

第 5 章 食育推進計画

第5章 食育推進計画

1 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形成を育み、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、「毎日朝食を食べる」ことが重要です。朝食を食べることにより、就寝中に低下した体温が上昇し、1日の規則正しい食生活のリズムが確立されます。

また、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を摂ることは、適正な栄養摂取や良好な栄養状態を保つことが分かっており、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、望ましい食生活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、調理などに携わる多くの人々の営みによって成り立っています。

「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、動植物の命や食に関わった人々への感謝の気持ち、自然・物を大事にする大切な気持ちが込められています。しかしながら、我が国の食品ロス※の量は、年間 600 万トンを上回り、食品を無駄にしていることが問題になっています。

市民一人ひとりが、様々な体験学習などを通じて、食への感謝の念を深め、「もったいない」を意識して、食品ロスの削減に努めていくことを目指します。

※食品ロス：売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、本来は食べられるはずの食品が廃棄されること。

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

以下には、アンケート調査結果などの分析から得られた市民の健康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

図 5-1 朝食を食べる頻度（問 10 の性別・年代別集計）

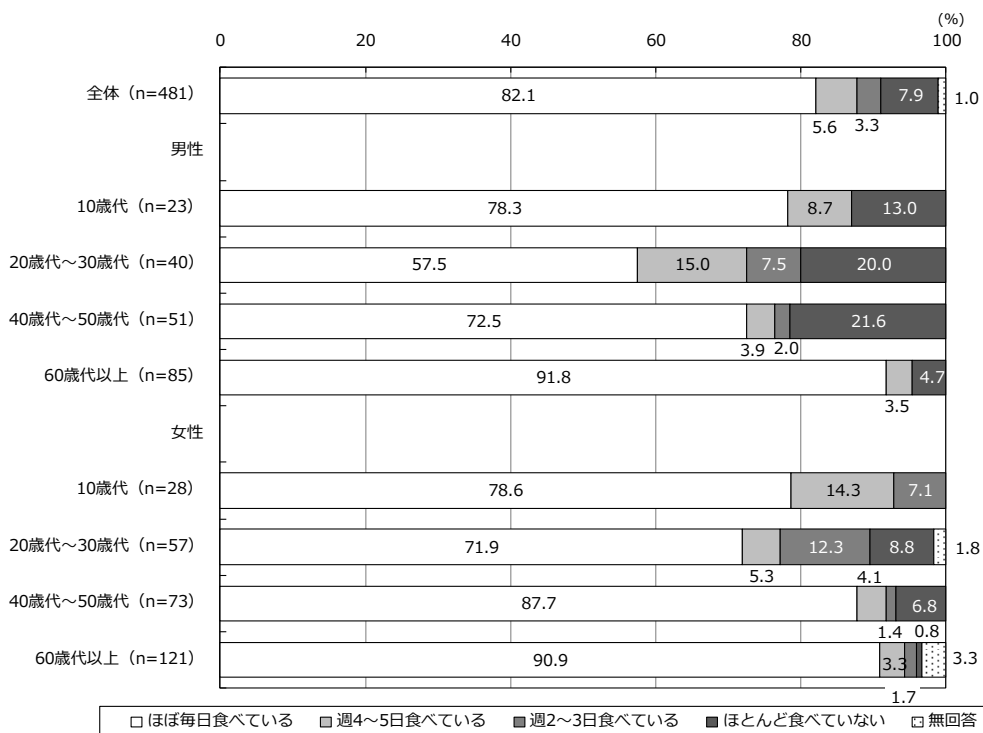


