



第2次 千葉市食育推進計画

計画期間：平成26年度～30年度

概要版

おいしいね、

たのしいね、

たべろってだいじだね

千葉市
平成26年6月

計画策定の目的

本市における食育に関する施策を総合的・計画的に推進するため、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、本計画を策定しました。

計画の位置づけ

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2次食育推進基本計画」と、県の「第2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

平成26年度から平成30年度までの5年間とします。

千葉市の食を取り巻く現状と課題

第1次計画(平成21～25年度)の数値目標に関する調査と、市民アンケートから得られた結果等から見てきた、本市の食を取り巻く現状と課題は次のとおりです。

食に関する意識や行動

- 食育に関心のある市民の割合はやや減少しており、まずは多くの市民に食育に関心を持ってもらうことが大切です。
- 家族等と一緒に食事(夕食)をしている子どもの割合が減少しており、それぞれの家庭で一緒に食事をする(共食)の機会をつくることが大切です。



食 習 慣

- 30歳代の男性の約3人に1人が朝食を欠食している状況であり、朝食の大切さを理解し、多様なライフスタイルにあわせた朝食がとれるような取り組みが必要です。



肥満とやせ

- 50歳代の男性の約3人に1人が肥満であり、20歳代女性の約4人に1人がやせている状況です。肥満や、やせは健康に大きな影響を与えることから、市民が自分の適正体重を理解し、これを維持する食事量がとれるような取り組みが必要です。



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

1

「食」を大切にする心の育成

家族や仲間と一緒に食卓を囲んでコミュニケーションを図る「共食」の機会を大切に、食の楽しさ、おいしさを実感し、豊かな人間性を育みます。また、日々の食事が、生産者をはじめ多くの人々の食への愛情や努力に支えられ、そして、「食べる」ということは生きている「命」をいただいているということを理解し、食への感謝の気持ちを育みます。



重点取組

一緒に食べる『楽しい食卓』

家族や仲間と一緒に食べ、笑顔の広がる「楽しい食卓」を通じて、「食」を大切にする心を育めるよう、保育所(園)、幼稚園、学校、地域等と連携し、「共食」の推進に重点的に取り組みます。

基本目標

2

「食」の理解と実践

「食」に関する正しい知識と選択する力を身につけ、健全な食生活を自ら実践できる人を育てます。ライフステージに応じて、一人ひとりにとって望ましい食事量や内容を理解し、健康づくりや生活習慣病の予防・改善を図ります。



重点取組

食から始まる『健康づくり』

特に青壮年期に課題が多く見受けられることから、大学や事業所等と連携し、食を通じた「健康づくり」の推進に重点的に取り組みます。

基本目標

3

「食育」の「^わ輪」の展開

家庭、保育所(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・団体等が連携し、広がりある食育の推進を図ります。食に関する地域での活動を知り、参加することにより、食への関心や理解を深めるとともに、地域のつながりを育みます。



重点取組

食で育む『地域のつながり』

食に関する様々な活動を通じて、人々がふれあい、伝えあい、支えあいながら「地域のつながり」を深めることができるよう、関係機関・団体等と連携を図り、食育の推進に取り組みます。

推進キャッチフレーズ

おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

食育施策の展開

1 家庭・地域における食育の推進

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。家族が食卓を囲み、望ましい食生活を実践できるよう、保健福祉センター等で、乳幼児から高齢者まで、一人ひとりのライフステージに応じた事業を実施します。また、飲食店等における栄養成分表示や情報提供など食環境の整備に努めます。

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、若者を対象とした食育の推進、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

乳幼児期の発達・発育段階に応じた栄養指導 等

3 健康づくりのための食育の推進

健康教育、栄養相談の実施 等

4 高齢期における食育の推進

介護予防教室・相談の実施 等

5 歯科保健活動における食育の推進

イベント開催、高齢者の口腔機能の向上 等

6 地域における「食」を学ぶ機会の充実

公民館等での食育講座、食生活改善推進員の活動支援 等

7 食品関連事業者等と連携した食育の推進

健康づくり応援店の普及、給食施設指導 等



2 保育所(園)、幼稚園、学校等における食育の推進

保育所(園)・幼稚園・学校等は、子どもたちが多くの時間を過ごす場であり、食育を進めていく場として大きな役割を担っています。子どもたちの発達段階に応じた食育を推進し、食に関する学習や体験活動等の充実に取り組みます。

