子料理教室などの調理実習や食育講座を実施します。	市民	保健福祉局 健康企画課 (区健康課、保健センター)  教育委員会 公民館
ときめきサタディ	学年が異なる児童・生徒の体験学習の場のため、「手づくりパン教室、ピザ教室」等の食に関する講座を開催します。	小学生 中学生	教育委員会 南部青少年センター
ヤングカレッジ	青少年の生活文化向上と健全な仲間作り、および連帯感の高揚を図ることを目的とした「ヤングカレッジ」において、「健康な食事（メタボ対策）」等の食に関する講座を開催します。	青年 (30歳以下)	



## こんにちは！ヘルスマイト（食生活改善推進員）です

食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を、食を通して地域で推進しているボランティアです。

千葉市には、213人（平成20年度）の推進員がおり、親子料理教室、健康づくりのための講習会の開催など、子どもから高齢者まで、各年代にあった食育活動を続けています。



## かんしょ 甘藷（さつまいも）栽培発祥の地

享保20年（1735年）、蘭学者の青木昆陽（あおきこんよう）が、8代将軍徳川吉宗の命によって、さつまいもの試作をし、成功を収めたのが現在の千葉市花見川区幕張町。

現在、同地には昆陽神社が建立されており、「芋神様」として祀られています。



## はんだち 千葉市生まれの落花生 半立



昭和10年、千葉郡誉田万花台（現在の千葉市誉田町）で久保銀次郎氏が発見した「中ばい種」は、昭和28年に「千葉半立（ちばはんだち）」となりました。

「千葉半立」は、落花生王国千葉の最高品質のブランド品として現在も栽培されています。

## あさりのふうかし

埋め立てをする前の東京湾に面した干潟では、たくさんのおさりが採れ、稲毛海岸をはじめ潮干狩りが盛んでした。千葉市では貝や魚など海産物を使った郷土料理が作られ、今でも伝えられている料理が多くあります。

殻つきのあさをたっぷり入れて作った味噌汁を千葉では「ふうかし」と呼んでいます。潮のかおりとあさりの味があふれます。

※杉崎幸子さん（千葉県立保健医療大学栄養学科助教）



## (6) 食品関連事業者等と連携した食育の推進

スーパーマーケット、コンビニエンスストアやファミリーレストラン等の食品関連事業者は、消費者との接点が多いことから、食に関する情報や体験活動の機会等の提供に取り組むことが必要です。

- ◆ バランスのとれた食事の選択ができるよう、飲食店やスーパーマーケットなどと連携し、食に関する情報や体験活動の機会等を提供します。

### 【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
健康づくり応援店事業	飲食店等が外食、惣菜、仕出し弁当等に栄養成分表示をするとともに、ヘルシーメニュー、ヘルシーオーダー、健康づくりに関する情報提供、禁煙及び禁煙タイムに取り組めるよう支援します。	市民	保健福祉局 健康企画課 (保健指導課)
給食施設指導	給食施設に対して栄養効果の十分な給食の実施、給食担当者の栄養に関する知識の向上と食品の調理方法の改善などについての必要な援助・指導を栄養指導員が実施し、喫食者の健康づくりを支援します。	給食施設	
プロから学ぶ親子料理教室	調理師会や食生活改善推進協議会と連携し、そば打ちやすしのにぎり方等をプロの調理師等から直接指導を受けることができる親子料理教室を実施します。	市民	保健福祉局 健康企画課 (保健指導課、区健康課、保健センター)



Column

### 健康づくり応援店

「健康づくり応援店」とは、外食や惣菜などを利用する際に、自分に合った食事を選ぶことができるよう、栄養成分表示や健康に関する情報提供を行い、市民の健康づくりを応援するお店です。

栄養成分表示をした料理のうち、「野菜たっぷり」「カルシウムたっぷり」「エネルギー控えめ」など、特に健康に配慮した料理を「ヘルシーメニュー」として表示する取り組みもあります。登録しているお店の情報など、詳しくは保健所のホームページで紹介しています。

#### ホームページ

<http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/>

→ 「保健所保健指導課」

→ 「健康づくり応援店」をクリック！



このマークが目印です