

## 第5章 食育推進計画

食育推進の目的は、食育を通じて、町民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことにあります。町では、町民一人ひとりの健康・食育についての関心と理解を高め、こころとからだの健康づくりの活性化に取り組みます。

また、今日、食生活が多様化する中で、地域の郷土料理や伝統食等の食文化を大切にし、次の世代へ継承していく必要があります。地域の食文化の継承、地産地消、農業等の体験は、食に対する理解を深めるとともに、地域の活性化や食の安全・安心にもつながります。

食育の推進に向けて、町民とともに、教育関係者や保健福祉、農政などの各部局・団体が協働しあい、施策を展開します。

食育推進計画は、以下の2つの施策の方向性をもとに実施します。

### 施策の方向性 1)

健康な心身を育む食育の推進

●●●施策の展開●●●

- 朝食
- 栄養バランス
- うす味（減塩）
- 食育

### 施策の方向性 2)

地域・関係団体等における食育  
推進活動の実践

●●●施策の展開●●●

- 共食
- 地産地消
- 食文化の継承



## 施策の方向性 1) 健康な心身を育む食育の推進

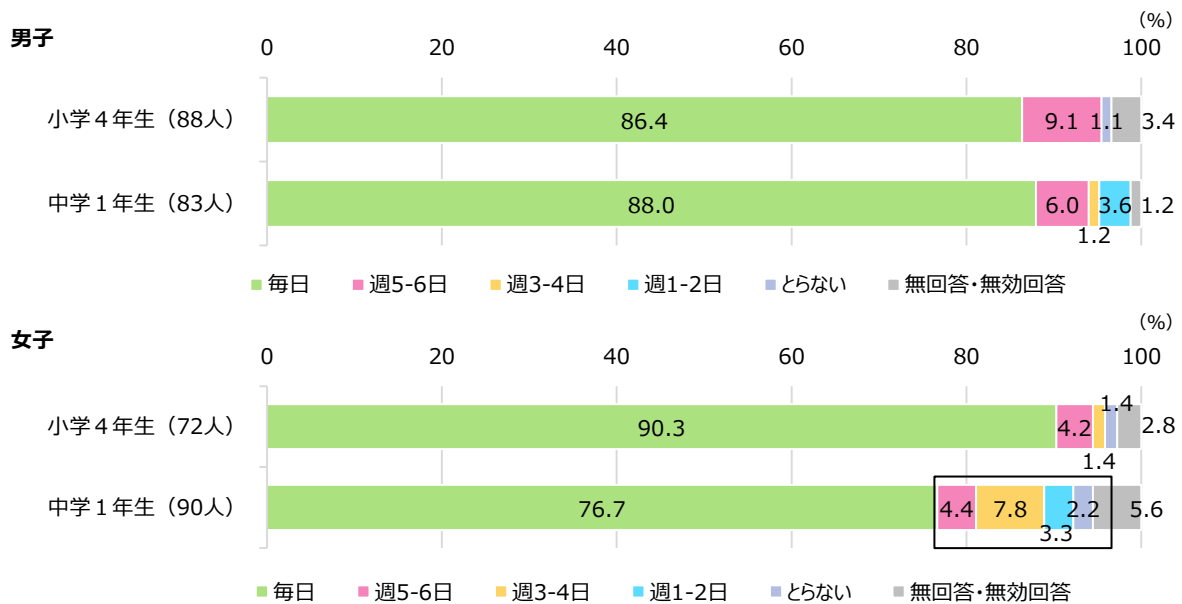
### (1) 現状と課題

#### 朝食の状況

##### ○子ども

朝食を毎日とらない割合は、女子中学生では 17.7%となっており、男子中学生、また、小学生の男子女子と比べて割合が高くなっています。

【子ども問 11-1】 朝食の摂取状況



朝食を毎日とらない理由としては、「食欲がない」が 48.7%、「時間がない」が 25.6%となっています。

【子ども問 11-2】 朝食を毎日とらない理由

理由	子ども (39人) %
時間がない	25.6
食欲がない	48.7
習慣がない	2.6
食べ物がない	2.6
太りたくない	2.6
その他	10.3
無回答・無効回答	7.7



