千葉市食育推進計画

［計画期間：平成21～25年度］

「食」を大切にする心の育成
「食」の理解と実践
「食育」の「輪」の展開

千　葉　市

はじめに

近年、食生活を取り巻く環境は、ライフスタイルや価値観の多様化などに伴い大きく変化しています。食の大切さへの意識が希薄となり、不規則な食事や栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加といった問題に加え、食品の安全性や食料自給率の低下などの課題が生じています。

このような状況の中で、国は、平成１７年７月、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会を実現することを目的に「食育基本法」を施行し、さらに平成１８年３月には、食育を国民運動として推進するため「食育推進基本計画」を策定しました。

こうした背景を踏まえ、本市では、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を送り、活力と魅力にあふれたまちの実現をめざし、「千葉市食育推進計画」を策定しました。

本計画では、未来を担う子どもたちが生涯にわたって、健康で豊かな人間性を育んでいけるよう、子どもたちへの食育に重点をおくとともに、市民一人ひとりが生活習慣病などを予防し、健全な食生活の実践を通じた健康づくりに取り組むことができるよう、食育を推進することとしています。また、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、ライフステージを７つに区分し、その特徴と行動指針を示しました。

今後は、本計画に基づき、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・団体等と連携・協働のもと、食育の推進に全力で取り組んで参りますので、一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申しあげます。

おわりに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました、千葉市食育推進協議会の委員の皆様をはじめ、関係各位に心よりお礼を申しあげます。

平成２１年６月

千　葉　市

目　次

第１章　食育推進計画の策定にあたって

１　計画策定の背景……3
２　食をめぐる現状と課題……4
３　食育推進計画の位置づけ……5
４　計画期間……6
５　計画策定の体制……6

第２章　食育推進の方向性

１　千葉市のめざす食育……9
２　基本理念……10
３　基本目標……10
４　施策の体系……11

第３章　食育施策の展開

１　家庭・地域における食育の推進……15
２　保育所（園）、幼稚園、学校等における食育の推進……26
３　地産地消の推進・環境にやさしい食育の推進……32
４　食の安全・安心に関する情報の提供……38
５　食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立……40

第４章　ライフステージに応じた食育の推進

１　ライフステージでみる課題と食育の方向性……45

第５章　計画の推進にあたって

１　推進体制について……55
２　計画の進行管理と評価……55
３　数値目標……56

資料編

１　千葉市食育推進協議会……61
２　食育基本法の概要……64
３　食育推進基本計画の概要……65
４　食に関する現状値……66
用語解説……83

第１章　食育推進計画の策定にあたって

１　計画策定の背景

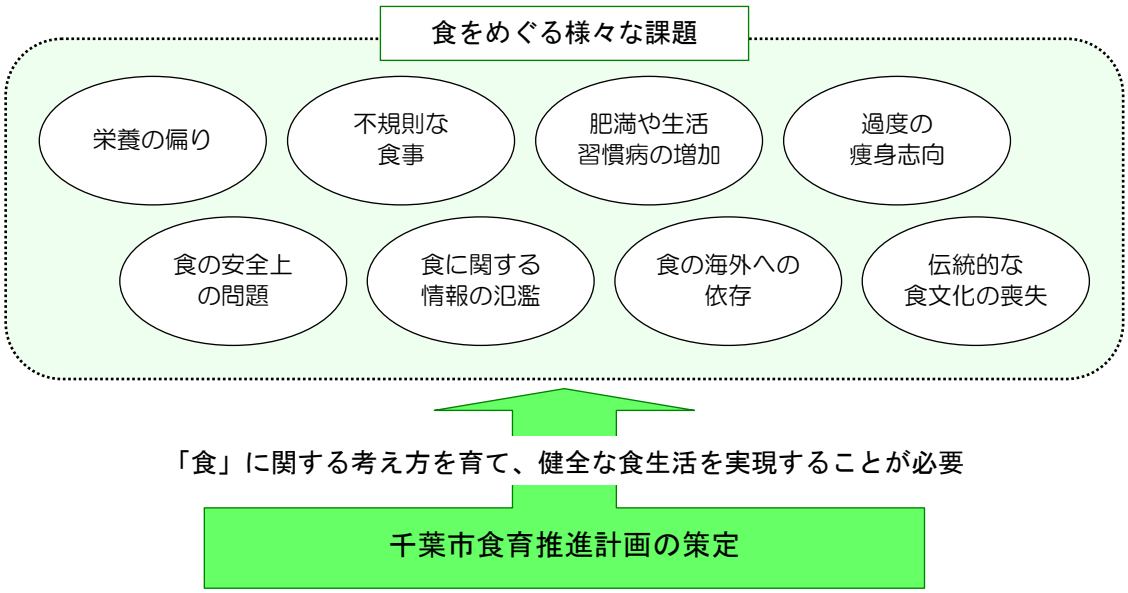
食べることは、私たちが健康で幸福な生活を送るために欠かすことのできない営みであり、それ自体が楽しみやコミュニケーションの重要な要素の１つでもあります。

近年、急速な経済発展に伴い、私たちの生活水準は向上し、価値観やライフスタイルは大きく変化しました。社会経済情勢等がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送るなかで、「食」の大切さへの意識が希薄となりつつあります。

また、朝食を食べないなど栄養の偏りや不規則な食生活により、肥満や生活習慣病が増加しているほか、食品の安全性や食料自給率の低下と輸入依存といった問題も指摘されるようになりました。

このような状況にあって、国は、平成17年７月に「食育基本法」を施行、平成18年３月には「食育推進基本計画」を策定し、食育を国民運動として推進するとともに、各自治体における各種食育施策の展開を求めています。

本市では、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、「千葉市食育推進計画」を策定し、食育施策を総合的・計画的に推進することとしました。



食育基本法の中では、「食育」を次のように位置づけています。

○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

２　食をめぐる現状と課題

私たちは、様々な食品をいつでも、どこでも購入できるようになり、便利で豊かな食生活を享受できるようになりました。しかし、この反面、朝食の欠食、不規則な食事、外食・中食の増加をもたらし、栄養の偏りによる肥満や生活習慣病の増加の問題を引き起こしています。さらに、食料供給、環境保全などへの理解が薄れつつあり、「食」について、地域全体で取り組むべき課題であることを、あらためて認識しなければならない時期を迎えています。

課題１　食べることを楽しみ、感謝の気持ちを育む

楽しく食べることは食育の基本です。食卓を囲み家族で団らんすることは、食べる楽しさやおいしさを実感できるばかりでなく、食事のマナーや食への感謝の気持ちを育む機会でもあります。

また、家族で食卓を囲めば、多種類の料理も、主食・主菜・副菜もそろいやすく、栄養バランスのとれた食習慣を身につけることができます。

家族や仲間と食卓を囲むほか、一緒に調理をしたり、農作物の栽培や生産者との交流体験を通して、食の楽しさを実感し、感謝の気持ちが育まれます。

私たち一人ひとりが、食の楽しみ方を充実させていくことが必要です。

課題２　食と健康に関心を持ち、規則正しい食生活を送る

健康な体は、まず食事が基本です。食事から得られる栄養素は体をつくる材料であり、健康の基盤となります。朝食をとらないと体温や血糖値が上昇せず、午前中の身体や脳の活動が十分にできにくくなります。さらに、１日に必要なエネルギーや栄養素の不足、昼食のとりすぎ、夕食の時間が遅くなるなど、不規則なサイクルをつくりやすくなり生活習慣病につながるといわれています。

特に、子どもの健全な心身の成長には、乳幼児期からの愛情に育まれた豊かな食に関する経験と規則正しい食生活が重要です。

私たち一人ひとりが、食と健康に関心を持ち、自らの食生活を見直し、改善することが必要です。

課題３　食の安全・安心のための正しい知識を深める

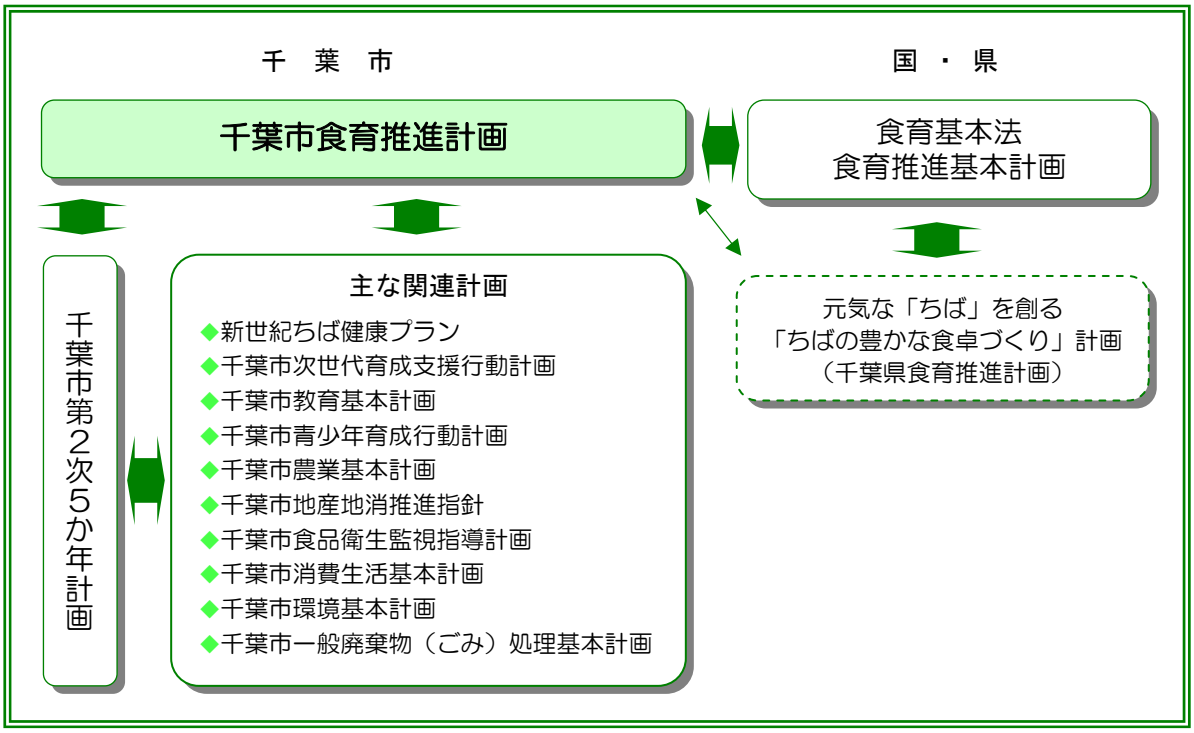
食の安全性を確保することは、食生活における基本的な問題です。しかし、現代の情報化社会では、食に関する多様な情報が溢れ、適切に情報を選択することが難しくなっています。また、近年、食品の偽装表示など、食品の安全・安心を脅かす問題や事件が多く発生しており、消費者の不安が高まっています。そのため、正しい情報の提供や発信、啓発をしていくことが重要です。

私たち一人ひとりが、正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択する力を身につけ、健康的な食生活を実践していくことが必要です。

３　食育推進計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第１項の規定による市町村食育推進計画として、食育に関する基本的な事項について定めました。

策定にあたっては、健康づくりの行動計画である「新世紀ちば健康プラン」や、子どもたちと子育て家庭を支援する「千葉市次世代育成支援行動計画」など、本市の関連諸計画等との整合性を図ることとしました。



食育基本法

食育を国民運動として推進するため、食育の基本理念と方向性を明らかにし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成 17 年６月に成立、同年７月 15 日に施行されました。

食育推進基本計画

食育基本法に基づき平成 18 年３月に策定されました。平成 18 年度から 22 年度までの５年間の計画です。食育についての施策を総合的かつ計画的に推進し、食育を国民運動として展開するための基本的な方針、具体的な目標値が盛り込まれています。

元気な「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画
― 地域のちからで築こう「ちば型食生活」―
（千葉県食育推進計画）

食育基本法に基づく都道府県食育推進計画で、平成20年11月に策定されました。

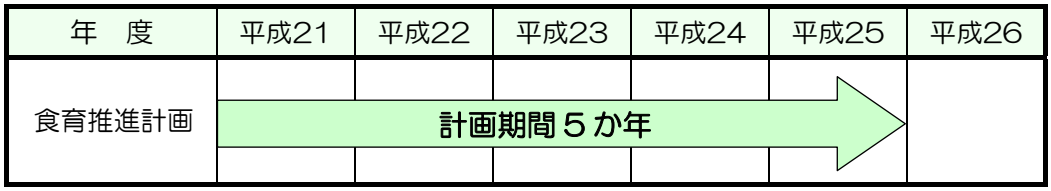
大地と海の恵み豊かな「ちばの食材・食品」をしっかり噛んで味わうことから始め、「ちばの食」を実感し、食を通して郷土意識を育みながら、健やかな体と豊かな心をもった人づくりを目指します。

さらに、みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を県民運動として推進し、「ちば」に暮らす喜びと健康が実感できる「元気な『ちば』」を創ることを基本理念としています。

千葉県では、「ちば型食生活」の実践を通して、「食」に関する「個人のちから」を高めるちばの食育を推進しています。

４　計画期間

本計画の期間は、平成21年度から平成25年度までの５年間とします。



５　計画策定の体制

（１）食育推進協議会の設置

本市における食育の推進に関する基本的事項を検討するとともに、総合的かつ計画的な食育の推進を図ることを目的に、学識経験者、各種関係機関・団体の代表等で構成する「千葉市食育推進協議会」を設置しました。

（２）パブリックコメント手続等の実施

市民が計画策定に参画できる機会として、パブリックコメント手続を実施しました。また、千葉市インターネットモニターとして登録している方を対象に、食育に関するアンケート調査を行いました。

これにより、多種多様なニーズや意見などを把握し、計画に反映することに努めました。

第２章　食育推進の方向性

１　千葉市のめざす食育

千葉市では、食育の推進を通じて、子どもから大人まで、市民一人ひとりが、心身ともに健康で豊かな人間性を育み、地域社会でいきいきと暮らしていけるよう支援することで、活力と魅力にあふれたまちの実現をめざします。そのために、次の２つの視点により食育を推進していきます。

子どもたちへの食育

子どもは、食に対する考え方を形成するうえで重要な時期にあります。家庭や学校などで、日々の食生活に必要な正しい知識や判断力を習得し、自分の成長に合った健全な食生活を実践する習慣を身につけていくことが大切です。

未来を担う子どもたちが、生涯にわたって、健康で豊かな人間性を育んでいけるよう、家庭、地域、保育所（園）、幼稚園、学校等で、基礎的な食習慣や知識、食を大切にする心を育てていくことに重点をおいた食育を推進します。

健康づくりと食育

近年、栄養の偏りや不規則な食習慣により、糖尿病やメタボリックシンドロームが増加しています。私たちが、心身の健康を保持増進していくためには、健全な食生活の実践を通じた健康づくりに取り組み、生活習慣病などを予防することが大切です。

生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、望ましい食習慣を身につけられるよう食育を推進します。

２　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。

３　基本目標

千葉市では、食育の推進にあたって、３つの基本目標を設定しました。

「食」を大切にする心の育成

家族や仲間と一緒に食事を用意し、食卓を囲み、会話をしながら食事をすることは、食のおいしさ、楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらします。

日々の食事は、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」を大切にする心や感謝の気持ちを育みます。

「食」の理解と実践

生涯にわたって健やかな生活を送るためには、ライフステージに応じた一人ひとりにとって望ましい食事を理解し、実践することが大切です。

「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。

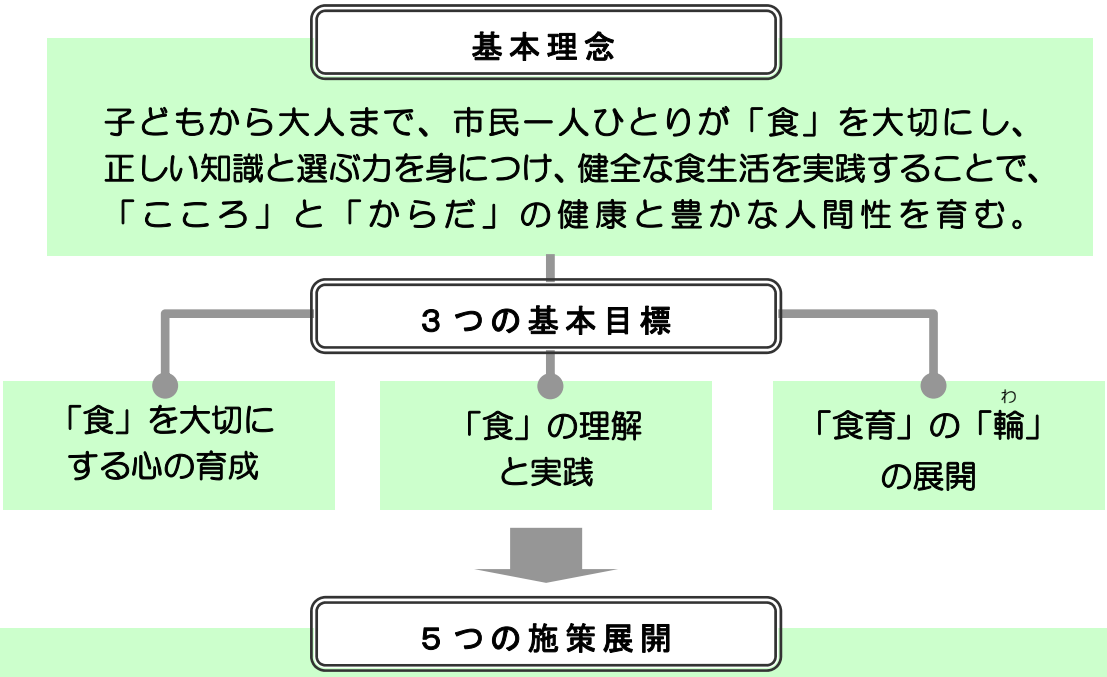
「食育」の「輪（わ）」の展開

子どもから大人まで、市民一人ひとりが健全な食生活を実践できるよう、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。

