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

はじめに（市長挨拶）

「食」は、いのちの源であり、私たちが生きていくために欠かせない大切なものです。そして、食に関する知識や選択する力を身につけ、生涯にわたり健全な食生活を実践していくことは、食の楽しみや心の豊かさを育み、心身の健康を維持増進し、健康寿命の延伸にもつながります。

本市では、平成 17 年に施行された「食育基本法」に基づき、市川市食育推進計画を策定し、市民一人ひとりの食育の実践を支援してまいりました。しかし、依然として若い世代の朝食の摂取率や栄養バランスに配慮した食事をしている市民の割合が低いなど、健全な食生活が失われつつあります。

また、近年では、食に関する価値観やライフスタイル等も多様化する中、食に関する様々な情報があふれており食に関する正しい知識を身につけることが重要です。

若い世代は食習慣の基礎を築く大切な時期であることから、この時期に食に関する関心を高め、次世代へつなげていくことが大切です。

こうした状況を踏まえ、令和５年度から９年度までの５年間の新たな指針となる「第４次市川市食育推進計画」を策定し、「食ではぐくむ 体も心も健康なまち いちかわ」という基本理念のもと、多くの市民が食育の取り組みを実践するとともに、家庭、保育園、学校、地域などが連携・協働するネットワークを広げ、健康寿命日本一を目指していきます。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見を賜りました市川市食育推進関係機関連絡会委員の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力をいただきました皆様に、心より感謝を申し上げます。

令和５年 ３月　　市川市長　田中　甲

目　次

第１章　計画の基本的な考え方

1　計画策定の背景と趣旨 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

2　計画の位置づけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

3　計画の期間 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

第２章　市川市における食育の現状と課題

1　第３次計画の概要 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

2　アンケート調査結果からみた現状 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

3　市川市の現状 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

4　これまでの主な取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

5　第３次計画における達成状況と課題 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

第３章　基本理念と施策の方向性

1　基本理念 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32

2　食育推進スローガン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32

3　基本目標 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32

4　施策の展開における視点 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32

5　施策の体系 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33

6　第４次計画の数値目標 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34

第４章　施策の展開

1　基本目標１　健康な体づくりと豊かな心を育てる ・・・・・・・・・・・・36

2　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 ・・・・ 43

3　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 ・・・・・・47

4　ライフステージに対応した食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50

第５章　今後の推進体制と進行管理

1　推進体制 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54

2　計画の進行管理と評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・56

【資料編】

1　計画の見直し経過と体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 58

（１）市川市食育推進計画（第４次）の策定経過・・・・・・・・・・・・ 58

（２）市川市食育推進関係機関連絡会に関する要綱・・・・・・・・・・ 59

2　食育基本法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61

3　用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66

第１章　　計画の基本的な考え方

第１章　計画の基本的な考え方

１　計画策定の背景と趣旨

「食」は、人間が生きていく基本となるもので、生涯にわたり健やかな心身を培うとともに、その地域の自然や文化に育まれた営みを、次の世代へ伝える役割も果たしています。

しかしながら、近年、少子高齢化の進展、世帯構造の変化、中食市場の拡大、食に関する価値観やライフスタイルの多様化等、食を取り巻く環境が大きく変化し、健全な食生活の実践が難しい状況にあります。

国は、平成17年に「食育基本法」を施行し、平成18年に「食育推進基本計画」を策定、令和３年３月に「第４次食育推進基本計画」を策定しました。

千葉県も平成20年に「第１次千葉県食育推進計画」、令和４年３月に「第４次千葉県食育推進計画」を策定し、食育を総合的かつ計画的に推進するために様々な施策を展開しています。

本市においても、国・県の策定した食育推進計画の内容を踏まえ、平成20年に「第１次市川市食育推進計画」、平成25年に「第２次食育推進計画」、平成30年に「第３次食育推進計画」を策定し、関係者及び食育関係機関のネットワークによるつながりを強化して、食育の推進に取り組んでまいりました。

これまでの計画の推進により、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。また、食の安全･安心や、食品ロスに対する市民の関心も高まっています。

このような状況を踏まえ、第３次計画のスローガン「食育の環(わ)を広げよう！～つなぐ･広がる いちかわの食育～」を引き継ぎ、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。

