

## **第5章 食育推進計画**

## 1. 計画の趣旨

日々の食事は、生涯にわたって私たちの心身の健康や豊かな人間性を育み、幸せな生活の実現につながる営みです。「食育」とは、食生活における知識や技術の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーションの実践、自然の恩恵や動植物の命を頂くことへの感謝の念の育成、優れた食文化の継承など広範な内容が含まれます。

市民一人ひとりが自らの「食」について考え、全ての年代において間断ない食育を推進するため、3つの基本方針を踏まえ取組を推進します。

## 2. 基本方針

### 基本方針1 望ましい食の理解と実践

健康の維持のためには、「毎日朝食をとる」ことが重要です。朝食を食べることは、就寝中に低下した体温を上昇させ、1日の規則正しい食生活のリズムの確立につながります。

また、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をとることは、適正な栄養摂取や良好な栄養状態を保ち、日々の活動量に見合った食事量や適正な塩分摂取量、咀嚼の重要性の理解を深めることは、様々な疾病予防に役立ち、自分の食事を準備できる調理技術の習得は、望ましい食行動につながります。

市民がそれらの知識や技術を習得することで、望ましい食の理解と実践を進めていくことを目指します。

### 基本方針2 食への感謝の念の育成

私たちの食事は、動植物の命や自然がもたらす恵みを受けて、それを活用する生産者や流通、料理等に携わる多くの人々の営みによって成り立っています。

私たちが食事の際に口にしている「いただきます」「ごちそうさま」「もったいない」という言葉には、そういった動植物の命や食に関わった人々への感謝の念や自然・物を大事にする大切な気持ちが込められています。

市民が様々な体験学習等を通じて、このような食への感謝の念を深め、豊かな人間性を育んでいくことを目指します。

### 基本方針3 食の環境づくり

核家族化やライフスタイルの変化などによって食の多様化が進む中で、家族がそろって食事をする機会が失われつつあります。家族や友人と会話を楽しみながら一緒に食べる「共食」は、精神的な豊かさをもたらすと考えられ、特に家庭においては、食事のマナーや挨拶習慣など子どもの食育を推進する大切な機会でもあります。

また、安心して安全な魅力ある食材が、地域で生産され地域で消費される「地産地消」を推進していくことは、市民の健康増進や食文化の継承につながる大切な取組です。

そのような食を通じたコミュニケーションや地産地消を推進できる環境づくりを目指します。



### 3. 現状と課題

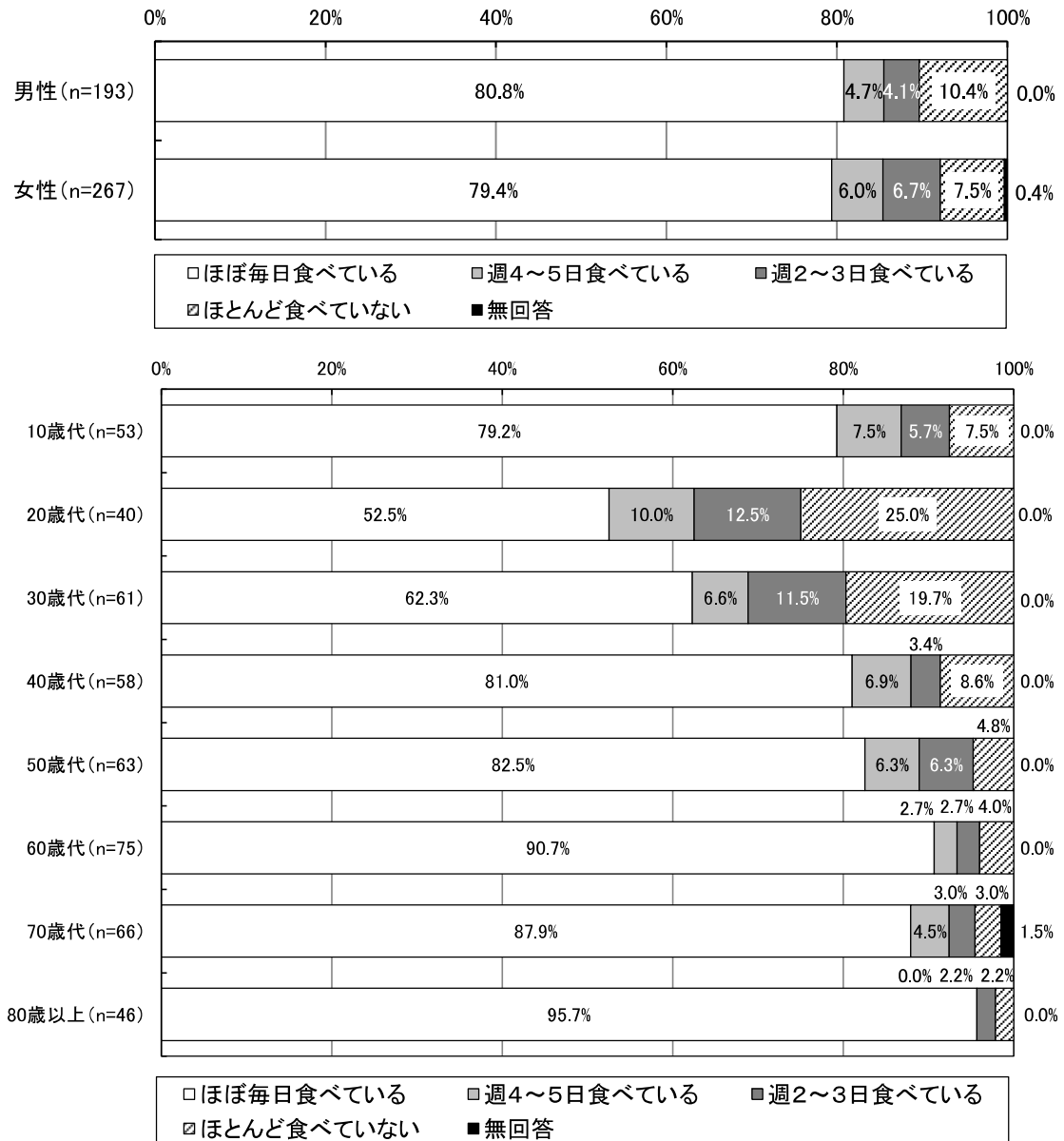
アンケート調査結果などの分析から得られた市民の食育に関する「現状」と「課題」を基本方針ごとに示します。

#### 基本方針 1 望ましい食の理解と実践

##### 【現状】

○朝食を食べている人の割合は、男女別では大きな差はありませんでした。年代別に見ると、「ほぼ毎日食べている」と回答した割合が最も低かったのは20歳代で、年代が上がるにしたがって朝食をほぼ毎日食べている人の割合が高くなる傾向にあります。

