第４章　食育施策の展開

1　家庭・地域における食育の推進

基本目標 1　基本目標 3

生涯を通じて健康に暮らしていくためには、健康的な食習慣は欠かせないものであり、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。

また、幼いころから望ましい食習慣を身につけていくことは、将来の健康状態や、さらにその次の世代にまで影響を与える大きなことがらです。

しかし、核家族化や共働き世帯の増加等によって、生活環境は多様化し、これまで家庭や地域によって受け継がれてきた食育への意識の低下が懸念されています。

そのため、乳幼児期から高齢期まで、一人ひとりのライフステージに応じた事業を展開するほか、飲食店等における栄養情報の提供や給食施設の支援など、食環境の整備を図ることが重要です。

さらに、地震等の大規模な災害発生等の非常時であっても、できるだけ健全な食生活を実践できるよう、各家庭において食料等の備蓄を心がけることが大切です。

市民自らの取組み

- 家族や仲間と食卓を囲んで、楽しく食事をしましょう。
- 低栄養予防、減塩、適正体重に気をつけた食事を心がけましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- いろいろな食品を食べ、栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 歯・口腔の健康を保ち、よく噛んで味わいながら食べましょう。
- 食に関する情報を得て自ら選択しましょう。

市の取組み

（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

家族や仲間と楽しい食事の時間を過ごすことなど、食への関心や大切さの理解を深め、バランスの良い食事の啓発を行います。

また、ワーク・ライフ・バランスの推進を図り、家族が一緒に食事をする時間の創出と習慣づくりに努めます。

そして、災害時に備えて、食料備蓄の取り組み方や献立例等、食に関する情報提供や啓発を引き続き、推進します。

取組み 内容	対象 乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	所管課
一人ひとりにとって望ましい食事の理解の推進 健康教育やイベント、食生活改善推進員の地区組織活動等において、「食事バランスガイド」等を用い、市民にバランスの良い食事をすることの大切さを広めます。また、外食や中食（なかしょく）の正しい選択方法等を伝えます。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課
食を通じたコミュニケーションの推進 家族・仲間が食卓を囲み食事をすること（共食）の大切さを広めます。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課
朝ごはんをとることの普及啓発 朝ごはんレシピを配布するなど、食育活動の中で普及啓発をします。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課
野菜をとることの普及啓発 バランスの良い食事をするため、簡単野菜レシピを紹介するなど、野菜のとり方について食育活動の中で普及啓発をします。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課
若年者を対象とした食育の推進 大学等と連携を図り、若年者をターゲットとした食育活動を展開します。		○	○	○		健康支援課

野菜を食べよう！

本市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査（平成28年度）から20歳以上のどの世代でも、野菜摂取量が目標値の350ｇに足りていないことがわかっています。１日に必要な野菜量は成人で350ｇ（小鉢５皿程度）です。もっと野菜を食べましょう！！

＜野菜のパワー＞

1.ビタミンが身体の調子を整える
2.食物繊維が便秘予防
3.生命維持に必要なミネラルの供給源
4.カリウムがナトリウムの排泄を促す
5.食卓の彩りが良くなる
6.かさが増えてボリュームアップ

ちばし　食育レシピ　検索

取組み 内容	対象 乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	所管課
ワーク・ライフ・バランスの推進 九都県市で仕事と家庭生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進に関する啓発を行い、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。	○			○		男女共同参画課 幼保支援課
思春期の子どもに向けた食育の推進 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。			○	○		健康支援課 保健福祉センター健康課
「青少年の日」「家庭・地域の日」の推進 家庭における家族でのつながりや親子で触れ合う機会を設けるとともに、食の大切さを親子で考える機会として、「お弁当の日」を実施します。		○	○	○	○	保健体育課
「青少年の日」である毎年９月の第３土曜日に、「青少年の日フェスタ」を開催し、青少年のコミュニケーション力を高めるとともに、青少年と家庭・地域のつながりを深める機会を提供する中で、お弁当づくり教室、お菓子づくり教室の開催、市内産新鮮野菜の販売など、食を通じての青少年と家庭・地域のつながりを推進します。						健全育成課
災害等の非常時に備えた食に関する普及啓発 食料備蓄の取り組み方や献立例など、災害等の非常時に備えた食に関する情報提供や啓発を行います。	○	○	○	○	○	防災対策課 健康企画課 健康支援課 保健所食品安全課 保健福祉センター健康課

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、職場や地域の人など、誰かと一緒に食事をすることです。核家族化やひとり親世帯、高齢者の一人暮らしなどが増えている中、「共食」の機会が減っています。家族や友人と、会話を楽しみながら食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。