また、食生活改善推進員をはじめとする食育の担い手を募り、その活動を支援していきます。

４　施策の体系

食育を総合的・計画的に推進するため、市と関係者が連携しながら取り組んでいきます。



１　家庭・地域における食育の推進

(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
(2)妊産婦と乳幼児等への食育の推進
(3)健康づくりのための食育の推進
(4)よく噛み、よく味わう習慣の形成
(5)地域における「食」を学ぶ機会の充実
(6)食品関連事業者等と連携した食育の推進

２　保育所（園）、幼稚園、学校等における食育の推進

(1)保育活動や教育活動を通じた食育の推進
(2)指導体制の整備
(3)給食を通した食育の充実
(4)農業体験や食品の調理などの体験活動の推進
(5)保護者への普及啓発・地域との連携

３　地産地消の推進・環境にやさしい食育の推進

(1)市内産農畜産物への理解の促進
(2)地産地消の推進
(3)生産者と消費者との交流と体験活動の促進
(4)地元でとれる農畜産物を活かした料理の普及
(5)環境にやさしい食育の推進

４　食の安全・安心に関する情報の提供

(1)食品の安全性に関する情報の提供

５　食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

(1)食育推進運動の展開
(2)関係機関・団体等との連携・協力体制の確立
(3)食育推進に関わる人材の育成・支援

食育の語源

「食育」という言葉は、明治 31 年（1898 年）に初版が発行された石塚左玄（いしづかさげん）著「食物養生法」で、「食能（よ）く人を健にし弱にし、食能く人を聖にし暴にし、食能く人を雅にし俗にするのみならず、食能く人の心を軟化して質素静粛に勤勉し、食能く人の心を硬化して華美喧噪に断行するに至る」と述べ、食が人に及ぼす影響が大きいことを強調し、「嗚呼何ぞ学童を有する都会魚塩地の居住民は殊に家訓を厳にして躰育智育才育は即ち食育なりと観念せざるや」（学童を養育する人々はその家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきであるとの大意）とし、体育、智育、才育の基本となるものとして「食育」の重要性を述べたことに始まります。

また、明治 36 年（1903 年）に初版が発行された村井弦齋（むらいげんさい）著「食道楽」では、「智育と体育と徳育の三つは蛋白質と脂肪と澱粉のように程や加減を測って配合しなければならん。しかし先ず智育よりも体育よりも一番大切な食育の事を研究しないのは迂闊の至りだ」と述べており、智育よりも体育よりも「食育」が大切ではないかと指摘しています。

参考：平成 18 年版食育白書

健全な食生活ってなんですか？

健全な食生活とは、
- 朝昼晩の食事を規則正しくとる
- 主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- 安全・安心な食べ物を選ぶ
- 栄養のバランスを考えた食事をとる
- 食べ残しや無駄な廃棄をしない
- 食卓を囲んで、家族や仲間と一緒に楽しく食事をとる

などの望ましい食生活をいいます。

日本人の「食事」の基本は「配膳」であり、日本型食生活といわれます。

食事の主役は「主食」です。主食の代表である「ごはん」は、どんな「おかず」とも相性がピッタリです。

主食を美味しく食べるための「おかず」に「主菜（主に魚、肉、卵、大豆および大豆製品）」と「副菜（主に野菜、海草、きのこ）」があります。汁も副菜のひとつです。

日本型食生活の「配膳」を意識した食事を毎食心がけることは、健全な食生活の第一歩です。

日本型食生活で不足する乳製品と果実を１日１回食べると、さらに健全な食生活に近づきます。

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とるなど、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】

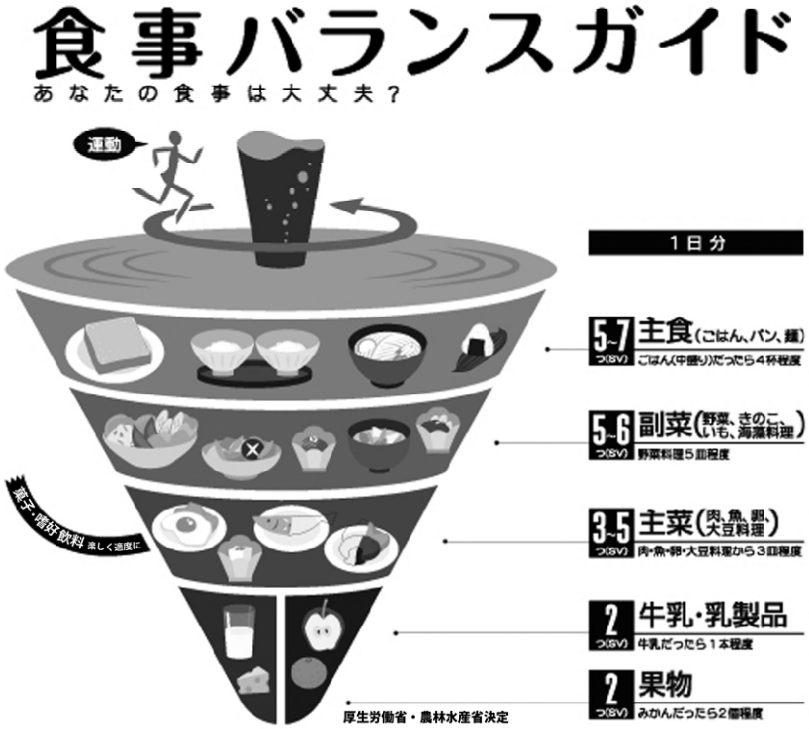
取り組み	内容	対象	所管
食事バランスガイドの活用促進	千葉市版食事バランスガイドを作成し、バランスの良い食べ方の普及啓発を行います。	市民	保健福祉局 健康企画課 （保健指導課、区健康課、保健センター）
「家庭でクッキング」運動の推進	家族が食卓を囲み食事ができるようにホットプレートを利用した献立をホームページ等で紹介します。	市民	保健福祉局 健康企画課 （保健指導課）
朝ごはんレシピカードの作成	身近な材料を使い短時間で作れる朝ごはんのレシピを作成し、子育て世代を中心に朝ごはんの大切さの理解を深めます。	市民	
若年者を対象とした食育の推進	大学等と連携を図り、学生食堂を活用した情報提供を実施するなど、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）を組み合わせて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

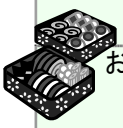
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

日本の行事食

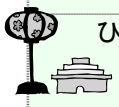
「行事食」とは、ふるさとの味として代々守り継がれ、郷土色豊かな料理として親しまれてきた特別な行事のときの食事のことをいいます。
四季がめぐる日本では、季節ごとの行事に旬の食材を食卓に並べ、自然の恵みに感謝してきました。
行事食を知ることで、あらためて「食べること」の大切さを確認しましょう。

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、乳児の咀しゃく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

Column

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、高脂血症の一歩手前の段階でも、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とる
- 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、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）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）	

Column

こんにちは！ヘルスメイト（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。

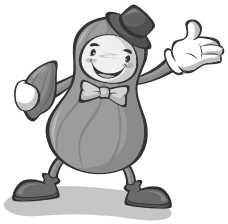
Column

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。

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、たくさんのあさりが採れ、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。

殻つきのあさり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

2　保育所（園）、幼稚園、学校等における食育の推進

現状と課題

近年の食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、偏食や孤食、朝食の欠食など、子どもの食生活の乱れが指摘され、肥満傾向の増大など健康への影響が大きな問題となっています。

このようなことから、子どもたちの食に関する様々な問題を解決するために、保育活動や学校の教育活動全体を通じての食育支援が求められています。

保育所（園）、幼稚園、学校等では、こうした状況を踏まえ、子どもたちが望ましい食習慣を身につけられるよう、家庭や地域などと連携しながら、総合的に食育を推進することが必要です。

行動指針

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しましょう。
- 食事のマナーやあいさつの習慣を身につけましょう。
- 食事の準備や後片付けの手伝いをしましょう。
- 様々な体験を通して、「食」の楽しさ、大切さを実感しましょう。
- 友達や家族と楽しく食事することで社会性を養いましょう。

市の取り組み

（１）保育活動や教育活動を通じた食育の推進

子どもの健全な食生活の実現と健全な心身の成長を育むためには、乳幼児期から、豊かな食に関する経験を重ねることが大切です。

- 保育所（園）では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しながら、食育を総合的にとらえ、日々の生活や遊びを豊かに展開することで、食に関する体験を積み重ね「食を営む力」の基礎を培うよう推進していきます。
- 幼稚園では、幼稚園における生活の全体を通じ、先生や友達と食べることを楽しんだり、食べ物に興味や関心を持つなど、進んで食べようとする気持ちを育てます。
- 学校では、学校教育活動全体を通した取り組みを推進し、子どもが食に関する正しい知識や自らの食生活を考え、健全な食生活を実践することができる人を育てます。

栄養教諭による食に関する授業

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
食育計画の作成	「保育所保育指針」や「保育所における食育に関する指針」に基づき、乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう保育課程及び指導計画に位置付けられた食育の計画を作成します。	入所（園）児童 保護者	保健福祉局 保育課
保育を通じた食育活動	全職員が専門性を活かし、「食育計画」に基づいて、保護者と連携しながら、子ども一人ひとりの発育・発達に応じた食育を推進します。	入所（園）児童 保護者	
管理栄養士等による個別指導	管理栄養士等と看護師等が連携し、離乳食や食物アレルギーへの対応、偏食、肥満、マナーなど個別の面接指導を実施します。	入所（園）児童 保護者	
幼稚園における食育活動	野菜の栽培など、食に関する体験活動を実施して、食に関する興味・関心や食べ物を大切にする心と感謝の気持ちを育てます。また、お弁当や給食の時間を通じて、楽しい食事をするなど人格形成や生活習慣の基盤を築きます。	幼稚園児	教育委員会 学事課
食に関する指導	学級担任等は、栄養教諭・学校栄養職員と連携し、体育科や家庭科をはじめとする各教科、特別活動等において教科等の特質を生かした授業や、学校給食や食育に関する教材を活用し、栄養バランスのとれた食事の大切さや基礎的・基本的な調理技術や知識、食文化等について指導します。	小学生 中学生	教育委員会 指導課 保健体育課
食に関する指導の全体計画の作成	学校における食育は、給食の時間、特別活動、各教科等の様々な教育内容に密接に関わっているため、計画的・体系的に指導を行うことが必要です。そのため、学校における食育の目標や具体的な取組の方針を示した全体計画を作成します。	小学生 中学生	教育委員会 保健体育課
栄養教諭・学校栄養職員の個別指導	栄養教諭・学校栄養職員と養護教諭等が連携し、偏食、肥満などについての個別の指導を実施します。	小学生 中学生	

（２）指導体制の整備

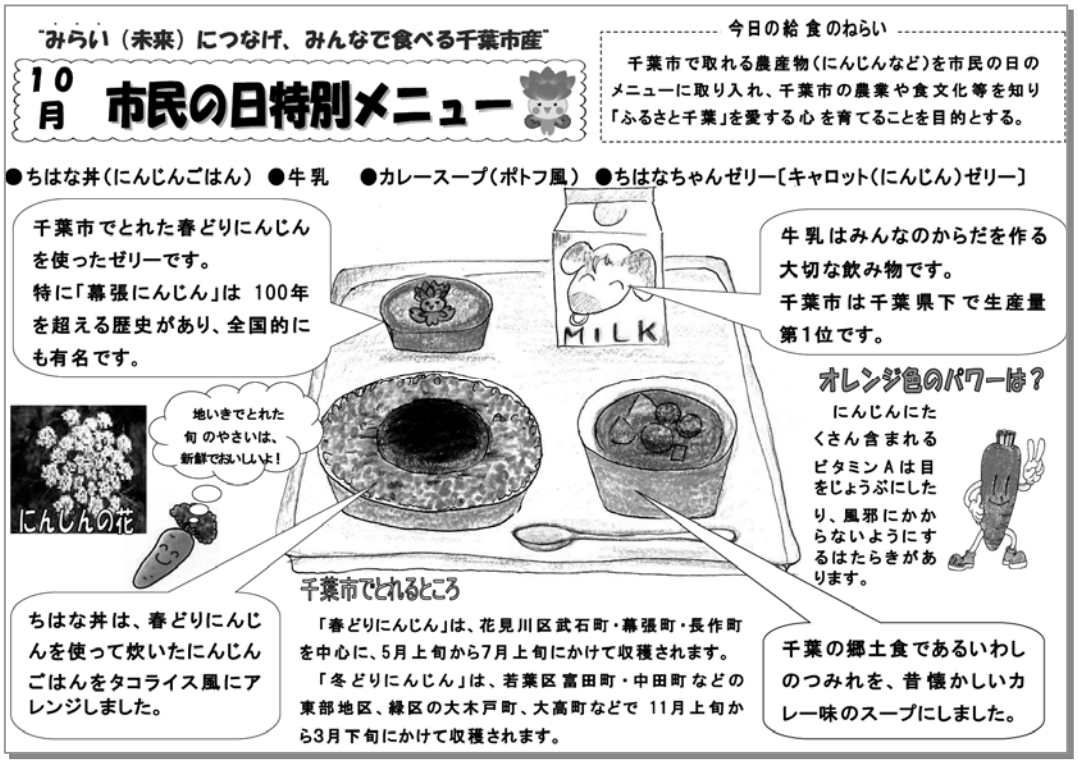
保育活動や学校教育活動全体を通じて総合的に食育を推進するため、保育所に管理栄養士・栄養士、小学校に学校栄養職員を多く配置しています。これらの栄養関係職員をはじめ、保育士、教職員等の指導力の向上と指導体制の充実に努めます。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
職員研修の充実	保育所（園）における魅力ある効果的な食育の推進に向け、管理栄養士等や保育士等の職員を対象に、栄養管理、衛生管理、食に関する指導等の研修を行います。	管理栄養士等 保育士等	保健福祉局 保育課
	栄養教諭・学校栄養職員や、給食指導主任等を対象に、栄養管理、衛生管理、食に関する指導等の研修を行います。	栄養教諭 学校栄養職員 給食指導主任等	教育委員会 保健体育課

Column

学校給食だより



（３）給食を通した食育の充実

保育所（園）では、毎日の食事を通して、食事を作る人を身近に感じ、作られた食事をおいしく、楽しく食べ、それが「生きる」ことにつながっていくことが実感できる環境づくりが大切です。

学校給食では、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、給食を活用した食育の取り組みが大切です。

- ◆ 給食を通して、食事のマナーや望ましい食習慣が身につけられるよう、成長に応じた取り組みを行います。
- ◆ 多くの仲間たちとの食事を通し、食の楽しみを感じ、食べ物への感謝の気持ちを育てます。
- ◆ 食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、献立内容を教科等の内容と関連づけ学校給食を「生きた教材」として活用します。
- ◆ 学校給食に地元農産物を積極的に活用したり、地域の郷土食や行事食を提供することを通じ、地域の文化や伝統に対する理解を深めます。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
特色ある保育所（園）給食	旬の食材を取り入れ栄養バランスのとれた献立を作成し、発達段階に応じた食事形態の給食を実施するとともに、一人ひとりに合った援助をします。 食に関する調査を実施して、子どもの現状を把握し、献立内容の充実および望ましい食習慣を身につけるようにします。	入所（園）児童	保健福祉局 保育課
特色ある学校給食	交流給食や行事食、招待給食、バイキング、セレクト給食など、各学校ごとに特色ある給食を実施します。	小学生 中学生	教育委員会 保健体育課 （小学校、学校給食センター）
地元農産物を導入した学校給食の実施	新鮮な地元農産物を学校給食の食材料として積極的に取り入れ、地域の食文化や食に関する歴史、地元農業への理解を深めます。 食育の日や市民の日（10月18日）などに、地元農産物を取り入れた特別メニューを実施します。	小学生 中学生	教育委員会 保健体育課 （小学校、学校給食センター） 経済農政局 営農指導課

（４）農業体験や食品の調理などの体験活動の推進

食に関する考え方が形成される子どもの時期に、農業や調理などの体験を通じて、食への関心と理解を深め、食べることの楽しさや、自然の恵み、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てることが大切です。