図 5-2 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度（問 9 の性別・年代別集計）

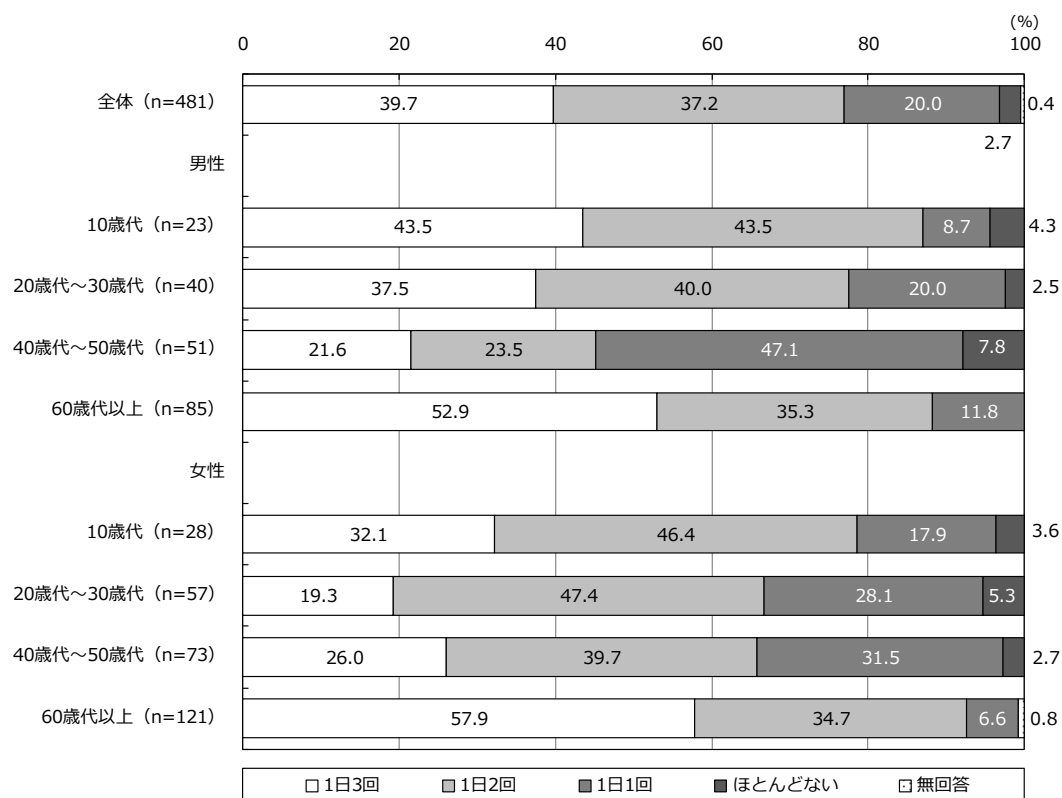


図 5-3 手作りの食事を準備しているか（問 12 の性別・年代別集計）

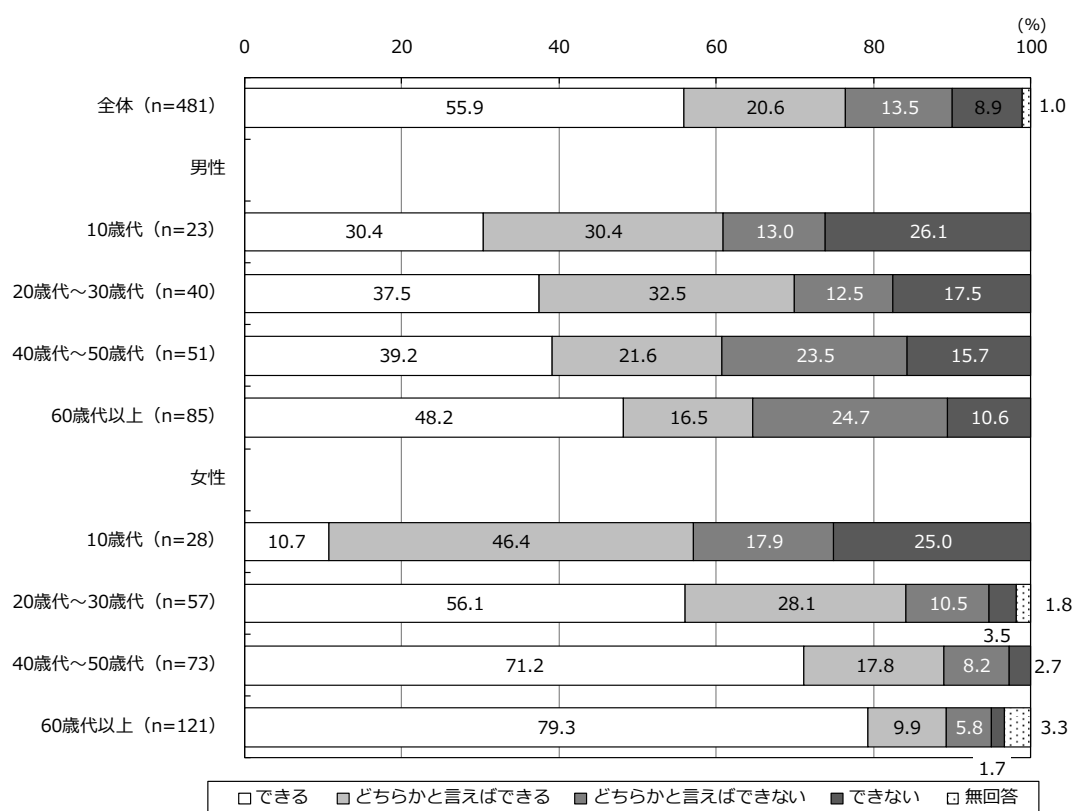


図 5-4 塩分を摂りすぎないようにしているか（問 14 の性別・年代別集計）

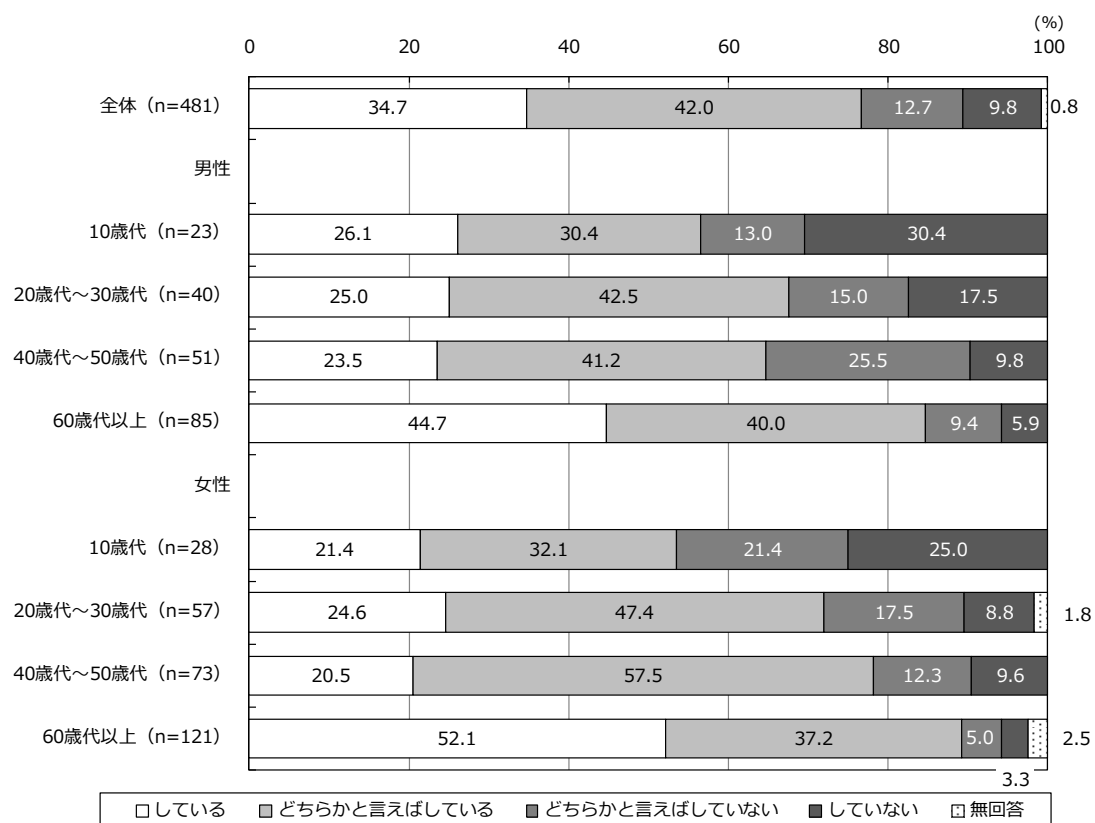
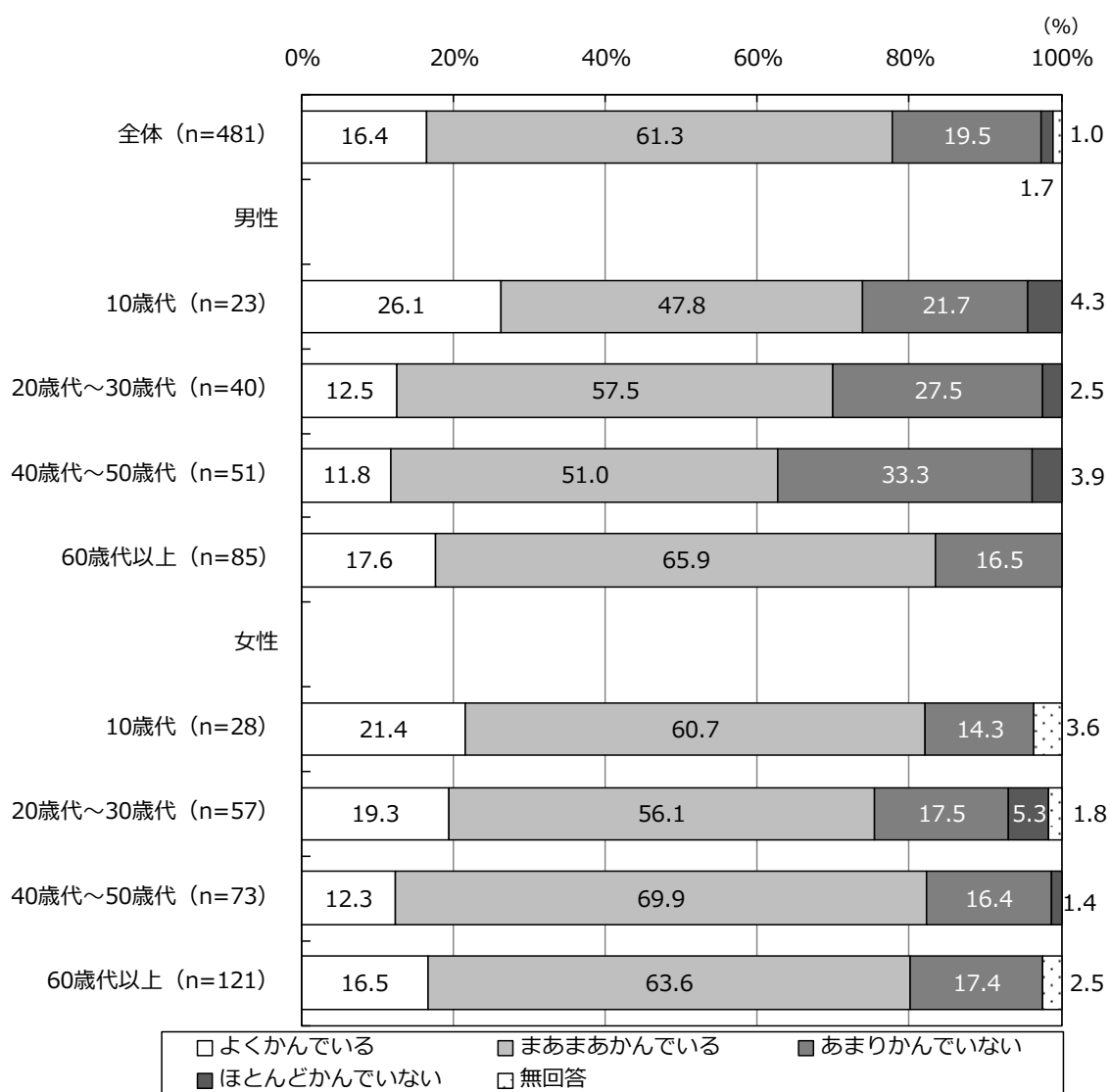