子ども食堂

子ども食堂（こども食堂）は、主に子どもや親子に無料または安価で食事を提供する場所です。

十分な食事をとることができなかったり、一人で食事をすることの多い子どもたちへの支援というイメージが強いですが、放課後の居場所として、また学習の場としての活用や、高齢者や障害者の方も含む、地域の人々との交流の場などとともに、「食育」の機会としても期待されています。

千葉市　子ども食堂　検索

若い世代への食育

国の第３次食育推進基本計画では、「若い世代への食育」が重点項目とされています。本市においても、若い世代を対象とした様々な取組みを推進しています。その一例をご紹介します。

食育＆消費者教育情報誌
～おいしくタベル　たのしくマナブ～

平成 27 年から、食育と消費者教育の一環として、小学生とその保護者を対象に作成し、学校を通して配布しています。

地産地消・食文化・食品ロス・食の安全・消費生活に関する内容について、親子で学んでもらうことを目的に、食育推進の関係課や、市内の管理栄養士養成施設、小学校等と一緒に作成しています。

大学との連携　～学園祭への参加～

家庭からの自立を迎える大学生への食育として、ヘルスメイト（66 ページ参照）が市内の大学の学園祭に参加し、不足しがちな野菜の摂り方や減塩の食事、食事のバランスについて大学生に伝えています。

災害時の備蓄は「ローリングストック」

ローリングストックとは、特別な防災用食品等だけではなく、日持ちの良い食品を少し多めに買い置き、日常生活で消費して減った分を新たに買い足すことで無駄なく備蓄をすることです。

本市では、市政だより、市政出前講座、啓発イベントなどで、災害等の非常時に備えた食に関する情報提供や啓発を実施しています。

備蓄のポイント

○備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）＋α（副菜等）の組合せで、最低でも３日分、できれば１週間分程度を確保しましょう。
○ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、１週間程度（水は１人１日およそ３㍑が目安）あれば安心です。
○高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド　農林水産省　検索

（２）妊産婦と乳幼児等への食育の推進

妊娠期・授乳期から食事の大切さの理解を深めるために、必要な知識や情報を提供します。

乳幼児の発育・発達段階の節目ごとに、子どもの年齢に応じた栄養指導の充実を図ります。また、子育て中の親子の交流の場等を活用し、情報提供や相談を行います。

取組み 内容	対象 乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	所管課
妊産婦・新生児の訪問指導の実施 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、産後の食生活を含めた出産・育児等に関わる様々な相談に応じます。	○			○		健康支援課 保健福祉センター健康課
妊娠期・授乳期の特性に応じた食育の推進 母親＆父親学級において、「食事バランスガイド」等の活用や、妊娠期における食生活の注意点など、望ましい食習慣について支援します。				○		健康支援課 保健福祉センター健康課
離乳期の特性に応じた食育の推進 離乳食教室等において、望ましい食習慣の形成に向けた準備や乳児の咀しゃく力を獲得するため、発達に応じた調理形態や食品の選択等について支援します。	○			○		健康支援課 保健福祉センター健康課
乳幼児期における望ましい食生活の普及啓発 ４か月、１歳６か月及び３歳児健康診査において、乳幼児とその家族の望ましい食習慣の啓発やニーズに応じた栄養相談等を実施します。	○			○		健康支援課 保健福祉センター健康課
子どもの肥満に関する相談の実施 ３歳児健康診査において、肥満度15%以上の子どもとその家族に対して食事や生活リズム等の相談を実施します。	○			○		健康支援課 保健福祉センター健康課
子育て中の保護者への情報提供･相談 子育て支援館、子育てリラックス館、地域子育て支援センター、保育所、認定こども園、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、食事や育児の相談に応じます。	○			○		健康支援課 保健福祉センター健康課 幼保支援課 幼保運営課
【新規】産後ケアを通じた食育の推進 産後４か月までの母子を対象に、医療機関等への宿泊や家庭訪問を通じて、助産師が食生活も含めた様々な相談に応じます。	○			○		健康支援課 保健福祉センター健康課

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいのか。それを、コマの絵で表現したものです。コマには一日に食べることが望ましい料理の組み合わせと、おおよその量がわかりやすく示されています。

コマは、上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という５つの料理グループで表現。またコマの軸は「水・お茶」、「菓子・嗜好飲料」はコマをまわすヒモとして描かれています。コマにある５つの料理グループをバランスよく食べることで、健康的なからだ作りに活用しましょう。

若いころから、バランスよく食べることで、次世代の子どもも含めた家族全体の食生活が良好になっていくと考えられます。
そこで、母親・父親学級や乳幼児健診で若い世代（子育て世代）に「食事バランスガイド」を知ってもらうための取組みを行っています。

