

資料編

5. 用語解説

《アルファベット順》

【B】

BMI

“Body Mass Index”の略称で、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される体格指数のことで、肥満度を測るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5未満なら「やせ」、25以上を「肥満」としている。(→適正体重参照)

BOD

“biochemical oxygen demand/biological o. d.” 水の汚染を表す指標の一。好気性微生物が一定時間中に水中の有機物(汚物)を酸化・分解する際に消費する溶存酸素の量。ppmで示す。生物化学的酸素要求量。

【E】

e－モニター制度

市川市e－モニター制度(愛称：eモニ)とは、市川市が運営する登録制のアンケート制度。モニター登録者が、インターネットを活用し、パソコンや携帯電話へ電子メールで市から送られたアンケート情報に回答する。市政に関する情報提供及び市民の行政ニーズを的確に把握・分析し、行政運営に広く且つ迅速に反映させ、行政事務の効率化を図り、開かれた市政を実現することを目的としている。

【N】

NPO

“Non-Profit Organization”の略称で、営利を目的としない民間の組織や団体のこと。

平成10年12月、特定非営利活動を行う団体への法人格付与等により、市民の社会貢献活動の発展を目指す特定非営利活動促進法が施行された。

【W】

Web サイト (ウェブサイト)

インターネット上のサービスのひとつであるWWW(World Wide Web・・・ワールド・ワイド・ウェブ)を用いて提供される、一連の情報の集合体。

《五十音順》

【え】

栄養教諭

教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として、「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体のものとして行う。学校給食を生きた教材として活用した効果的な指導を行い、学校における食育の推進の中核的な役割を担う。平成 17 年 4 月に制度が開始された。

【か】

噛ミング 30（カミング サンマル）

一口 30 回以上噛むことや、嚥下する（飲み込む）までに 30 回程度は必要な固さの食品や料理を選ぶことを目標にする運動のこと。噛むことは、食物を噛み砕き、胃腸での消化・吸収を助けるとともに「満腹中枢」を刺激し、食欲を抑え、肥満対策につながることから、平成 21 年 7 月、厚生労働省の「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」で提唱された。

【き】

共食

複数の人が一緒に食事をとること。個食に対していう。

魚食文化フォーラム実行委員会

生産者・消費者・小売業者・行政からなる魚食文化フォーラム実行委員会を組織し、イベント等を開催し、市民の参加を得ながら、市内水産業の振興と水産物の消費拡大を図る。

勤務栄養士ネットワーク

市川市に勤務する栄養士（こども部・福祉部・学校教育部・保健スポーツ部等）が、食にかかわる栄養士として連携を図り、関係を強化することで市民の健康づくり、食育につながる情報を発信するために平成 20 年 2 月に市川市勤務栄養士ネットワークを立ち上げたもの。

【け】

健康寿命

一生のうち、自立して健康的に日常の生活を送れる期間

健康都市いちかわ

WHO が提唱し世界の都市で採用されている『健康都市』の取り組みを、市川市が推進し、誰もが個々の能力を生かしながら健やかに、生き生きと暮らせる「健康都市いちかわ」を目指すもので 2004 年（平成 16 年）11 月の市制施行 70 周年記念式典で、WHO 憲章の精神を尊重した「健康都市いちかわ」宣言をした。

健康ちば協力店

県民の健康づくりを応援するため、主なメニューに栄養成分表示や栄養・食生活等の情報を提供したり、ヘルシーオーダーに対応する店舗。

【こ】

こしょく

孤食（独りで食べる）・個食（複数いても、それぞれがばらばらに食べる）・固食（同じものばかり食べる）・小食（過剰なダイエット意識などでほんの少ししか食べない）などの食べ方を示します

【さ】

残留農薬

出荷後も農作物に残っている農薬のこと。農薬は散布され、その効果を発揮した後、風雨により洗い流されたり、日光や土壌微生物により分解されるなど減少していくが、すぐに消滅するわけではない。食品の中に残っていても健康に影響が少ないと考えられる農薬量として厚生労働省が基準を定めて厳しく管理されている。

【し】

食育

さまざま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することができる人間を育てること。（出典：内閣府「みんなの食育ガイド」）

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 月に成立し、同年 7 月 15 日から施行されている。（出典：内閣府「みんなの食育ガイド」）

食育推進基本計画

食育基本法に基づき平成 18 年 3 月に策定された。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、食育月間（毎年 6 月）、食育の日（毎月 19 日）などを盛り込んでいる。（出典：内閣府「みんなの食育ガイド」）

食事バランスガイド

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省により平成 17 年 6 月に決定された。（出典：厚生労働省「食育バランスガイド」ホームページ）

食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域における食を中心とした健康づくりの案内役として活動している人。