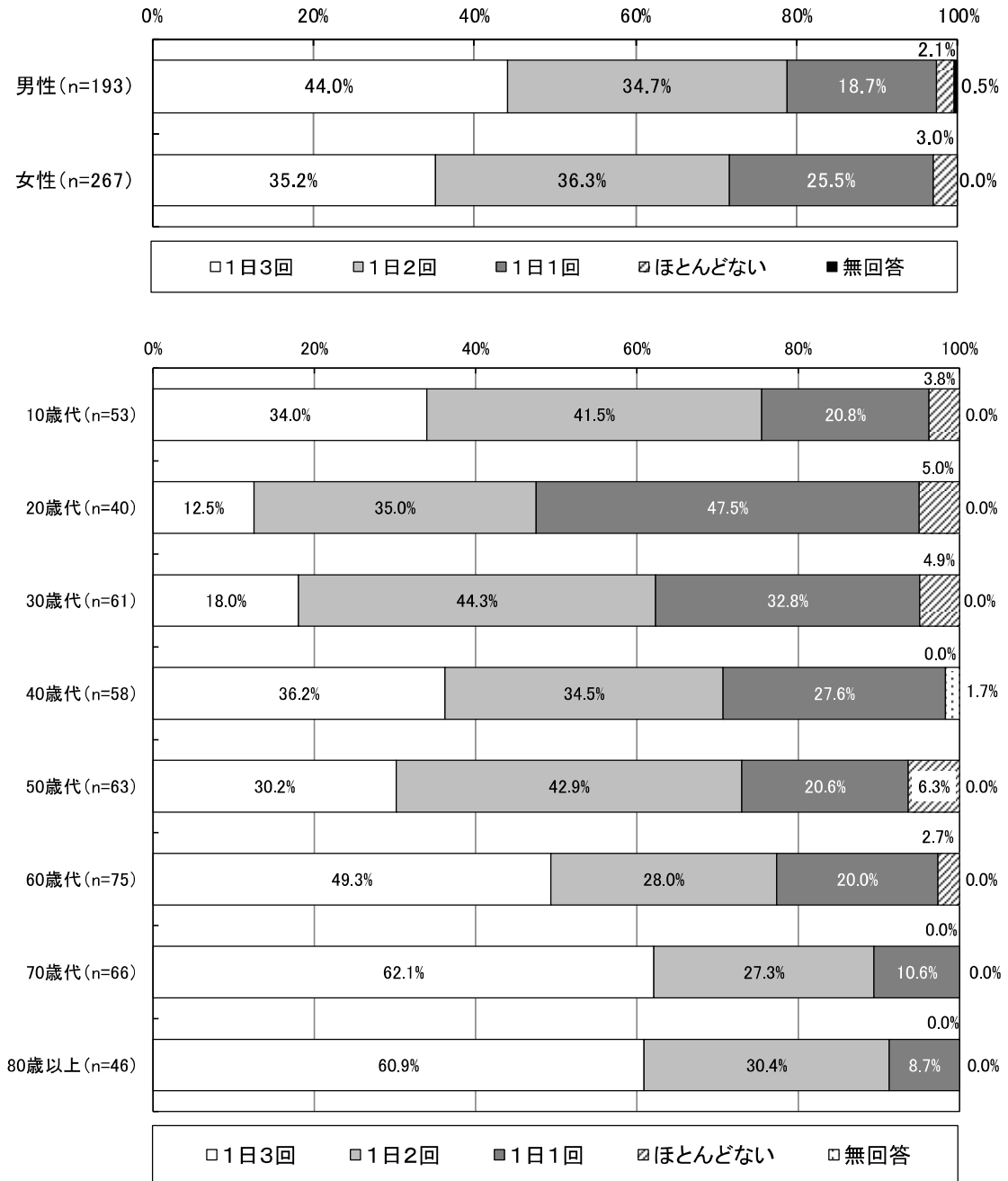
図5-1 朝食を食べている頻度（問9の性別・年代別集計）



【現状】

○主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている人の割合については、男性と比較して女性の方が低くなっています。年代別にみると、「1日3回」と回答した割合が最も低かったのは20歳代で、年代が上がるにしたがって高くなる傾向にあります。

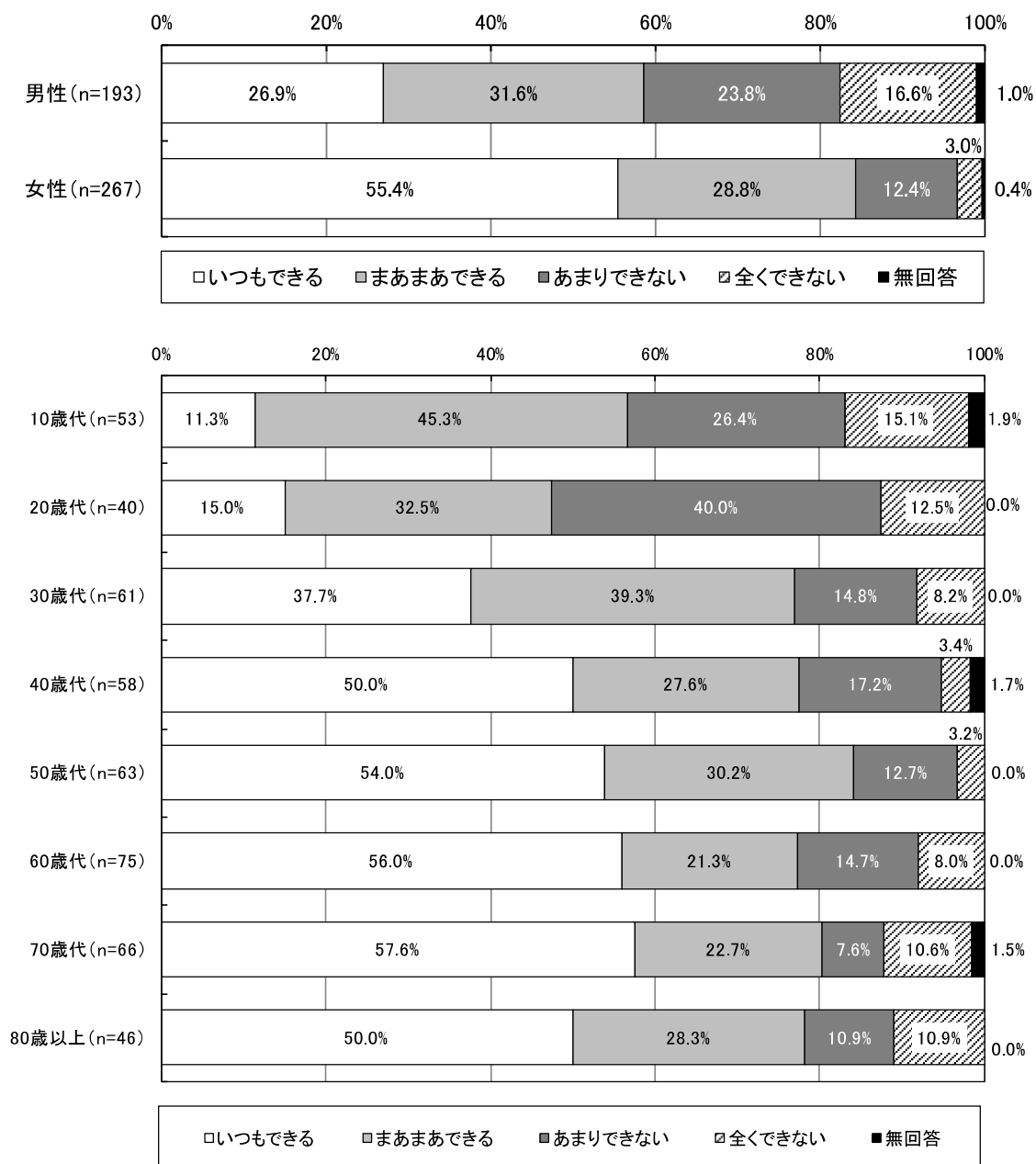
図5-2 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度（問8の性別・年代別集計）



