

令和3年度 第1回市川市食育推進関係機関連絡会

日時：令和3年7月15日（木）

午後3時～4時30分

場所：ZoomによるWeb開催

（保健センター4階大会議室）

【次第】

司会 保健センター健康支援課長 高橋 一三

1. 開会

2. 挨拶

保健部長 増田 浩子

3. 代表者及び関係職員紹介

別紙名簿

4. 内容

議題1 市川市の食育の推進について

① 令和2年度 食育の推進報告

② 令和3年度 食育の推進計画

議題2 代表者及び関係機関等の取組紹介

議題3 第3次市川市食育推進計画について

第3次計画中間評価について

議題4 令和3年度 食育の取り組みについて

議題5 その他

5. 閉会

令和3年度市川市食育推進関係機関連絡会名簿

敬称略

No.	区 分	推 薦 等 の 機 関 ・ 団 体	氏 名	
1	医療関係	一般社団法人市川市医師会	大野 京子	
2	医療関係	一般社団法人市川市歯科医師会	河内 嘉道	
3	市民教育関係	市川市 PTA 連絡協議会	花崎 祥子	新
4	市民教育関係	市川市私立幼稚園協会	山崎 敦雄	
5	市民代表	市川市食生活改善推進協議会	松丸 昌子	新
6	生産者関係	市川市漁業協同組合	澤田 洋一	
7	食文化関係	千葉伝統郷土料理研究会	菅谷 純子	
8	流通関係	市川市農業協同組合	長須 久瑠実	新
9	流通関係	市川商工会議所	中村 きよみ	
10	消費者関係	市川市消費者モニター友の会	相原 時子	
11	食育関係	NPO 法人日本食育ランドスケープ協会	浮谷 覚	
12	行政関係	千葉県市川健康福祉センター (市川保健所)	山本 史子	
13	学識経験者	和洋女子大学	古畑 公	
14	生産者関係	生産者代表	染谷 和男	

議題 1 市川市の食育の推進について

①令和 2 年度 食育の推進報告

○会議実施等

(1) 食育関係課会議の開催 (年 5 回)

7 月、9 月 (書面開催)、10 月、12 月、3 月

(2) 市川市食育推進関係機関連絡会 ※会議公開指針に基づく開催

第 1 回 11 月 12 日 14 名出席

第 2 回 新型コロナウイルス感染症予防のため中止

○関係課に関連する内容

(1) イベント

オンラインいちかわ市民まつり「Act in Ichikawa」参加

市川市食生活改善推進協議会：団体活動紹介

(2) 食育関係課の取組概要

①食育講演会 11 月 28 日 (土) 全日警ホール

「食事×運動のチカラで心と体をパワーアップ

～少しの意識が明日を変える～

講師：株式会社食 STORY 代表取締役 米倉れい子氏

ジャパソフットネスネットワーク代表 多田ゆかり氏

②食育啓発キャンペーン (千葉県、株式会社ダイエーと共同)

中食を活用した健康づくり提案事業

～ふやそう野菜へらそう塩キャンペーン～

11 月 16 日 (月) ～19 日 (木) ダイエー市川ニッケコルトンプラザ店

・野菜売り場にて千葉県産野菜のレシピ、適塩レシピの掲示及び

配布、毎月 19 日は食育の日 PR 等

②令和 3 年度 食育の推進計画

○会議予定等

(1) 食育関係課会議の開催 5 月、7 月、9 月、12 月、3 月

(2) 市川市食育推進関係機関連絡会 7 月 15 日、11 月 25 日 (予定)

○取組 (広報活動、イベント、事業等)

(1) 広報活動

- ・食育月間、食育の日 PR シールの配布
- ・市川市公式 Web「いちかわの食育」「適塩レシピサイト」更新
- ・市川市公式チャンネル「食育」簡単！豆苗とトマトのジャージャン豆腐レシピ動画掲載
- ・広報いちかわ 6/5 日号「食育特集」[1 日のスタートは朝ごはんから]
- ・「朝食を食べよう」リーフレット配布による啓発
保健センター・幼児健診、地域講習会等事業での配布