「食事バランスガイド」について　農林水産省　検索

（３）健康づくりのための食育の推進

生活習慣病の発症や重症化を予防するため、管理栄養士、保健師、歯科衛生士などが連携し、健康と食生活への関心を高め、広く食育の推進につなげます。

取組み 内容	対象 乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	所管課
管理栄養士による相談 食生活の見直し、調理方法や工夫の仕方、健康状態にあわせた食事内容など保健福祉センター等の管理栄養士が個別相談に応じます。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
調理実習を通じた望ましい食生活の啓発 食の実践教室等において、生活習慣病予防や各ライフステージにおける望ましい食生活について、調理実習を通じて、普及啓発します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
生活習慣病予防のための教室・相談の実施 生活習慣病の予防、その他健康に関する知識を得るための講演会や教室を開催しています。また、管理栄養士・保健師・歯科衛生士が、健康に関する個別の相談に応じます。				○		健康支援課 保健福祉センター 健康課

食の実践教室

「食の実践教室」は自分自身の食習慣や生活習慣を振り返り、健康づくりを実践するための教室です。管理栄養士の講話や調理実習、味噌汁の塩分測定等を通して減塩の必要性や工夫など生活習慣病予防のための食事について学びます。

（４）高齢期における食育の推進

健康寿命の延伸を目指し、低栄養、ロコモティブシンドローム、フレイルなどの予防のための周知啓発や地域における共食に関する環境づくりを支援し、介護予防につなげます。

取組み 内容	対象 乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	所管課
介護予防のための教育・相談の実施 栄養改善、口腔機能の向上、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防、認知症予防、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）予防等、介護予防に関する講演会や教室を行います。また、管理栄養士、保健師、歯科衛生士が、介護予防に関する個別の相談に応じます。					○	健康支援課 保健福祉センター健康課
低栄養予防のための教室の実施 管理栄養士による講話や調理実習、自宅で簡単にできる運動実習を通じて、いつまでも健康な生活を送るための知識を身につける食事セミナーを実施します。					○	健康支援課 保健福祉センター健康課
【新規】高齢者の共食に関する環境づくり支援 通所支援（例：体操、サロン等を通じた日中の居場所づくり等）に対する補助を通して地域における共食の機会を増やすことを支援します。					○	高齢福祉課
【新規】高齢者の低栄養予防活動 千葉市国民健康保険の特定健康診査受診結果から低栄養が疑われる高齢者（65-74 歳）に対して、基本チェックリストを送付し、返送があった者を介護予防事業につなげ、介護予防及び健康増進を図ります。					○	地域包括ケア推進課 健康保険課

食事セミナー（低栄養、フレイル予防等）

高齢期になると、生活習慣病が気になっていた方も低栄養予防やフレイル(虚弱)予防が大切になります。
健康寿命の延伸を目的に、保健福祉センター健康課では「食事セミナー」を行っています。食習慣・運動(体力)・社会参加の３つを柱に、日常生活を見直し、筋力や心身の活力が低下した状態にならないよう、予防や改善を行う教室です。

食習慣では、日ごろの食生活を 10 食品群チェックシートで確認し、調理実習を行います。
運動では、体力測定を行い、自分の体の状態を把握します。そして、家庭でできる簡単な筋トレの実習を行い、運動が習慣化するようにします。
この教室では、参加者同士の情報交換をしています。誰かと交流することも社会参加につながります。

フレイルかどうかのチェック
- □ １年で体重が４～５kg減った
- □ 疲れやすくなった
- □ 筋力(握力)が低下した
- □ 歩くのが遅くなった
- □ 身体の活動量が減った

１～２項目あてはまる人は、プレフレイル（フレイルの前段階）
３項目あてはまる人は、フレイルの疑いがあります。

（５）歯科保健活動における食育の推進

健全な口腔機能を保ちながら、いつまでも自分の歯で噛み、ゆっくり味わって食べられることは健康寿命の延伸への第一歩です。よく噛んで食べることの習慣づけや、歯・口の健康を保つ大切さについて、歯科医師会等と連携した指導、普及啓発を行います。

取組み 内容	対象 乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	所管課
ヘルシーカムカムの開催 「歯と口の健康週間」（６月４日～10 日）にちなんで歯科医師会と共催でイベントを開催し、むし歯や歯周病による歯の喪失予防や口腔機能の維持・向上を推進するための普及啓発を行い、市民の生涯にわたる健全な口腔保健の確立を図ります。	○	○	○	○	○	健康支援課
妊産婦の歯科保健に関する啓発 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。				○		健康支援課
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を通じて、乳幼児が正しい口腔機能を獲得するための支援を行います。	○			○		健康支援課 保健福祉センター健康課
小・中学校における口腔衛生の指導 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。		○	○	○		保健体育課
歯科医院における高齢者の歯科保健活動 歯科医院において口腔機能の評価、相談・指導を行い、高齢者の口腔機能の維持・向上を図ります。					○	健康支援課
高齢者の歯科保健教育の実施 高齢者の口腔機能の維持・向上のためのプログラムを提供する歯っぴー健口教室を開催するとともに、日常的に実践できるよう支援します。					○	健康支援課 保健福祉センター健康課