【現状】

○自分で手作りの食事が準備できる人の割合については、男性と比較して女性の方が高くなっています。年代別にみると、「いつもできる」と回答した割合が最も低かったのは10歳代で、年代が上がるにしたがって高くなる傾向にあります。

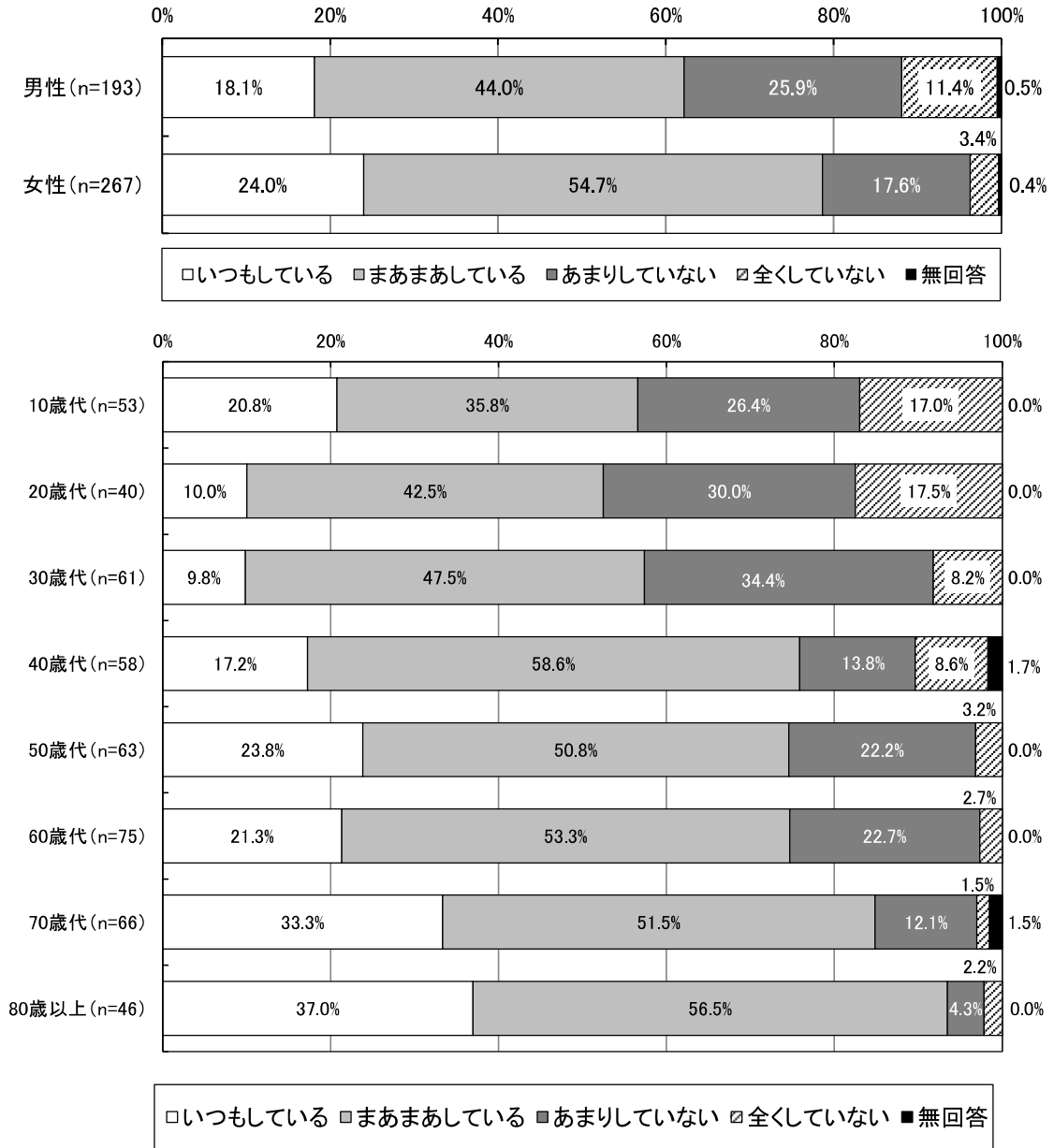
図5-3 手作りの食事を準備しているか（問11の性別・年代別集計）



【現状】

○塩分の摂取については、男性と比較して女性の方が摂り過ぎないように意識していると回答した割合が高くなっています。年代別にみると、20歳代～30歳代が塩分を気にしていない傾向があります。