(2) 食育関係課の取組概要

健康支援課：ライフステージに沿った食育の推進

- ① 栄養健康教育事業、依頼事業（栄養講座）
- ② 推進員活動事業（食生活習慣改善、地産地消レシピ作成）

農業振興課：市民農園（実施）、ふれあい農園（中止）、「市川とまと」フェア（中止）、「市川なし」フェア（8・9月）、農水産まつり 12月（予定）

地域整備課：魚食文化フォーラムの取組

市内鮮魚店で市水産物販売（スズキ 6月（実施）、生ノリ 2月（予定））
魚のさばき方教室 6月（中止）、魚の料理教室 7月（中止）
小学校のりすき体験 1月下旬～2月（予定）、学校給食市水産物利用（1月（予定））、漁場見学会 3月（予定）

こども施設運営課：各園の食育計画に基づいた取組（野菜の栽培他）
季節感のある献立、伝承行事食、食育だよりによる情報提供

保健体育課：各学校の食育全体計画に基づいた取組

市川市ヘルシースクールプランでの食育の取組
学校給食を中心とした取組（地場産物の活用、お話給食、試食会他）
栄養教諭を中心とした食育推進の取組、HP での PR（ランチタイム掲載予定）

生活環境整備課：食品ロス削減の取り組み

食品ロス削減月間パネル展 10月（予定）
フードドライブ（予定：期間・場所は未定）
小学生「食べきりチャレンジ」（小学校からの要望で実施）

2 中間評価について 一部抜粋

【1】 目的

令和 2 年度は本計画の中間年にあたることから、食育の目標として掲げている指標項目の数値目標について達成度を比較・評価し、状況の変化や新たな課題を踏まえ、令和 4 年度の目標達成に向けた事業展開の見直しを行います。

【2】 中間評価の方法

施策 1～3 の柱ごとに指標項目を分類しています。

数値目標については、計画策定時（H29）、現状値（R2）、目標値（R4）を比較・評価し、施策の柱ごとに調査結果と現状、課題及び今後の方向性をまとめました。

参考：令和 2 年度 e-モニター制度による「食育に関するアンケート調査」
平成 30 年度 郵送による「食育に関するアンケート調査」
平成 30～31 年度 第 3 次市川市食育推進計画掲載事業実績

《評価》 **達成**：現状値が目標値を達成している指標

：現状値が目標に向かって改善している指標

：現状値が変化していない指標

：現状値が改善しなかった指標

【3】 数値目標に対する達成状況

指標項目		対象	策定時 (H29)	現状値 (R2)	目標値 (R4)	評価	
1	ほぼ毎日、1日3食、食べている	全体	81.7%	80.0%	90%以上		
2	朝食を欠食する（週3日以上欠食）	全体	16.2%	16.3%	0%を目指す		
		小学生	3.6% ※1	4.0% ※3	子ども 0%を目指す		
		中学生	7.6% ※1	8.0% ※3			
3	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど食べている	全体	67.0%	63.5%	70%以上		
4	1日2食以上野菜料理を食べる	全体	64.5%	60.1%	70%以上		
5	生活習慣病予防や健康づくりのために食生活や運動に気をつけ適正体重の維持を実践している	全体	62.3% ※2	63.1%	75%以上		
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%	100%を持続	達成	
7	食育に関心がある市民の割合	全体	85.1%	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	農業体験	全体	37.7%	41.1%	40%以上	達成
		漁業体験	全体	7.7%	5.1%	40%以上	
9	ゆっくりよく噛んで食べる	全体	47.2%	48.1%	55%以上		
10	朝食又は夕食を家族や知人と一緒に食べる「共食」の回数	全体	週10回以上 64.3%	週10回以上 62.4%	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	78.9% ※2	79.4%	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等を継承し、伝えている市民の割合	知っている	全体	60.9% ※2	50%以上		
		さらに伝えている	全体	46.5% ※2			
13	塩分のとりすぎに気をつけている	全体	62.2%	75.5%	70%以上	達成	

策定時：平成29年度「市川市 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）

※1：平成29年度「市川市児童生徒のライフスタイル実態調査」（朝食欠食：週3日以上欠食者集計結果）

※2：平成30年度「市川市 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）

現状値：令和2年度「市川市 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）

※3：令和元年度「市川市児童生徒のライフスタイル実態調査」（朝食欠食：週3日以上欠食者集計結果）

3 まとめ

【1】 指標項目の達成状況（結果）

達成 : 2 項目	
6	学校給食において地場産物を使用している
13	塩分のとりすぎに気をつけている
改善傾向にある : 3 項目	
5	生活習慣病や健康づくりのために適正体重の維持を実践している
8	直近 1 年以内に農業体験をしたことがある※
12	伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている
変化していない : 4 項目	
2	朝食を欠食する（週 3 日以上）
7	食育に関心がある
9	よく噛んで食べている
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
目標達成できなかった : 5 項目	
1	ほぼ毎日、1 日 3 食、食べている
3	主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 回以上食べている
4	野菜料理を 1 日 2 回以上食べている
8	直近 1 年以内に漁業体験をしたことがある※
10	家族や知人等と一緒に食べる「共食」の回数