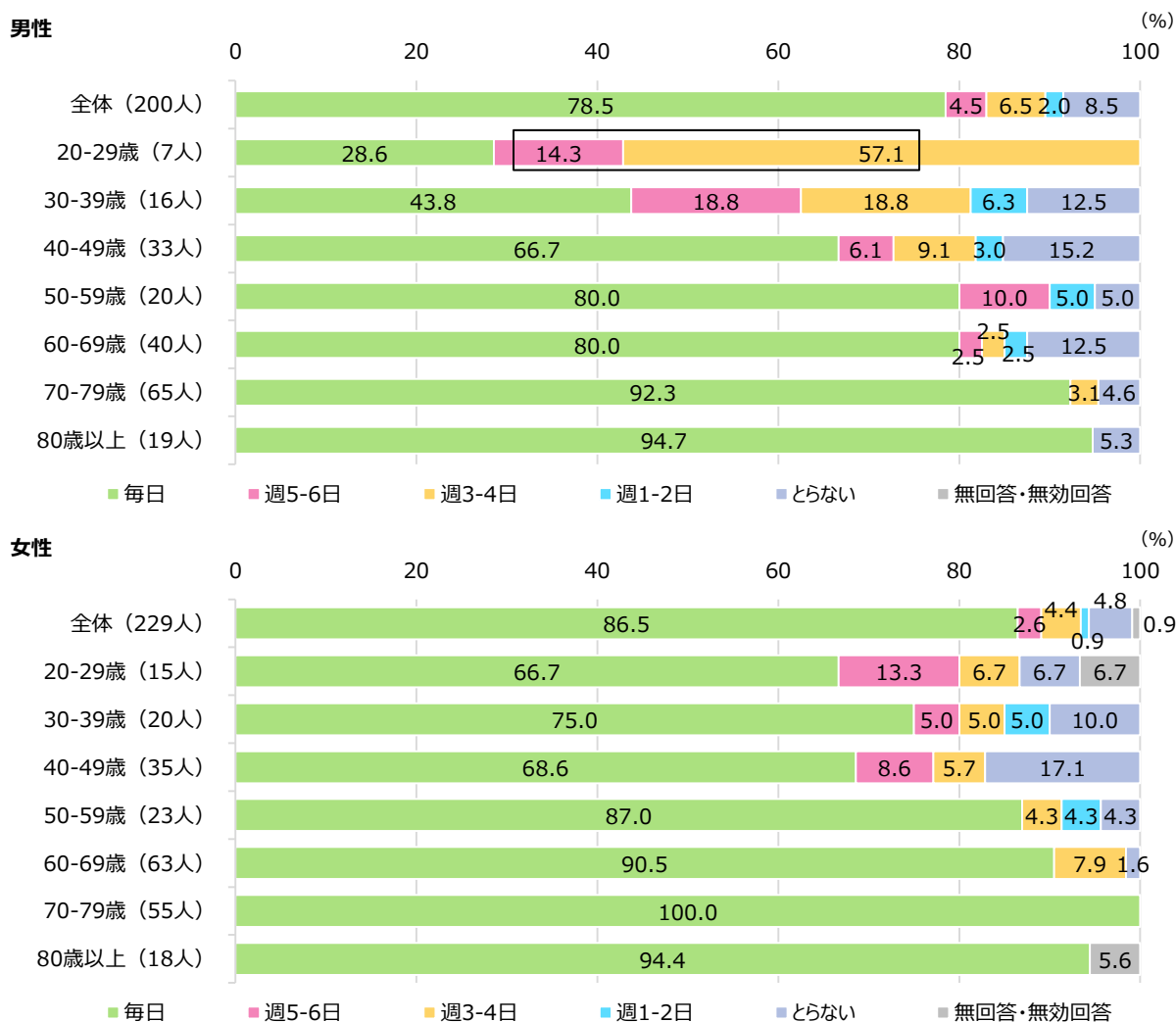
### 朝食は活動モードのスイッチです

朝ごはんを食べることは、エネルギーの源であると同時に、睡眠から目覚めた体を活動モードに切り替えるための大切なスイッチです。朝ごはんを食べると、胃が活動を開始し、体温が上がり、体や脳に刺激が伝わります。すると、体が目覚めて力がいきなり活発に活動ができるようになります。

○大人

朝食を毎日とらない割合をみると、男性 20 歳代では 71.4%と高くなっています。また、朝食を毎日とっている割合は、男性では年齢が上がるにしたがい高くなっています。女性ではどの年代でも、高い割合で朝食を毎日とっています。

【大人問 25-1】 朝食の摂取状況



朝食を毎日とらない理由としては、「時間がない」が 34.7%、「食欲がない」が 25.0%、「習慣がない」が 20.8%となっています。



【大人問 25-2】 朝食を毎日とらない理由

理由	大人 (72人) %
時間がない	34.7
食欲がない	25.0
習慣がない	20.8
食べ物がない	2.8
太りたくない	2.8
その他	5.6
無回答・無効回答	8.3

●● 栄養バランス

○ 幼児・子ども

3歳児の食事の状況をみると、食事を3回とっていない幼児は103人中、2名(1.9%)となっています。毎食の食事では、主食をとっていない幼児は1名(1.0%)、主菜をとっていない幼児は9名(8.7%)、野菜をとっていない幼児は33名(32.0%)となっています。

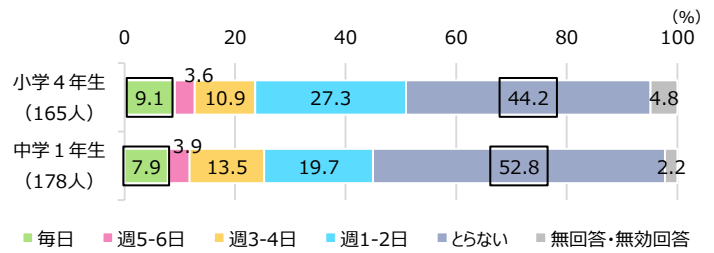
夕食後のおやつや夜食をとることが毎日ある割合は、小学生では9.1%、中学生では7.9%となっています。まったくとらない割合は、小学生では44.2%、中学生では52.8%となっています。

■ 3歳児の食事の状況 (平成29年度)

質問事項	いいえ (人)	受診者 (103人) %
食事は3回とっていますか	2	1.9
毎食、主食(ごはん、パン、めん類などのいずれか)をとっていますか	1	1.0
毎食、主菜をとっていますか	9	8.7
毎食、野菜をとっていますか	33	32.0