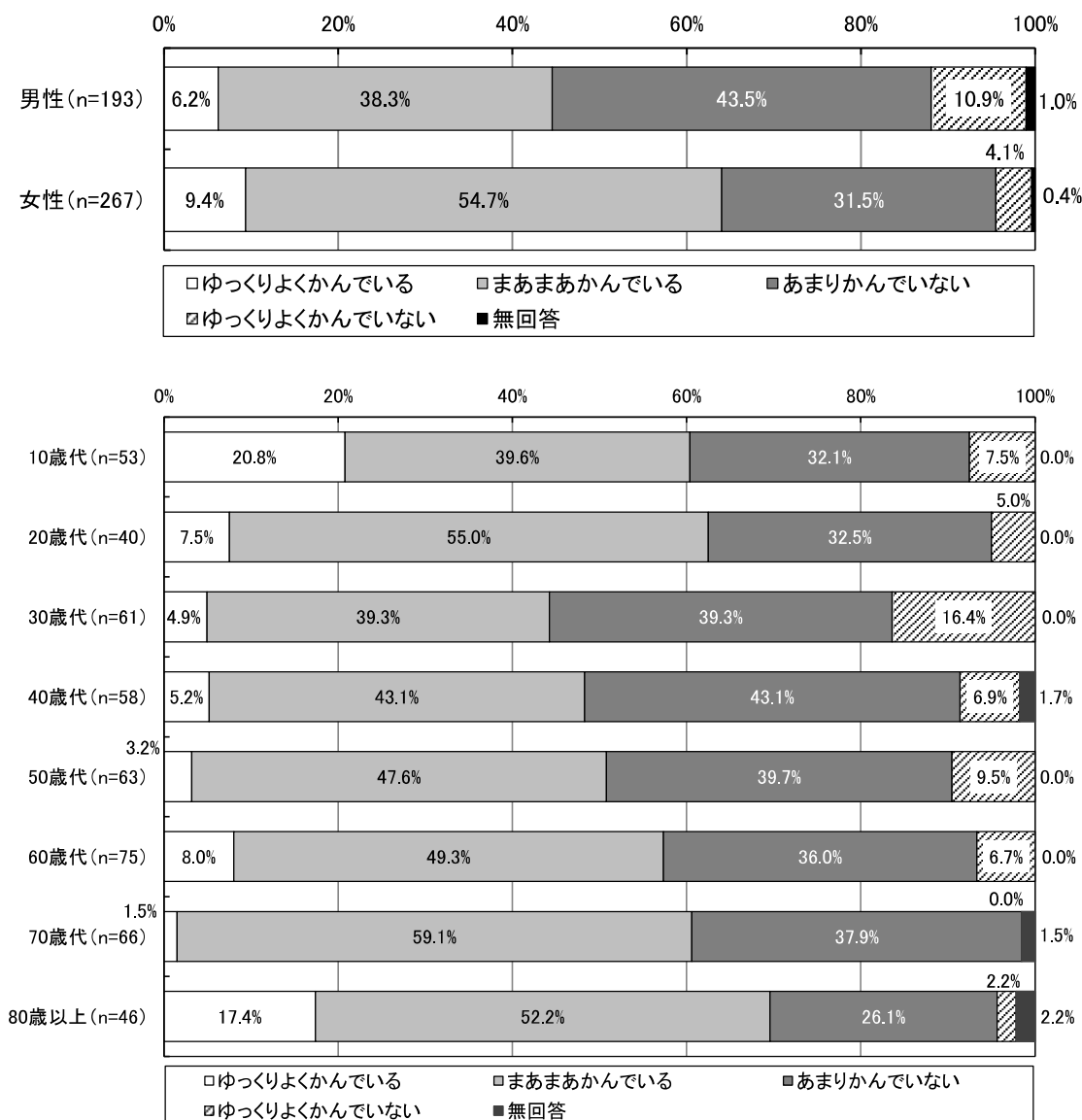
図5-4 塩分を摂り過ぎないようにしているか（問13の性別・年代別集計）



【現状】

○食事をゆっくりよくかんで食べている人の割合は、男性と比較して女性の方がよくかんで食べている人の割合が高くなっています。年代別にみると、30歳代～40歳代が「あまりかんでいない」「ゆっくりよくかんでいない」と回答した割合が高く、年代が上がるにしたがって「あまりかんでいない」「ゆっくりよくかんでいない」と回答した割合が低くなる傾向にあります。

図5-5 ゆっくりよくかんで食べているか（問16の性別・年代別集計）



【課題】

○20歳代～30歳代が朝食を食べていない割合が高いこと、また主食・主菜・副菜の揃った食事をとっていない割合が高いことから、20歳代～30歳代に対する健康的な食に対する意識啓発が必要です。塩分を摂取し過ぎないことに対する意識やよく噛んで食事することについても、20歳代～30歳代に向けて啓発が必要です。