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、乳幼児の発達に応じた食育活動、食に関する指導 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

献立内容の充実、地元農産物の導入 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、調理体験、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、食育フェスティバル 等



3 地産地消の推進・環境にやさしい食育の推進

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その地域で消費する「地産地消」の取組みが重要です。地産地消キャンペーンや生産者と消費者の交流、農業体験等を実施し、地産地消を推進します。また、エコ料理の普及啓発や生ごみの減量等、環境に配慮した食育の取組みを推進します。

1 市内産農畜産物への理解の促進

千葉市地産地消シンボルマークの活用、生産者による出張授業 等

2 地産地消の推進

地産地消キャンペーンの開催、情報提供、学校給食への導入 等

3 生産者と消費者との交流と体験活動の促進

市民農園・体験農園・観光農園の整備と利用促進 等

4 地元でとれる農畜産物を活かした料理の普及

地元産食材を活かした料理の普及 等

5 環境にやさしい食育の推進

エコ料理の普及啓発、3R教育・学習の推進 等



千葉市地産地消シンボルマーク



4 食の安全・安心に関する情報の提供

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力を身につけられるよう、正確な情報を迅速に提供します。

食品の安全性に関する情報の提供

食の安全に関する講演会や意見交換会の実施、ホームページ等による情報提供 等

5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

家庭や保育所(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・協力して食育活動を展開します。

1 食育推進運動の展開

イベントの開催、各種広報媒体による情報発信 等

2 関係機関・団体等との連携・協力体制の確立

地域食生活連絡会、地域・職域連携推進事業 等

3 食育推進に関わる人材の育成・支援

食生活改善推進員等のボランティア育成、研修会の開催 等



妊娠期 ・ 授乳期



健全な生活習慣を身につけ、 新しい命を育もう

お母さんの健康と赤ちゃんの成長にとって大切な時期です。

- 妊娠期の望ましい体重増加量を理解しましょう。
- 「主食」を中心に適正なエネルギー量を取りましょう。
- 「副菜」はいろいろな野菜等を積極的に食べ、ビタミン・ミネラルを取りましょう。
- 「主菜」は肉・魚・卵・大豆製品をバランスよくとりましょう。
- 牛乳・乳製品等のいろいろな食品を組み合わせ、カルシウムを十分にとりましょう。
- うす味でバランスのとれた食事を心がけましょう。
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。
- 食後の歯みがきで、口の中の清潔を心がけるとともに、歯科健診を受けましょう。



乳幼児期 (0～5歳)



生活リズムをつくり、食べる意欲を育てよう

身体が発育し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しい時期です。

乳児期

- 離乳食を通して少しずつ食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験させましょう。
- うす味を心がけ、食材本来の味を伝えましょう。
- いろいろな食べ物を“見る”“触る”“味わう”体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきましょう。



幼児期

- 十分に遊び、食事を規則正しくとることで、おなかがすくりズムをつくりましょう。
- いろいろな食材を使った献立を心がけ、好きなものを増やしましょう。
- 間食(おやつ)は、選択する食品、量、回数、食べる時間等に気をつけましょう。
- 家族や先生、友達と一緒に楽しく食べ、感謝の気持ちやマナーを身につけましょう。
- 調理や栽培・収穫に関わることを通して、身近な食材に触れたり、行事食や郷土食を通して食文化に触れたりすることにより、食べ物への関心を広げていきましょう。
- よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。

健全な食習慣を身につけよう

学童期 (6～11歳)



心身の発達が著しく、食への関心が深まる時期です。

- 朝ごはんを毎日しっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- 間食(おやつ)は、選択する食品、量、回数、食べる時間等に気をつけましょう。
- 家族で食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションを図りましょう。
- 買い物や食事づくりの手伝いをしましょう。
- 食に関わる学習や活動を通して、食や健康を大切にする心と食を自分で選ぶ力を身につけましょう。
- 給食を通じて、望ましい食事の量やバランス、マナーを身につけましょう。
- 乳歯から永久歯へ生えかわる時期は、堅い物等よく噛めない食品もあるので、お口の状況にあわせて食べましょう。また、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。



応じた食育の推進

思春期 (12～18歳)