出典：酒々井町保健センター 3歳児健康診査データ

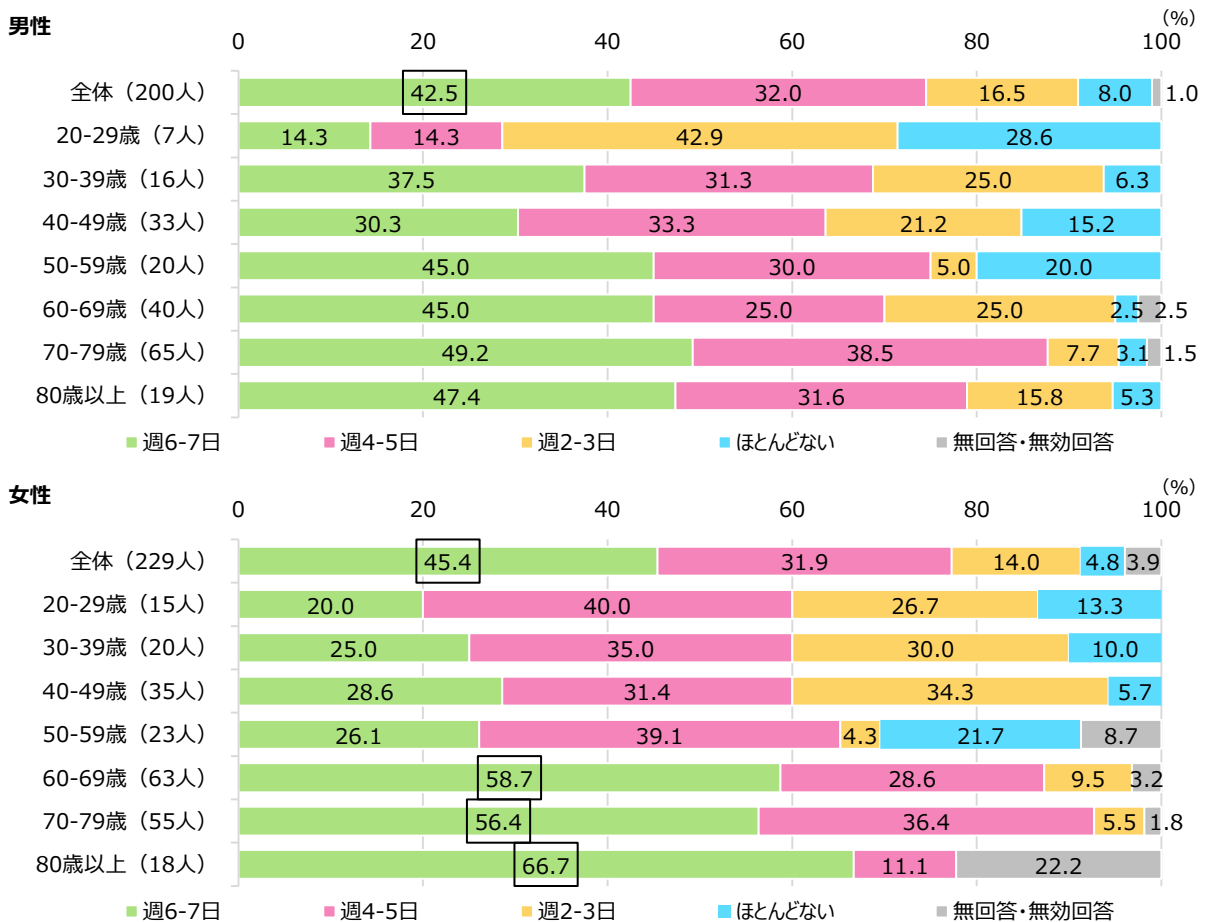
【子ども問13】 夕食後のおやつ、夜食の状況



○ 大人

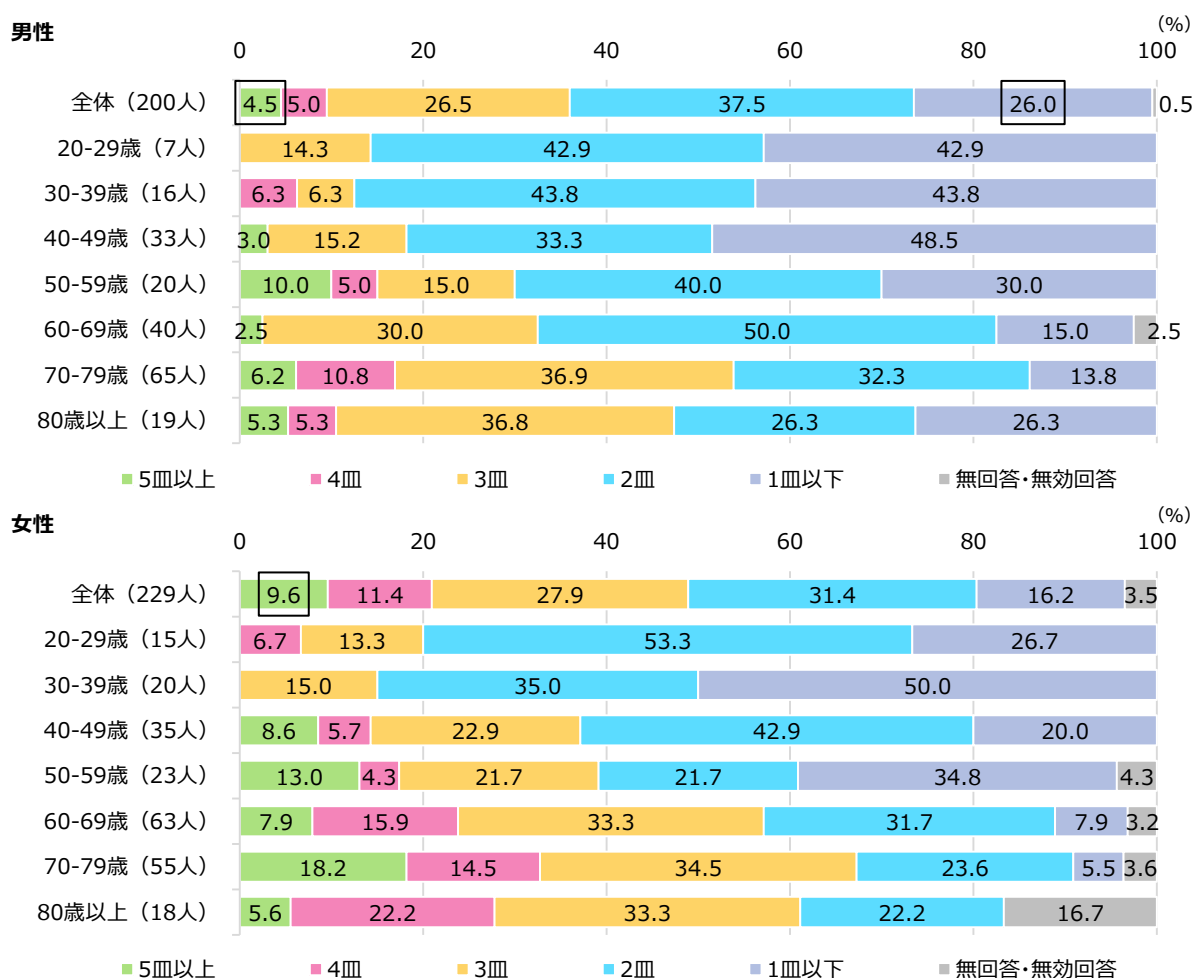
バランスのとれた食事を1日2回以上とっている日が週6-7日の割合は、男性では42.5%、女性では45.4%となっています。男性30~50歳代の割合は女性よりも高くなっていますが、60歳代以降になると、女性のほうが高く、女性60歳代では58.7%、70歳代では56.4%、80歳以上では66.7%となっています。

【大人問26】 バランスのとれた食事の摂取状況



野菜料理(副菜)を1日どのくらいとっているかについて、推奨量である5皿以上の割合は、男女ともに低く、男性では4.5%、女性では9.6%となっています。1皿以下の割合は、女性よりも男性で高く、26.0%となっています。特に20～50歳代の若い年代で高い割合を占めています。若い年代では、2皿以下の割合が多く、年齢が上がるにしたがい、3皿以上の割合が多くなっています。

【大人問 27】 野菜料理（副菜）の摂取状況



## 1日に5皿分の野菜料理を目標に、 野菜を1日350g食べましょう



野菜に含まれるカリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が体の中で十分働くには、1日350gが必要だと言われています。

野菜料理1皿分が約70gですので、1日5皿を目標に食べましょう。

### 1皿ってどれくらい？

ほうれん草のお浸し…ほうれん草 1/3 束  
かぼちゃの煮物…かぼちゃ 1口大 3切れ  
野菜サラダ…きゅうり小 1/4 本、  
トマト 1/4 個、レタス 2枚

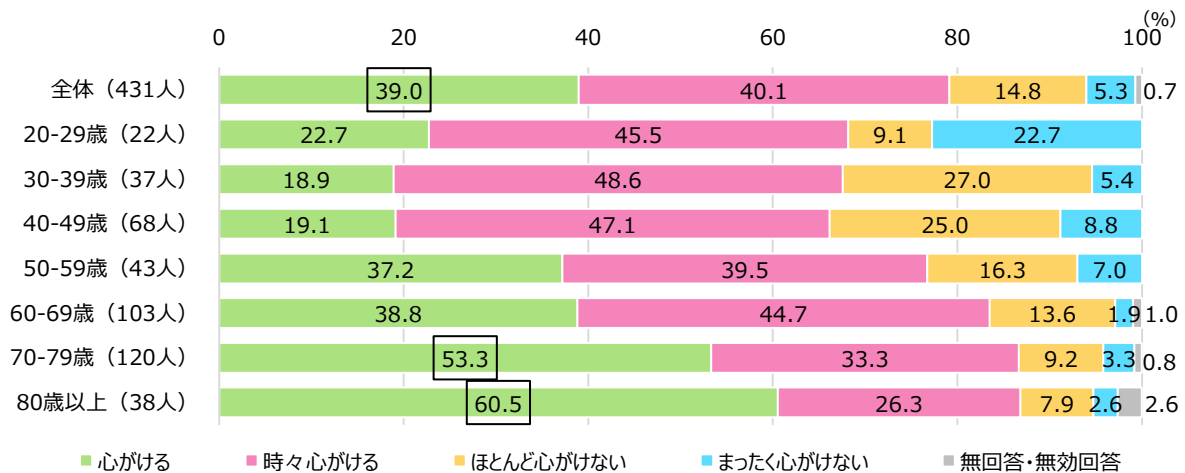


●● うす味（減塩）の状況

○大人

うす味を心がけている割合は 39.0%となっています。高齢者で心がけている割合が高く、特に、70 歳代で 53.3%、80 歳以上で 60.5%と高くなっています。一方で、若い年代では、うす味を心がけている割合が低く、特に 30 歳代 40 歳代では、20%にも達していません。