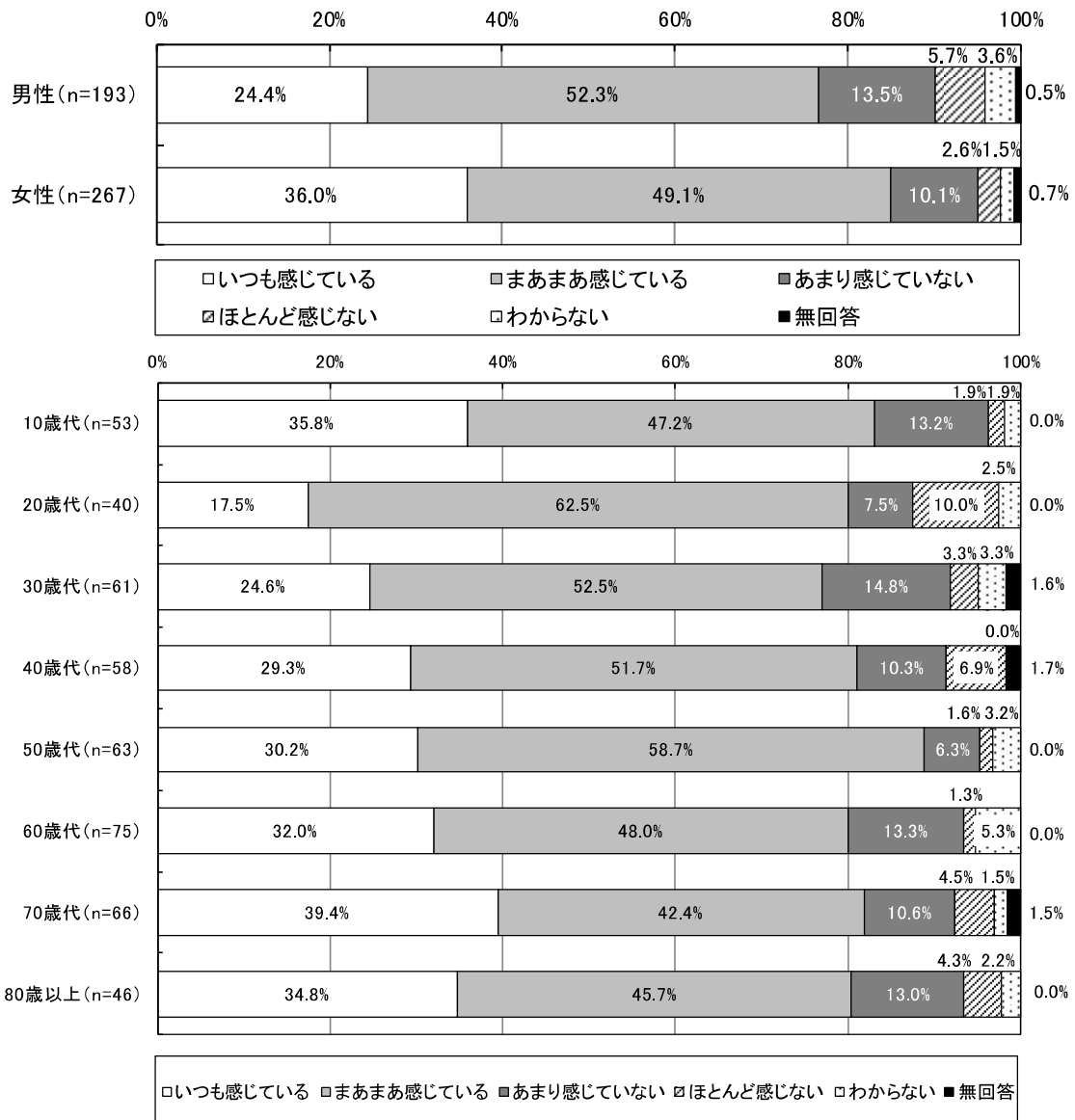


## 基本方針 2 食への感謝の念の育成

### 【現状】

○日々の食事が、動植物の命や自然の恵みによって成り立っていると感じると回答した割合については、男性と比較して女性の方が高くなっています。年代別にみると、「いつも感じている」と回答した割合が最も低いのは20歳代で、年代が上がるにしたがって高くなる傾向があります。

図5-6 日々の食事が、動植物の命や自然の恵みによって成り立っていると感じる人  
(問20の性別・年代別集計)



### 【課題】

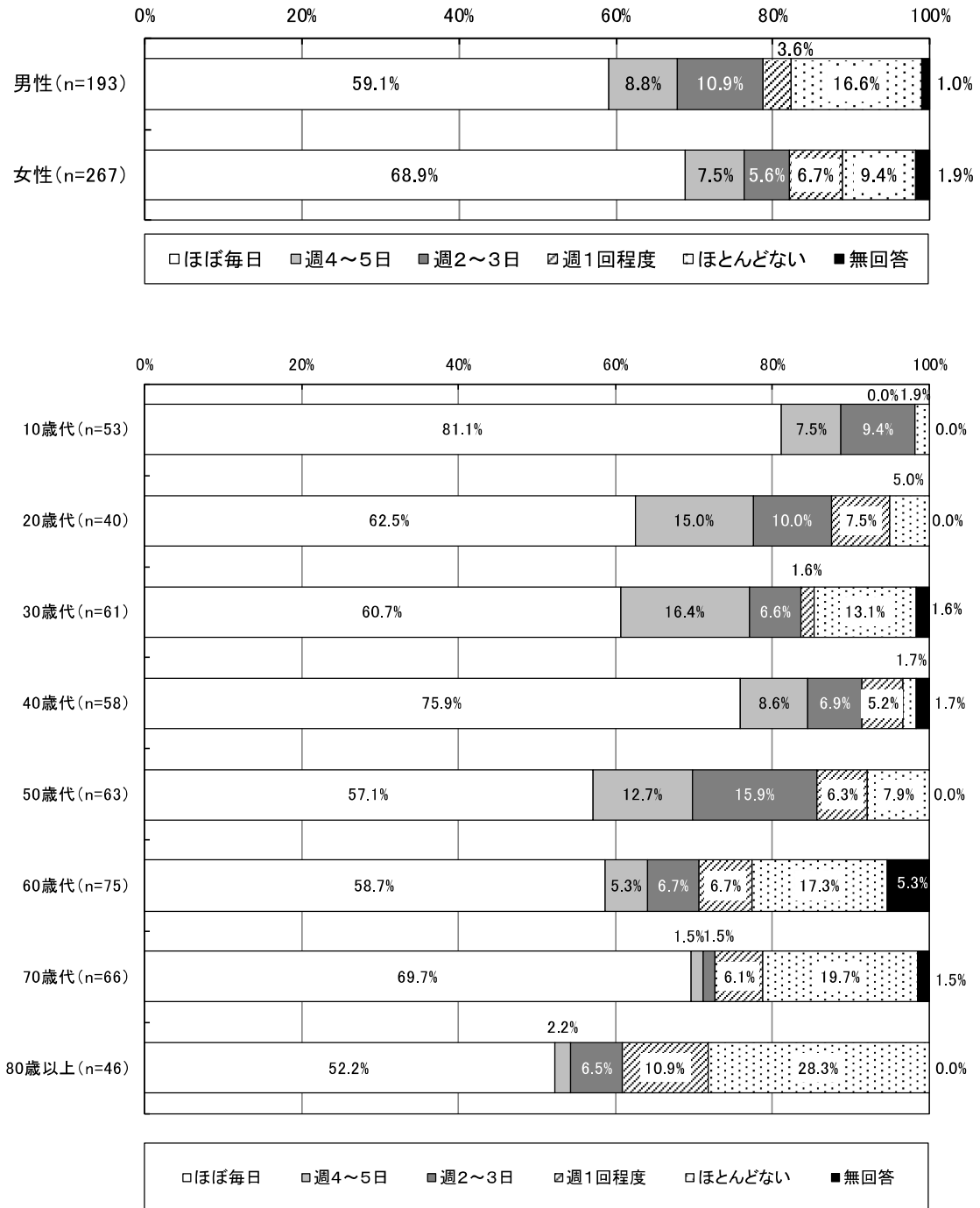
○食物に対する感謝の気持ちや関心を高めるために、若い世代の時期から、食材の生産から消費に至るまでの過程をはじめ、廃棄される食材に関する情報や再利用方法の周知などが重要です。

# 基本方針3 食の環境づくり

## 【現状】

○ほぼ毎日、家族や友人と食事をすると回答した割合については、男性と比較して女性の方が高くなっています。年代別にみると、「ほとんどない」と回答した割合が最も高いのは80歳代で、60歳代、70歳代も高い傾向があります。