- ◆ 植え付けから収穫まで農業を体験する中で、栽培の苦労や収穫の喜びなどを味わいます。このことが、心豊かな人間性を養い、生産（農業）と食料に関心を持つこととなるため、農業体験の機会を提供します。
- ◆ 自ら栄養バランスを理解してコントロールする力を身につけ、食に興味を持ち、自分で調理する力を身につけら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
栽培・収穫体験	乳幼児が栽培・収穫活動を体験し、野菜を見たり育てたりする喜びを実感することで「食」への興味を育てます。	入所（園）児童	保健福祉局 保育課
クッキング保育（調理体験）	食材に目を向け、自分でかかわった料理を食べる楽しさやうれしさを体験し、調理することに関心を持つようにします。	入所（園）児童	
農業体験	農業体験等を通して、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深められるようにします。	小学生 中学生	教育委員会 指導課 （小・中学校）
小学生の農山村留学事業	現地校との交流・地域の家庭へのホームステイ・自然体験・登山・炭焼き・野菜の収穫・樹木の伐採、枝打ち等、地域の特色を生かした体験活動の中で、作物の収穫などの農作業を行ったり、その地域の郷土料理を作ったりしながら、食に関する理解の促進を図ります。	小学生	教育委員会 指導課

栽培・収穫体験

調理体験

（５）保護者への普及啓発・地域との連携

子どもたちが日常の食生活を見直し、食に関する興味や関心を高め、習得した知識を日常生活に生かす能力を育成する必要があります。そのためには、保護者の理解を深め、地域や家庭で食育を実践することが大切です。

- ◆ 献立表等の配付や給食試食会の開催などを通じ、保護者へ食に関する情報を提供します。
- ◆ 子育て家庭の乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供、親子料理教室の実施など、地域との連携を図った取り組みを実施します。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
給食の展示	給食について親子で会話し、食に関心を持ってもらうことや、子どもが食べる食事量のめやすになるよう、保育所（園）で給食を展示し、作り方等を紹介します。	入所（園）児童保護者	保健福祉局 保育課
ホームページでの情報提供	食育ホームページ“おいしい！元気！ちばキッズ”で、離乳食・幼児食のレシピや保育所での食育活動の様子などの情報を発信します。	市民	
食育だよりなどを通じた情報提供	お弁当のメニューや家庭での食事など健全な食生活に役立つ情報のＰＲを行います。	保護者	保健福祉局 保育課 教育委員会 学事課
家庭配付献立表を活用した情報提供	家庭での食育の関心を高めるため、献立表に、旬の食材を使ったレシピや、郷土料理の紹介など、食育に関する情報提供を行います。	保護者	保健福祉局 保育課 教育委員会 保健体育課 （小学校、 学校給食センター）

Column

おいしい！元気！ちばキッズ（千葉市保育所食育サイト）

保育所の管理栄養士、栄養士が作成している食育ホームページです。子どもの発達に応じた食の進め方、食事で気になることや保育所の食事の紹介をしています。

ホームページ

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

→「子ども家庭部　保育課」

→「千葉市保育所食育サイト」をクリック！

３　地産地消の推進・環境にやさしい食育の推進

現状と課題

本市の農業は、市街地の後背部に広大な優良農地を有し、水田を中心とした土地基盤整備をはじめ、施設・機械の近代化など生産基盤の強化を図り、立地条件を活かして市民へ新鮮な農畜産物を提供しています。

一方、飽食の時代である現代、好きなときに好きなだけ食べられる便利な社会になっていることから、食料の生産が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食生活が食に関わっている人の労力によって培われているという意識が薄れています。食品の食べ残しや廃棄を少なくするためにも、食べることへの感謝の気持ちを育むことが重要です。

市民が千葉でとれる農畜産物や食品が作られる背景を知り、食を大切にした食生活ができるよう取り組んでいくことが必要です。

行動指針

- 地域で生産される食べ物を味わいましょう。
- 作物の栽培体験の機会を増やしましょう。
- 食の大切さなどについて、親子で「食」と「農」に対する関心と理解を深めましょう。
- 栽培や収穫、食品加工等の体験を通して、農村地域との交流を図りましょう。
- 食品の食べ残しや廃棄を少なくするよう、買いすぎ、作りすぎに注意しましょう。

市の取り組み

（１）市内産農畜産物への理解の促進

食に関する感謝の念を深めていくためには、市内産農畜産物に愛着を持って、その食材を活用していくことが必要です。

- ◆ 市内で生産される農畜産物の認知度を市民に高めます。
- ◆ 給食や外食産業関係者など幅広く「食」に関わる人たちへの理解を深めます。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
千葉市産農産物生産者認証制度	土壌診断の定期的な実施、農薬の適正使用の遵守、生産履歴の記帳、堆肥の利用等、市独自の基準を満たした生産者を認証します。	農業者	経済農政局 営農指導課
市内産農産物の認知度の向上	市民公募・市民投票で決定した「地産地消シンボルマーク」を千葉市産農産物生産者認証制度の認証マークとして活用し、市内産農産物の認知度を高めます。	市民	
市内産農産物等のブランド化の推進	農産物や農産物を利用した加工品のブランド化を推進するための調査研究や農政センターを活用した品目選定及びバイオテクノロジーを活用したオリジナル品種の育成に取り組みます。	農業者	
生産者による出張授業	生産者が小学校などを訪問し、市内産農産物の栽培から収穫・出荷までの仕事や、食の大切さなどについて授業を実施し、子どもたちの「食」と「農」に対する関心と理解を深めます。	小学生	経済農政局 営農指導課 教育委員会 保健体育課 （小学校）

Column

農家と小学生の交流

平成 18 年度から、小学校・特別支援学校の給食で、千葉市産農産物を使ったメニューを提供するときに合せて、その農産物を栽培した農家の人が栽培の過程などについて、出張授業を行っています。

授業のあとには、一緒に給食を食べて交流を図っています。

（２）地産地消の推進

地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費する活動です。直売所、量販店、学校給食等での利用を促進し、身近な場所で生産された新鮮な農畜産物を理解して食べることが大切です。

- ◆ 消費者に市内産農畜産物を理解してもらうための情報提供を積極的に行い、地産地消の推進を図ります。
- ◆ 新鮮で安全安心な市内産農畜産物を使った生産者による加工品の研究や伝統料理の伝承などの事業を通じ、地産地消を推進します。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
千葉市地産地消推進連絡会議の実施	市内産農産物の安定的な生産と供給、生産者と消費者の交流促進、「食」や「農」に関する情報収集・提供など地産地消の推進に取り組みます。	生産者 農業団体 消費者団体 流通関係者	経済農政局 営農指導課
地産地消キャンペーンの開催	新鮮で安全安心な農産物を、より多くの市民にＰＲし、「食」や「農」に対する関心を高めるために、各種イベント会場や販売店等で千葉市の農業の紹介や農産物の展示即売キャンペーンを開催します。	市民	
市内産農産物の販売促進	市民に市内産農産物を購入してもらうため、直売所や観光農園でのもぎ取りなどのほか、スーパー等の販売店での市内産農産物販売コーナーの設置を推進します。	生産者 農業団体 流通関係者	
地産地消の情報提供	直売所や観光農園の紹介など地産地消に関する様々な情報をホームページ等を活用して提供します。	市民	
旬の野菜の紹介・料理レシピの提供	市内産農産物の旬を紹介するとともに、それらを利用した、おいしくて手軽な料理レシピの提供や調理実演会などにより、市内産農産物のＰＲに努めます。	市民	
給食への市内産農産物の導入	小・中学校等における給食での市内産農産物の利用拡大を図ります。	小学生 中学生　等	経済農政局 営農指導課 教育委員会 保健体育課 （小学校、 学校給食センター）

Column

地産地消シンボルマーク

「千葉市産農産物生産者」の認証を受けた農家が生産した農産物や加工品等に、シンボルマーク入りシールを貼り付けて表示しています。このほか、のぼり旗やチラシ等を作成し、地産地消の推進に活用しています。

（３）生産者と消費者との交流と体験活動の促進

生産者と消費者との交流を通じて、農業や農畜産物を身近に感じ、「食」や「農」についての理解を深めることが大切です。

- ◆ 作物の栽培を通じて農業への理解を深めるとともに、健康と生きがいの増進や家族の余暇活用の場として、種まきから収穫までの過程を段階的に体験できるイベントや市民農園の拡充を図ります。
- ◆ 農産物直売所を消費者と生産者との交流の場として活かせる取り組みを行っていきます。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
高齢者いきいき健康園芸	高齢者が、豊かな自然とふれあいながら、農家の指導のもと、野菜や花を栽培するなど園芸を楽しむことにより、生きがいと健康の増進を図ります。	高齢者	保健福祉局 高齢福祉課
ふるさと農園事業	農作物の生産や加工、実習を通して土や自然に親しみ、農業に対する理解を深めるとともに、都市部と農村部の情報交換、ふれあいの場を提供します。	来園者	経済農政局 農業振興課
市民農園・観光農園等の整備と利用促進	生産から収穫まで、気軽に市民が農業に接することができる場として、市民農園・観光農園等の整備を推進します。	市民	経済農政局 営農指導課
家庭料理教室	公民館等において、中央卸売市場で取引された食材を使った料理教室を開催します。	市民	経済農政局 中央卸売市場業務課

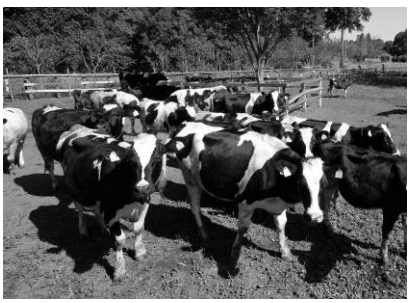
Column

千葉市は農業が盛んです

千葉市は東京に近い大都市ですが、実は非常に農業が盛んです。千葉県は全国で有数の農業県であり、その中で千葉市の農業産出額は、県内に 56 ある市町村のうち上位 11 番目に位置しています。

特に小松菜は県内で１位、牛乳（生乳）や落花生などは県内で２位の産出額となっています。

（データ：平成 18 年度）



※落花生を乾燥させるための野積み、「ぼっち」

（４）地元でとれる農畜産物を活かした料理の普及

家庭や地域で継承されてきた特色ある食文化や豊かな味覚に関心をもち、食への理解を深め、次世代に伝承していくことが大切です。

◆ 地元でとれる農畜産物を活かした献立や郷土料理の普及を図り、地元の食文化を伝承します。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
郷土料理の普及啓発	ホームページや食生活改善推進員の地区組織活動を利用し、地元で生産される食材を活かした料理の普及を図ります。また、伝統料理や郷土料理の掘り起こしと普及啓発を推進します。	市民	保健福祉局 健康企画課 （保健指導課）
下田農業ふれあい館（下田都市農業交流センター）	地元で生産された新鮮で安全安心な農畜産物などの販売や、地元農畜産物を活用した料理の提供を通じ、都市部と農村部の市民交流を促進し、農業の振興を図ります。	市民	経済農政局 グリーンビレッジ推進課
米の消費拡大推進事業	米の消費拡大宣伝として料理講習会や「房総太巻き寿司」「おにぎり教室」を通じて、米の消費拡大を行います。	市民 幼稚園児	経済農政局 農業振興課

（５）環境にやさしい食育の推進

食に感謝し、「食品・食材を必要以上に買いすぎない」「食べ残しをしない」ように心がけ、ごみの排出削減などに取り組むことで、環境にやさしい食生活を送ることが必要です。

◆ ごみの発生抑制のため、ごみ減量・再資源化に関する情報提供を行うとともに、「リデュース（発生抑制）・リユース（再使用）・リサイクル（再生利用）」を推進します。

◆ 安全安心な農畜産物の生産と供給に向けて、農薬や化学肥料の適正使用や環境保全型農業の推進に取り組みます。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
エコ料理の普及啓発	環境を考えた「買い物」「料理」「片付け」を通し、食材やエネルギーの無駄を減らす「エコ料理」の普及を推進します。	市民	保健福祉局 健康企画課（保健指導課）
ちばルールの普及・拡大	ごみ減量のための「ちばルール」の普及、定着に向け、マイバッグキャンペーンの実施や「ちばルール」協定店の拡充などに取り組みます。	市民 販売事業者	環境局 ごみ減量推進課
３Ｒ教育・学習の推進	幼児用・小学校低学年用の３R啓発教育図書を配布するとともに、ごみの分別方法や再資源化について体験学習する「ごみ分別スクール」において、食べ物を大切にすることを伝えます。	幼児 小学生 保護者	
生ごみの減量・再資源化の推進	生ごみ減量処理機や肥料化容器の普及、生ごみの再資源化（メタンガス化等）の促進など、食べ残しや廃棄により発生する生ごみの削減や再資源化に効果的な取り組みを推進します。	市民	
生ごみ資源化アドバイザーの養成・派遣	生ごみ資源化アドバイザーを養成・派遣して、効果的な資源化を推進します。	市民	
環境保全型農業の推進	農業の環境への負荷を軽減するため、農薬や化学肥料を削減した環境保全型農業を推進します。	農業者	経済農政局 営農指導課

Column

みんなで取組む「ちばルール」

『ちばルール』とは、市の地域特性を踏まえた「ちば型」の資源循環社会の実現をめざし、市民・事業者・市の三者が３Ｒ（下記参照）の理念に基づき、自主的にごみ減量に取り組んでいくための行動指針です。

3R

Reduce
リデュース
（発生抑制）
ごみの発生を減らそう！
できるだけ、ごみは出さない。無駄なものは「買わない」「もらわない」ようにしましょう。

Reuse
リユース
（再使用）
くり返し使おう！
まだ使えるものはごみにしないで、別の使い方を考えましょう。

Recycle
リサイクル
（再生利用）
再び資源として利用しよう！
ごみは資源として再利用できるように、正しく分別して回収ルートにのせましょう。

４　食の安全・安心に関する情報の提供

現状と課題

健康的な食生活を送るには、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、実践することが必要です。しかし、現代の情報化社会においては、マスメディアなどを通じて食に関する情報が氾濫しており、個々に適した情報を選択することが難しい状況です。

また、近年、食品・食材の偽装表示など、食品の安全・安心を脅かす問題や事件が多く発生しており、消費者の信頼がゆらいでいます。

市民一人ひとりが、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択する力を身につけ、健康的な食生活を実践していけるよう、正しい情報の提供や発信、啓発を推進していくことが必要です。

行動指針

- 安全で安心な食品を選ぶ力を身につけましょう。
- 食に関する情報を的確に読み解く力を高めましょう。
- 正しい手洗いや食材・調理器具の衛生的な取扱いを身につけましょう。

市の取り組み

（１）食品の安全性に関する情報の提供

食品に関する情報を適切に判断し、選択できる基礎的な知識を身につけることが、健全な食生活を実践していくうえで大切です。

- ◆ 食品の安全性に関するテーマを設けた講演会などの充実を図ります。
- ◆ 食品衛生に関する知識の普及を行います。

【主な関連事業】

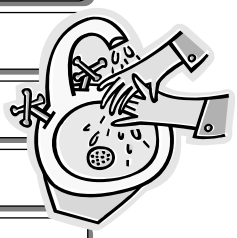
取り組み	内容	対象	所管
食の安全に関する講演会・意見交換会	暮らしのプラザ等で、食の安全等に関する講演会や消費生活講座等を開催し、消費者に食の安全・安心の確保方法等の知識の普及や情報を提供します。	市民	市民局 消費生活センター
	食中毒や食品衛生に関する講演会や意見交換会を開催し、知識の普及に努めます。	市民 食品営業者	保健福祉局 生活衛生課

取り組み	内容	対象	所管
「暮らしの情報いずみ」等による情報提供	「暮らしの情報いずみ」を発行するとともに、暮らしのプラザ内に食の安全等に関するパンフレット、各種雑誌、図書、ビデオ等を配置し、情報提供します。	市民	市民局 消費生活センター
ホームページによる食品の安全に関する情報提供	食の安全性に関する情報をホームページにより提供します。	市民	市民局 消費生活センター 保健福祉局 生活衛生課
食品衛生監視指導計画の策定・公表	食品等の生産、製造、流通の状況、食品衛生上の問題や食中毒の発生状況を考慮して、保健所が実施する食品営業施設等の立入検査や食品、添加物等の試験検査のほか、食品衛生の確保に努めます。	食品営業施設など	保健福祉局 生活衛生課
衛生講習会の実施	食品営業者等に対する衛生教育と啓発事業を実施し、食中毒の発生防止に努めます。	食品営業施設など	
食中毒予防パレード等による食品衛生の普及啓発	市政だより、懸垂幕、パンフレット、広報車による広報活動を始め、他の部局等で実施される講習会等さまざまな機会を通じ、消費者教育・啓発に努めます。	市民	
食品衛生推進員による自主的な衛生管理体制の促進	食品衛生推進員が食品関係団体等の自主的な衛生管理体制を促進します。	食品関係団体等	

Column

家庭でできる食中毒予防の６つのポイント

- **ポイント１　食品の購入**　新鮮な物、消費期限を確認して購入する等
- **ポイント２　家庭での保存**　持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等
- **ポイント３　下準備**　手を洗う、きれいな調理器具を使う等
- **ポイント４　調理**　手を洗う、十分に加熱する等
- **ポイント５　食事**　手を洗う、室温に長く放置しない等
- **ポイント６　残った食品**　きれいな器具容器で保存する、再加熱する等



これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

※参考：厚生労働省ホームページ

５　食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

現状と課題

食に関する取り組みは、これまで、教育関係者、農業関係者、食品関連事業者、消費者団体、ボランティア団体等様々な関係者が、それぞれの立場から取り組んできました。今後、これらの関係者が共通認識を持ち、食育の取り組みを市民運動として展開していくことが必要です。

行動指針

- 家族や仲間と食生活や健康について話してみましょう。
- 「食」のイベントや料理教室などに参加してみましょう。
- 「食」のボランティア活動などに参加してみましょう。

市の取り組み

（１）食育推進運動の展開

食育は、市民一人ひとりが自らの食生活についての問題意識を持ち、主体的で実践的な取り組みを行うことが大切です。

- ◆ ６月の「食育月間」および毎月 19 日の「食育の日」には、関係機関・団体等と協力し、重点的に食育を推進します。家庭、学校、保育所（園）、職場等での食育実践を働きかけ、市民への食育の周知を図ります。
- ◆ 関係機関・団体等が実施する各種イベント、料理教室などに協力し、食育の重要性の普及・啓発を行います。
- ◆ ホームページや広報などを通して、食に関する情報提供を行います。

（２）関係機関・団体等との連携・協力体制の確立

各関係者が共通認識に基づく密接な連携を図り、一体的な食育推進運動を展開することができるよう、体制づくりが必要です。

- ◆ 食に関わる関係者が、相互に連携・協力することができるようネットワークづくりを推進します。

（３）食育推進に関わる人材の育成・支援

- ◆ 地域において食育活動の担い手となる専門職種やボランティア等の資質向上のために、関係部局・関係団体等で研修会を開催します。

【主な関連事業】

取り組み	内容	対象	所管
食育のつどい	毎年６月に「食育のつどい」を開催します。講演会や関係機関・団体と連携した食育ブースの展示等を実施します。	市民 関係機関 団体等	保健福祉局 健康企画課 （保健指導課）
市民健康づくり大会	体育の日から始まる一週間の「市民健康づくり週間」に、健康づくり運動の推進団体と連携して、栄養・食生活などをテーマに市民健康づくり大会を開催します。	市民	保健福祉局 健康企画課
食育総合ホームページの設置	食と健康、保育所（園）・学校等の取り組み、食の安全、地産地消など、市や関係機関・団体等の食育に関する総合的な情報を提供するホームページを開設します。	市民	
栄養・食生活改善連絡会	市民の食生活（「家庭食」「中食・外食」「給食」）を担う関係団体（調理師会、食生活改善協議会、食品衛生協会、栄養士会等）が連携します。	関係団体	保健福祉局 健康企画課 （保健指導課）
地域食生活連絡会	保育所（園）、学校、保健（福祉）センターの管理栄養士等と食生活改善推進員をメンバーとする地域食生活連絡会を開催します。食育の取り組みについての情報交換や、食育教材・献立の作成等を行います。 今後、幼稚園の参加を働きかけます。	保育所（園）、学校、保健（福祉）センターの管理栄養士等と食生活改善推進員	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） 保育課 教育委員会 保健体育課

Column

食育月間と食育の日

食育推進基本計画では、毎年６月を「食育月間」と定めて食育の浸透を図るとともに、毎月19日を「食育の日」と定めて食育推進運動を継続的に展開することで、食育の一層の定着を図っています。

毎月19日が「食育の日」となった理由

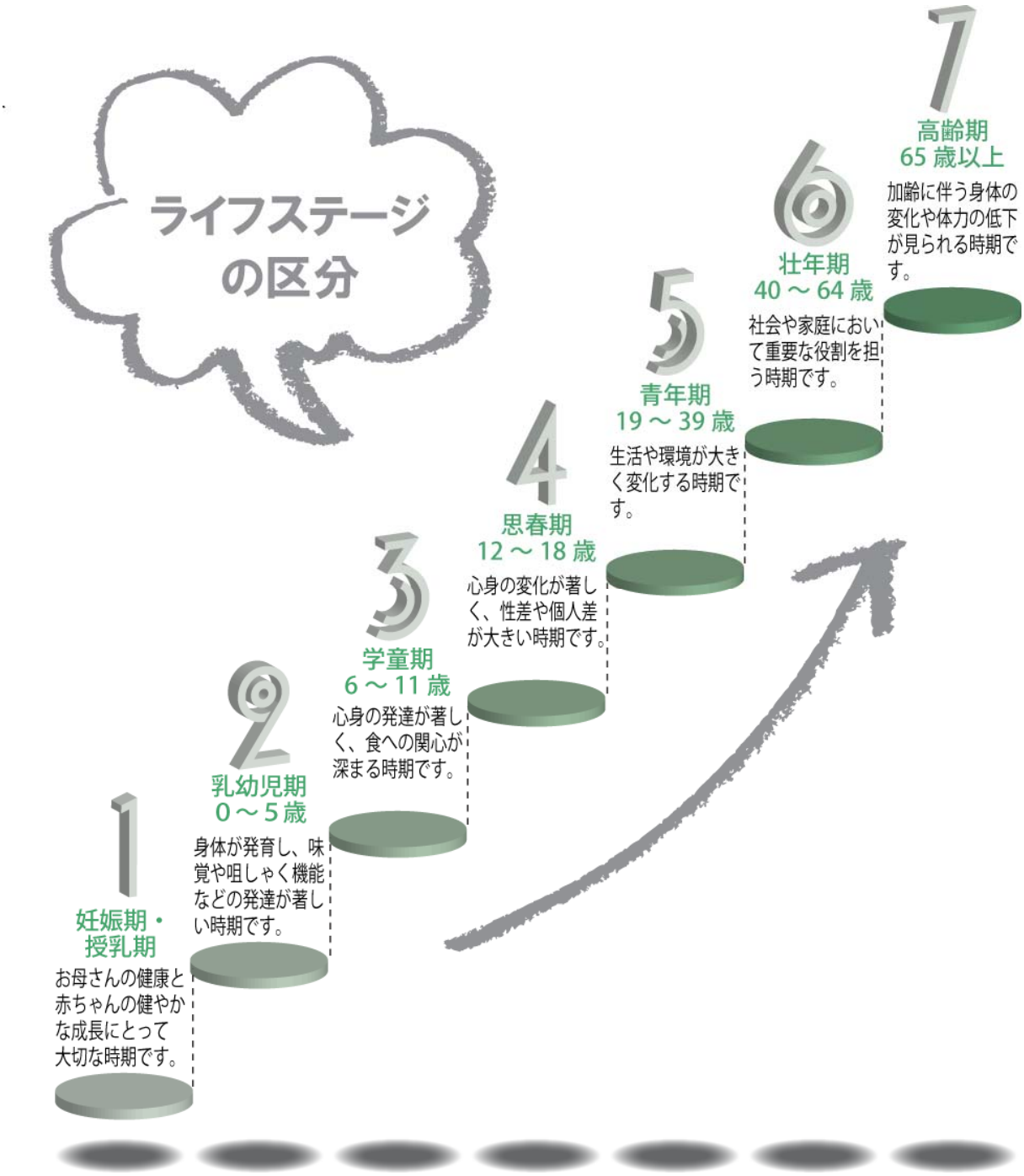
1　食育の「育（いく）」という言葉が、「19」という数字を連想させるため。
2　食育の「食」という言葉も、「しょ→初→１，く→９」という考え方から「19」を連想させるため。
3　第１回食育推進会議が、平成17年10月19日に開催したことも配慮している。

第４章　ライフステージに応じた食育の推進

１　ライフステージでみる課題と食育の方向性

食べることは、生涯を通して営まれ、生きる力の礎となるものです。

市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。そこで、ライフステージを以下の７つに区分し、その特徴をもとに行動指針を作成しました。



（１）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

特徴と課題

妊娠期・授乳期は、胎盤や母乳を通じて、赤ちゃんにエネルギーや栄養素を与えているため、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。

また、妊娠をきっかけに、食の大切さに気づき、食生活の内容を見直し、子育てにおける食習慣の基盤を作り始めることが大切です。

行動指針

- 妊娠期の望ましい体重増加量を理解し、適正なエネルギー量をとりましょう。
- 妊娠高血圧症候群・貧血・便秘等の予防のため、うす味でバランスのとれた食事を心がけましょう。
- たばことアルコール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、歯の健診を受けましょう。
- 夫や家族など周囲の理解と協力のもと、心身ともに安定した妊娠・授乳期を過ごしましょう。

（２）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

特徴と課題

乳幼児期は、身体が発育し、味覚をはじめとする感覚機能、咀しゃく機能などの発達が著しい時期です。安心感・基本的信頼感をはぐくみ、生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりが大切です。

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で「食べる意欲」という一生を通じての食生活の基礎が作られます。幼児期には、食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎を身につけるとともに、食への興味や関心が持てるように、食の体験を広げていくことが大切です。

行動指針

授乳期・離乳期

- 目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通してゆったりと授乳をしましょう。
- 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ていきましょう。
- うす味を心がけ、食材本来の味を伝えましょう。
- おいしく食べた満足感に共感しながら、食べる意欲を育みましょう。
- 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んでいきましょう。

幼児期

- 十分に遊び、食事を規則正しくとることで、おなかがすくリ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、偏食にならないようにしましょう。
- 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。
- 正しい歯みがきの習慣を身につけましょう。

（３）学童期（６～11 歳）

健全な食習慣を身につけよう

特徴と課題

学童期は心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へとはえかわり、骨や筋肉も発達する時期です。また、さまざまな学習を通して、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。

食生活の基礎が完成するこの時期は、食を通じた家族や友達との関わり、地域や暮らしのつながりのなかで、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけ、食を楽しむ心を育てていくことが大切です。

行動指針

- 早寝、早起き、朝ごはんを実践し、１日３回の食事と間食のリズムを身につけましょう。
- 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とったり、マナーを身につけたりしましょう。
- 家族と一緒に買い物や食事づくりを楽しみましょう。
- 食に関わる学習や活動を通して、食材から調理、食卓までのプロセスなど食に関する正しい理解を深め、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。
- 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。

（４）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

特徴と課題

思春期は成長期の最終段階で、身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。夜遅くまで勉強したり、テレビやゲームに夢中になって就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れがちです。また、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題も見られます。

家庭からの自立を控えたこの時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

行動指針

- 自分の身体の成長や体調の変化に関心を持ち、自分の身体を大切にしましょう。
- 望ましい食事量を理解し、健全な食生活を実践し、健康の自己管理をしましょう。
- 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ましょう。
- 習得した知識を応用して自分の健康や食生活に関する課題を見つけ、自分らしい食生活の実現を図りましょう。
- 社会の一員として人のために役立つ活動や一緒に食べる人への気遣いなど、周りの人とのつながりの中で、食の文化や環境に積極的に関わりましょう。
- 家族で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。
- 家族や仲間と調理等の体験を通して、食事を作る力を身につけましょう。
- むし歯や歯周疾患の予防のため、食後の歯磨き習慣を身につけましょう。

（５）青年期（19～39 歳）

自己管理をする力を身につけ、次世代を育成しよう

特徴と課題

青年期は気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。将来に向けた生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や食事量の管理等の知識を蓄え実践することが大切です。

また、次世代の育成を担う大切な時期でもあります。自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な生活習慣を実践できるよう育てることも重要です。

行動指針

- 望ましい生活習慣や食習慣を積み重ね、生活と食事のリズムを適正に保ちましょう。
- 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践しましょう。
- 家庭での子どもの食育について重要な役割があることを認識し、食に対する理解を深めましょう。
- 食に関わるイベント等に参加し、地域の食材や食文化を理解しましょう。
- 子どもの孤食等に配慮し、家族団らんを通して、食べる楽しさを実感しましょう。
- 生活習慣や食生活を振り返り、健康管理に努めましょう。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期健診を受けるなど健康管理を十分に行い、生活習慣病や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持ち、食品による危害を防止しましょう。
- 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。

（６）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

特徴と課題

壮年期は内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）への対策など生活習慣病予防の観点からも、健康的な食習慣の実践が望まれる時期です。健康診査を積極的に利用し、生活習慣、運動習慣、食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要です。これまで身につけてきた「食」に関する知識や技術を活用しながら、健康的な食生活を実践することが大切です。

また、家庭や地域における食育の担い手としても、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を期待されます。

行動指針

- １日３回の食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- 家族や自分の食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努めることにより、肥満や生活習慣病を予防しましょう。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期健診を受けるなど健康管理を十分に行い、生活習慣病や歯周疾患を予防しましょう。
- 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。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、行事食や郷土料理を地域・家庭や子どもに伝えましょう。
- 「食」に関する正しい情報を選択し、判断する力を身につけましょう。
- 家族や友人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持ち、食品による危害を防止しましょう。
- 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。

（７）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

特徴と課題

定年による退職など生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、咀しゃく・嚥下する力を維持し、自分に合った食生活を実践することが大切です。

また、仲間や家族との食事の機会を多く持つなど、「食」を通じた交流の場を保つことが、閉じこもりの予防になるとともに、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることにつながります。

行動指針

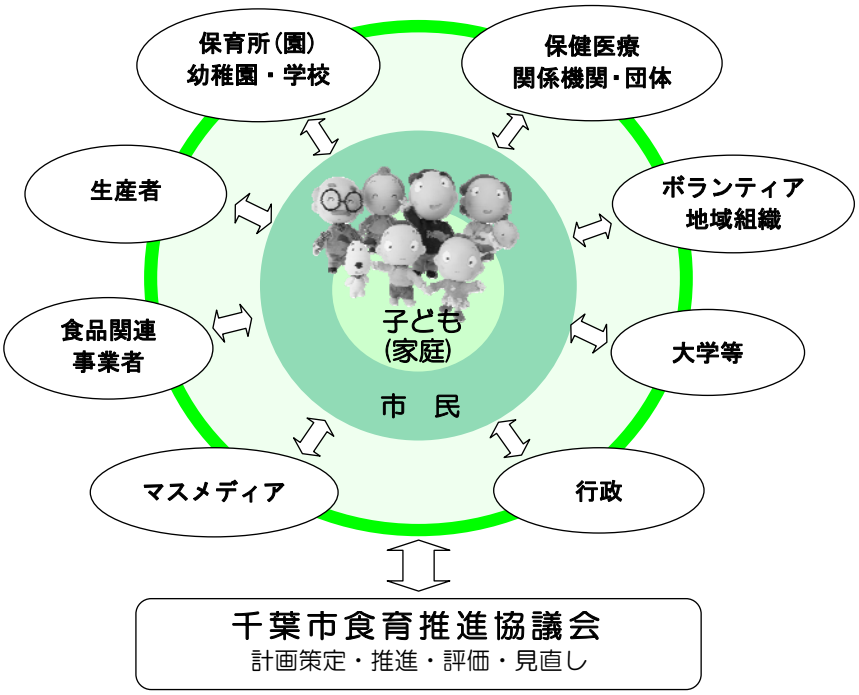
- 身体の変化に対応した食生活と健康について考え、自分に合った食生活を実践しましょう。
- 栄養の過剰摂取や低栄養を予防しましょう。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期健診を受けるなど健康管理を十分に行い、生活習慣病や歯周疾患を予防しましょう。
- 歯と歯ぐきの健康管理に努め、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを持ちましょう。
- 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 家庭料理や行事食、郷土料理などの知識と技術を子どもや孫に伝えましょう。
- 「食」の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食品による危害を防止しましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

第５章　計画の推進にあたって

１　推進体制について

食育は幅広い分野に関わるため、各種施策を推進していくには、多様な関係者が一体となって取り組んでいくことが必要です。子どもや家庭を中心にして、保育所（園）、幼稚園、学校、生産者など、食に関わるあらゆる関係機関・団体等が連携して食育の推進に取り組んでいきます。

このため、「千葉市食育推進協議会」を中心に施策の総合的かつ計画的な推進を図るとともに、目標の達成状況を適切に把握し、行政関係者だけではなく、広く市民に公表していきます。



２　計画の進行管理と評価

本計画の施策を効果的に推進していくため、アンケート調査等により達成状況を把握したうえでその効果等を評価し、「千葉市食育推進協議会」において定期的に検討します。

また、その結果を市民に明らかにするとともに、これを踏まえた施策の見直しと改善に努めます。

本計画は、食育基本法の基本理念と方向性に従い、作成時点での諸情勢を踏まえて作成したものです。しかし、国内外の社会経済情勢とともに、今後、食育をめぐる諸情勢も大きく変化することが考えられるほか、目標の達成状況や施策の推進状況等によっても、基本計画の見直しが必要となることもあります。

このため、本計画では、計画期間終了前であっても、必要に応じて見直しを検討するなど、柔軟に対応していきます。

3　数値目標

食育を市民運動として推進するためには、行政機関だけでなく多くの関係者の理解のもと共通の目標を掲げ、その達成に向かって協力して取り組むとともに、その成果を客観的に把握することが重要です。