【大人問 30】 うす味（減塩）について



食事の内容で気をつけていることでは、「塩分をとりすぎない」が最も高く、65.9%となっています。次いで、「食べすぎない」が 62.2%、「野菜の多いおかずをとる」が 61.5%となっています。

【大人問 31】 食事内容で気をつけていることについて

食事内容	全体 (431人) %
塩分をとりすぎない	65.9
食べすぎない	62.2
野菜の多いおかずをとる	61.5
脂肪をとりすぎない	58.7
甘いものをとりすぎない	47.6
旬の食材をとり入れる	38.7
外食のメニューやスーパーなどで総菜を選ぶ時、栄養成分表示を参考している	12.3
特になし	8.6
その他	1.9
無回答・無効回答	0.7

汁物の塩分測定の結果をみると、汁物塩分濃度の平均値は 0.7%となっており、千葉県よりも 0.1 ポイント低くなっています。日頃から食べる料理の味付けについては、普通の割合が最も高く、千葉県を上回っています。塩分を多く含む食品を摂取する頻度については、週 2~3 回の割合が最も高く、57.0%となっており、千葉県を上回っています。汁物の摂取頻度については、毎日の割合が 63.0%となっており、最も高くなっています。

■ 汁物の塩分測定等結果（平成 28 年）

単位	調査人数 (人)	汁物塩分濃度の平均値 (%)	日頃食べる料理の味付け 該当率 (%)			塩分を多く含む食品の摂取頻度 該当率 (%)			汁物の摂取頻度 該当率 (%)		
			薄い	普通	濃い	毎日	週 2~3 回	ほとんど食べない	毎日	週 2~3 回	ほとんど飲まない
酒々井町	72	0.7	21.0	71.0	8.0	22.0	57.0	21.0	63.0	35.0	3.0
千葉県	3,431	0.8	25.0	66.0	10.0	32.0	50.0	18.0	65.0	30.0	5.0

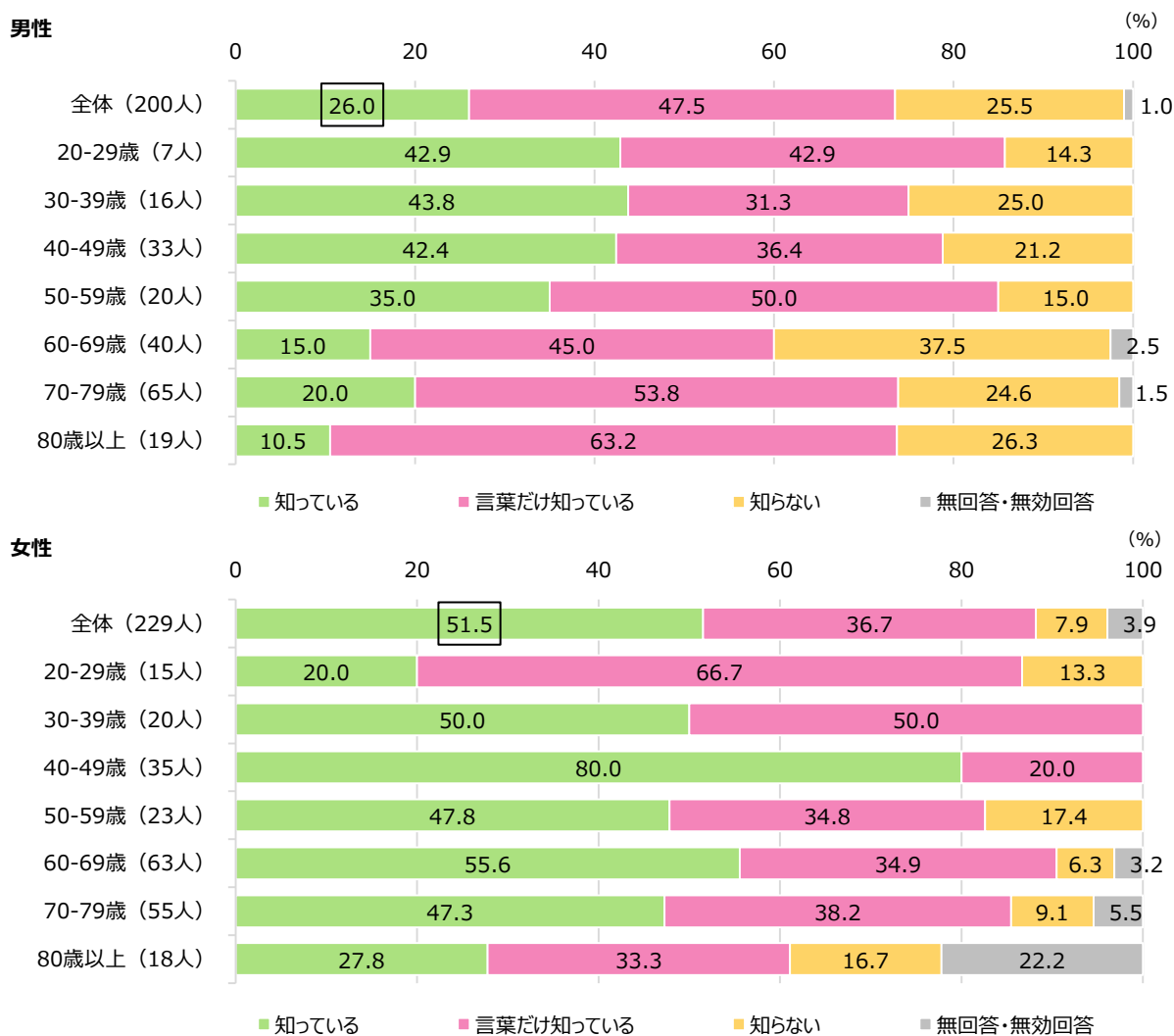
出典：千葉県食生活改善協議会（平成 28 年度）

●● 食育

○ 大人

食育についての認知度は、男性では 26.0%、女性では 51.5%となっており、男性における認知度が低くなっています。男性では 60～80 歳代での認知度が低く、女性では 20 歳代、80 歳代が低くなっています。

【大人問 28】 食育の認知状況



『食育』とは？

子どものころから食に関する知識と食を選択するちからを身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てることで

