

第3次市川市食育推進計画

概要版

平成30年度～34年度（2018～2022年）

食育の実践者の環(わ)を広げよう！

～つなぐ・広がる いちかわの食育～



平成30年(2018年) 3月
市川市

食育とは



生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、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することができる人間を育てること。
(「食育基本法」前文より)

市川市では、平成30年度から34年度を計画期間とする「第3次市川市食育推進計画」を策定しました。

第3次計画では「食育の実践者の環(わ)を広げよう！～つなぐ・広がる いちかわの食育～」を基本施策とし、市民一人ひとりの食育の実践を支えるため、関係者のネットワークを強化し、また新しい連携を生み出すなど食育の環(わ)を広げていきます。

基本理念 **健康で豊かな食生活を営むまち市川市**

基本目標 **生涯を通した健康な食生活の実践による健康寿命の延伸**

基本施策 **食育の実践者の環(わ)を広げよう！
～つなぐ・広がる いちかわの食育～**

取り組みの視点		①食で健康をつくる	②食を楽しむ	③食を大切にする
市民の取組		施策の柱		
4 ライフステージに対応した食育の推進		1 健康な体と豊かな心をつくる食育の推進 (1)家庭における健全な食生活の実践 (2)保育園、幼稚園、学校等における食を通じた子どもの健全育成 (3)地域における食育を通じた交流の促進 2 食の流通と食文化継承を通じた食育の推進 (1)地産地消の推進 (5)食の安全・安心に関する情報提供 (2)生産者と消費者の交流促進 (6)環境に配慮した食育の推進 (3)食文化継承の促進 (7)食事を共に楽しむ機会の促進 (4)食の安全性の確保 3 連携・協力体制を強化した食育の推進 (1)多様な関係者の連携強化 (2)食育の効果的な普及啓発 (3)保護者との連携による食育の推進 (4)事業者との連携による食育の推進 (5)関係機関、団体、行政のネットワークの充実		
妊 娠 期				
乳 児 期				
学 童 期				
思 春 期				
青 年 期				
壮 年 期				
高 齢 期				

市川市における食育の現状と課題

朝食の欠食状況は？

小・中学生の朝食の欠食状況は、小学生 3.6%、中学生 7.6%です。
20 歳代男性 19.4%・女性 22.5%、30 歳代男性 15.9%と高く、
若い世代 の多くが朝食を欠食しています。



バランスよく食べている？

バランスのよい食事の実践度は、全体で 67.0%であるのに
対し、20 歳～30 歳代は 49.5%、40 歳～50 歳代男性 60.0%
となっており、**若い世代・働く世代の男性** で全体より
低くなっています。



適正体重の維持状況は？

男性は、肥満の割合が 30 歳代から増えはじめ、50 歳代では
30%以上と、**働く世代の男性** に目立ちます。
女性は全体的にやせの割合が目立ち、特に 20 歳～30 歳代女性の
若い世代の女性 のやせは、20%を超えています。



塩分に気をつけている？

塩分に気をつけている割合は、全体で 62.2%で、
30 歳～50 歳代の **働く世代の男性** では、44.2%
と塩分摂取に対する意識の低さが伺えます。



市川市の人口は？

65 歳以上の人口の割合は **20.7%**、
15 歳未満の人口の割合は **12.3%**と、
少子高齢化は年々進んでいます。



15 歳未満

65 歳以上

課題に対する方向性

①若い世代を中心とした食育の推進

子どもの頃からの健全な食生活の確立とともに、若い世代が健康を意識し、食育に関する知識の習得や食育の実践に取り組めるよう支援することが必要です。

②働く世代を中心とした食育の推進

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善等、健康寿命の延伸につながる健全な食生活の実現など食育の実践が必要です。

③多様な暮らしに対応した食育の推進

少子高齢化の進展、世帯構造や社会環境の変化に対応した食育の推進が必要です。

施策の展開 市川市の取り組み（抜粋）

1 家庭・地域における食育の推進

食育を進めていく中で家庭の役割は非常に大きく、実践の基本となります。家族が食卓を囲み、望ましい食習慣を実践できるよう、保健センター等で乳幼児から高齢者まで、一人ひとりのライフステージに応じた事業を実施します。また、地域においては行事やイベントなどを展開し、食育の啓発に努めます。



保健センター健康教育事業「パパママ栄養クラス」「離乳食教室」
「おとなの食育講習会」「おやこの食育講習会」等
地域のイベント 「いちかわ市民まつり」等

2 保育園、幼稚園、学校等における食育の推進

保育園、幼稚園、学校は、子ども達が多く時間を過ごす場であるため、食育を進める上で大切な役割を担います。子ども達の発達段階に応じた食育を推進し、食に関する学習や体験活動の充実に取り組みます。