【す】

すこやか検診

未来をになう子ども一人ひとりが健やかに暮らし、心豊かに成長できる「健康なこども市川市」の実現のために、市川市の小学校5年生および中学校1年生の健康状態、食生活の実態を把握し、その現状と問題点を明らかにし、今後の健康づくり、生活習慣病対策を推進するための基礎資料とすることを目的に実施する検診。（学校教育部 保健体育課）

【せ】

生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾病群」のこと。高脂血症、高血圧、糖尿病を含めた代表的な生活習慣病としては、肥満、痛風（高尿酸血症）、循環器疾患、肝臓疾患、がん、骨粗しょう症、歯周病等がある。生活習慣の積み重ねに加え、外部環境や遺伝的素因、加齢の要因が重なり合って起こる病気だが、生活習慣の改善によりさまざまな病気の発症や進行を予防することができる。

【そ】

咀嚼（そしゃく）

口の中で食べものをよく噛み砕き、唾液を分泌させて食物とよく混ぜ合わせ、飲みこみやすい大きさ・かたさにし、嚥下（飲み込む）するまでの一連の動作。

【ち】

地域ブランド

ある産品について、その地域の事業者が協力して「地域名」と「産品名」を組み合わせた商標を登録して用いること。その地域にある商品やサービスなどが、地域外の消費者からの評価を高めて、地域全体のイメージ向上と地域活性化に結び付くとされる。J A市川市では、19世紀から栽培が始まったとされる梨を「市川の梨」、「市川のなし」の2商標とし、平成19年8月に特許庁より認定を受けた。

地産地消

地域で生産された食料（農林水産物）を地域で消費しようとする。フードマイレージの考え方からすれば、できるだけ産地に近いところで消費することが環境への負荷が小さいと言える。

【て】

適正体重

「身長（m）×身長（m）×22」で算出される標準体重のこと。丈夫で長生きできる理想の体重と言われている。

【と】

トレーサビリティ (traceability)

トレーサビリティとは、「生産、処理、加工、流通、販売のフードチェーンの各段階で食品とその情報を追求し、遡及できること」と定義されており、識別番号の付加等によりロットを特定した上で、生産から加工・流通・販売の各段階でそれぞれの情報を付加しながら食品とともに消費者に届け、情報の追跡・遡及が出来るシステムをいいます。食品（野菜や肉など）の生産・加工・流通経路の履歴がどのようにされたかを証明できる仕組み。

【に】

日本型食生活

主食である米を中心とし、野菜、魚、肉、大豆等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れ健康的で豊かな日本独自の食生活のことを言う。

【は】

パートナーシティ

パートナーシティとは、市民や市民団体を主体とする交流を基本として、姉妹都市や友好都市のようなあらゆる分野の交流ではなく、特定分野に限定した交流を推進する都市締結を言う。

配食サービス

高齢や病弱のために買い物や調理など食事づくりに不自由している人たちに食事配達するサービスのことです。

「早起き・早寝・朝ごはん」

夜更かし朝寝坊からおこる睡眠時間の減少は、生活習慣病の関連の危険が高まり、免疫力が衰え、気持ちも不安定になるという乱れにつながる。予防には、まず、朝きちんと起きて光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べ、昼間はたっぷり身体を動かし、早寝をし生体リズムを整えることが、身体にも心にも大切な生活習慣であるということを言う。

（引用：神山潤『子どもの睡眠』）

「早寝 早起き 朝ごはん」運動

地域、学校等、家庭が一体となって、子どもの基本的な生活習慣を整えるため、平成 18 年 4 月から文部科学省や日本 PTA 全国協議会などが全国展開している運動のこと。

【へ】

ヘルシースクール

子どもたちが健康について自分で考え行動することを目標に、各市立幼稚園・小・中・特別支援学校で健康に関する取り組みを行うもので、健康都市推進のためのモデルプロジェクト。

ヘルスメイト

→参照：食生活改善推進員

【ほ】

保育所における食育に関する指針

子どもの栄養改善と食を通じた心の健全育成のために、保育所における食育の内容、配慮事項、食育の計画作成・評価方法等、保育所における食育のあり方に関する検討内容が「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」報告書としてとりまとめられた（平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業）。平成16年3月に厚生労働省より公表。

【め】

メタボリックシンドローム（Metabolic Syndrome）

内臓脂肪症候群。内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）により、肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病が引き起こされやすくなった状態のこと。

【ら】

ライフスタイル

生活様式のことで、衣食住などの日常の暮らしから、娯楽、職業、居住地の選択、社会の関わり方まで含む広い意味での生き方をあらわします。

ライフステージ

人間の一生を乳児期、幼児期、学童期、青年期、壮年期、高齢期などと分けた各段階です。