図 5-5 よく噛んで食っているか（問 18 の性別・年代別集計）



【現状】

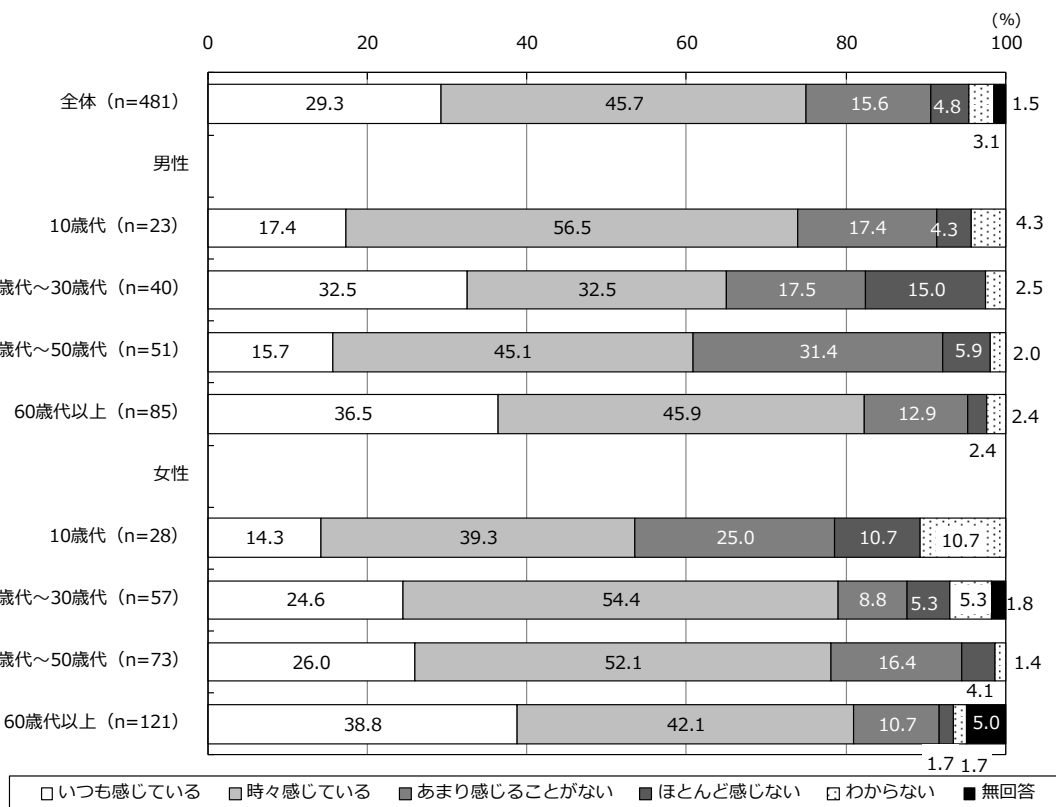
- 朝食を食べている人の割合は、男性より女性の方が高くなっています。10 歳代は男女ともに約 8 割の人が食べていますが、20 歳代～30 歳代になると男性では約 6 割、女性では約 7 割と減少します。一方、40 歳代から年齢が上がるにつれて、朝食を食べている人の割合は増加傾向が見られます。(図 5-1)
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 3 回食べている人の割合は、男女ともに 60 歳以上が高くなっています。年代別にみると、男性では 40 歳代～50 歳代、女性では 20 歳代～30 歳代の割合が他の年代に比べて低くなっています。(図 5-2)
- 自分で手作りの食事を準備している人の割合は、男性より女性の割合が高くなっています。全体では約 2 割の人が「できない」、「どちらかと言えればできない」と回答しています。(図 5-3)
- 塩分の摂取については、男女ともに 60 歳代以降から摂りすぎないことを意識している傾向が見られます。(図 5-4)
- 食事をよく噛んで食べている人の割合は、女性がやや高くなっていますが、あまり噛んでいないと回答した人の割合は、10 歳代～50 歳代までの男性において高くなっています。(図 5-5)

【課題】

- 20 歳代～30 歳代の若い世代において、朝食の欠食率が高いことや、主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が低いことなどから、望ましい食習慣の定着の重要性について啓発する必要性があります。

基本方針 2 食への感謝の念の育成

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 24 の性別・年代別集計)



【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人の割合は、全体では約 7 割です。60 歳代以上は男女ともにほぼ同じ割合ですが、男性の 40 歳代～50 歳代の割合はやや低くなっています。(図 5-6)