家庭、学校、地域が連携し、食育を進めることが求められます。





## ❖ 分析のまとめ

### ○子ども

朝食を毎日とらない割合は、女子中学生で 17.7%となっており、男子中学生、また、小学生の男子女子と比べて高くなっています。朝食を毎日とらない理由としては、「食欲がない」、「時間がない」といった回答が多くなっています。

毎食、野菜をとっていない3歳児の割合は 32.0%、また、主菜を毎食とっていない3歳児の割合は 8.7%となっています。

子どもの食習慣・食生活の基盤を作る上で、家庭並びに学校での教育や環境が重要な役割を果たしています。将来を見据えた『食育』の一環として、子どもころからの朝食習慣、うす味（減塩）や栄養バランスのとれた食事について、子育て世代を通して、また、学校教育においても普及啓発が必要です。

### ○大人

男性では毎日朝食をとらない割合が女性と比べて高く、特に若い年代で高くなっています。朝食をとらない理由としては、子どもと同様に、「時間がない」、「食欲がない」、「習慣がない」といった回答が多くなっています。

栄養バランスのとれた食事をほぼ毎日とっている割合は、男性では 42.5%、女性では 45.4%と、男女ともに 50%に達していません。また、1日の副菜の摂取量に関して、推奨量である5皿以上の割合は、男性では 4.5%、女性では 9.6%と男女ともに低くなっています。1皿以下の割合に関しては、男性で高くなっており、特に 20~50歳代の若い年代で高くなっています。

塩分を多く含む食品の摂取状況では、週2~3回の割合が 57.0%となっており、千葉県を上回っています。また、高齢者ではうす味（減塩）をいつも心がけている割合が高い一方で、若い年代では低くなっています。

『食育』についての認知度は、女性に比べて男性で低くなっています。言葉だけでなく、『食育』の意味合いをしっかりと認知し、地域・町での取組みにも興味をもってもらうため、『食育』についての情報の提供や啓発が必要です。



## うす味（減塩）のポイント

成人男性 8g 未満、成人女性 7g 未満<sup>\*1</sup>、高血圧の人では成人男女では 6g 未満<sup>\*2</sup> が推奨されています。

<sup>\*1</sup>日本人の食事の摂取基準 2015年版 18歳以上

<sup>\*2</sup>日本高血圧学会

### 具だくさんのみそ汁にする

汁の量が減り塩分を減らすことができます。野菜に含まれるカリウムはナトリウムを排出する働きがあります。

### ソースやしょうゆは少量つける

下味がついているフライなどは、そのまま。ソースやしょうゆは回しがけせず、小皿で少しつけて食べましょう。

### 麺類の汁は残す

そばやラーメンの塩分は1杯で4~6g。なるべく汁は残し、野菜が多く入ったものを選びましょう。

### 香りや酸味を利用して食べる

みつば、みょうが、しそなどの香味野菜や香辛料、レモンやゆずなどの酸味は味のメリハリがつくため、うす味でも満足できます。



(2) 取組みの方向性

生涯にわたる健全な食生活の基礎を形成するため、子どもの頃から食についての正しい知識に触れ、うす味(減塩)や栄養バランスがとれた食習慣を身につけることが大切です。

町では健全な食生活を実践できるよう家庭並びに学校や地域を通して食育に関する知識の普及啓発に取り組めます。

●● スローガン

**「食」ではぐくむ 健やかな 身体!**

●● 行動目標

1日3回主食・主菜・副菜を  
そろえた食事をとる

うす味(減塩)を  
心がける

食育を理解し  
取り組む

●● 町民の取組み

ライフステージ	取組み
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 好き嫌いなく、栄養バランスがとれた食事をします</li> <li>● 朝食を毎日とります</li> </ul>
学童/思春期	
成人/妊婦期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● うす味(減塩)を心がけます</li> <li>● 朝食を毎日とります</li> <li>● うす味(減塩)を心がけます</li> <li>● 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけます</li> <li>● 食育を理解し、取り組めます</li> </ul>

●● 地域や関係団体、行政の取組み

地域や関係団体の取組み	行政の取組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 町の健康推進員協議会による調理実習や地区活動において食育や減塩に関する取組みを行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康推進員を育成し、健康づくりを推進します</li> <li>● 各関係機関と連携しながら、食を通じた健康づくりを行います</li> <li>● 栄養・食生活を学ぶ場を提供し、正しい知識や情報を提供します</li> <li>● 食育の普及推進を行います</li> </ul>

●● 数値目標

指標		現状値	目標値
朝食を全くとっていない割合	小学4年生	1.2%	0%を目指す
	中学1年生	1.1%	0%を目指す
バランスのとれた食事を1日2回以上、週に6~7日とっている割合	大人	43.9%	70.0%
うす味(減塩)を心がけている割合	大人	39.0%	70.0%
食育の内容を知っている割合	大人	39.7%	70.0%

●● 関連する事業

事業名	実施内容	担当課
保育園でのクッキング体験	5歳児を中心に、食に対する興味・関心が培われるように季節に応じ簡単なクッキング体験を行います	こども課
保育園における食育指導	5歳児の教室に子どもたちが読めるひらがな献立や簡単な食事のマナー等を掲示します	こども課
学校における食育指導	小学校では学年に応じたテーマを設け、栄養教諭が給食時間や家庭科の授業で計画的に指導を行います。中学校では生活習慣病予防などの学習会や家庭科の授業で指導を行います	学校教育課
給食だより等の発行	食生活に対する正しい知識の普及を図るため、毎月「給食だより」を発行します。また、就学期から生活習慣病予防など生涯にわたる健康づくりについて理解を深めるため、「給食センターからこんにちわ」を年3回保護者に配布するとともに、広報や町ホームページに掲載します	学校給食センター
乳児相談、幼児健康診査での栄養相談	個別に栄養士による相談・指導を行います	健康福祉課
マタニティ・ママバクラス	妊娠中及び授乳中の食生活について学びます	健康福祉課
食育ママ講座	未就学児の保護者を対象に、食育についての講話と調理実習を行います	健康福祉課
大人の食育教室	成人を対象に、食育についての講話と調理実習を行います	健康福祉課
親子ヘルシー教室	小学生の親子を対象に、健康推進員による食育についての講話と調理実習を行います	健康推進員協議会 健康福祉課
生活習慣病予防教室	成人を対象に、健康推進員による生活習慣病予防についての講話と調理実習を行います	健康推進員協議会 健康福祉課



## 実践しよう！グー・パー食生活

食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスをとりましょう。  
さらに牛乳・乳製品と果物を1日1回とると、より不足がちな栄養が補えます。  
毎食、「主菜」はグーの量、「副菜」はパーの量を目指しましょう。