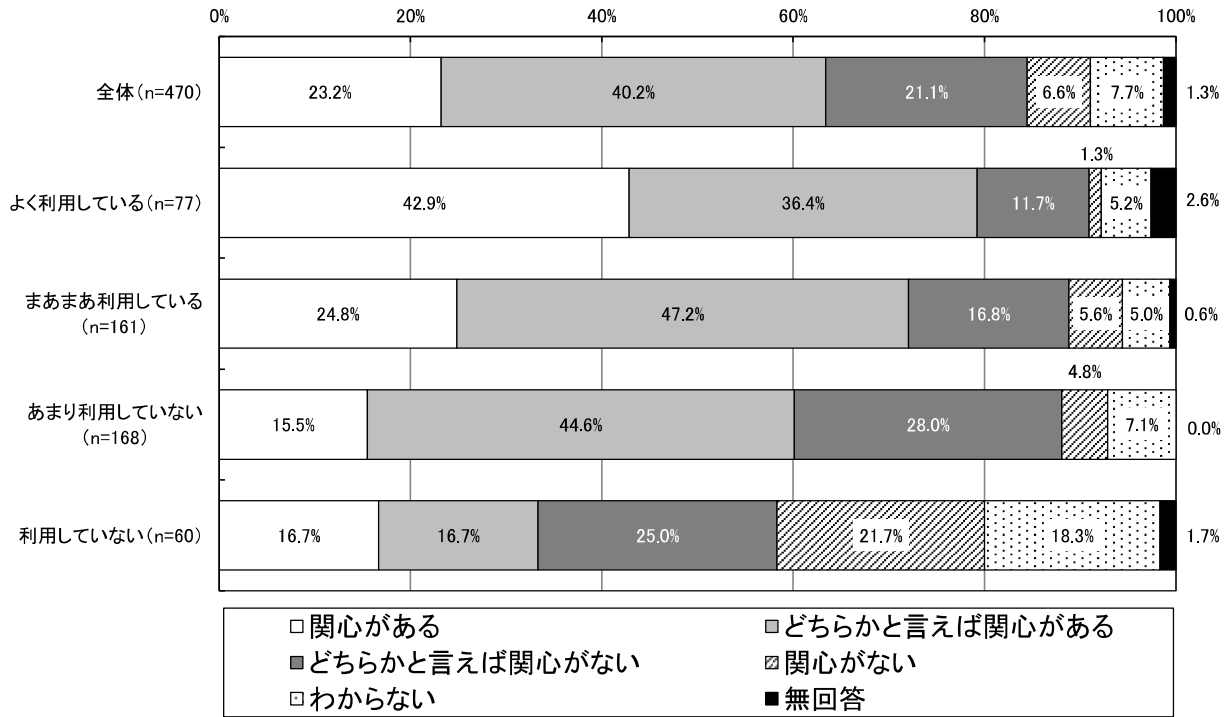
図5-7 家族や友人との食事回数（問10の性別・年代別集計）



【現状】

○坂戸産の食材を利用している人ほど、食育に関心が高い傾向があります。

図5-8 坂戸産の食材の利用と食育への関心（問19と問21のクロス集計）



【課題】

○社会の高齢化や核家族化の進行、ライフスタイルの変化などの影響により、家族や友人と一緒に食事をする「共食」<sup>※16</sup>の機会が少なくなっています。健康的な食事をとるだけではなく、社会的なつながりへの意識を高めるために、引き続き「共食」の推進や坂戸産の食材を使用した料理の普及に取り組むことが重要です。

※16 共食：みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言い、自分が健康だと感じることや、健康で規則正しい食生活、生活リズムと関係しています。共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

## 4. 行動目標と取組

「3. 現状と課題」から、基本方針ごとに食育に関する行動目標を掲げるとともに、指標や数値目標、目標達成に向けた各主体（市民、地域・関係機関、行政）の取組を設定します。

### 基本方針 1 望ましい食の理解と実践

#### 【行動目標 1】 毎日朝食を食べます

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点からとても重要です。

規則的な食事は体内時計を整え、リズムの整った食生活は、身体と心の調和を保ち、健康への第一歩につながります。毎日朝食を食べることを習慣として取り入れましょう。

#### 【行動目標 2】 主食・主菜・副菜のそろった食事をします

バランスのとれた食事をとることは、長期的な健康づくりの大切なステップです。主食・主菜・副菜のそろった食事は、体に必要な栄養素を偏りなく摂取し、健康的な生活を支える土台を築くことにつながります。日頃から主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心掛けましょう。

#### 【行動目標 3】 みどり色野菜から葉酸を積極的に摂ります

葉酸の摂取は、妊娠前及び妊娠中の女性にとって特に重要で正常な胎児発育を支え、神経管閉鎖障害などの合併症のリスクを低減します。また、葉酸は成人にとっても心臓血管系の健康に寄与し、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。

ほうれん草やブロッコリーなどの葉酸を多く含む「みどり色野菜」を食事に取り入れ、1日におおよそ400 $\mu$ g（マイクログラム<sup>※17</sup>）の葉酸を積極的に摂りましょう。

※17 1 $\mu$ g=1000000分の1g。

**【行動目標4】塩分を摂り過ぎないようにします**

減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させると考えられます。

減塩の実践には、食品ラベルの確認、調理法の選択、加工食品の摂取量の制限などが含まれます。減塩の実践を積極的に取り入れ、日頃から減塩を心がけましょう。

コラム

現代の日本人は男女ともに摂取基準量をはるかに超える食塩を摂取しています。

厚生労働省が開始した「健康日本 21（第二次）」において、健康寿命の延伸に向け、企業・民間団体・地方公共団体と協力・連携した取組として「スマート・ライフ・プロジェクト」内で「おいしく減塩 1日マイナス 2g」を推進しています。

減塩のコツとして、「減塩」と書かれた調味料を使用する、ドレッシングなどは「かける」よりも「つける」ようにして、量を減らすなどがあります。

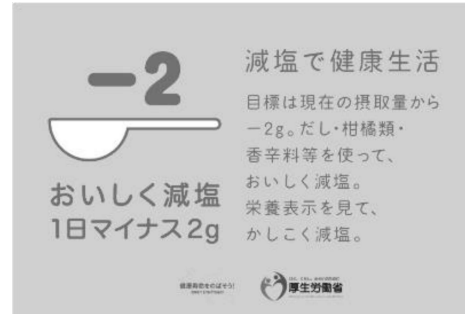
まずはできるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていくことから始めてみましょう。

**食塩摂取の現状**

	男性（20歳以上）	女性（20歳以上）
目標量	7.5g	6.5g
平均摂取量	10.9g	9.3g
過剰摂取量	3.4g	2.8g

出典：厚生労働省

- ・日本人の食事摂取基準（2020 年度版）
- ・令和元年「国民健康・栄養調査」



出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス 2g マーク」

**【行動目標5】ゆっくりよく噛んで食事をします**

生涯にわたり自分の歯で食べ、楽しく話すことは健康寿命の延伸につながります。

そのためには、個人が自ら口腔の健康管理（セルフケア）に取り組むとともに、定期的に歯科健診を受けることが重要です。市民が毎日のセルフケアを実践し、身近に相談できるかかりつけ歯科医を持つなど、歯と口の健康づくりが継続できるよう支援します。