このため、次の目標値を設定し、食育の取り組みを評価していきます。

	項目	対象	現状値	目標値（H25 年度）	所管	出典
「食」を大切にする心の育成・「食」の理解と実践・食育の「輪」の展開	食育に関心のある市民の割合の増加	15歳以上の市民	89.6%	95%以上	健康企画課	①
	家族と一緒に食事（夕食）をしている子どもの割合の増加	保育所（１～２歳児）	90.5%	94%以上	保育課	②
		保育所（３歳以上児）	92.0%			
		幼稚園（３～５歳児）	89.2%	91%以上	学事課	③
		小学５年生	95.0%	96%以上	保健体育課	⑦
		小学６年生	93.0%	94%以上		
		中学２年生	83.0%	84%以上		
	朝食を欠食する市民の割合の減少	保育所（１～２歳児）	1.8%	0%	保育課	②
		保育所（３歳以上児）	1.5%			
		幼稚園（３～５歳児）	0.8%		学事課	③
		小学３年生	3.6%	2%以下	保健体育課	④
		小学５年生	4.6%			
		中学２年生	9.0%	5%以下		
		15～19 歳男子	4.3%	2%以下	健康企画課	⑤
		15～19 歳女子	6.3%	5%以下		
		20 歳代男性	18.5%	15%以下		
		20 歳代女性	8.3%	5%以下		
		30 歳代男性	17.6%	15%以下		
		30 歳代女性	8.0%	5%以下		

	項目	対象	現状値	目標値 (H25 年度)	所管	出典
「食」を大切にする心の育成・「食」の理解と実践・食育の「輪」の展開	肥満者の割合の減少	小学生男子	8.2%	6%以下	保健体育課	⑥
		小学生女子	6.6%			
		中学生男子	10.6%			
		中学生女子	9.1%			
		40 歳代男性	34.2%	20%以下	健康企画課	⑤
		50 歳代男性	28.8%			
		50 歳代女性	16.3%	15%以下		
		60 歳代女性	15.5%			
	やせている人の割合の減少	20 歳代女性	18.6%	10%以下		
	千葉市食生活改善推進員の増加	―	213人	300人	健康企画課	⑧
	食育の計画づくりに取り組んでいる保育所（園）の割合の増加	保育所（園）	91.5%	100%	保育課	⑨
	「食に関する指導の全体計画」を作成している学校の割合の増加	小学校	100%	100%	保健体育課	⑩
		中学校	11%	60%以上		
	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%	36%以上	保健体育課 営農指導課	⑪
		中学校	33%	35%以上		
	販売店での市内産農産物コーナーの設置数の増加	―	13ヶ所	60ヶ所	営農指導課	⑫
	地産地消キャンペーンの実施回数の増加	―	年4回	年8回		

（出典）①インターネットモニターアンケート（平成 20 年度）
②幼児の生活時間・食習慣調査（平成 19 年度）
③幼児の生活時間・食習慣調査（平成 20 年度）
④千葉市学力状況調査（平成 19 年度）
⑤生活習慣・食生活実態調査（平成 16 年度）
⑥定期健康診断結果（平成 19 年度）
⑦食生活アンケート報告（千葉市学校栄養士会）（平成 18 年度）
⑧千葉市食生活改善推進員数（平成 20 年４月現在）
⑨保育所における食育の計画づくりに関する調査（平成 18 年度）
⑩保健体育課調査（平成 20 年度）
⑪保健体育課調査（平成 19 年度）
⑫千葉市地産地消推進指針（平成 18 年度）

資 料 編

１　千葉市食育推進協議会

１．千葉市食育推進協議会設置要綱

（設置）

第１条　本市における食育の推進に関する基本的事項を検討するとともに、総合的かつ計画的な食育の推進を図るため、千葉市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

（所掌事務）

第２条　協議会は、前条の目的を達成するため、次の各号に掲げる事務を所掌する。

（１）千葉市食育推進計画の策定に関すること。

（２）食育に関する情報の収集及び共有に関すること。

（３）食育の推進と評価に関すること。

（４）その他、食育の推進のため必要と認められること。

（組織）

第３条　協議会は、委員１５名以内をもって構成する。

２　委員は、食育に関して十分な知識と経験を有する者、その他市長が必要と認める者のうちから市長が委嘱する。

（任期）

第４条　委員の任期は２年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

２　要綱施行に伴い委嘱された委員の任期は、前項の規定に関わらず、平成２１年３月３１日までとする。

（会長等）

第５条　協議会に会長及び副会長を置く。

２　会長は、委員の互選により選出する。

３　会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

４　副会長は、委員のうちから会長が指名する。

５　副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第６条　協議会は、会長が招集し、その議長となる。

２　協議会は、委員の半数以上の出席がなければ会議を開くことができない。

３　協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（部会）

第７条　協議会の所掌事務に関し、更なる検討を行うことを目的として、部会を置くことができる。

２　部会は、会長が指名する協議会委員をもって組織する。

3　部会に部会長及び副部会長を置き、部会に属する委員の互選により定める。
4　部会長は、会務を掌理し、部会を代表する。
5　副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故があるときは、その職務を代理する。
6　部会の決議は、これをもって協議会の決議とする。ただし、審議結果が特に重要事項として部会の議決を得たものは、部会長が協議会に報告する。
7　前各号に定めるもののほか、部会の運営に関し必要な事項は、部会長が会長の同意を得て定める。

（専門委員）

第８条　協議会に、特別の事項を調査審議させるため必要があるときは、専門委員を置くことができる。
2　専門委員は、市長が委嘱し、当該特別の事項に関する調査審議が終了したときに退任する。

（関係者の出席等）

第９条　会長は、必要があると認めるときは、関係者に出席を求め、意見を述べさせ、又は説明させることができる。

（庶務）

第１０条　協議会の庶務は、保健福祉局健康部健康企画課において処理する。

（補則）

第１１条　この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附　則

この要綱は、平成１９年１２月２０日から施行する。

２．千葉市食育推進協議会委員名簿

氏　名	所　属
穐山　節子	千葉市保育協議会　監事
飯塚　芳子	千葉市食生活改善協議会　会長
片山　喜久子	千葉市小中学校長学校運営協議会（若松小学校長）
神野　茂美	（社）千葉市幼稚園協会　理事
小林　道彦	（社）千葉県栄養士会千葉支部　参与
齋藤　文秀	千葉市小中学校長学校運営協議会（高洲第二中学校長）
斎藤　昌雄	千葉市畜産協会　会長
篠原　ともえ	千葉市ＰＴＡ連絡協議会　副会長
須藤　　謙	千葉みらい農業協同組合　常務理事
鶴見　久美子	日本チェーンストア協会関東支部（イオンリテール株式会社　関東カンパニー　環境社会貢献・お客さまサービスグループマネージャー）
外木　徳子	（社）千葉市歯科医師会　地域歯科保健委員会委員
藤沼　照雄	（社）千葉市食品衛生協会　会長
村井　早苗	生活協同組合ちばコープ
山田　昌彦（副会長）	（社）千葉市医師会
渡邊　智子（会長）	千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科　教授
阿左見　葉子	（社）千葉市歯科医師会　理事
大古場　文夫	千葉市小中学校長学校運営協議会（桜木小学校長）
小川　清照	千葉市小中学校長学校運営協議会（椿森中学校長）
高梨　義勝	千葉みらい農業協同組合　常務理事
樋垣　芳恵	株式会社マルエツ　営業開発本部　営業計画部　課長
鷲山　和子	千葉市ＰＴＡ連絡協議会　副会長

（五十音順、敬省略）

２　食育基本法の概要

１．目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

２．関係者の責務

(1)食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。

(2)政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

３．食育推進基本計画の作成

(1)食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

①食育の推進に関する施策についての基本的な方針

②食育の推進の目標に関する事項

③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

④その他必要な事項

(2)都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

４．基本的施策

①家庭における食育の推進

②学校、保育所等における食育の推進

③地域における食生活の改善のための取組の推進

④食育推進運動の展開

⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

⑥食文化の継承のための活動への支援等

⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

５．食育推進会議

(1)内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25 名以内で組織する。

(2)都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

３　食育推進基本計画の概要

１．計画期間

平成 18 年度から 22 年度までの５年間

２．食育の推進に関する施策についての基本的な方針

(1) 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
(2) 食に関する感謝の念と理解
(3) 食育推進運動の展開
(4) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
(5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
(6) 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配意及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
(7) 食品の安全性の確保等における食育の役割

３．食育の推進の目標に関する事項

(1) 食育に関心を持っている国民の割合(70%→90%)
(2) 朝食を欠食する国民の割合
(子ども４%→０%、20 代男性 30%→15%、30 代男性 23%→15%)
(3) 学校給食における地場産物を使用する割合(21%→30%)
(4) 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合(60%)
(5) 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合(80%)
(6) 食育の推進に関わるボランティアの数(20%増)
(7) 教育ファームの取組がなされている市町村の割合(42%→60%)
(8) 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合(60%)
(9) 推進計画を作成・実施している自治体の割合(都道府県 100%、市町村 50%)

４．食育の総合的な促進に関する事項

(1) 家庭における食育の推進
(2) 学校、保育所等における食育の推進
(3) 地域における食生活の改善のための取組の推進
(4) 食育推進運動の展開(食育月間：毎年６月、食育の日：毎月 19 日)
(5) 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
(6) 食文化の継承のための活動への支援等
(7) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

５．食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

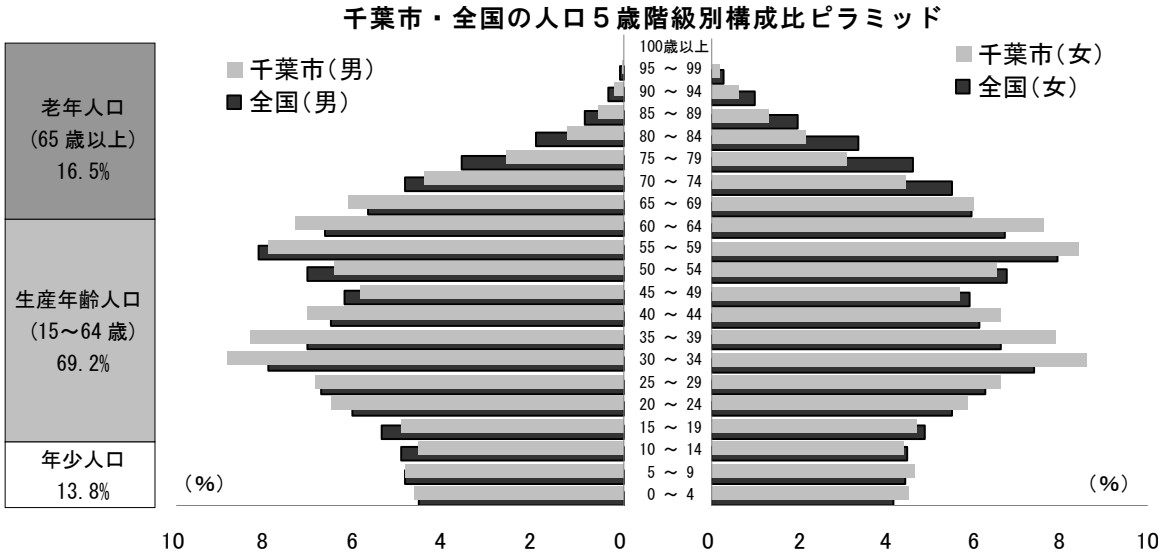
都道府県等による推進計画の策定促進、基本計画の見直し等

４　食に関する現状値

（１）人口及び世帯数

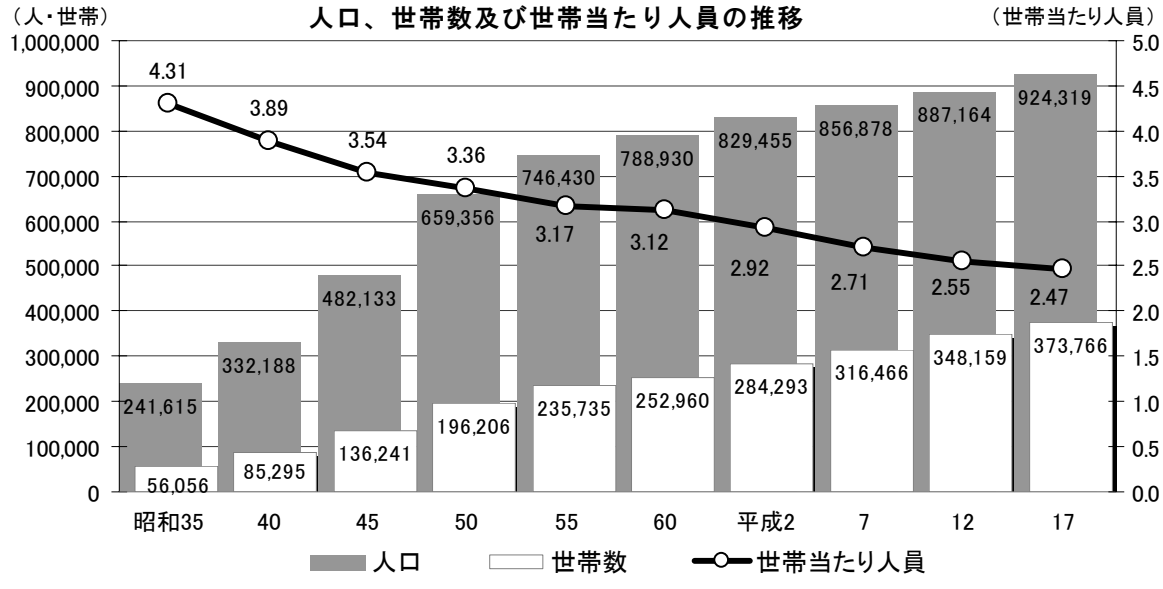
人口を年齢別にみると、55～59歳と30～34歳をそれぞれ中心とした、いわゆる団塊世代とそのジュニア世代が多くなっています。

老年人口（65歳以上）は16.5%で全国平均（20.1%）より低いものの、今後急速に高齢化が進むことが予測されます。



千葉市　平成 17 年国勢調査報告書

１世帯当たりの人員が年々減少し、核家族や単身世帯の増加を反映しています。



千葉市　平成 17 年国勢調査報告書

（２）朝食の欠食

● 乳幼児の朝食の摂取状況

保育所に通う児童では、「毎日食べる」が、１～２歳児、３歳以上児ともに約 90%となっています。しかし、２%弱の児童が「ほとんど食べない」という状況です。

一方、幼稚園に通う園児の「毎日食べる」は保育所を上回り 93.5%となっていますが、「ほとんど食べない」園児もいます。

朝食の摂取状況（乳幼児）　（%）

区分		毎日食べる	週3～6日食べる	ほとんど食べない	無回答
保育所	1～2歳児	90.4	7.4	1.8	0.4
	3歳以上児	89.9	8.2	1.5	0.4
幼稚園	3～5歳児	93.5	5.6	0.8	0.1

千葉市　幼児の生活時間・食習慣調査
保育所は平成 19 年 7 月、幼稚園は平成 21 年 1 月

● 小中学生の朝食の摂取状況

朝食を「必ずとる」小中学生は、学年が上がるとともに減少し、「とらない又はほとんどとらない」は、学年が上がるとともに増加しています。

朝食の摂取状況（小中学生）　（%）

区分	必ずとる	たいていとる	とらない又は ほとんどとらない	重答・無回答
小学3年生	85.2	10.3	3.6	0.9
小学5年生	83.2	11.8	4.6	0.4
中学2年生	75.5	15.0	9.0	0.4

平成 19 年度　千葉市学力状況調査

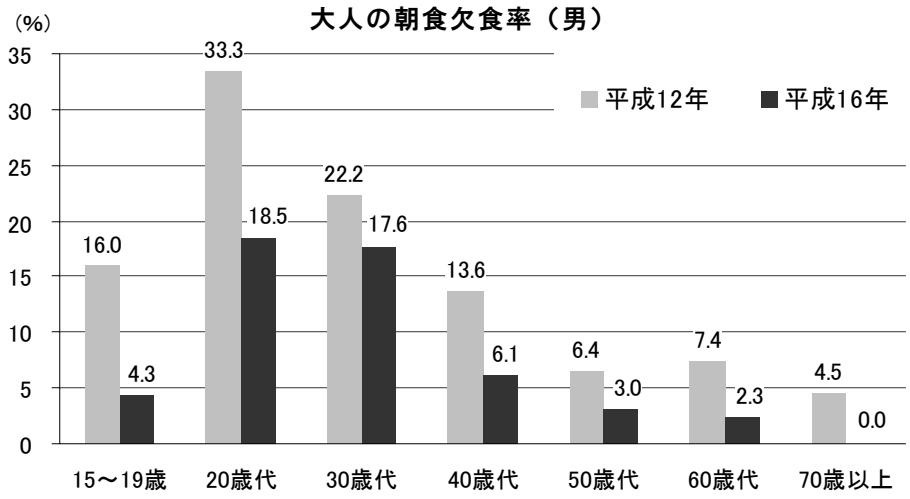
※ %の数値は、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、合計は必ずしも100%とならない場合があります。