**主菜は「グー」**

主菜の1食分の量は  
グーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに！

厚さ 2cm  
ココがグーの大きさ

\*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

**主菜**になる食品は  
**肉・魚・たまご・大豆**

**副菜は「パー」**

副菜の1食分の量は  
パーに たっぷり をめざして！

片手の上に  
になるくらい

**副菜**になる食品は  
**野菜・海藻・きのこ・こんにやく**

出典：千葉県「ちば型食生活食事実践ガイドブック概要版（グー・パー食生活ガイドブック）」

## 施策の方向性2) 地域・関係団体等における食育推進活動の実践

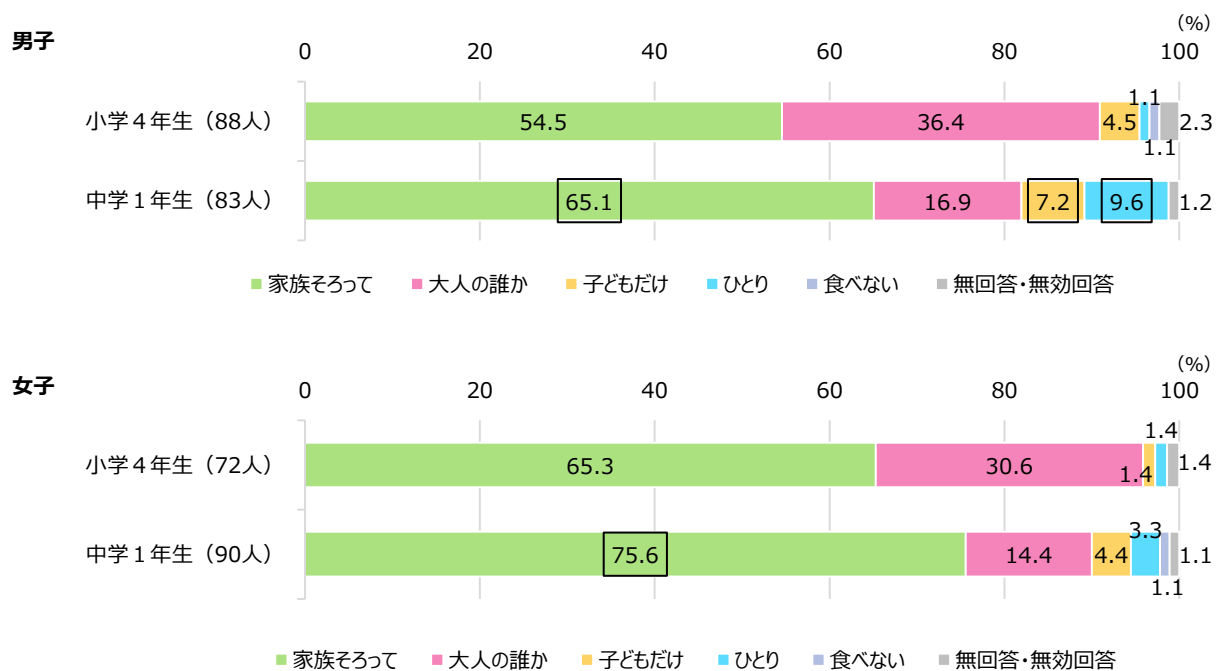
### (1) 現状と課題

#### ● 共食

##### ○子ども

家族そろって夕食をとっている割合は、男子女子ともに、小学生と比べて中学生の方が高くなっており、男子中学生が65.1%、女子中学生が75.6%となっています。また、男子中学生では、子どもだけの割合が7.2%、また、ひとりの割合が9.6%と高くなっていきます。

【子ども問12】共食の状況（夕食）



### 『共食』とは？

みんなで一緒に食卓を囲んで食べることを意味します。

みんなで食べると・・・

- 楽しく食事ができます
- 食事のマナーが身につきます
- コミュニケーションを図ることができます
- 食に対する関心が深まります

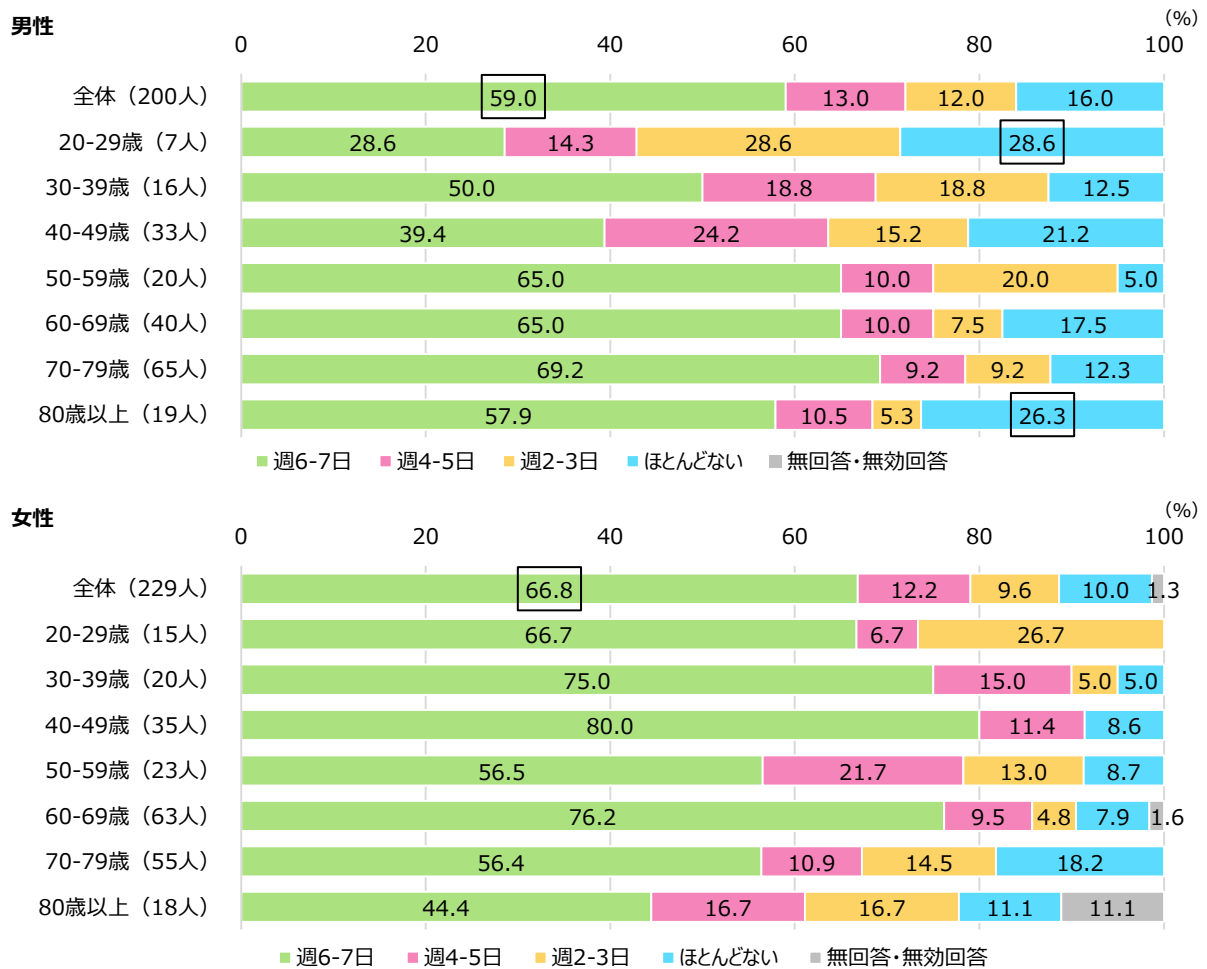


出典：千葉県「おいしくみんなで食べよう！」（平成27年11月）

○大人

週6～7日、誰かと一緒に食事をしている割合は、男性では59.0%、女性では66.8%となっています。男性では、30歳代、50歳代以上の年代で50%以上の割合と高くなっており、女性では、80歳代以上の年代をのぞき、50%以上の割合となっています。また、ほとんどない割合が男性20歳代で28.6%、80歳代以上で26.3%となっています。