**【行動目標6】手作りの食事を準備できるようにします**

自身で手作りの食事を準備することは、食材の選択から調理方法、盛り付けまで、自己表現の一環として楽しむことができます。また、調理する過程で、栄養価や食材の起源についての知識が深まり、食材の選択や調理法の工夫を通じて、食事をより健康的で栄養豊かにすることにもつながります。さらに、食事が栄養補給としての行為だけでなく、調理を通じて食に対する感謝の念を育むとともに、自身の身体と心の健康を向上させ、充実感のある生活に寄与します。

## 【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値※	R15（2033）年度 目標値	参考値
朝食を毎日食べる 20 歳代の市民 （20 歳代）	52.5%	70%	
主食・主菜・副菜のそろった食事を 1日2回以上とっている市民 （20 歳以上）	74.1%	85%	50%以上 第4次食育推進基本計 画における目標値 （R7年度）
葉酸（ようさん）というビタミン をよく知っている市民（20 歳以上）	40.6%	60%	
塩分を摂り過ぎないようにしてい る市民（20 歳以上）	73.8%	85%	
ゆっくりよく噛んで食べている市 民（20 歳以上）	55.5%	85%	55%以上 第4次食育推進基本計 画における目標値 （R7年度）
自分で手作りの食事を準備できる 市民（15 歳以上）	73.8%	90%	
自分にとって適切な食事内容・量 を知っている市民（20 歳以上）	84.8%	増加	
1日に野菜料理を5皿以上食べて いる市民（20 歳以上）	5.9%	増加	

※R4（2022）年度アンケート調査結果

## 【目標達成に向けた今後の取組】

## ●市民の取組

若い世代の時期から、朝食をしっかり食べ、栄養バランスのとれた食事をとるよう心がけます。

健康講座等に積極的に参加し、普段から、適正体重の維持や減塩、ゆっくりよく噛んで食べるなど健康的な食習慣を実践します。

## ●地域・関係機関の取組

市と連携し、料理教室等を開催します。また、食を通じた健康づくり応援店として認定された市内店舗による「健康に配慮したメニュー」を提供し、健康づくりを支援します。

- 市民健康センター、児童センター、地域交流センターなどにおける料理教室の開催を通じた、調理技術の習得の推進（元気にし隊・食生活改善推進員協議会・女子栄養大学・食を通じた健康づくり応援店等）
- 食を通じた健康づくり応援店として認定された市内店舗による健康に配慮したメニューなどの提供（食を通じた健康づくり応援店）
- 料理動画（産学官連携事業）の作成に係る食材の提供や動画作成（JAいるま野坂戸農産物直売所・女子栄養大学）

### ●行政の取組

女子栄養大学との共同・企業との連携による葉酸プロジェクト<sup>※18</sup>、食育月間などでのイベント開催、地域交流センターでの料理教室、小・中学校との食育プログラム実施を通じて、20歳から30歳の若い世代のうちから、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるよう、食に関する理解や関心を深め、調理技術や栄養に関する知識の向上を図ります。

- 女子栄養大学・企業との連携による葉酸プロジェクトに若い世代を取り込む事業展開の推進（市民健康センター）
- 食を通じた健康づくり応援店普及促進事業の更なる推進（市民健康センター）
- 市民ボランティア等と連携した料理教室の開催（市民健康センター・地域交流センター）
- 子どもや成人を対象とした料理教室の開催（市民健康センター・地域交流センター・児童センター）
- 料理動画（産学官連携事業）の配信などを通じた食育の推進（市民健康センター・農業振興課）
- 食育への関心を高める機会として食育月間などに展示などのイベントの開催（市民健康センター・図書館）
- ジュニアクッキングクラブの実施（児童センター）
- 市内小・中学校と女子栄養大学の連携による食育（食に関する学習）プログラムの実施（教育センター）

※18 葉酸プロジェクト：本市では、女子栄養大学の研究を生かし、同大学と共同で心筋梗塞や脳卒中、認知症の原因となる動脈硬化の予防に効果があるといわれるビタミンB群の一種である葉酸を1日400 $\mu$ g（マイクログラム）摂取する運動を推進しています。

目指せ！葉酸1日400 $\mu\text{g}$ (マイクログラム)

## ★葉酸が多く含まれる食品リスト

食品	1人分目安量 (g)	葉酸 ( $\mu\text{g}$ )	食品	1人分目安量 (g)	葉酸 ( $\mu\text{g}$ )
ブロッコリー	1/4個(70g)	154	キャベツ	葉2枚(100g)	78
ほうれん草	1/3束(70g)	147	豆苗	1/2袋(50g)	46
小松菜	1/3束(70g)	77	いちご	中3粒(75g)	68
春菊	1/3束(50g)	95	マンゴー	1/4個(70g)	59
モロヘイヤ	1/3束(30g)	75	焼のり	1枚(3g)	57
菜の花	1/3束(50g)	170	枝豆	一握り(80g)	256
にら	1/2束(50g)	50	調整豆乳	コップ1杯 (200g)	62
オクラ	4~5本(50g)	55	鶏レバー	一串(35g)	455
グリーンアスパラ	2~3本(50g)	95	豚レバー	3切(45g)	365
水菜	1/2束(80g)	112	うなぎの肝	一串(35g)	133

資料：日本食品標準成分表 2023年版(八訂)



みどり色野菜のほか、様々な食品に含まれているね！！

## ●さかど葉酸マーク



「さかど葉酸マーク」は、坂戸市が推進する、坂戸市葉酸プロジェクトのシンボルマークです。

幸運を招くとされる四葉のクローバーと坂戸市の「S」と葉酸の「y」をアレンジし、正しい食生活をとおして、市民のみなさまが健康で「豊かな人生」を送れるよう願いを込めて作成したものです。

葉酸プロジェクトに関して、市が主催する事業や、食を通じた健康づくり応援店等で使用しています。



## 基本方針 2 食への感謝の念の育成

### 【行動目標 7】 食べ物への感謝の気持ちを大切にします

「いただきます」と「ごちそうさま」などの食へのあいさつは、食事の大切さとその恵みを再確認し、食べ物への敬意を示す行為であり、食に対する感謝の心を表す素晴らしい方法です。

また、近年問題となっている「食品ロス<sup>※19</sup>」を減少させるために「もったいない」という気持ちを育むことも重要です。食品は多くの資源と労力がかかって生産され、廃棄物処理にも多大なエネルギーが必要です。無駄にすることは、環境への負担を増やすだけでなく、貴重な食品を無駄にすることでもあります。

