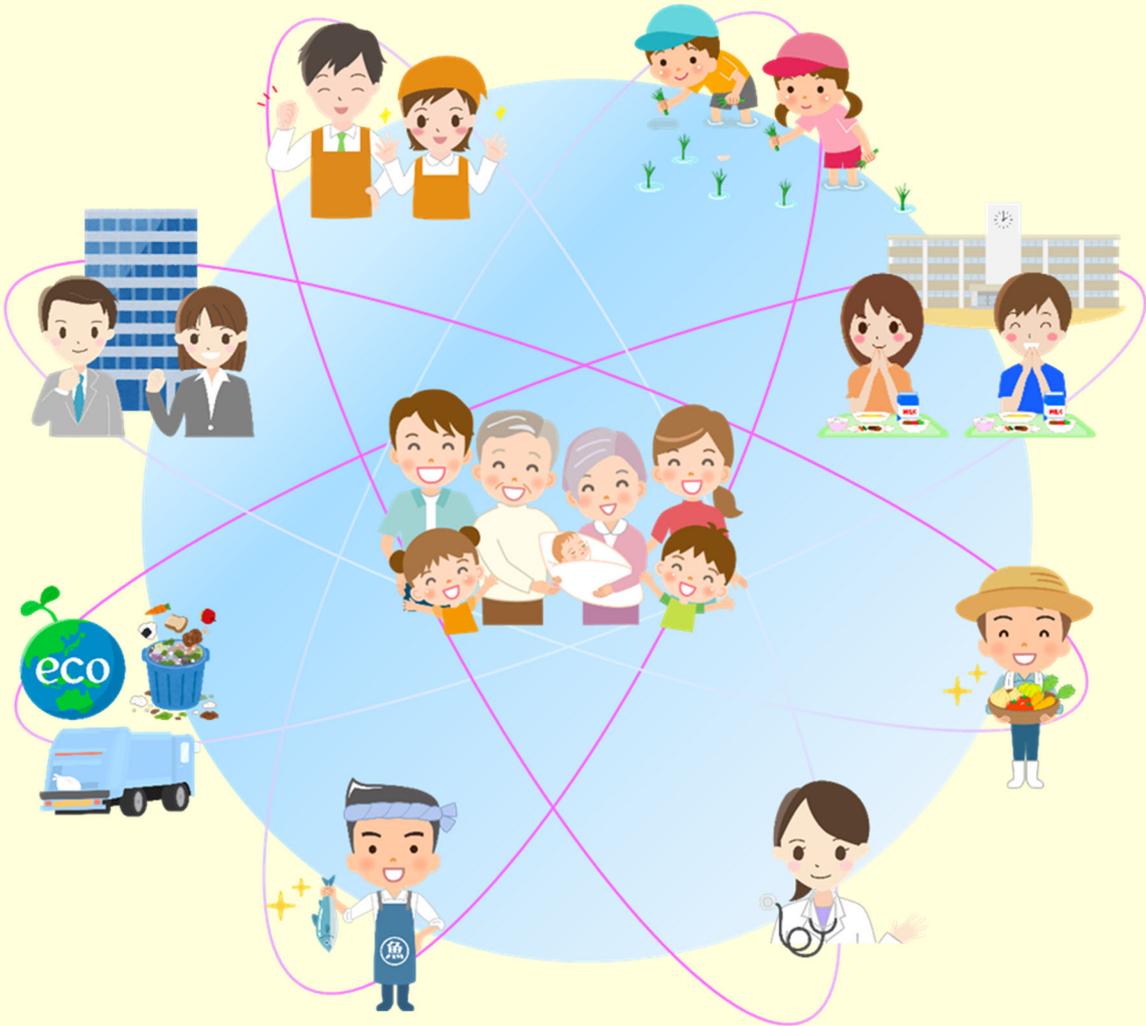


概要版

# 第4次 市川市食育推進計画

期間：令和5年度～9年度（2023～2027年）

食育の環(わ)を広げよう！  
～つなぐ・広がる いちかわの食育～



令和5年（2023年）3月

市川市

# 基本理念 食ではぐくむ 体も心も健康なまち いちかわ

すべての市民が食に関する理解を深め、生涯を通して健全な食生活を実践することにより、誰もが心身ともに健康でいきいきと暮らすことができるまちを目指します。

## 食育推進スローガン 食育の環(わ)を広げよう! ~つなぐ・広がる いちかわの食育~

市民一人ひとりが食育の取り組みを実践するとともに、家庭、保育園、学校、地域が連携し、食育関係者及び関係機関、団体が支え、一体になって推進することで食育の環(わ)を広げ次世代につなげていきます。