【大人問 29】誰かと一緒に食事をしている頻度



『こ食』になっていませんか？

近年、両親が共働きであったり、子どもは放課後の部活動や塾、習い事などで、個々で食事をする機会が増えており、家族で食卓を囲む機会が減っています。

そんな中、『こ食』が見られます。

さまざまな『こ食』

- 孤食…ひとりで食べること
- 個食…それぞれが自分の好きなものを食べること
- 固食…決まったものしか食べないこと

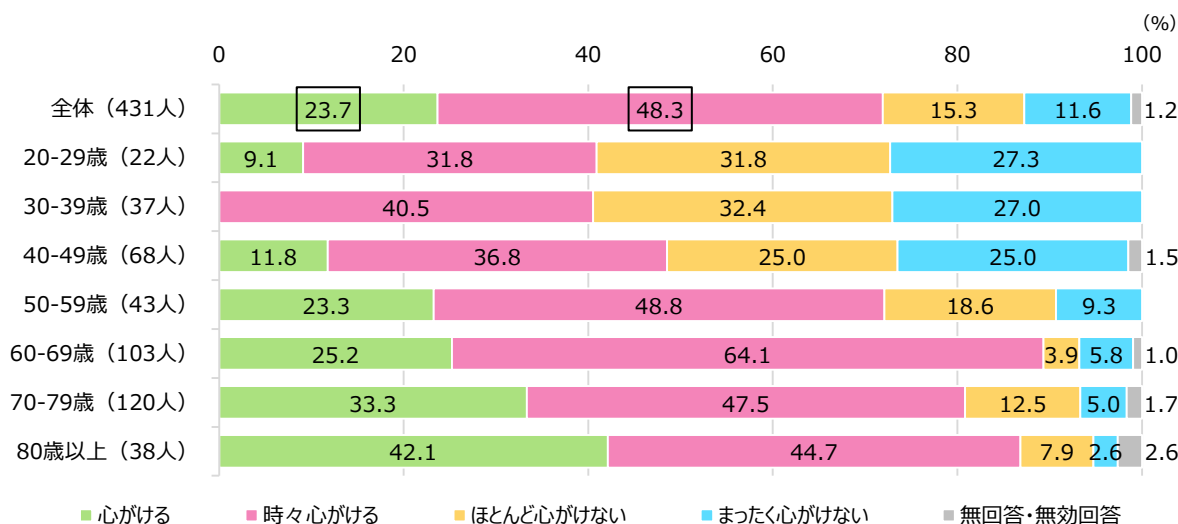
出典：千葉県「おいしくみんなで食べよう！」(平成27年11月)

●● 地産地消

○大人

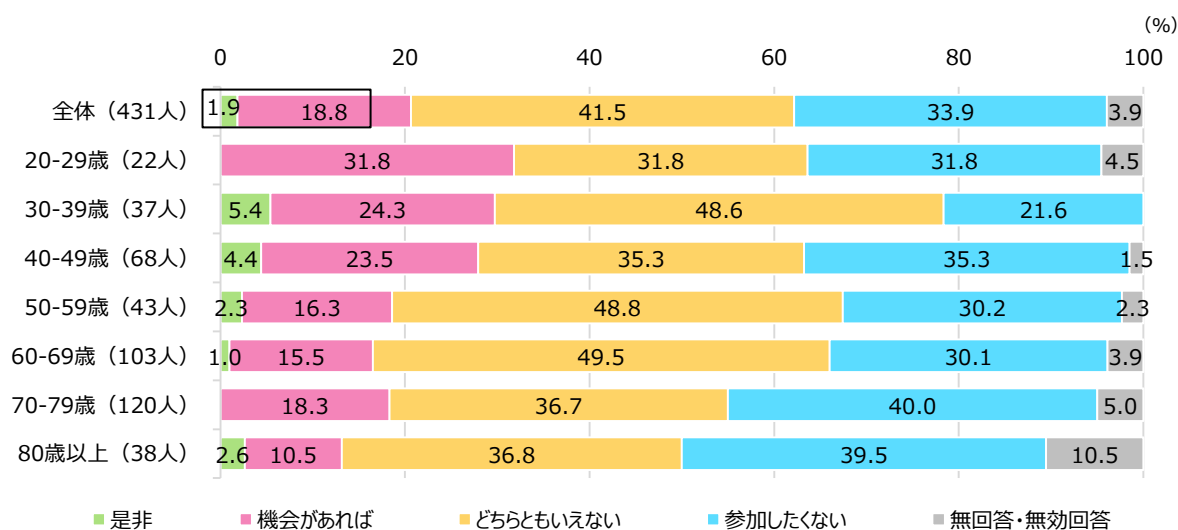
地産地消について心がける割合は 23.7%、時々心がける割合は 48.3%となっており、年齢が上がるにしたがい、高くなっています。20～40 歳代では、まったく心がけない割合が 20%台後半となっており、他の年代よりも高い割合となっています。

【大人問 33】 地産地消について



農業体験などがあれば参加したいと思う人の割合は、是非参加したい、機会があれば参加したいを合わせて全体で約 20%となっています。どちらともいえない割合が 20～60 歳代では最も多く、70 歳代以降では参加したくない割合が最も高くなっています。