保育活動を通じた食育の推進「クッキング保育、バイキング給食等」
学校給食を通じた食育の推進
「地場産物、行事食、郷土料理、バイキング給食」等



太巻さまつり寿司

3 地産地消の推進・食の安全安心・環境に配慮した食育の推進

農水産業と食への理解や関心を深めるためには、地域で生産したものをその地域で消費する「地産地消」の取り組みが重要です。

学校給食に地場産物の普及を図り地産地消を推進
体験農園やノリすき体験、魚のさばき方教室などの実施



ノリすき体験(小学校)

市民一人ひとりが安心できる食を選べるよう、また環境に配慮した食生活の実践ができるよう正確な情報を迅速に提供します。

4 多様な関係者の連携・協力体制を強化した食育の推進

家庭や保育園、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者など食に関わる関係者が相互に連携・協力し、市民が実践する食育の取り組みを支援します。

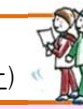
「食育月間」「食育の日」普及啓発、イベントにおける食育活動等
市公式 Web サイト「いちかわの食育」における情報提供

いちかわの食育

検索



ライフステージに応じた食育の推進

	 妊娠期	 乳児期 (0～5歳) 	 学童期 (6～12歳)	 思春期 (13～19歳)	 青年期 (20～39歳)	 壮年期 (40～64歳)	 高齢期 (65歳以上)
食で健康をつくる	1日3食、規則正しい食事をし、朝食を毎日食べましょう	早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう	1日3食、規則正しい食事をし、朝食を毎日食べましょう				
	主食・主菜・副菜の栄養 バランスのよい食事を食べましょう	規則正しい食事から生活リズムを作りましょう	主食・主菜・副菜の栄養バランスのよい食事を食べましょう				低栄養や偏った食事にならないように、主食・主菜・副菜の栄養バランスのよい食事を食べましょう
	塩分のとり過ぎに気をつけましょう	薄味に慣れさせるようにしましょう				野菜摂取不足にならないようにしましょう	
						塩分や脂質のとり過ぎに気をつけましょう	塩分のとり過ぎに気をつけましょう
				適正体重を理解し、食事を抜くなどの無理なダイエットはやめましょう		適正体重を維持するために食事量を理解し、取り組みましょう	
	望ましい体重増加を理解し、適正な摂取量で体重管理をしましょう	成長に合わせたものを与え、噛む力を育てましょう	ゆっくりとよく噛んで食べましょう				
	ていねいな歯みがきで歯の健康管理に努め、健診を受けましょう	歯みがきの習慣を身につけましょう	ていねいな歯みがきでむし歯を予防しましょう				ていねいな歯みがきで口腔の健康管理に努めましょう
食を楽しむ	家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をしましょう	いろいろな食べ物に親しみ、食事に興味を持たせましょう	家庭や学校・地域等で、行事食や伝統的な食文化、作法等を継承しましょう		地域の食文化や行事食、郷土食・伝統食等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう		
		家族や身近な人と一緒に楽しく食事をする環境を作り、食事のあいさつやマナーを身につけましょう			家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食事のあいさつやマナーを伝えましょう		
食を大切に	食と健康に関して意識を高め、食の安全性に関する情報に着目し、自ら判断しましょう		野菜を育て、収穫するなどを通じて、食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちを育みましょう		地場産物や旬の食材に関心を持ちましょう		
			食事作りや準備を通して、食べ物を大切にし、食べ残しを減らしましょう				
					食べ残しや食材のムダなどをなくし、食べ物を大切に感謝の気持ちを持ちましょう		
			食と健康に関して意識を高め、食の安全性に関する情報に着目し、自ら判断しましょう				
市川市の取り組み	ババママ栄養クラス	離乳食教室	おやこの食育講習会 ～親子クッキング～		おとなの食育講習会～ヘルスマイトとクッキング～		
		公立保育園・幼稚園における野菜の収穫や収穫等の食育活動	小児生活習慣病予防検診		各種講座（健康都市推進講座、親子DEクッキング、男性の料理教室、消費生活講座等）		
		公立保育園・幼稚園における行事食、バイキング給食、郷土料理の提供	小・中学校等における給食管理・給食指導・広報活動				
			学校給食における行事食、バイキング給食、郷土料理の提供、農水産物供給				
			各種体験学習（ノリすき、農業・稲作）		小・中学校等におけるアレルギー相談、保護者試食会		
							
ライフステージに応じた栄養相談、栄養講座、体験農園、魚のさばき方教室、市民まつりや農水産まつり・いちかわ産フェスタ等イベントにおける食育活動							
市公式 Web サイト、食育月間・食育の日による普及啓発、ごみ発生抑制等の啓発（食品ロス削減）、農水産物の放射性物質検査							

施策の展開 市川市の取り組み（抜粋）

1 家庭・地域における食育の推進

食育を進めていく中で家庭の役割は非常に大きく、実践の基本となります。家族が食卓を囲み、望ましい食習慣を実践できるよう、保健センター等で乳幼児から高齢者まで、一人ひとりのライフステージに応じた事業を実施します。また、地域においては行事やイベントなどを展開し、食育の啓発に努めます。