よく噛む食事で楽しさＵＰ！

歯を失う原因は主にむし歯と歯周病です。予防には毎日のセルフケアと定期健診が重要ですが、よく噛んで唾液をたくさん出すことで、自浄作用が働き口の中の環境を整えてくれるのです。

・よく噛むって、どのくらい？
ひと口 30 回以上、と言われていますが、噛もうと思って意識しても、食材によってその回数は様々です。

・意識して食べてみよう
いろいろ組み合わせた食材の歯ごたえや舌触りなど、よく噛んで、食感をじっくり味わってみてはいかがでしょうか。

ちょっと工夫するだけで、噛む回数が増える

POINT1
「そのまま」を大切に
リンゴは皮つき
野菜はスティックに

POINT3
歯ごたえのある食材を取り入れる
白米×ちりめんじゃこ
チーズフォンデュ×根菜
ハンバーグ×ゴボウ

POINT2
食材を大きく切る
ついつい早食いしてしまいそうなカレーやみそ汁の具材をいつもより大きく切る

具材は大きく！

（６）地域における「食」を学ぶ機会の充実

誰もが気軽に食に関する体験や学習ができ、地域でのつながりを持てるよう、身近な場所で料理教室や講座等を実施し、食への関心を高めます。

また、食生活改善推進員が実施する地域における活動を支援します。

取組み 内容	対象 乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	所管課
男性を対象とした食育の推進 公民館において、料理初心者の男性を対象に、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。				○	○	生涯学習振興課
食生活改善推進員による地区組織活動 地域における食育の推進を担う食生活改善推進員が、親子料理教室や食生活改善教室等の地区組織活動を実施します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課
公民館等での食育講座の実施 市民が利用しやすい、公民館・保健福祉センター等で子どもの調理体験や生活習慣病予防のための食生活等をテーマとした食育講座を実施します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課
子どもや親子を対象としたお菓子作り等の料理教室や、主に成人を対象とした健康づくり料理教室を実施します。						生涯学習振興課
小中学生の「食」を学ぶ機会の充実 市内の小中学生の体験学習や異学年の交流を目的とした「ときめきサタディ」において、食生活改善推進員等による、お菓子作りや料理教室で健康な食生活に関する講座を開催します。		○	○	○		南部青少年センター （生涯学習振興課）
青年期等の「食」を学ぶ機会の充実 青少年・一般市民の生活文化向上と健全な仲間づくり及び連帯感の高揚を図ることを目的とした「わくわくカレッジ」において、食生活改善推進員等による食に関する講座を開催します。			○	○	○	南部青少年センター （生涯学習振興課）

（７）食品関連事業者等と連携した食育の推進

飲食店やスーパーマーケットなどの食品関連事業者と連携し、市民が外食等においても健康に留意し、自分に適した食事が選択できるよう情報を提供します。

取組み 内容	対象 乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	所管課
飲食店等における栄養情報の提供 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、健康づくりに係る情報提供に取り組めるよう支援します。			○	○	○	健康支援課 保健所食品安全課
給食施設における食育の推進 給食施設に対して利用者の状態に応じた適切な栄養管理ができるよう必要な援助・指導を実施し、利用者の健康づくりを支援します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健所食品安全課
プロから学ぶ食育の推進 調理師会等と連携し、専門家等から直接指導を受けることができる料理教室を実施します。		○		○		健康支援課 保健福祉センター 健康課

栄養情報提供店「健康づくり応援店」
～外食、中食を利用する際に活用しよう～

市民の健康づくりを支援する飲食店等を「健康づくり応援店」として、登録しています。
栄養・食生活に関する情報提供やヘルシーメニューの提供（野菜たっぷり、エネルギーひかえめ、塩分ひかえめなど）等を行っています。
外食や惣菜などを利用する際にご活用ください。

千葉市　健康づくり応援店　検索

プロから学ぶ食育

食育を推進するにあたり、食に関わる関係機関・団体等が連携・協働しています。その中の一つとして、親子等を対象に、そば打ちや寿司づくりなど、プロの料理人から学べる教室を開催しています。
様々な体験の機会を提供することで、食への関心を高めます。