【課題】

○食べ物への感謝や興味関心を高めるために、食材の生産から流通、消費、廃棄、再利用までの流れを理解するための取組を普及・啓発をしていく必要があります。

基本方針 3 食の環境づくり

図 5-7 家族や友人との食事回数（問 11 の性別・年代別集計）

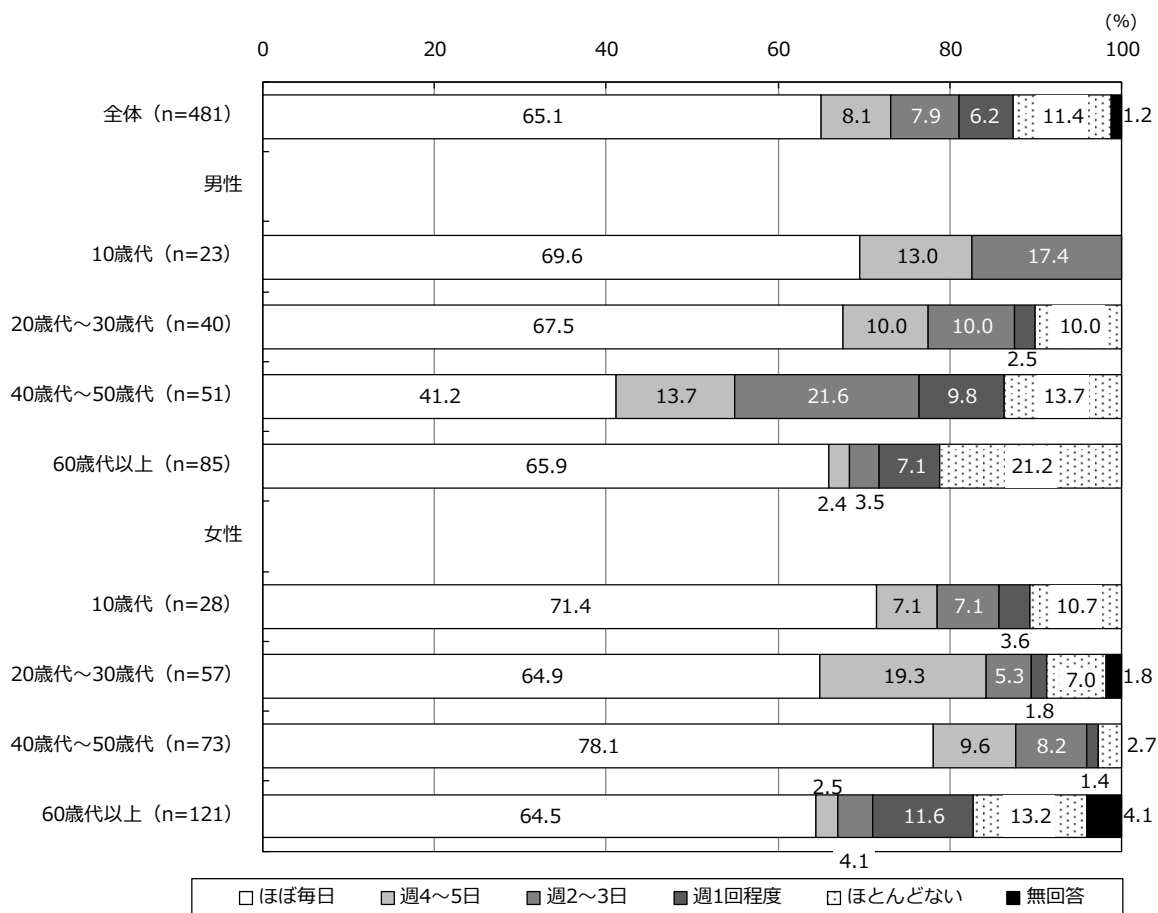
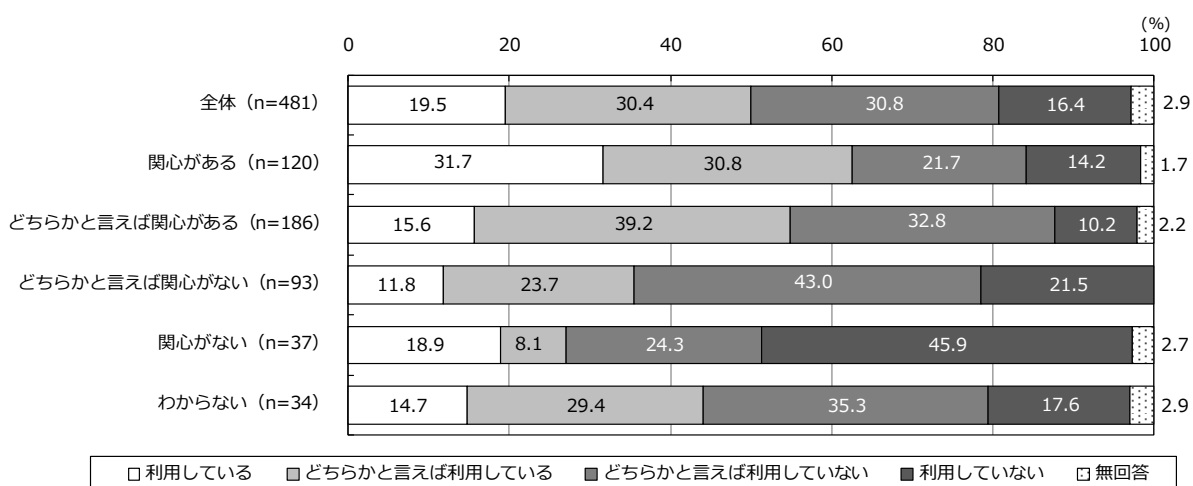