### 計画の趣旨

多くの市民に「食育」が浸透し、食育の実践者が増加している一方で、子どもの朝食の欠食や、若い世代や働く世代の栄養バランスに配慮した食事を実践している人が少ないなど、引き続き取り組むべき課題があります。

このような状況を踏まえ、より一層食育の推進を図り、すべての市民が食に関する理解を深め、誰もが心身ともに健康でいきいきと暮らせるまちを目指していくため、第4次市川市食育推進計画を策定します。

### 計画の位置づけ

市川市総合計画 I&IIプランにおける基本理念や基本目標、施策の方向性を踏まえ、関連計画の「市川市健康増進計画(第2次)」に掲げる「栄養・食生活」の分野の内容を具体的に推進していくためのものです。

### 計画の期間

計画の期間は、令和5年度から9年度までの5年間とします。

## 市川市における食育の課題と方向性

### 望ましい食生活の実践に向けた食育の推進

#### 朝食を食べない子ども

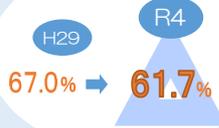


朝食を欠食する小中学生の割合が増加傾向にあり、若い世代では「朝食の欠食」「バランスの良い食事を食べる回数が少ない」など他の年代と比較して、食に関する意識や関心の低さが目立ちます。

地域、企業や子どもを通じた教育機関等との連携を図りながら、健全な食生活の実践に取り組めるよう支援します。

### 働く世代への食育の推進

#### バランスの良い食事を食べている市民



30~50歳代の男性は、食育に関する調査において、生活習慣病予防のために必要な項目の実践度が、他の年代と比較して低い傾向にあります。

健康な体を保ち、健康寿命の延伸につなげていけるよう、健全な食習慣の実践を支援します。

### 多様な暮らしに対応した食育の推進

#### 食育に関心がある市民



近年では、少子高齢化の進展、世帯構造や社会環境の変化による高齢者の単独世帯の増加などの影響や、ライフスタイルが多様化し、個人や家庭だけでは食育の実践が難しい状況にあります。

家庭を中心に、食に関わる様々な関係者が連携し、地域での取り組みを支援します。

### 食の循環や環境を意識した食生活の実践

#### 農業体験をしたことがある市民



農水産物の生産に関する体験活動や、食料の生産から消費等の食の循環を意識することは、「食」全体に対する関心や理解の増進につながります。

農水産業や食への理解を深めるとともに、環境に配慮した食習慣への取り組みを推進します。

## 基本目標 1 健康な体づくりと豊かな心を育てる

世帯構造の変化や多様化する社会情勢に対応しつつ、家庭、保育園、学校、地域が連携し、ライフステージに沿った食育を推進します。

### (1) 家庭における健全な食生活の実践

家庭における食育は、生涯を通じた心身の健康づくりの原点です。朝食摂取や規則正しい生活習慣の習得、栄養バランスに配慮した食事の組み合わせなど、望ましい食生活の実践に向けた取り組みを行います。



▲パパママ栄養クラス



▲離乳食教室

### (2) 保育園、幼稚園、学校等における食を通じた子供の健全育成

保育園、幼稚園、学校は、子ども達が多くの時間を過ごす場であり、食育における重要な役割を担っています。子どもの成長・発達段階に応じた豊かな体験活動を積み重ねていくことで、食への関心と理解を深め、自然の恵みや生産者、調理する人への感謝の気持ちを育みます。



▲千産千消の食材を使った給食



▲保育園の食育

### (3) 地域における食を通じた交流の促進

身近な地域での講座や活動の場を提供し、食に対する関心と理解を深めるとともに、食を通じて人と人との交流を深め、地域社会の活性化を図ります。



▲イベントでのレシピ配布

## 基本目標 2 食文化継承と食の循環・環境を理解し実践する

伝統的な食文化や農水産物に触れ、食への理解と食べ物に感謝する心を育てます。また、環境に配慮した食生活を送るための食育を推進します。

### (1) 伝統的な食文化の継承

食文化を継承することは、「旬の食材」やだし文化を学んだり、和食の配膳、お箸の持ち方、食事のマナーなど、食事作法の習得につながります。給食に行事食や郷土料理を取り入れたり、授業の教材として活用し、伝統的な食文化継承に向けた食育の推進を図ります。



▲千葉県郷土料理 太巻さずし

### (2) 地産地消の推進

市川市では、都市農業や漁業が行われています。身近な地域での農業、漁業の様々な体験や生産者との交流を通して、収穫の喜びや食の大切さを知り、農漁業に対する関心や理解を深めることで、地産地消を推進します。また、生産者をはじめ流通関係者、食品事業者など関係者と連携し地場産物の利用を促進します。