保健センター健康教育事業「パパママ栄養クラス」「離乳食教室」
「おとなの食育講習会」「おやこの食育講習会」等
地域のイベント 「いちかわ市民まつり」等

2 保育園、幼稚園、学校等における食育の推進

保育園、幼稚園、学校は、子ども達が多く時間を過ごす場であるため、食育を進める上で大切な役割を担います。子ども達の発達段階に応じた食育を推進し、食に関する学習や体験活動の充実に取り組みます。



保育活動を通じた食育の推進「クッキング保育、バイキング給食等」
学校給食を通じた食育の推進
「地場産物、行事食、郷土料理、バイキング給食」等



太巻さまつり寿司

3 地産地消の推進・食の安全安心・環境に配慮した食育の推進

農水産業と食への理解や関心を深めるためには、地域で生産したものをその地域で消費する「地産地消」の取り組みが重要です。

学校給食に地場産物の普及を図り地産地消を推進
体験農園やノリすき体験、魚のさばき方教室などの実施



ノリすき体験(小学校)

市民一人ひとりが安心できる食を選べるよう、また環境に配慮した食生活の実践ができるよう正確な情報を迅速に提供します。

4 多様な関係者の連携・協力体制を強化した食育の推進

家庭や保育園、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者など食に関わる関係者が相互に連携・協力し、市民が実践する食育の取り組みを支援します。

「食育月間」「食育の日」普及啓発、イベントにおける食育活動等
市公式 Web サイト「いちかわの食育」における情報提供

いちかわの食育

検索



第3次市川市食育推進計画の数値目標

No.	指標項目	対象	現状値 平成29年度	第3次計画 目標値
1	ほぼ毎日、1日3食 食べる人の割合	20歳以上	81.7%	90%以上
2	朝食を欠食する市民の割合	小学生	3.6%	0%を目指す
		中学生	7.6%	
		20歳代女性	22.5%	若い世代 15%以下
		20歳代男性	19.4%	
		30歳代男性	15.9%	
3	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている市民の割合	全体	67.0%	70%以上
	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている若い世代の割合	20歳～30歳代	49.5%	55%以上
	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている働く世代の割合	40歳～50歳代 男性	60.0%	70%以上
4	1日2食以上野菜料理を食べる人の割合	全体	64.5%	70%
5	普段から適正体重を維持している市民の割合 (生活習慣病の予防や改善のために)	30歳～50歳代 男性	普通69.1%	75%
		20歳～30歳代 女性	やせ20.9%	15%以下
6	学校給食における地場産物を使用する学校の割合	全体	100%	100%を持続
7	食育に関心のある人の割合	全体	85.1%	90%以上
8	直近1年以内に農林漁業体験に参加したことがある市民の割合	全体	農37.7% 漁7.7%	40%以上
9	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	全体	47.2%	55%以上
10	朝食又は夕食を家族や知人等と一緒に食べる「共食」の回数	全体	64.3%	週11回 以上
11	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合	全体	—	80%以上
12	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法(箸づかいなどの食べ方)等を継承し、伝えている市民の割合	全体	—	50%以上
13	塩分のとりすぎに気をつけている市民の割合	全体	62.2%	70%以上

各種

No.1、No.3、No.7、No.8、No.10、No.13：eモニター制度による食育アンケート調査(20歳以上集計結果)

No.2：小・中学生：市川市児童生徒のライフスタイル実態調査調査（朝食欠食：週3回以上欠食者集計結果）

No.2、No.5：健康いちかわ21 市川市基礎調査（2015）

食育を実践していますか？

できることから始めましょう！ 

食で健康をつくる

- ☐ 朝食を毎日食べている
- ☐ 主食・主菜・副菜の栄養バランスのよい食事を食べている
(1日2食以上野菜を食べている)
- ☐ ゆっくりとよく噛んで食べている
- ☐ 塩分のとりすぎに気をつけている
- ☐ 適正体重を知り、維持している



食を楽しむ

- ☐ 行事食や郷土料理を作り、食べている
- ☐ 家族や知人と一緒に食べている



食を大切にする

- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」など、食事のあいさつをしている
- ☐ 食事を残さず食べている
- ☐ 食品を購入する時に食品表示を確認し、判断している
- ☐ 野菜づくりや、釣り・潮干狩りなど、農漁業体験をしている



わたしの取り組み目標！

「朝食を毎日食べる」、「めん類の汁は飲まない」など、できることから始めてみましょう。

第3次計画の詳細はこちら

第3次市川市食育推進計画【概要版】 平成30年3月

編集・発行 市川市保健部 保健センター健康支援課 歯科・栄養担当
電話 047-377-4511 FAX 047-316-1568