図 5-8 坂戸産の食材の利用と食育への関心（問 23 と問 25 のクロス集計）



【現状】

○ほぼ毎日家族や友人と食事をしている人は、全体の約 6 割です。男性の 40 歳代～50 歳代が約 4 割なのに対し、女性の 40 歳代～50 歳代は約 8 割となっています。

また、男性の 60 歳代以上の約 2 割が一人で食事を摂る「孤食※」となっています。
(図 5-7)

○坂戸産の食材の利用と食育への関心をみると、坂戸産の食材を利用している人は、食育にも関心がある傾向があります。(図 5-8)

※孤食：1 人で食事を摂ること。特に、孤独を感じるような 1 人での食事のこと。

【課題】

○核家族化やライフスタイルの変化によって家族がそろって食事をする機会や食文化の継承が失われつつあることから、家族や友人と食卓を囲んで一緒に食事を摂りながらコミュニケーションを図る「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必要があります。

※共食：他の誰かと食事を摂ること。

4 行動目標と取組

以下には、基本方針に基づき、市民自らが取り組むことを行動目標として定めています。

行政・地域・関係機関は、市民の行動目標を達成するための支援（取組）を推進していきます。

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

朝食を食べることは、就寝中に低下していた体温を上昇させ、1日の規則正しい食生活のリズムの確立に重要となります。毎日朝食を食べることを心掛けましょう。

行動目標2 主食・主菜・副菜のそろった食事をします

主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることは、適正な栄養摂取や良好な栄養状態につながります。1日2食以上を目安に主食・主菜・副菜のそろった食事を心掛けましょう。

コラム

主食・主菜・副菜のそろった食事とは



主菜：魚、肉、卵、大豆等を主な材料とした料理
(たんぱく質や脂質を多く含みます)

副菜：野菜、いもなどを主な材料にした料理
(ビタミン、鉄・カルシウム等のミネラルを多く含みます)

主食：ごはん、パン、めんなどの糖質を主な材料にした料理
(炭水化物を多く含みエネルギーの供給源となります)

行動目標3 みどり色野菜から葉酸を積極的に摂ります

葉酸は、胎児の正常な発育や動脈硬化を予防する大切なビタミンです。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」を中心に1日400 μ g（マイクログラム）を積極的に摂りましょう。

コラム

目指せ！葉酸1日400 μ 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 (マイクログラム)	食 品	1人分目安量 (g)	葉酸 (マイクログラム)
ブロッコリー	1/4個(70g)	147	豆苗	1/2袋(50g)	75
ほうれん草	1/3束(70g)	147	いちご	中3粒(75g)	68
小松菜	1/3束(70g)	77	マンゴー	1/4個(70g)	59
春菊	1/3束(50g)	95	焼のり	全形1枚(3g)	57
モロヘイヤ	1/3束(30g)	75	煎茶（抽出液）	湯のみ1杯 (200g)	32
菜の花	1/3束(50g)	170	枝豆	1握り※さやなし (80g)	256
にら	1/2束(50g)	50	納豆	1パック(40g)	48
オクラ	4～5本(50g)	55	調整豆乳	コップ1杯 (200g)	62
グリーンアスパラ	2～3本(50g)	95	鶏レバー	1串(35g)	455
水菜	1/2束(80g)	112	豚レバー	3切(45g)	365