▲地域ブランド市川のなし



▲魚のさばき方教室

### (3) 環境を意識した食育の推進

国際的にも問題となっている食品ロスの削減を推進するため、食生活が自然の恩恵により成り立っていることや、食料の生産から消費に至る食の循環を理解し、社会全体で食べ物を無駄にしないという意識の醸成とその定着を図ります。また、農業の使用量を削減するなど環境に配慮した取り組みを進めます。



▲フードドライブ

## 基本目標3

## 食育推進運動の展開と推進体制の充実を図る

市川市の食育を推進するため、食に関わる関係者がそれぞれの特性を活かして課題を共有し、相互に連携しながら食育活動を展開していきます。

### (1) 食育の効果的な普及啓発

市民が正しい情報を選択し、健全な食生活が実践できるよう、イベントにおける啓発等、多様な関係者と連携し効果的に発信します。若い世代や働く世代が関心ある情報や興味を持つ内容を、SNS等のデジタルツールや新しい手法を取り入れて発信し、食行動の改善を図ります。



▲適塩レシピの発信

### (2) 食の安全・安心に関する知識の普及

市民が安心して食を選べるように、食品の安全や食品表示について情報提供します。災害等の緊急時に備え、家庭における食料備蓄について周知啓発します。

### (3) 多様な関係者との連携・協働

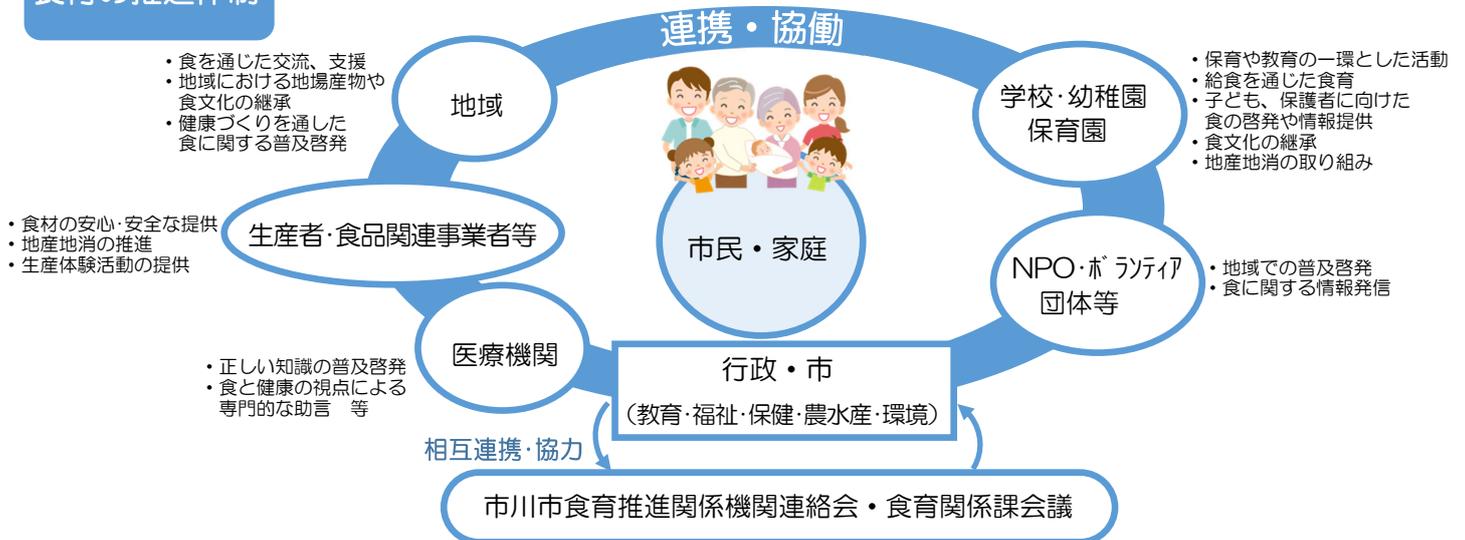
市民一人ひとりが食育を理解し、自らが主体的に取り組むことができるよう、食育に関わる幅広い分野の関係機関、団体、食品関連事業者等と連携・協働し、効果的かつ包括的に食育を推進します。