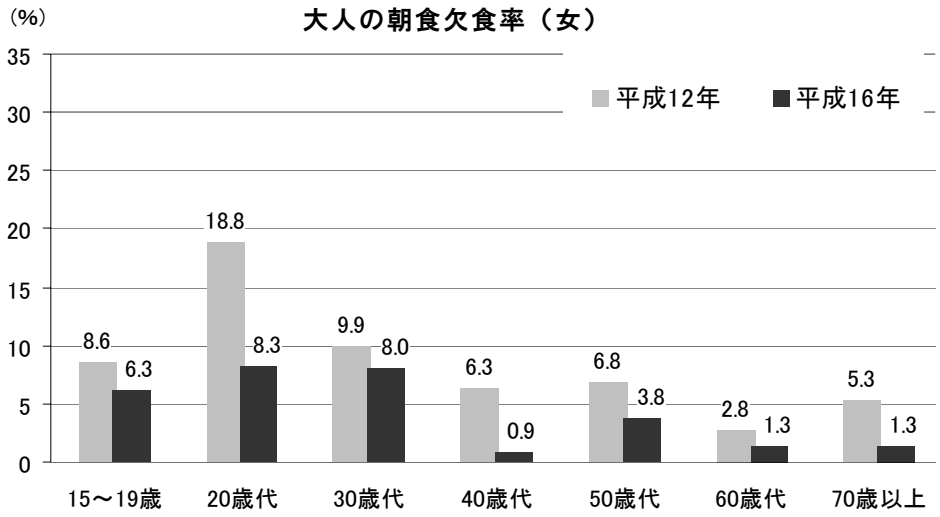
● 大人の朝食の摂取状況

平成 12 年の調査に比べると、男女とも各年代で朝食をとらない人の割合が低くなっています。

男性においては 20～30 歳代で朝食をとらない人の割合が高くなっており、５～６人に１人が朝食をとっていません。

女性の欠食率は各年代で 10%以下となっており、最も多い 20～30 歳代で 12～13 人に１人が朝食をとっていません。





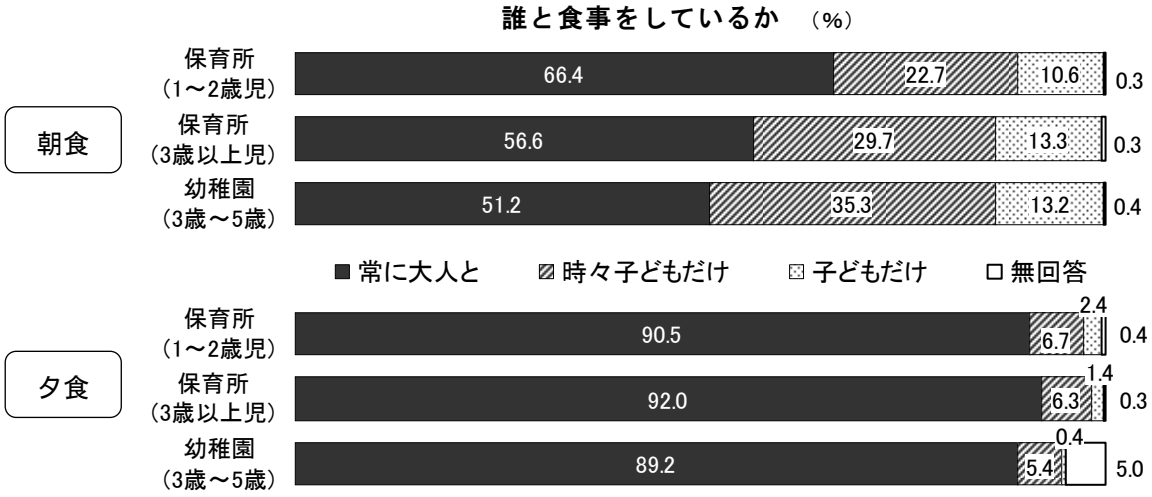
千葉市　平成 16 年　生活習慣・食生活実態調査
平成 12 年　食生活等実態調査

（３）家族等との共食

● 幼児の朝食および夕食の状況

朝食を「常に大人と」いっしょにとっている幼児は「１～２歳児」では 66.4%、「３歳以上児」では 56.6%となっています。

また、夕食を「常に大人と」いっしょにとっている幼児は約９割であり、朝食と比べて高い割合を示しています。

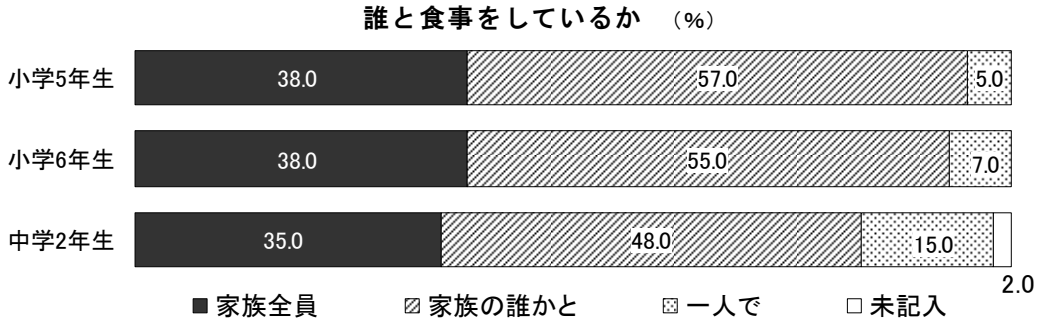


千葉市　幼児の生活時間・食習慣調査
保育所は平成 19 年 7 月、幼稚園は平成 21 年 1 月

● 小中学生の夕食の状況

夕食を「家族全員」で食べている小中学生は４割以下ですが、「家族の誰かと」食べている小中学生を合わせると９割前後を占めています。

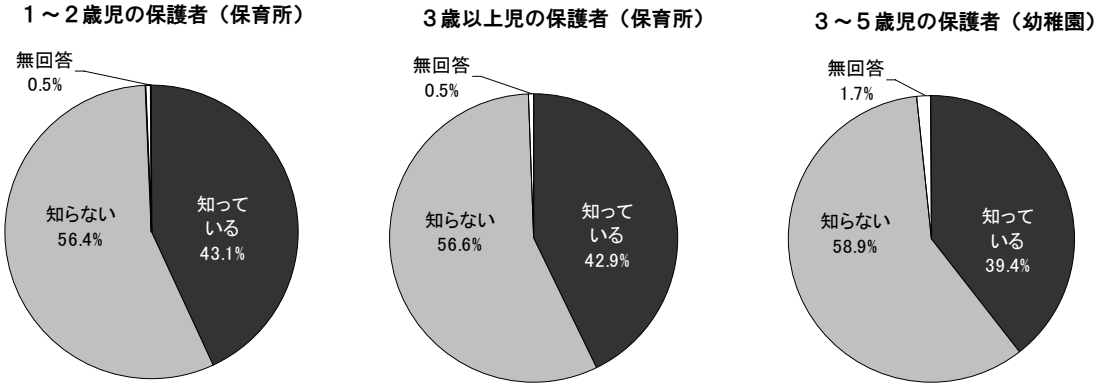
一方、「一人で」は学年が上がるとともに増加する傾向にあります。



食生活アンケート（千葉市学校栄養士会　平成 18 年 6 月）

（４）「食事バランスガイド」の認知状況

「食事バランスガイド」を「知っている」と回答した保護者（保育所・幼稚園）の割合は、約 40%となっています。

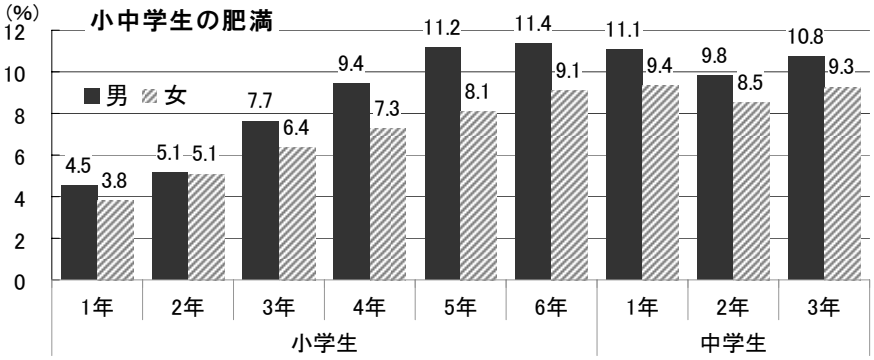


千葉市　幼児の生活時間・食習慣調査
保育所は平成 19 年 7 月、幼稚園は平成 21 年 1 月

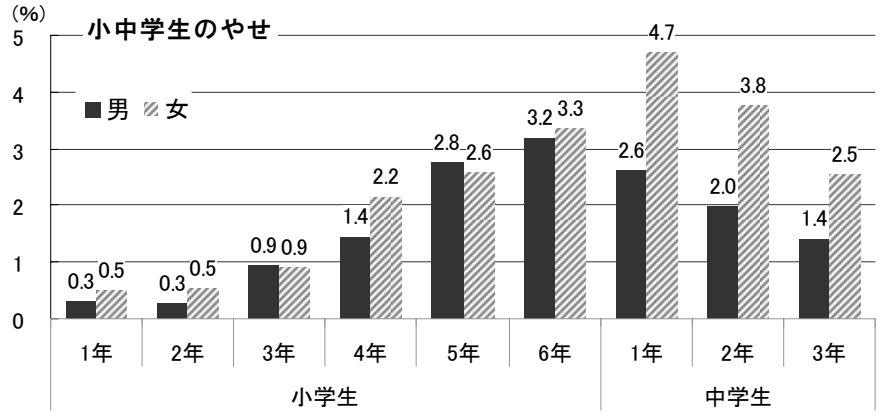
（５）肥満とやせ

● 小中学生の肥満とやせ

肥満傾向をみると、男子は小学校高学年になるほど顕著となり、５、６年生では 10%を超えています。女子は中学生で９%前後の横ばいとなっています。



一方、やせをみると、男子は小学校高学年になるほど増加傾向にありますが、中学生になると減少傾向に転じています。女子は中学１年まで増加し続け、その後減少に転じています。

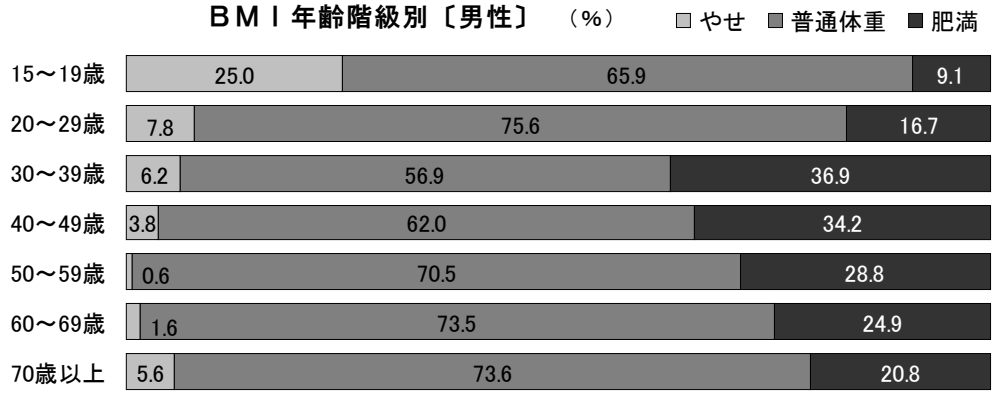


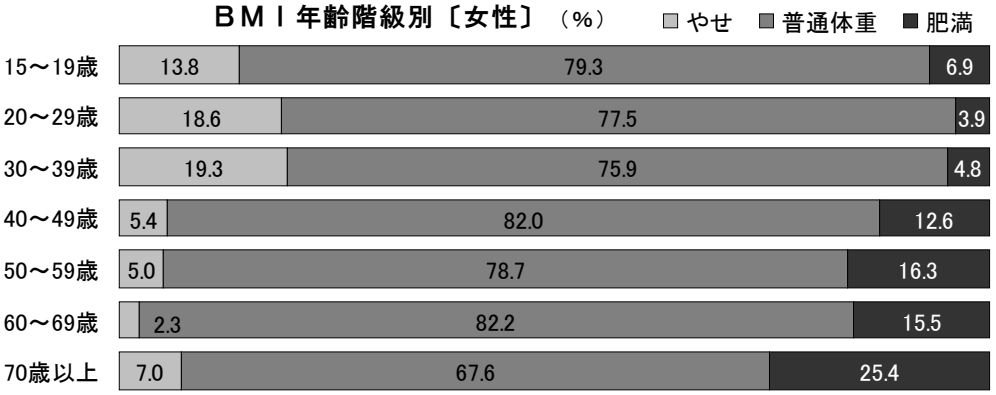
平成 19 年度千葉市健康診断統計

● 大人の肥満とやせ

肥満者（ＢＭＩ25 以上）の割合は、30～40 歳代の男性が最も高く、３人に１人に肥満が見られます。女性では 40 歳代から増加し、50～60 歳代の６～７人に１人に肥満が見られます。

やせ（ＢＭＩ18.5 未満）の割合は、20～30 歳代の女性で高く、５人に１人がやせという状況です。





平成 16 年度　生活習慣・食生活実態調査

ＢＭＩ（Body Mass Index）

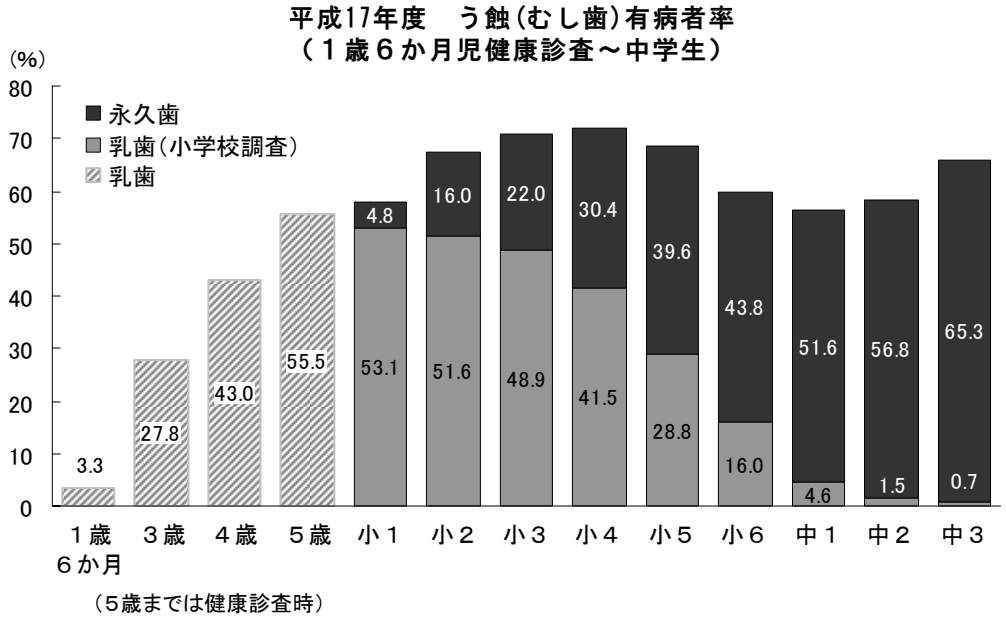
$$ＢＭＩ（kg/m^2）＝\frac{体重（kg）}{身長（m）×身長（m）}$$

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的に最も病気にかかりにくい ＢＭＩ22 を標準とし、25 以上を肥満として、肥満度を４つの段階に分けています。

区分	BMI
低体重（やせ）	18.5 未満
普通体重	18.5 以上　25 未満
肥満（1 度）	25 以上　30 未満
肥満（2 度）	30 以上　35 未満
肥満（3 度）	35 以上　40 未満
肥満（4 度）	40 以上

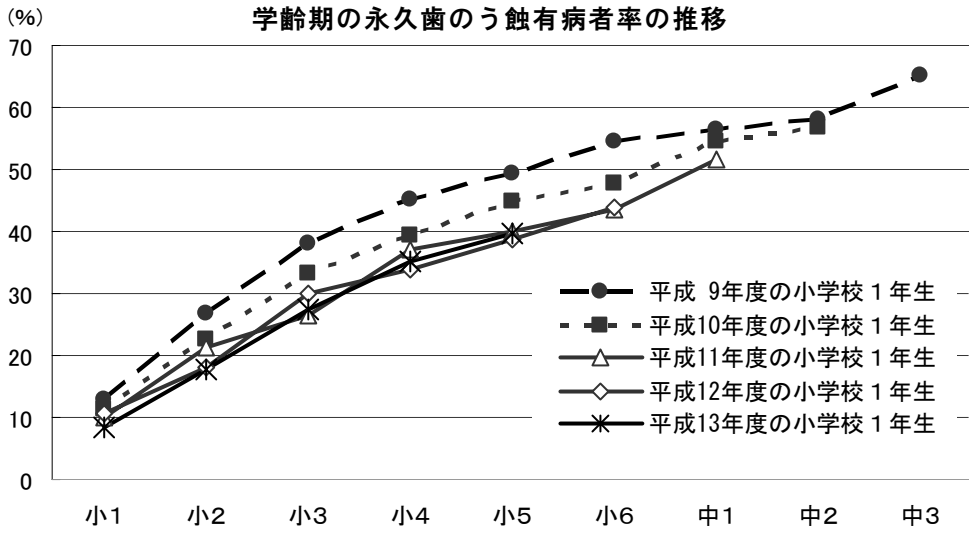
（６）歯の健康

中学生までのむし歯の有病者率をみると、小学4年生をピークに増加し、むし歯を含む乳歯が抜けることにより一旦減少しますが、永久歯がむし歯になることにより再び増加しています。