資料：日本食品標準成分表 2015年版（七訂）



みどり色野菜のほか、様々な食品に含まれているね！！

行動目標4 塩分を摂り過ぎないようにします

過剰な塩分摂取は、高血圧や脳卒中、心臓病などの病気の原因となります。1日の塩分摂取の目安は男性8g、女性7gとなっています。日頃から減塩を心掛けましょう。

コラム

減塩でもおいしい調理のコツ

- ★しょうが、しそやみつば等の香味野菜を利用し、薄味を補うアクセントにしましょう。
- ★かつお節や昆布などのうま味成分が多いだしを効かせましょう。
- ★焼き物などは表面を香ばしく焼き、風味豊かに調理しましょう。
- ★酸味は塩味を強く感じさせる特徴があるため、レモンや酢などの酸味を上手に利用しましょう。
- ★みそ汁は具沢山にし、汁気を減らして減塩しましょう。



ラーメン1杯
(約7g)



梅干し1個
(約2.2g)



みそ汁1杯
(約1.5g)



ちくわ 中1本
(約0.7g)



あじの開き1尾
(約1.4g)

行動目標5 よく噛んで食事をします

よく噛んで食べ、咀嚼についての理解を深めることは、あごの強化や胃腸の働きの促進など様々な効果があります。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

行動目標 6 手作りの食事を準備できるようにします

自分で食品を調理することは、食卓を整える力や、食に対する感謝の念を養います。楽しくかしこく手作りの食事を準備できるようにしましょう。

【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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)	59.0%	65.0%	
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)	76.6%	85.0%	
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)	36.8%	45.0%	
塩分を摂り過ぎないようにしている 市民 (20 歳以上)	79.2%	80.0%	
よく噛んで食べている市民 (20 歳以上)	77.5%	85.0%	
自分で手作りの食事を準備できる 市民 (15 歳以上)	76.5%	90.0%	
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)	83.1%	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)	9.8%	増加	

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

は重点目標

【行政・地域・関係機関の取組】

- 女子栄養大学・企業との連携による葉酸プロジェクト※の推進
- 食育への関心を高める機会として食育月間などに各種イベントの開催
- 公民館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
- 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
- 市民ボランティアと連携した料理教室の開催
- 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

※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、同大学と協働で認知症や脳梗塞などの予防に効果があると言われるビタミン B 群の一種である葉酸を 1 日 400 μ g(マイクログラム)摂取する運動を進めています。

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」「ごちそうさま」など食へのあいさつを通じて、食事に対する感謝の気持ちを持ちましょう。また、食品ロスを減らすために、「もったいない」という気持ちを大切にしましょう。

【指標・目標値】

指 標	H30（2018）年度 現状値※	H35（2023）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）	29.3%	50.0%	

は重点目標

※H30（2018）年度アンケート調査結果

【行政・地域・関係機関の取組】

- 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
- 児童センターと市内高等学校の連携による、命の大切さを学ぶ幼児向け講座の開催
- 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、食品ロスの削減について啓発

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、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食事することは、様々な効果があります。近年、高齢者などの単身者世帯が増加していることから、家庭だけでなく、地域や職場などでも共食の機会を増やしていきましょう。

行動目標9 地産地消を心掛けます

身近で収穫された旬の地場農産物は、新鮮で栄養価が高く、生産者の顔が見えるので安心して食べることができます。生産者と消費者の交流の機会や地域のイベントやまつりなどを通して、地元の農産物を意識し、食べる機会を増やしましょう。

【指標・目標値】

指 標	H30（2018）年度 現状値※	H35（2023）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）	64.6%	80.0%	
坂戸産の食材を利用している市民（20歳以上）	51.5%	65.0%	
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）	41.0%	増加	
ほぼ毎日、朝食を家族の全員又はほとんどの人と一緒に食べている市民（20歳以上）	40.8%	増加	
ほぼ毎日、夕食を家族の全員又はほとんどの人と一緒に食べている市民（20歳以上）	54.5%	増加	

は重点目標

※H30（2018）年度アンケート調査結果

【行政・地域・関係機関の取組】

- 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
- 学校給食や市内の飲食店において、坂戸産農畜産物の利用促進による地産地消の推進
- 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への支援