大学や企業等と連携し、主体的な行動につながる取り組みを行います。

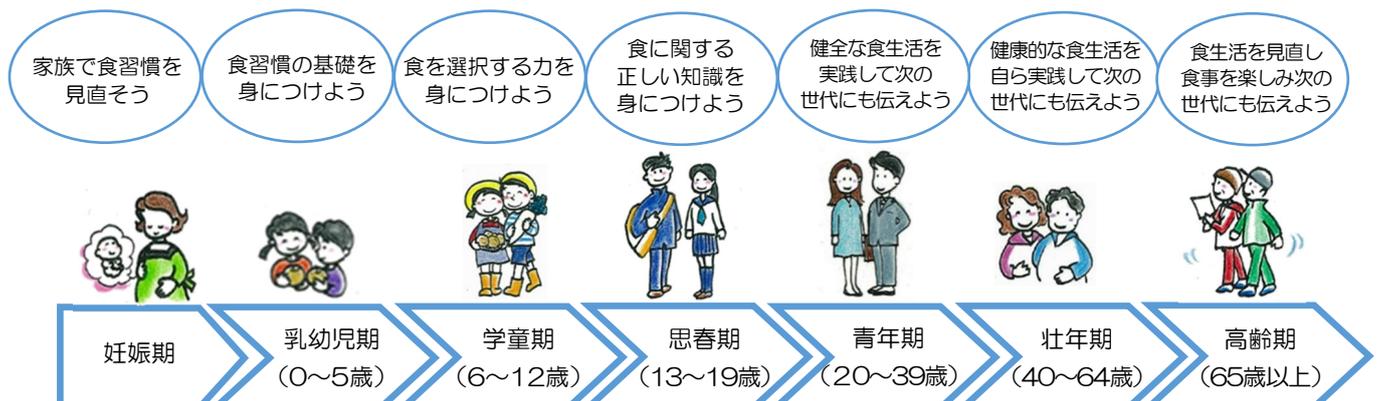


▲「いちかわの食育」展示

## 食育の推進体制



## ライフステージに対応した食育の推進



## 第4次市川市食育推進計画の数値目標

No.	指標項目	現状値	目標値 (R9年度)
1	食育に関心のある市民の割合	82.9%	90%以上
2	朝食を欠食する市民の割合	(小学生) 4.2%	0%を目指す
		(中学生) 9.3%	
		(20~30歳代) 30.1%	15%以下
3	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	(小学5年生) 週13.2回	現状値を維持
		(中学2年生) 週10.9回	現状値を維持
4	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	(市民全体) 61.7%	70%以上
		(20~30歳代) 38.6%	55%以上
		(30~50歳代男性) 57.9%	70%以上
5	1日2食以上野菜料理を食べる市民の割合	59.9%	70%以上
6	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意識している市民の割合	(20~30歳代女性) 58.6%	70%以上
		(30~50歳代男性) 56.8%	70%以上
7	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	47.8%	55%以上
8	塩分のとりすぎに気をつけている市民の割合	(30~50歳代男性) 61.2%	70%以上
9	栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均取組 回数の増加	—	月12回以上
	学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)の 維持・向上	—	現状値より向上
10	直近1年以内に農業体験に参加したことがある市民の割合	39.8%	55%以上
11	市川市で水産物がとれることを知っている市民の割合	—	現状値より向上
12	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	80.1%	85%以上
13	日本の食文化や郷土料理、家庭で受け継がれてきた料理や 作法を継承し、伝えている市民の割合	—	伝えている 50%以上
14	食品ロス削減のために必要な分だけ購入、調理している 市民の割合	—	現状値より向上

(現状値が未記載の項目は、今後調査を行います)

# 食育を実践していますか？

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



食で健康をつくる

- 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楽しく食事をしている



食を楽しむ

- 「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
- 食品は必要な分だけ購入、調理している
- 野菜づくりや、釣り・潮干狩りなど、農漁業体験をしている
- 食品を購入する時や食べるときに、食品表示を確認している



食を大切にする

いかがでしたか？ いくつチェックができましたか？

9コ以上

食育上級者☆☆☆

すばらしい！  
周りの方にも  
勧めましょう

4～8コ

食育中級者☆☆

あと一歩！  
他のことにもチャレンジ  
してみましょう

0～3コ

食育初心者☆☆

まだまだこれから！  
できることから  
始めてみましょう！

## 市川市産 農水産物に関するクイズ

①行徳沖でとれる貝は？

- A ホンビノス貝
- B ホタテ貝

②市川市で一番多く作られている果物は？

- A いちご
- B ぶどう
- C なし

③市川市で明治時代に養殖が始まったのは？

- A わかめ
- B ノリ

第4次市川市食育推進計画【概要版】 令和5年3月

編集・発行 市川市保健部 保健センター健康支援課

電話 047-377-4511 FAX 047-316-1568



第4次計画の詳細はこちら