※農林漁業体験は、農業と漁業に分けて評価

数値目標を達成していない指標は継続して取り組み、特に数値が下降した指標に関しては残りの計画期間において、より一層推進していく必要があります。

【2】 今後の取り組み視点

施策の柱 1 健康な体と豊かな心をつくる食育の推進

若い世代を中心とした食育の推進

これから親になる若い世代や子育て世代は、自らが食育を実践し、食に関する知識や取り組みを子どもたちに伝えていく大切な役割があります。しかし、この年代は健康に問題を感じている者が少ないため、バランスの良い食生活の実践度が低く、また自らの食に関する意識や関心の低さがうかがえます。将来に向かって「食」が大切であることを認識し、意識や関心を高めていくことが必要です。若い世代の食に関するニーズを把握し、地域、企業、子どもを通じた教育機関との連携を図りながら、健全な食生活の実践について、市公式ホー

ムページや広報紙、さらに SNS など、効果的で身近なツールを用いて、情報発信に努めていきます。

また、保育園や学校においては、園児や児童、そして保護者を含めた食育の推進を継続的に強化していきます。

働く世代を中心とした食育の推進

働く世代は食習慣に関する課題（健全な食生活の実践度、よく噛んで食べる食習慣、塩分摂取に気をつけるなど）が多い傾向にあります。健康寿命の延伸につながる減塩等の実践やメタボリックシンドローム、肥満など生活習慣病の予防のための健全な食生活の実践が必要となります。新型コロナウイルス感染症により暮らし方・働き方が変わり、新しい生活様式で偏った食生活、運動不足に陥らないよう適正体重を維持し、減塩等に気をつけた食生活の実践を提案していきます。

また、弁当や総菜など中食を利用する機会も増えていくと考えられますが、それらの活用法などを提案することで無理なく望ましい食習慣が継続できるよう、企業や関係団体とも連携し、SNS 等を活用し、正しい情報の提供に努めていきます。

施策の柱2 食の流通と食文化の継承を通じた食育の推進

地産地消の取り組みや農業や漁業体験は、地域の食文化や農水産業に関する理解を深め、食べ物を大切にする気持ちを育むものとなります。今後も教育機関、関係団体との連携を強化して、市の特産物を PR し、地産地消をすすめていきます。また、令和元年10月1日に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、「食の循環や環境に配慮した食育の推進」が重要になっています。市民の食品ロスへの理解と実践につながる取り組みを関係機関が連携して行っています。

施策の柱3 連携・協力体制を強化した食育の推進

市民一人ひとりが実践する食育の取り組みを支援し本市の食育を推進するためには、食に関わる関係者が、それぞれの分野でその特性や能力を活かし、連携・協力しながら食育の実践者の環を広げていくことが大切です。

食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んできています。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等対面の活動が制限される状況下で新しい生活様式やデジタル化に対応した食育の推進が求められています。

今後も全ての市民が食育に関心を持ち、楽しみながら健全な食生活を実践することができるよう、社会環境の変化に対応した多様な食育の取り組みを関係者、保護者、事業者、関係機関、団体、行政が連携を強化することで支援していきます。

令和 3 年度 食育の取り組みについて

1) 令和 3 年度食育動画作成案について（意見書のまとめ）

※ 代表者の皆様から頂いたご意見を概略して掲載させていただきました。

1. 動画を活用した食育情報発信について

- ・とても良いことだと思う。デジタル化は情報発信ツールとして効果的。（10名）
- ・コロナ禍でこどもたちの作って食べる活動はできないが、動画は効果的。
動画の告知を HP、YouTube に加え、Twitter や Instagram など、広く SNS を活用。
- ・疑似体験型にして、カメラを通し実際にその場にいる動画作りになると臨場感がでる。
- ・学校の教材としても使いやすい。年齢層ごとに分けて作成はどうか。
- ・1本の時間は短めで、シリーズ化して発信が良い。

