

第4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、望ましい食習慣を身につける上で、最も関わりの大きい場です。家族が食卓を囲んで一緒に食事を取りながら、コミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感させるとともに、子どもたちが食事のマナーやあいさつの習慣など食生活に関する基礎を習得する大切な時間と場となります。

しかし、核家族化や共働き世帯の増加等によって、ライフスタイルや価値観が多様化し、これまで家庭が担ってきた食の教育力の低下が懸念されています。

本市においても、家族と一緒に夕食を食べている割合が幼児期で低下しており、仕事と家庭の調和（ワーク・ライフ・バランス）や、男女共同参画等の推進も踏まえ、家庭における食育の推進の充実を図る必要があります。

また、食習慣の乱れに起因する様々な問題が引き起こされており、本市においても、成人の肥満や若い女性のやせの増加等が見られ、生活習慣病の予防や改善につながる取組を行うことが重要です。

これまでも、保健福祉センター等において、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してきました。また、保育所（園）、幼稚園、学校等でも、子どもを通じて保護者へ普及啓発をしてきました。引き続き、地域に密着した食育を推進するためには、地域のボランティアや関係機関・団体、事業所等と積極的に連携を図ることが必要です。そして、飲食店等における栄養成分表示や情報提供、給食施設の支援等を推進し、食環境の整備を図ることも重要です。

さらに、地震等の大規模な災害や新型インフルエンザ等の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、日頃から保存性の高い食料品を買い置きするなど、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。
- 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、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- いろいろな食品を組み合わせ、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。
- 災害などの非常時に備え、日頃から食料等の備蓄をしましょう。

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

家族や仲間と一緒に食事をしたり、子どもたちの調理体験を増やしたりするなど、コミュニケーションを図り、食の楽しさを実感する食育を推進します。

また、早寝早起きや朝食をしっかりとるなど、規則正しい生活リズムや望ましい食習慣を身につけることができるよう取り組みます。

さらに、災害等の非常時に備え、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行います。

【主な関連事業】

取組み	内 容	対 象	所 管
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。	市民	保健福祉局 健康支援課
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事（共食）の大切さを広めます。また、家庭において簡単にできる料理や、外食や中食の正しい選択の方法等を普及啓発します。	市民	保健福祉局 健康支援課
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。	市民	保健福祉局 健康支援課
野菜をとることの普及啓発	バランスのよい食事をするため、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。	市民	保健福祉局 健康支援課
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。	高校生 大学生等	保健福祉局 健康支援課
ワーク・ライフ・バランスの推進	「九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	市民局 男女共同参画課 こども未来局 保育支援課

取組み	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	こども未来局 健全育成課
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 健康支援課
「青少年の日」 「家庭・地域の日」の推進	「家庭・地域の日」の取組みの一環として、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
	「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。	市民	こども未来局 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。	市民	総務局 防災対策課 保健福祉局 健康企画課 健康支援課

朝ごはんを食べよう！簡単おすすめレシピ

朝ごはんをきちんと食べて、生活リズムをつくるのが健康的な生活習慣につながります。

平成21年度に食生活改善推進員の協力をいただき、忙しい朝でも簡単に作れる朝ごはんレシピを作成しました。レシピカードの配付や市ホームページで紹介し、朝ごはんの大切さを伝えています。



フライパンおにぎり



作りおきのできるピクルス

お弁当の日

親子でふれあう機会の充実、食の大切さを親子で考える機会として、平成20年度から市内全小・中・特別支援学校を対象に「お弁当の日」を実施しています。

「親子の会話が増えた」「食について考える機会になった」などの声が届いています。

- 小学1～3年生：親が作るお弁当
- 小学4～6年生：親と子で作るお弁当
- 中学生：自分で作るお弁当



いざという時のための食の備え

大規模な災害が発生した場合に備えて、各家庭で食料品等の備蓄を行うことが必要です。日頃から、最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。

さらに、新型インフルエンザ等が発生した場合、流行が2か月にわたると想定されており、感染者との接触を極力避けるという観点から、不要不急の外出を控えることが必要です。災害と異なり基本的にライフライン（電気、ガス、水道等）は確保されているため、食料品を中心に2週間分程度の備蓄に取り組むことが望まれます。

【農林水産省ホームページ】

「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」（H26年2月策定）

<http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/pdf/140205-02.pdf>

「新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド」（H21年3月策定）

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/pdf/gaido.pdf>



食生活改善推進員による啓発風景



備蓄品を活用したレシピ
（レトルトかゆのチヂミ）

(2) 妊産婦と乳幼児等への食育の推進

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。

また、乳幼児の発育・発達段階に応じた栄養指導の充実を図るとともに、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。

【主な関連事業】

取組み	内 容	対 象	所 管
離乳食教室	望ましい食習慣の形成に向けた準備や乳児の咀嚼力を獲得するため、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。	生後 6～8か月児 の保護者	保健福祉局 健康支援課
母親＆父親学級	「食事バランスガイド」等を活用して、妊娠期・授乳期における望ましい食習慣について支援します。	初妊婦と そのパートナー	保健福祉局 健康支援課
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	保健福祉局 健康支援課
乳幼児健康診査	4か月、1歳6か月及び3歳児健診において、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。	乳幼児 保護者	保健福祉局 健康支援課
小児肥満相談	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等の相談を実施します。	幼児 保護者	保健福祉局 健康支援課
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（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 健康支援課 こども未来局 保育支援課 保育運営課

離乳食教室

保健福祉センター健康課では、第1子で6～8か月の乳児の保護者を対象に、「離乳食教室」を実施しています。教室では、管理栄養士による離乳食の具体的な進め方の説明と、実演、試食を行い、保護者の方に離乳食の調理形態や味を確認してもらいます。保護者同士の交流の場にもなり、楽しい雰囲気の中で学ぶことができる教室です。