食事を通じて感謝の気持ちを表し、食品ロスを削減するために食材を大切に扱い、無駄を減らす努力をすることは、持続可能な生活と共に豊かな精神を育む大切な一歩です。食べ物に感謝し、その価値を理解し、無駄を最小限に抑え、健康で持続可能な社会を促進しましょう。

#### 【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値 <sup>※</sup>	R15（2033）年度 目標値	参考値
日々の食事が動植物の命や自然の恵みによって成り立っていることをいつも感じる市民（15歳以上）	30.9%	50%	

※R4（2022）年度アンケート調査結果

#### 【目標達成に向けた今後の取組】

##### ●市民の取組

家族との食事を通じて食事マナーを学び、食への感謝の気持ちを共有することで食べ残しを減らし、自然の恵みを感じる豊かな心を育みます。

##### ●地域・関係機関の取組

収穫の喜びを体験する栽培体験を通じて農作物の成長過程を学び、食物を育てる大変さと感謝の気持ちを深めます。

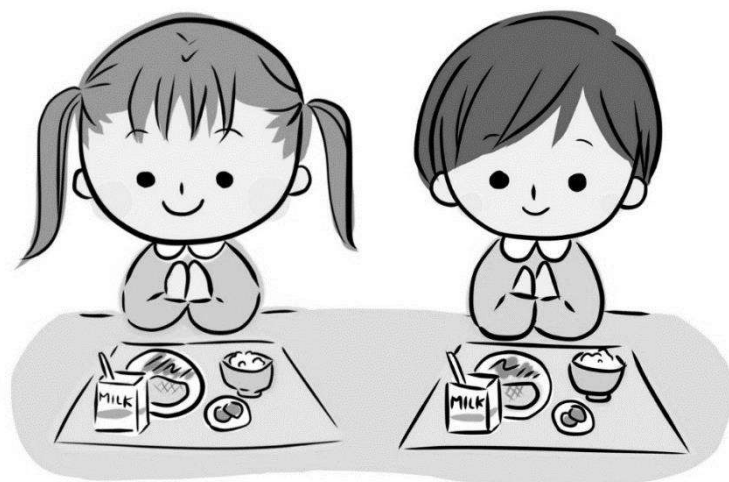
- 農作物の成長過程を学び収穫の喜びを味わう栽培体験を通じた体験学習の実施（筑波大学附属坂戸高等学校・女子栄養大学等）

※19 食品ロス：本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

## ●行政の取組

食べ物への敬意や食に対する感謝の心の醸成のため、食育月間などのイベントの開催により、食育への関心が高くなるよう努めます。また、幼児向け講座では、児童センターと市内高等学校が連携し、命の尊さを教えます。また、食品ロスの削減に関する啓発活動は、広報さかどや市のウェブサイト、ごみに関する懇談会などを通じて広く普及します。

- 広報さかど、市ホームページ、ごみに関する懇談会等を通じ、食品ロスの削減や食育について啓発（市民健康センター・廃棄物対策課）
- 食育への関心を高める機会として食育月間などに展示などのイベントの開催（市民健康センター・図書館）
- 市内高等学校との連携による、命の大切さを学ぶ乳幼児向け講座の開催（児童センター）
- 野菜の栽培とクッキングの実施（市立保育園）



## 基本方針3 食の環境づくり

### 【行動目標8】 家族や友人などと一緒に食事をする機会を増やします

家族や友人などと一緒に食事をすることは、人間関係を深め、心の交流を育む場として機能します。食卓は会話が弾み、笑顔があふれ、感謝の気持ちが表れる場所であり、互いに支え合う場でもあります。また、共食は食材の無駄を減らし、持続可能な食生活にも貢献します。

共食の機会を積極的に増やすことは、社会的なつながりの強化と持続可能な生活への一歩です。家族、友人、仲間、地域の人々と共に食事を楽しみ、共食を通じてより豊かで充実した生活を築きましょう。

### 【行動目標9】 地産地消を心掛けます

身近な場所で収穫された旬の食材は、新鮮で栄養価が高いだけでなく、生産者とのつながりや、食べ物の背後にある物語や努力を感じることができます。

地元の食材に焦点を当て、地元地域の食品に対する愛着を育てることは、健康な食習慣を促進し、持続可能な食生活にも貢献します。地元の生産者とのつながりを築き、地域の食文化を支え、美味しい食事を共に楽しみ、地域社会を豊かにしましょう。

#### 【指標・目標値】

指標	R4 (2022) 年度 実績値※	R15 (2033) 年度 目標値	参考値
家族や友人と食事をする日が週6回以上ある市民 (20歳以上)	62.6%	80.0%	
坂戸産の食材を利用している市民 (20歳以上)	51.1%	70.0%	
食を通じた健康づくり応援店を知っている市民 (20歳以上)	31.5%	50.0%	
ほぼ毎日、家族や友人と食事している市民 (20歳以上)	64.0%	増加	

※R4 (2022) 年度アンケート調査結果

## 【目標達成に向けた今後の取組】

### ●市民の取組

---

家族との食事だけでなく、友人や知人、地域や所属する人々とのコミュニティ（職場等を含む）を通じて、共食したいと思う時に、食事を共にする機会を増やします。

地元の直売所を通じて地元産食材をつかった郷土料理や豊かな食材を意識し、食文化を子どもたちに伝え、地域の食に親しむ文化を育てていきます。

### ●地域・関係機関の取組

---

地域の様々な行事やサロンなどで、人々が一緒に食事を楽しむ機会を提供し、地域の結束を深める取組を行います。

- 料理動画（産学官連携事業）の作成に係る地元産食材の提供や動画作成（JA いるま 野坂戸農産物直売所・女子栄養大学）
- 地域の行事やサロンなど、誰かと一緒に食事をする機会を提供する取組（地区や自治会・町内会ボランティア活動団体等）
- 軽トラック市の開催（坂戸市農産物生産組合）

### ●行政の取組

---

保育園では、家族と一緒に食事する喜びを感じる食育を実施し、学校給食で地場産野菜等を活用することで地産地消を推進します。

20歳から30歳代の若い世代の時期から、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるよう、食に関する理解や関心を深める取組を推進します。

- 食を通じた健康づくり応援店普及促進事業（葉酸フェアの開催）（市民健康センター）
- 料理動画（産学官連携事業）の配信などを通じた食育の推進（市民健康センター・農業振興課）
- 保育園において、家族と共に味わうことの喜びを感じる食育の実施（保育課）
- 軽トラック市の開催支援（農業振興課）
- 学校給食において、地場産野菜等の利用促進による地産地消の推進（教育総務課）