【大人問 34】 農業体験の参加について



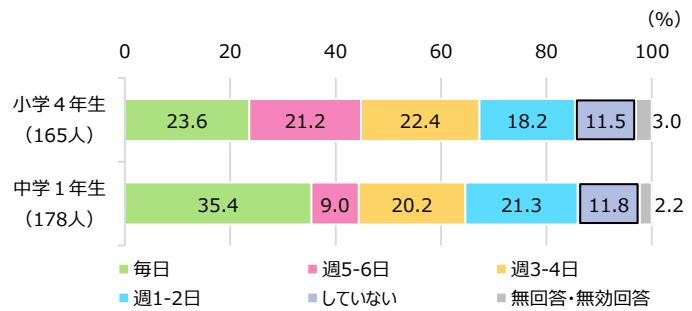
●● 食文化の継承

○子ども

小学生では 11.5%、中学生では 11.8%の子どもが、家で食事の準備や片付けなどを行っていません。



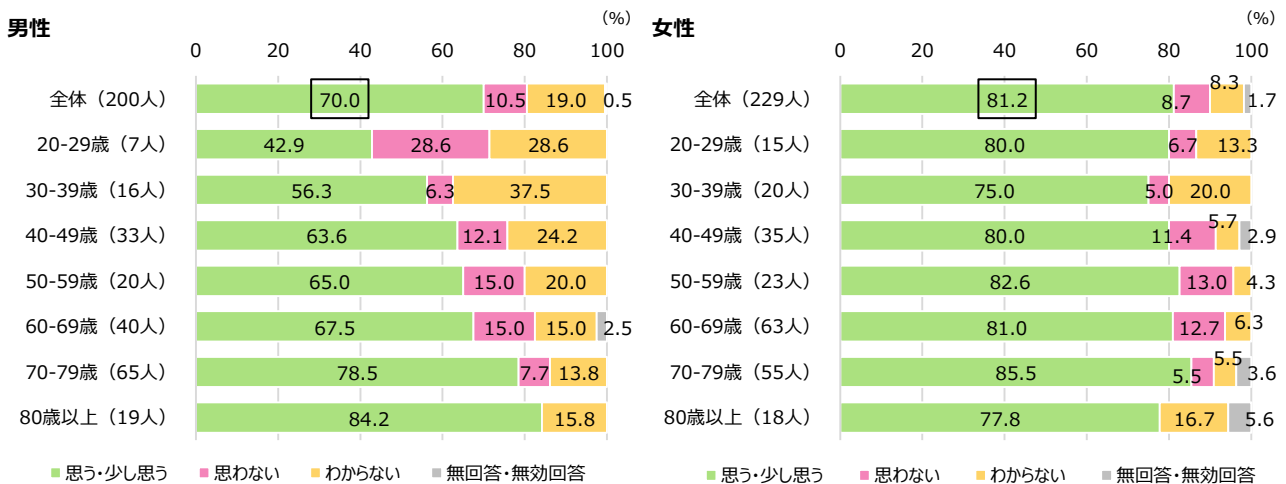
【子ども問 14】家での手伝いの頻度



○大人

『家庭の味』の伝承があると思う、少しあると思う割合の合計では男性では 70.0%、女性では 81.2%となっています。男性では年代があがるにしたがい、高い割合となっています。

【大人問 32】『家庭の味』の継承について



●● 分析のまとめ

核家族の増加やライフスタイルの多様化により、大人に限らず、子どもの世代もひとりで食事をする「孤食」がみられます。日頃のコミュニケーションの場としても、家族や友人などと楽しく食事をとれる環境が必要です。

地産地消を心がけている割合は 23.7%となっています。地産地消を実践するということは、地域で生産された物を地域で消費することだけではなく、食の生産から加工、食卓までの流れについて理解を深めることや地域の特産物や食文化に触れる機会となります。また農業や関連作業を通して、地域活性化へとつながります。農業体験や地域のお祭り、学校給食などを通して、地産地消に関する情報を広く市民に発信し、積極的な利用を促していく必要があります。

食事の準備や片付けなどの手伝いをしない割合は小中学生ともに約 12%となっています。家庭での手伝いは、食への興味を育み、食文化の継承につながるため、小さなことから手伝いを行うための啓発が必要です。

(2) 取組みの方向性

食生活が多様化している現在、行事食などの食文化を大切に、継承していく事は非常に重要です。しかし、現在、核家族化や単身世帯の増加、地域のつながりの希薄化などにより、地域の食文化や食に関する知識が世代間で伝承されにくくなっています。

家庭や地域での食文化の継承は、地元への愛着心や食への感謝の気持ちを育むことにもつながります。地域でとれた食材を地元で消費する地産地消は、地域の特産物や食文化を再認識することにもつながります。

町では地域の団体、教育関係者などと連携を図りながら、食を通じてコミュニケーションを深め、地産地消、食文化の継承に取り組めます。

スローガン

「食」でつなげる つなげていく 人と地域の環

行動目標

食を通じて  
コミュニケーションを深める

地産地消を実践する

食文化を継承する

町民の取組み

ライフステージ	取組み
乳幼児期	● 地元でとれる食材や加工品、行事食について学びます
学童/思春期	● 家族や友人と一緒に食事をします
成人/妊婦期 高齢期	● 地産地消に関心を持ち、日頃の食生活で地産地消を心がけます ● 地域や家庭での食文化の継承に努めます

地域や関係団体、行政の取組み

地域や関係団体の取組み	行政の取組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地元食材や加工品の良さを伝えます</li> <li>● 地域の郷土料理や行事食の体験の場を提供します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域団体と連携し、地域の郷土料理や行事食の体験の場を提供します</li> <li>● 学校給食で地元でとれた米や食材を取り入れます</li> <li>● 学校給食を通して、地域の食文化を伝えます</li> <li>● ふるさとまつりなどのイベントを開催し、生産者とのふれあいの場を伝えます</li> <li>● ふるさとまつりや新酒祭りなどの食に関連するイベントの情報を配信します</li> </ul>

数値目標

指標		現状値	目標値
ひとりで食事（夕食）をとる子どもの割合	小学4年生	1.2%	0%を目指す
	中学1年生	6.2%	0%を目指す
地産地消を心がける割合	大人	23.7%	50.0%



## ●● 関連する事業

事業名	実施内容	担当課
学校給食での地産地消の推進	地元産農産物や加工品（味噌）を積極的に取り入れられるよう、生産者とも連携しながら献立を作成するとともに、給食だよりで保護者へ周知します	学校教育課
小学校での稲作体験	地域団体と協力し、小学校で稲作体験を実施します	経済環境課
農園について情報提供	野菜作りの体験の場である市民農園について情報を提供します	経済環境課
ふるさとまつり等イベントの実施	町の生産者と住民との触れ合いの場を通し地産地消を推進します	経済環境課
乳児相談、幼児健康診査での栄養相談	個別に栄養士による相談・指導を行います	健康福祉課
マタニティ・ママバカラス	妊娠中及び授乳中の食生活について学びます	健康福祉課
食育ママ講座	未就学児の保護者を対象に、食育についての講話と調理実習を行います	健康福祉課
大人の食育教室	成人を対象に、食育についての講話と調理実習を行います	健康福祉課
親子ヘルシー教室	小学生の親子を対象に、健康推進員による食育についての講話と調理実習を行います	健康推進員協議会 健康福祉課



ふるさとまつりの風景



小学校稲作体験（田植え）

### ちさんちしょう 地産地消の推進

地産地消とは、地域で生産された農産物や水産物などをその地域で消費することで、地域でとれる旬の物や加工品を食することは、地域の農水業や食文化を深く知ることができるだけでなく、様々なメリットがあります。

#### 『地産地消』のメリット

- ① 身近な場所から新鮮でおいしい農林水産物を購入できること
- ② 安心感・親近感があること
- ③ 地域生産者の活性化が図れること
- ④ 流通経費を節約でき省エネルギーであること



出典：千葉県栄養士会 (<https://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/recipe/>)