(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、健康に関心をもち、一人ひとりにあった食事がとれるよう、教室や相談等を行います。

【主な関連事業】

取組み	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、食事療法等、保健福祉センターの管理栄養士が個別相談に応じます。	市民	保健福祉局 健康支援課
食の実践教室	生活習慣病の予防や各ライフステージにおける望ましい食生活の普及啓発を調理実習を通じて行います。	市民	保健福祉局 健康支援課
健康教育 健康相談	生活習慣の改善を目的に、管理栄養士や保健師等が、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、個別相談に応じます。	市民	保健福祉局 健康支援課

食の実践教室

「食の実践教室」は自分自身やご家族の食習慣や生活習慣を見直し、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を通じて、食事のバランス、減塩、野菜の摂り方の工夫など、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

教室や相談、地区組織と連携した活動等を通じて、高齢者の低栄養予防に対する意識を高め、バランスのとれた栄養状態を保ち、健康長寿を実現できるよう高齢者の食生活を支援する体制づくりに努めます。

【主な関連事業】

取組み	内 容	対 象	所 管
介護予防教室 介護予防相談	高齢者の栄養改善や口腔機能の向上、運動器の機能向上等を図るための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組みを支援します。	高齢者	保健福祉局 健康支援課 高齢福祉課
食事セミナー	高齢期を健康に過ごすための食生活と運動の実践方法を伝え、実践の継続を支援します。	高齢者	保健福祉局 健康支援課 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 高齢者等	保健福祉局 高齢福祉課

食事セミナー

保健福祉センター健康課では、65歳以上の高齢者を対象に「食事セミナー」を実施しています。調理実習や体力測定、簡単な筋トレなどを行い、自分に合った食事の量や内容、運動の仕方を学びます。



(5) 歯科保健活動における食育の推進

生涯を通じて健全な口腔機能を保ち、しっかり噛んで味わって食べられるよう、「8020（ハチマル・ニイマル）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）」や、「噛ミング30（カミング・サンマル）（ひとくち30回程度噛むこと）」を推進し、一人ひとりにとって望ましい口腔ケアを理解し実践できるよう支援します。

また、食品の物性に応じた誤嚥^{ごえん}や窒息予防について啓発を行います。

【主な関連事業】

取組み	内 容	対 象	所 管
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。	市民	保健福祉局 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の各種歯科保健事業を通じ、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。	乳幼児 保護者	保健福祉局 健康支援課
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、歯の喪失を予防します。	妊産婦	保健福祉局 健康支援課
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	保健福祉局 健康支援課 高齢福祉課
歯っぴー健口教室	高齢者の口腔機能の向上のためのプログラムを提供するとともに、日常的に実践できるよう支援します。	高齢者	保健福祉局 健康支援課 高齢福祉課
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

は けんこう 歯っぴー健口教室

歯っぴー健口教室は、65歳以上で口腔機能の低下が心配な方のための教室です。歯科衛生士による講話や日常生活で簡単にできるお口の体操や口腔ケアを学び、口腔機能の向上を図ります。

口腔体操



①頬をふくらます



②舌を前後に動かす



③舌を左右に動かす



④頬の内側から舌で押す

運動をすることによって身体が鍛えられると同様に、食物を噛む、飲み込む時に使う筋肉の体操を日常行うことで、ムセを防ぎ、いつまでも食事を楽しむことができます。

（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さまざまな体験や学習ができるよう、地域の身近な場所で教室や講座等を実施します。

また、食生活改善推進員が実施する地域における食育活動を支援します。

【主な関連事業】

取組み	内 容	対 象	所 管
男性料理教室	男女共同参画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 生涯学習振興課
食生活改善推進員による地区組織活動支援	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。	市民	保健福祉局 健康支援課
公民館等での食育講座	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。	市民	保健福祉局 健康支援課 教育委員会 生涯学習振興課
ときめきサタディ	千葉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づく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。	小学生 中学生 親子	教育委員会 南部青少年センター (生涯学習振興課)
わくわくカレッジ	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。	青少年 一般	教育委員会 南部青少年センター (生涯学習振興課)

男性料理教室

男女共同参画センターや公民館等では、男性を対象とした料理教室を実施しています。料理を全くしたことがなく基本を習得したい方、少し料理の経験があり料理の幅を広げたい方など、様々な方が参加し料理を楽しく学んでいます。



男性だけで学べる料理教室は人気です。



教室で学んだ料理は、自宅で復習。家族にも好評です。

(7) 食品関連事業者等と連携した食育の推進

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の食品関連事業者等と連携し、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 飲食店等	保健福祉局 健康支援課
給食施設指導	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。	給食施設	保健福祉局 健康支援課
プロから学ぶ食育	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。	市民	保健福祉局 健康支援課

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、以下の取組み内容をとおり、市民の健康づくりを応援するお店です。

1. 栄養成分表示
2. 健康に関する情報提供
3. ヘルシーメニューの提供（健康に配慮した料理を提供するお店）
4. ヘルシーオーダーの提供（健康に配慮した量の調整が可能なお店）
5. 禁煙または禁煙タイムの実施

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/>

→「保健所食品安全課」→「健康づくり応援店」をクリック！



このマークが
目印です

プロから学ぶ食育

食育を推進するには、食品製造業、小売業、外食産業を始めとした食品関連事業者等と連携した食育の取組みが重要です。

保健福祉センター健康課では調理師会と連携し、親子等を対象にそば打ちや寿司づくり、お菓子づくりなど様々な体験活動の機会を提供しています。普段なかなか教えてもらうことのできないプロの料理人から楽しく学べる教室です。



パティシェによるスイーツ教室