食生活と自らの健康に主体的にかかわろう

心身の変化が著しく、性差や個人差が大きい時期です。

- 欠食や肥満、極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解し、健全な食生活を実践しましょう。
- 食料の生産や流通、食文化、環境など、食に関する正しい理解を深めましょう。
- 家族や仲間と食卓を囲んで楽しく食べる機会を増やし、コミュニケーションを深めましょう。
- 自立に向けて、料理する力や、食品を選ぶ力を身につけましょう。
- よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。



青年期 (19～39歳)

食生活を自己管理する力を身につけ、次世代を育成しよう

生活や環境が大きく変化する時期です。

- 朝食をしっかりと食べ、生活リズムを適正に保ちましょう。
- 自分にあった食事量や栄養バランスの知識を習得し実践しましょう。
- 子どもの食育について家庭での役割を理解し、家族団らんを通して、食べる楽しさを実感しましょう。
- 地域の食材や食文化を理解しましょう。
- 歯・口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防しましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。



壮年期 (40～64歳)

生活習慣病を予防するとともに、次世代に食文化を伝えよう

社会や家庭において重要な役割を担う時期です。

- 自分や家族の食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努め、肥満や生活習慣病を予防しましょう。
- 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身につけましょう。
- 歯・口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防しましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代に伝えましょう。
- 家族や仲間と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

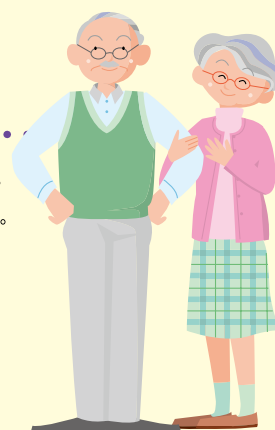


高齢期 (65歳以上)

健康長寿をめざすとともに、次世代に食文化を伝えよう

加齢に伴う身体の変化や体力の低下が見られ、個人差が大きい時期です。

- 身体の変化に対応した食生活と健康について考え、自分に合った食生活を実践しましょう。
- 主菜や乳製品などもしっかりと食べ、低栄養を予防しましょう。
- 噛む力、飲み込む力を保ち、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを持ちましょう。
- 家族や仲間と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代に伝えましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。



数 値 目 標

	項目	対象	現状値	目標値
1	食育に関心のある市民の割合の増加	15歳以上の市民	77.2%	90%以上
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)	10%以下
			幼稚園(3～5歳児)	
			小学5年生	20%以下
			中学2年生	45%以下
		夕食	保育所(3歳以上児)	0%
			幼稚園(3～5歳児)	
			小学5年生	2%以下
			中学2年生	10%以下
3	朝食を欠食する市民の割合の減少	保育所(1～2歳児)	1.3%	0%
		保育所(3歳以上児)	1.0%	
		幼稚園(3～5歳児)	0.4%	
		小学3年生	3.6%	2%以下
		小学5年生	3.9%	
		中学2年生	6.4%	5%以下
		15～19歳男子	10.1%	2%以下
		15～19歳女子	4.9%	
		20歳代男性	17.4%	15%以下
		30歳代男性	34.1%	
		20歳代女性	14.6%	5%以下
		30歳代女性	14.4%	
4	肥満者の割合の減少	小学5年生男子	5.0%	減 少
		小学5年生女子	3.4%	
		20～60歳代男性	28.0%	23%以下
		40～60歳代女性	15.8%	14%以下
5	やせている人の割合の減少	20歳代女性	24.4%	20%以下
6	メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加	15歳以上の市民	39.4%	50%以上
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	15歳以上の市民	54.6%	70%以上
8	野菜摂取量の増加(1日あたり)	15歳以上の市民	269g	350g以上
9	咀嚼良好者の割合の増加	60歳代	71.5%	75%以上
10	千葉市食生活改善推進員の増加	—	288人	330人
11	学校給食における市内産・県内産農産物の使用割合の増加(重量ベース)	小学校	35.4%	36%以上
		中学校	32.7%	35%以上
12	販売店での市内産農畜産物コーナーの設置数の増加	—	58か所	65か所
13	地産地消キャンペーン回数の増加	—	年10回	年12回



編集・発行：千葉市保健福祉局 健康部 健康支援課

CHIBA 千261-8755 千葉市美浜区幸町1-3-9 電話：043(238)9926 FAX：043(238)9946