2. 事務局からの3つのテーマ（案）についてのご意見

① 「食文化継承の促進」

- ・核家族化、食生活の多様化する中で、地域の郷土料理や伝統食等の食文化を次世代へ継承することは大切。楽しく関心を持たせることが必要なので、きれいな祭り寿司は有効。
- ・市川市の伝統郷土料理を知りたい。また、食育の視点からとらえ、郷土料理の範囲を千葉県や全国レベルで考えてもよい。
- ・市川の郷土料理が食べられるお店の紹介。市川エリアごとの伝統料理マップの作成。
- ・興味を持った若者が実際に自宅で料理する機会が持ちやすくなるように食材キットの販売があるのはどうか。（オンライン注文なども利用）
- ・動画としては、促進というより、文化紹介の方が適切。

② 「地産地消の推進」

- ・大型スーパーでも、市川産の野菜の提供場所が増えてきているのはよい傾向。
市川駅付近では水産物の提供場所が無く残念。
- ・市内小学校でも勉強するので、地場産物の紹介等 DVD があるといい。
- ・昨年、「市川ののり」「市川のなし」について広報いちかわに掲載された。小学校3年生で市川の勉強をしており、資料提供をした、先生も授業の参考に使っていた。
- ・市川市の特性を生かした地域資源を、日本国内外に広く PR するための、食材を生かした料理方法も知りたい。
- ・地場産物が購入できる場所の紹介を考えたい。
- ・野菜の花からその野菜を当てるクイズにしたり、花が咲いた後の実のなり方の経過を見たり、興味を持つきっかけになるように。
- ・とれたての野菜の他、果物も取り上げる。
- ・野菜の地産地消については、JA 直売組合を中心に協力します。
- ・いちかわの産物を知ってもらうために、道の駅などの利用も考えたい。
- ・「生産者の置かれている状況」にも触れ、市川産物が継続できるように学ぶことも必要。
- ・「どこで買えるのか」という質問がくる、公的に勧めるのは難しい。

③ 「健全な食生活の実践」

- ・生活習慣病予防・老化防止とバランスの良い食生活は、年代を問わず必要な情報、自分の食生活の実態を知ることから始める
- ・健全な食生活について、一週間単位などのまとまりで食事の作り方、考え方の提案があるとよい。円グラフなどで栄養の目安を表し、とれるもの、足りないものを次の食事で摂る提案。
- ・料理時間は年々短くなっているかと、栄養はぬかず、手を抜くアレンジ料理を伝える。
- ・手間いらず時短で地元食材を使ったレシピの提案。
- ・旬の食材を使った料理の紹介。
- ・レトルト、冷凍食品等を組み合わせてバランスよく食べられる一品、簡単メニューの紹介。
- ・減塩の取り組み、野菜摂取の取り組みは賛成。
- ・健全な食生活には野菜や肉、魚介類すべての食品を意識すること、栄養学など専門分野での根拠説明も必要かと。
- ・年齢層に分けて作成する意味がある。
- ・コンビニでの食事の選びかたなど。

3. その他、テーマについて等のご意見

- ・動画を給食の時間に流してもらえると良いのでは。
- ・園で育てている野菜、整った形のものより変わった形が面白い、これを紹介すると楽しく視聴できるのでは。(変わった形のトマトやきゅうりなど)
- ・ネットを利用しない方もいるので、紙媒体も考えてほしい。
- ・3つのテーマには連動性がある、健全な食生活の実践を大テーマと考え栄養学要素から代表的な食べ物を伝え、その中で地産地消を紹介、その食材を生かした郷土料理を紹介するイメージ。高血圧の予防によい食べ物など医学面からの紹介もできれば。
- ・「あなたのメニューチェック」として食べ方の三大栄養素+ α の揃え方。

4. 動画以外の取組などについてのご意見

- ・スーパーマーケット等においてあるB6版位のメニューリーフレットは手に取ってもらい易い。
- ・連絡会で市川市の食育の現場を見に行く。新たな食育の発見はできないか。
- ・女性の痩せすぎ問題は、次世代問題でもあり、市川市の現状を教えて欲しい。
- ・過去のアンケート等で紹介手法に関し、参考になる意見はなかったか。
- ・国の第4次の取組について、市川市として今後どのように取組を考えているのか。