平成 17 年度 1 歳 6 か月児・3 歳児健康診査結果・保健所歯科検診結果・学校定期健康診断結果

学齢期のむし歯のある者は、学年が上がるとともに増加しています。その増加率は、年度をおうごとに減少傾向にあります。

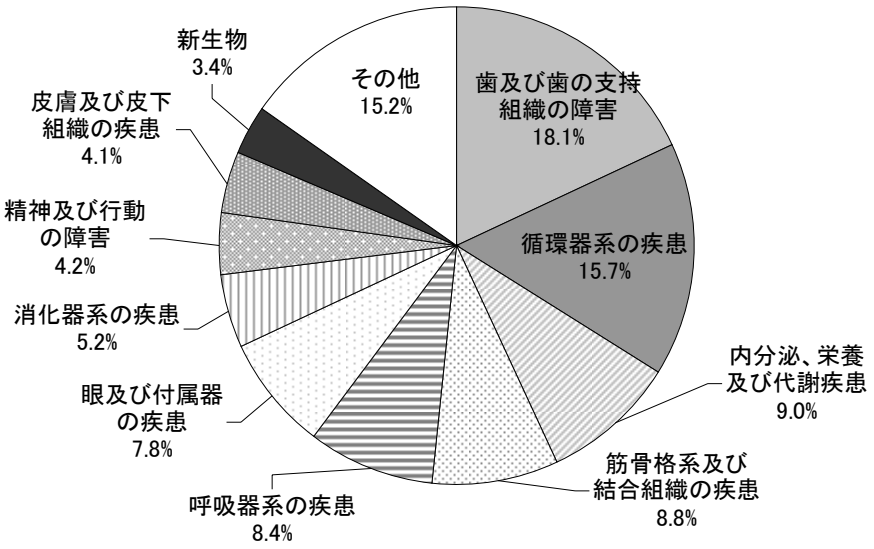


平成 17 年度学校定期健康診断結果

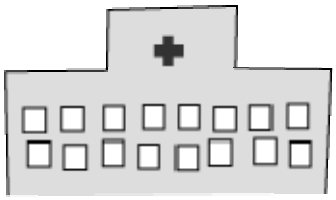
（７）疾病の状況

国民健康保険加入者の受診件数の割合は、「歯及び歯の支持組織の障害」（18.1％）が最も多く、次いで「循環器系の疾患」（15.7％）、「内分泌、栄養及び代謝疾患」（9.0％）、「筋骨格系及び結合組織の疾患」（8.8％）の順になっています。

国民健康保険加入者の疾病別件数割合



千葉県国民健康保険病類別疾病統計表（平成 20 年６月分調査）の千葉市分

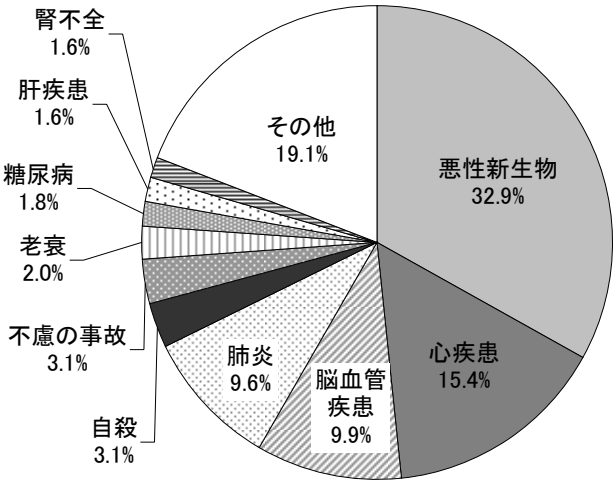


（８）死亡

● 死因

千葉市における死因として最も多いのは、「がん（悪性新生物）」（32.9%）であり、次いで「心疾患」、「脳血管疾患（脳卒中）」の順となっています。

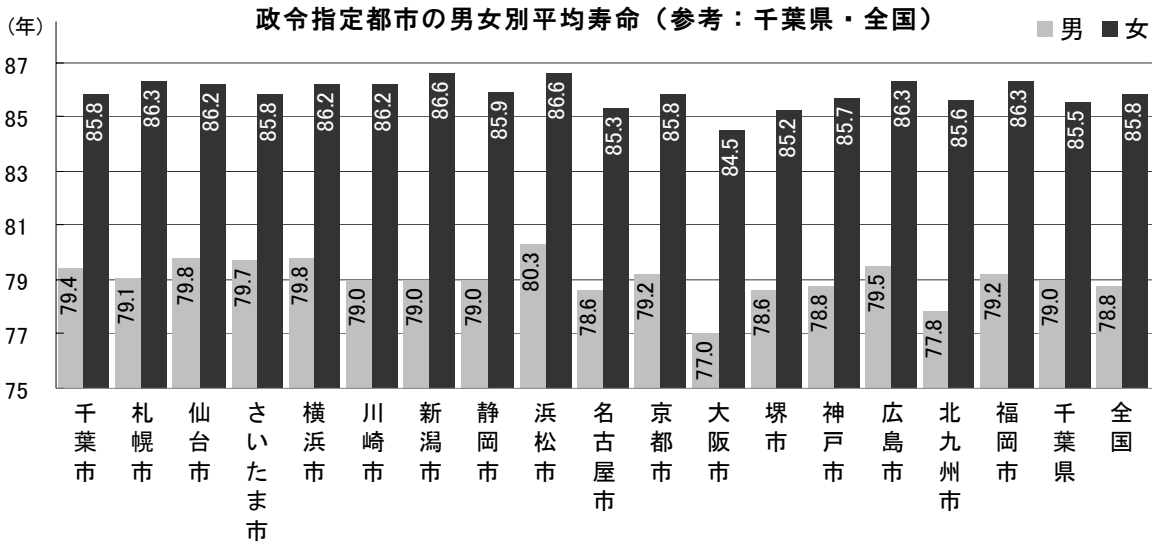
主な死因割合



厚生労働省　平成 18 年人口動態統計

● 平均寿命

千葉市の平均寿命は男性 79.4 年（県 79.0 年、国 78.8 年）、女性 85.8 年（国 85.8 年、県 85.5 年）となっています。



厚生労働省　平成 17 年市区町村別生命表

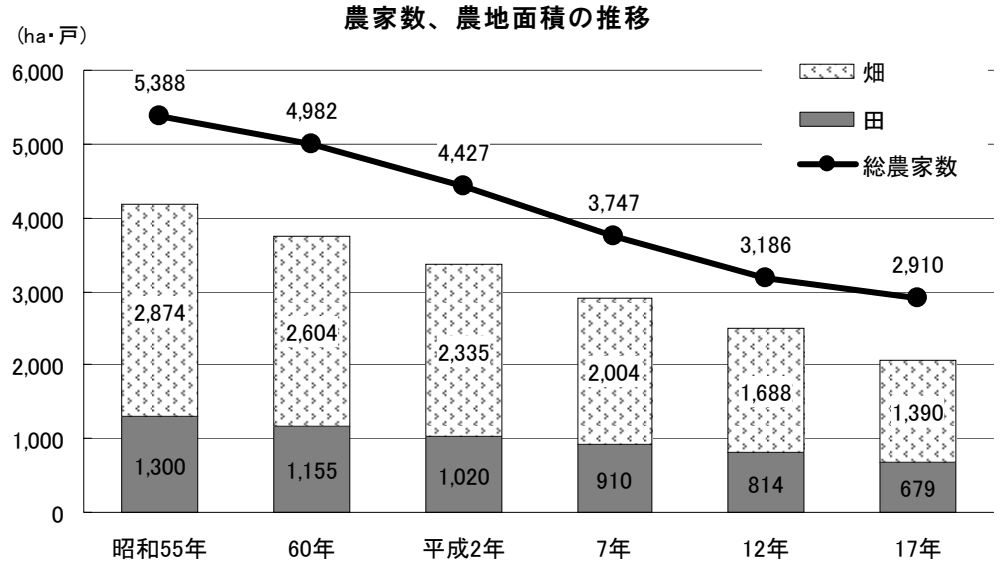
（９）農業の状況

● 農家戸数、農地面積

昭和 55 年の農家戸数は 5,388 戸でしたが、平成 17 年には 2,910 戸と減少しています。

また、昭和 55 年には 4,000ha あった農地面積も、田・畑ともに減少し、平成 17 年では 2,069ha に半減しています。

都市化の進展や高齢化等による担い手不足により、従事者や農地は減少しています。



千葉市　平成 19 年度　農政概要

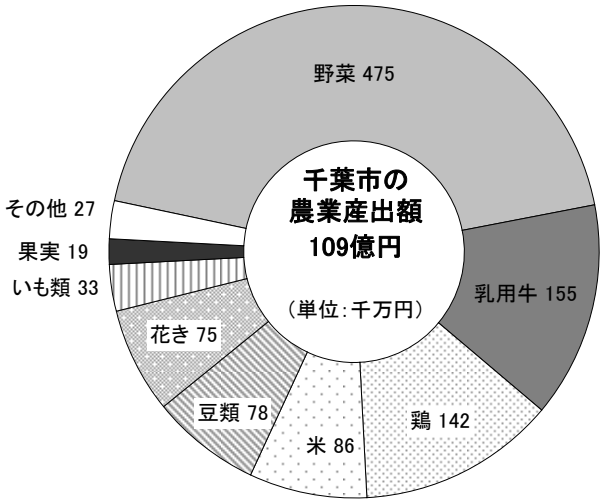
● 農業産出額

千葉市の農業産出額は、109 億円(平成 18 年)で県内では 11 位となっており、中でも野菜が 47 億 5 千万円と半分近くを占めています。

雑穀・豆類は、八街市に次いで県内２位、酪農も盛んで乳用牛は１５億５千万円と県内で２位の産出額となっています。

平成18年　県内農業産出額（上位15市町）　　単位：千万円

市　町　名		農業産出額	雑穀・豆類		乳用牛	
				県内順位		県内順位
1	旭市	4,183	15	11	114	7
2	香取市	3,213	24	8	123	5
3	銚子市	2,284	2	17	63	14
4	山武市	1,621	31	6	136	4
5	成田市	1,613	27	7	77	12
6	南房総市	1,583	6	15	347	1
7	八街市	1,460	88	1	91	9
8	匝瑳市	1,409	11	12	73	13
9	市原市	1,203	37	5	119	6
10	富里市	1,115	41	4	28	19
11	**千葉市**	**1,090**	**78**	**2**	**155**	**2**
12	多古町	1,011	7	14	112	8
13	柏市	958	1	19	－	－
14	君津市	908	16	9	38	17
15	東庄町	855	8	13	55	15



関東農政局千葉農政事務所　平成 18 年千葉県生産農業所得統計

● 主な野菜の生産品目

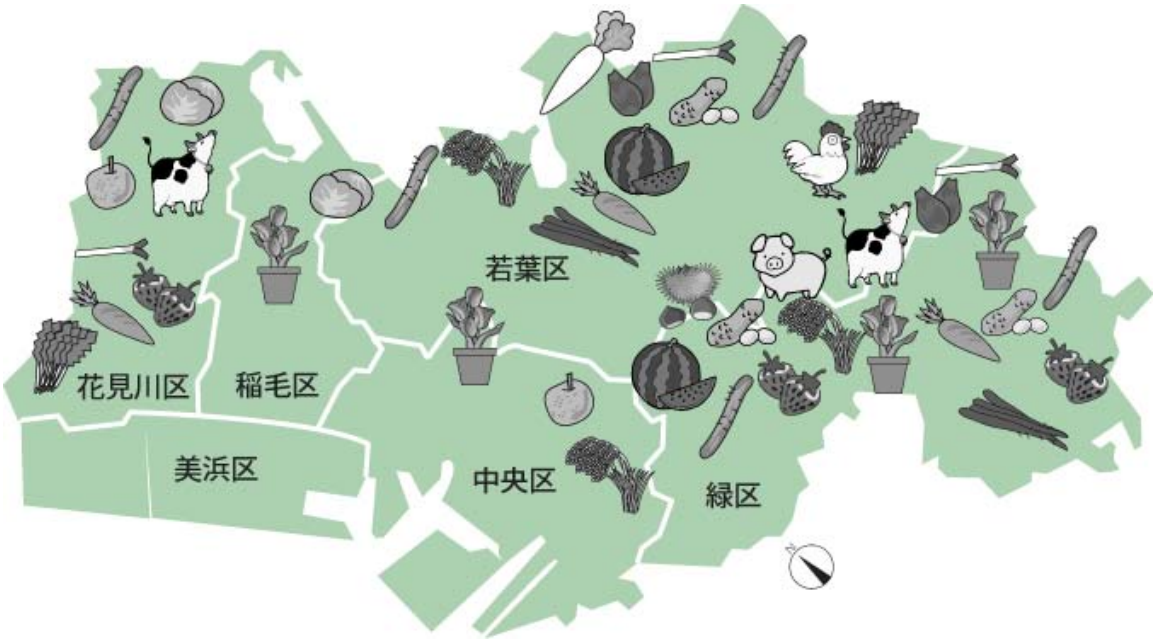
市内で生産されている主な野菜の品目は、こまつなやほうれんそうなどの葉物類と、にんじんやねぎなどの露地野菜です。特ににんじんは国の指定産地となっています。

こまつなは県内で１位の生産規模を誇っています。また、サラダ菜は千葉県内の３分の１の量を生産しています。

主な野菜の市内作付面積及び収穫量

区　分	市内作付面積 (ha)	収穫量		
		千葉市 (kg)	対県割合 (%)	千葉県 (kg)
サラダ菜	31	519	32.6	1,590
こまつな	33	858	13.2	6,490
ほうれんそう	173	2,770	7.2	38,300
にんじん	155	5,850	4.4	131,500
いちご	9	264	4.0	6,530
ねぎ	90	2,610	3.9	67,300
だいこん	62	3,760	2.2	171,500
キャベツ	50	2,430	1.9	131,200
キュウリ	17	609	1.8	33,100
トマト	15	757	1.5	49,200
日本なし	15	365	1.0	34,900

千葉県　平成 18 年度産　青果物生産出荷統計



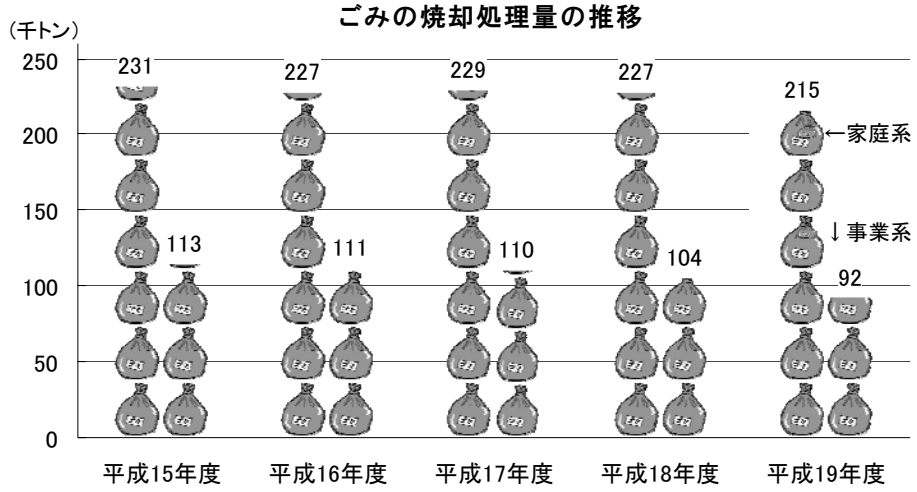
市内で採れる農作物分布（イメージ図）

（10） ごみの状況

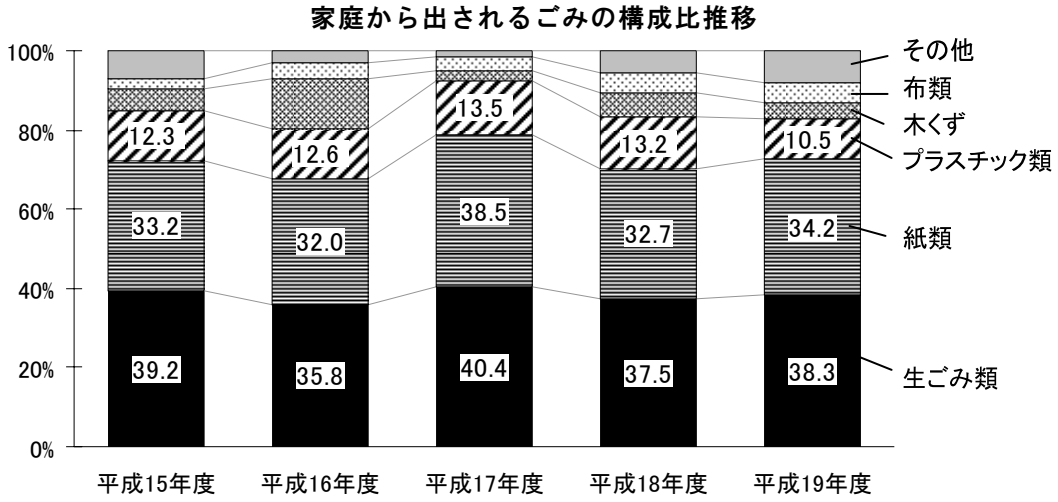
年間に焼却されるごみは、減少傾向にありますが、家庭からのごみは21万5千トン、事業系ごみが9万２千トンで、合計約30万トンとなります（数字はいずれも平成19年度)。