2) 令和3年度 食育動画作成案
～いちかわの食育・市の特産物の周知・啓発～

テーマ【地産地消の推進】

【目的】 市川市の農産物を知ること、市内の農業や漁業に関心を持ち、地産地消の推進につなげる。

市川市の代表的な産物である梨を紹介し、梨を使ったレシピ等を紹介し、おうち時間を親子で楽しむ

【対象】 幼児～小学生親子、大学生など若い世代

【内容】 「知ってみよう、行ってみよう ～いちかわの梨畑～
作って食べて、おいしくアレンジ！～いちかわの梨～」

親子1～2組 （または大学生）協力依頼

協力団体例：私立幼稚園協会、PTA 連絡協議会、NPO 法人日本食育ランドスケープ協会、食生活改善推進協議会、和洋女子大学 等

※ご協力いただける団体の方を7月15日の会議にてご相談します

① 梨畑で栽培の様子を見学、収穫体験

② 生産者から「いちかわの梨」について説明を聞く
梨の栽培が盛んな理由、梨の種類と時期、特徴 等
※JA 市川、梨農家さんのご協力

③ 梨を使った簡単レシピを紹介し、本庁7階キッチンを使って調理体験

※ いちかわの梨を使った、料理・デザートを紹介
レシピは関係団体に考案・提案いただき、決定

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

もっと知ってわくわく楽しもう!

しょくいくたんけん

いちかわの食育探検

スタート

いちかわの食育には、
どんなことがあるかな?
クイズに答えて宝を見つけよう♪
さあ、いっしょに出発だ。



クイズ 2

千葉県の郷土料理は
どっち?

A: 太巻きまつりずし
B: さばずし

ヒント: 写真をみてね



クイズ 5

食育の日は、毎月〇日

A: 9日
B: 19日
C: 29日

6月は食育月間です



家族や友だち
みんなで食べると
おいしいね。



クイズ 6

市川市の行徳沖でとれる貝は?

A: ホンビノス貝
B: ホタテ貝

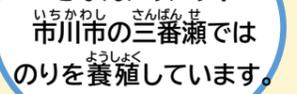


ゴール

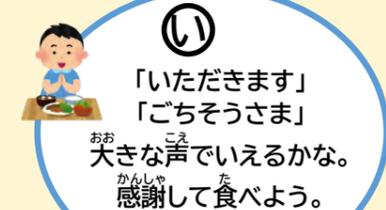
やったね♪宝箱が見つかったよ!
いちかわの食育について、
もっとくわしくみてみよう。



のりを食べて
きぶんノリノリ!
市川市の三番瀬では
のりを養殖しています。



「いただきます」
「ごちそうさま」
大きな声でいえるかな。
感謝して食べよう。



「食品ロス」って
まだ食べられるのに
すてられてしまうこと。
食べものをむだにしないために、
何ができるかな?

A: 残さず食べる
B: 買いすぎない



市川産の「市川とまと」
この子のおなまえは?

A: とまクン
B: いちとま
C: とまりん



まいにち元気に! バランスよく食べよう♪



きいろ(ごはん) + あか(おかず) + みどり(やさい)
3色そろえて食べよう♪

きいろはエネルギーのもと。あかはからだをつくる。みどりは
からだの調子をととのえる。1日3食 バランスよく食べましょう♪

はやね、はやおきすると
朝ごはんがおいしいね。
1日のはじまり。



よくかんで食べよう!
食べたあとは、
はみがきも忘れずに。



クイズ 1

市川市で一番多く
作られているくだものは?

A: いちご
B: ぶどう
C: なし



食べる前には
せっけんを使って
しっかり手あらい。



電子レンジでかんたんに作れるので、ランチにもおすすめ!
野菜たっぷりタコライス

1人分 エネルギー:488kcal(ご飯は1人140gで計算しています)、塩分:1.7g

材料(4人分)

- 合びき肉...240g
- 玉ねぎ...1/2個(100g)
- にんじん...1/3本(50g)
- ピーマン...1個(40g)
- しいたけ...1個(20g)
- ケチャップ...大さじ2
- ウスターソース...大さじ2
- カレー粉...小さじ1
- 塩...ひとつまみ
- こしょう...少量
- レタス...3枚(60g)
- トマト...1個(200g)
- ピザ用チーズ...60g
- ご飯...4杯分

作り方

- 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- レタスは1センチ幅の千切り、トマトは1センチの角切りにする。
- 大きめの耐熱容器に、ひき肉、1の野菜、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。中央を軽くへこませて、ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで約4分加熱する。一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分加熱する。(肉に火が通ったか確認し、足りない場合は、加熱時間を増やす)
- 器にご飯を盛り付け、レタス、③、トマト、チーズを飾りつける。



市川とまとも食べてみてね♪