これは、千葉マリンスタジアム約1.2杯（※ごみの比重を0.3トン/㎥として算出）に相当します。

また、家庭から排出されるごみのうち、生ごみ類が最も多く、約４割を占めています。



千葉市　平成 20 年度　清掃事業概要



平成 19 年度　千葉市ごみ組成測定・分析

（11）インターネットモニターによる食に関する意識調査

● 回答モニター

インターネットモニター※1,004 人（平成 20 年５月時点）を対象に「食育に関する意識アンケート」を実施した結果、516 人より回答がありました。

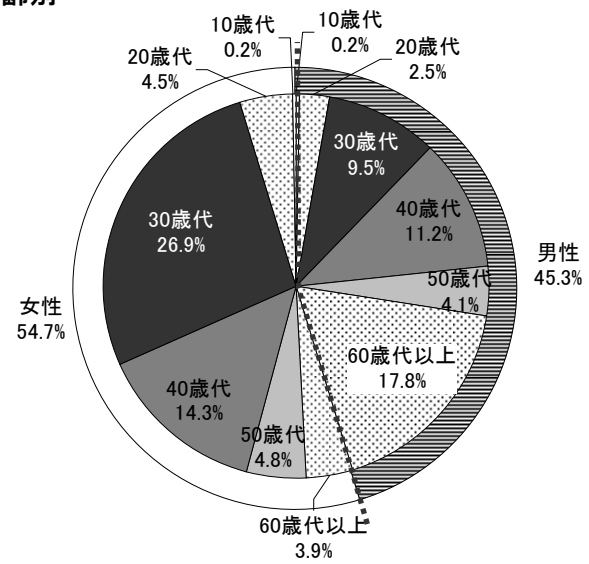
その内訳は、男性 234 人、女性 282 人で、年齢別では女性 30 歳代が 26.9%と最も多く、次いで男性 60 歳代以上、女性 40 歳代の順となっており、特に女性の 30～40 歳代で 40%を超えています。

職業別では主婦が最も多く 40.7%、次いで会社員 30.2%の順となっています。

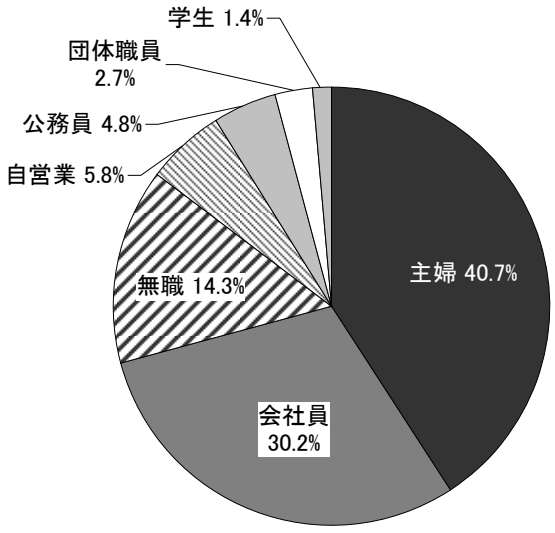
※ インターネットモニター：
市内在住の満15歳以上で市政に関心があり、インターネットの閲覧及びメールができ、モニター登録している方。

（平成 20 年５月実施）

年齢別

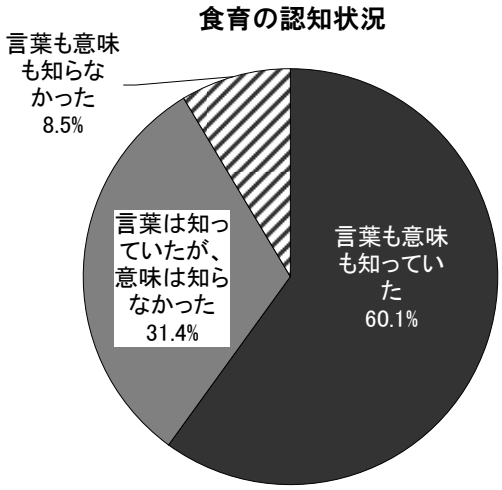


職業別



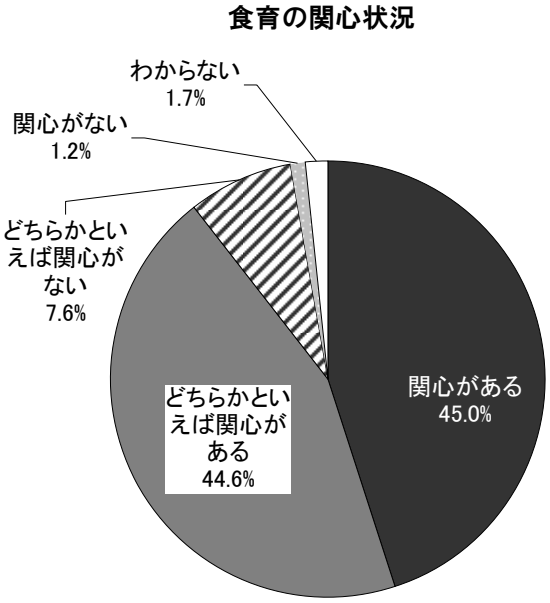
● 「食育」の認知状況

「食育」という言葉と意味の認知状況については、「言葉も意味も知っていた」が60.1%と最も多く、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」は31.4%となっています。



● 「食育」への関心の有無

「食育」への関心の有無については、「関心がある」（45.0%）と「どちらかといえば関心がある」（44.6%）を合わせると、関心がある人は約９割であり、多くの人が「食育」に関心を持っていることがうかがえます。



● 「食育」に関心のある理由

※食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた方（462 人）が回答（３つまで）

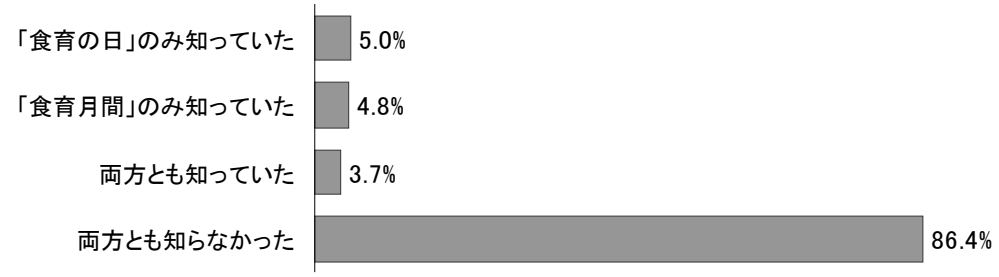
「食育」に関心のある理由については、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」が 65.4%、「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」が 53.5%、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」が 45.9%となっています。

子どもの心身の健全な発育のために必要だから	65.4%
食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから	53.5%
生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから	45.9%
食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから	32.0%
自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから	21.4%
肥満ややせすぎが問題になっているから	21.2%
BSE（牛海綿状脳症、狂牛病とも言われる）の発生など、食品の安全確保が重要だから	18.8%
大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから	18.2%
有機農業など自然環境と調和した食料生産が重要だから	11.9%
食事のマナー（作法）や食事の挨拶が乱れているから	11.9%
食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから	9.3%
自分にとって何をどれだけ食べればよいかわからないから	4.5%
消費者と生産者の間の交流や信頼が足りないと思うから	4.1%
特にない	0.4%

● ６月が「食育月間」で、毎月 19 日が「食育の日」と知っていたか

６月が「食育月間」で、毎月 19 日が「食育の日」と知っていたかということについては、「両方とも知らなかった」が 86.4%と８割を超えており、あまり認知されていないことがうかがえます。

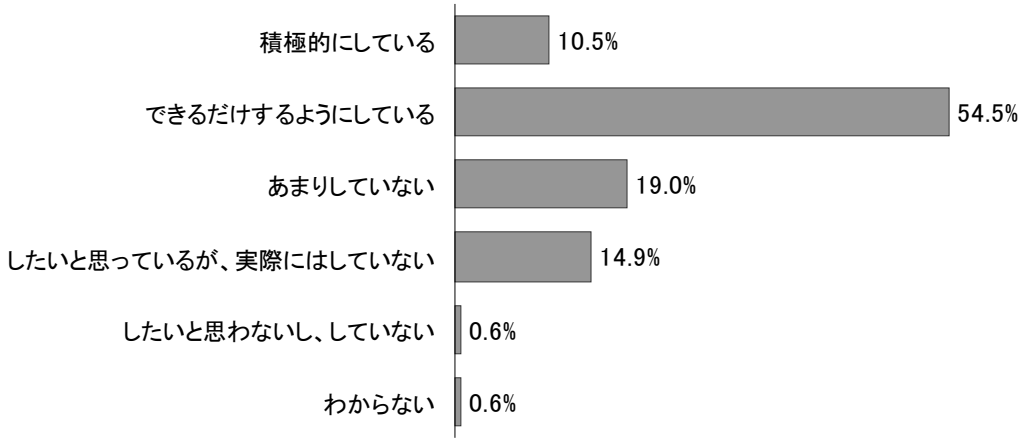
６月が「食育月間」で、毎月19日が「食育の日」と知っていたか



● 日頃から、健全な食生活の実践のために、活動や行動をしているか

日頃から、健全な食生活の実践のために、活動や行動をしているかということについては、「できるだけするようにしている」（54.5%）と「積極的にしている」（10.5%）を合わせると６割を超えています。

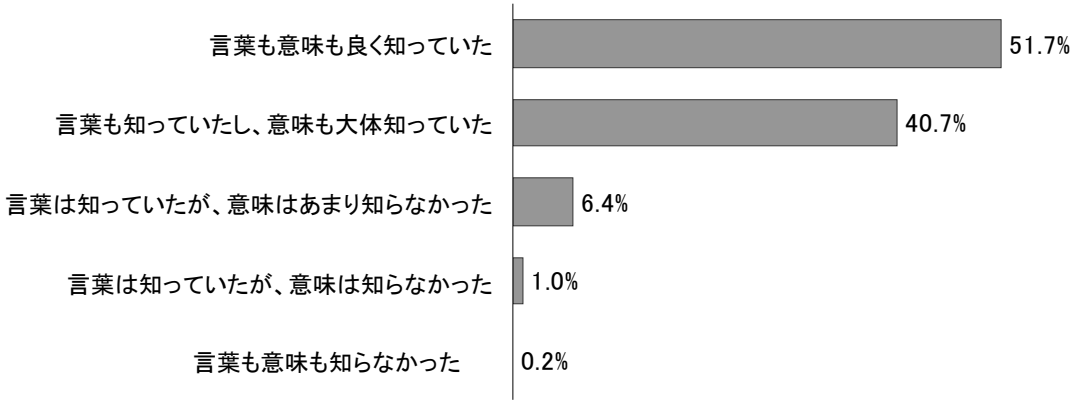
日頃から、健全な食生活実践のために、活動や行動をしているか



● 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知状況

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を知っていたかということについては、「言葉も意味も良く知っていた」が 51.7%、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」が 40.7%であり、よく認知されていることがうかがえます。

「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の認知状況



用 語 解 説

【あ】

●インターネットモニター（制度）：市政の各分野における課題などについて、インターネットモニターとして登録していただいた方に、インターネットによるアンケート調査に回答していただき、その調査結果を市の施策の企画立案などに活用していくもの。

●栄養教諭：学校における食育の推進の中核的な役割を担う立場として、平成 17 年に設けられた。職務として、食に関する指導（児童生徒の個別指導、学級担任等と連携した集団指導、職員、家庭、地域の連絡調整）と給食管理（栄養管理、衛生管理、検食、物質管理等）を一体のものとして行う。

●嚥下：食べ物や飲み物を口に入れ、咽頭から食道、胃へ送り込む過程。

【か】

●学校栄養職員：学校に勤務する栄養士であり、学校給食指導、調理従事員や施設などの衛生管理、学校給食の検食、学校給食用の物資の選定、購入、検収、保管、及び学校給食の食事内容や児童生徒の食生活の改善に関わる調査研究等を行うことを職務とする。

●給食施設：病院や学校、保育所など特定多数の人を対象に食事を提供する施設で、本市では、保健所に届け出のある 1 回 50 食、1 日 100 食以上の食事を提供する給食施設を指導対象としている。

●郷土食：それぞれの地域の産物を上手に活用し、その風土に合った食べ物として創られ、伝えられてきたもの。

●欠食：食事をとらないこと。

●口腔機能：食べ物を味わう（口に取り込む、噛む、飲み込む）、話す、笑う（豊かな表情）、息をするなどの口が担う機能の総称。

●孤食：家族と暮らしていながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事をとること。また、一人暮らしの人が一人でとる食事のこと。

【さ】

●歯周疾患：歯の生活習慣病で、歯と歯ぐきの間から入った歯周病菌が、歯肉に炎症をひき起こし、さらに、歯肉の中にある歯槽骨（あごの骨）を溶かしてしまう病気。

●主菜：たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。

●主食：炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理。

●食の外部化：飲食店等で食事をする外食はもとより、本来、家の中で行われていた調理や食事を家の外に依存することをあらわす。食品産業においても、このような消費傾向に合わせて、調理食品や惣菜、弁当などの「中食」を提供するようになっている。このような動向を総称して「食の外部化」という。

●食品関連事業者：食品の製造、加工、流通、販売、食事の提供等を行う事業者及び関係団体。

●食料自給率：国内の食料消費が、国内生産によってどの程度まかなわれているかを示す指標。

●咀しゃく：食物を歯で噛み砕き、唾液を分泌させて食物とよく混ぜ合わせ、飲み込

みやすい大きさにして、食物の消化吸収を高めること。

【た】

●低栄養：体を維持する「たんぱく質」と活動するための「エネルギー」が不足した状態。高齢期は、食が細くなりやすく、また、咀しゃく機能や嚥下機能が低下するなど、食事の量が少なくなり低栄養になりやすい。

【な】

●中食：持ち帰りの惣菜や弁当、出前など、家庭外で調理された食品を家庭内でとる食事形態。家庭で素材から調理する意味の「内食」、飲食店など外出先で食事をする意味の「外食」との中間にある食事形態として、「中食」といわれている。

●生ごみ資源化アドバイザー：生ごみの減量及び資源化に積極的に取り組み、かつ所定の要件を満たした方を、生ごみ資源化アドバイザーとして登録し、町内自治会等が行う、生ごみの減量や資源化推進を目的とした学習会・研修会などの活動に派遣し、助言・技術指導等を行う。

●日本型食生活：昭和 50 年代半ば頃に実践されていた、米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成された、栄養バランスに優れた日本独自の食生活。

●妊産婦のための食生活指針：妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現に向け、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針とともに、妊婦個々の体格に応じて適切な体重増加が確保されるよう、その目安を示したもの。

●妊娠高血圧症候群：主に妊娠後半期にあらわれる妊婦特有の病気で、高血圧とたんぱく尿が主な症状。

【は】

●パブリックコメント手続：市の重要な施策の意思決定の過程において、施策の案を公表し、広く市民から意見の提出を求め、提出された意見を考慮して施策の決定を行うとともに、その意見に対する市の考え方を公表する手続。

●太巻き寿司：千葉県の上総地方を中心に古くから受け継がれ、千葉の郷土料理を代表するもの。「具を芯にして巻く」という技法が原点になって、その時代の農産物や海産物などの食材を活かして冠婚葬祭や地域の集まりで作られ、家庭のなかでも伝えられてきた。

　その後、日本型食生活の見直しとともにこの太巻き寿司が注目され、技術の掘り起こしと多彩な巻き方の創作・伝承活動により、広く現在に受け継がれている。

●保育所における食育に関する指針：平成 16 年３月に作成された保育所保育指針を基本とした「食育の計画」作成のためのガイドライン。健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを保育所の目標とし、子どもの発達段階に応じた食育のねらい・配慮事項等が記述されている。

●副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

【ら】

●ライフステージ：年齢にともなって変化する生活段階、年代別の生活状況のこと。

【わ】

●ワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭生活の調和）：性別を問わずあらゆる世代の方が、仕事と家庭生活の両方で、調和のとれた生活を送ること。

千葉市食育推進計画

発　　行：平成 21 年６月

編集・発行：千葉市保健福祉局 健康部 健康企画課

〒260-8722　千葉市中央区千葉港１番１号

電 話：043（245）5208

FAX：043（245）5588