2　計画の位置づけ

（1）根拠法令

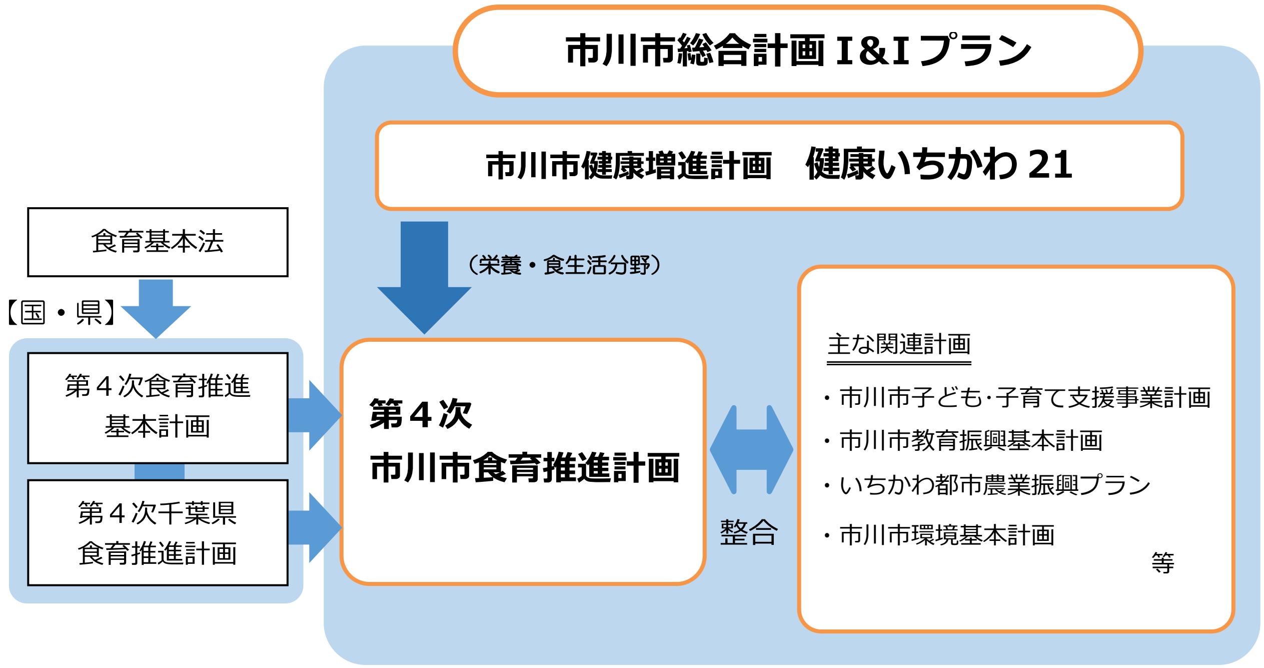
食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられるものです。

（2）市川市の各計画との関係

本計画は市川市総合計画 I&I 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」分野の内容を具体的に推進していくためのものです。

なお、市川市では、市民が生涯にわたり健やかで心豊かに生活できる「誰もが健康なまち」の実現に向けて市民が自ら取り組み、地域で支え合う健康づくりの推進をしており、そのために、「食生活」は重要な要素であるととらえています。

本計画は、前計画同様、本市における食育を総合的に推進し、関連諸計画等との整合性を保つものとします。



> 食育基本法　第 18 条（市町村食育推進計画）
>
> 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

３　計画の期間

本計画の期間は、令和５年度から令和９年度までの５年間とします。
なお、社会情勢の変化等を踏まえ、計画期間内であっても必要に応じて見直しを行います。

	年度	30 2018	1 2019	2 2020	3 2021	4 2022	5 2023	6 2024	7 2025	8 2026	9 2027	10 2028
市川市	健康いちかわ21 (市川市健康増進計画)	第２次 (計画期間 平成28～令和７年度)										
市川市	市川市食育推進計画	第３次					第４次					
国	食育推進基本計画	第３次 (計画期間 平成28～令和２年度)			第４次							
県	千葉県食育推進計画	第３次 (計画期間 平成29～令和３年度)				第４次						

食育とは（「食育基本法」前文より）

「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」とされています。

食育と SDGs の関係性

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015 年 9 月の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられました。福祉、環境、教育など 17 のゴール（目標）と 169 のターゲットから構成され、2030 年の達成に向けて世界全体で取り組みが進められています。

食育の推進により、「目標 2.飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標 4.すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標 12.持続可能な生産消費形態を確保する」など、SDGs の持続可能な目標の達成を目指しています。

第２章　　市川市における食育の現状と課題

第２章　市川市における食育の現状と課題

１　第３次計画の概要

【計画期間】平成 30 年度～令和４年度
【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～
【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
2. 働く世代を中心とした食育の推進
3. 多様な暮らしに対応した食育の推進

６月は食育月間、毎月 19 日は食育の日

国は毎年６月を「食育月間」、毎月 19 日を「食育の日」と定めています。
市川市では食育を身近に感じられるよう、ライフステージごとの啓発活動や地産地消など、様々な取り組みを行っています。また「食育の日シール」を作成し 12 枚のシールをカレンダーの毎月 19 日に貼って、食育に関心を持ち、具体的な取り組みにつながるよう啓発しています。

「食育」と聞くと少し難しそうですが、「朝食を毎日食べる」、「野菜をたくさん食べる」、「塩分のとりすぎに気をつける」、「食べ物を大切にする」ことも食育の活動です。日々の生活の中でできることから始めてみませんか。

▲懸垂幕の掲示

▲食育の日シール

▲ミニのぼり旗

2　アンケート調査結果からみた現状

本計画の策定にあたり、次のとおり各アンケート調査結果を分析しました。

下記アンケート分析結果の詳細については、市川市公式 Web サイトに掲載しています。

◆　市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）
- 調査期間　2022.6.7～6.20（14 日間）
- 調査対象者　e-モニター制度登録者（全対象者数：8,384 人）
- 回答数　1,264 人（男性　615 人　女性　593 人　不明　56 人）

◆　LoGo フォームアンケート（食育に関するアンケート調査）
- 調査期間　2022.5.20～6.13（25 日間）
- 調査対象者　市民、市内在勤・在学者
- 回答数　1,375 人（男性　303 人　女性　1063 人　その他　9 人）

（◆の詳細は
食育計画 HP へ）

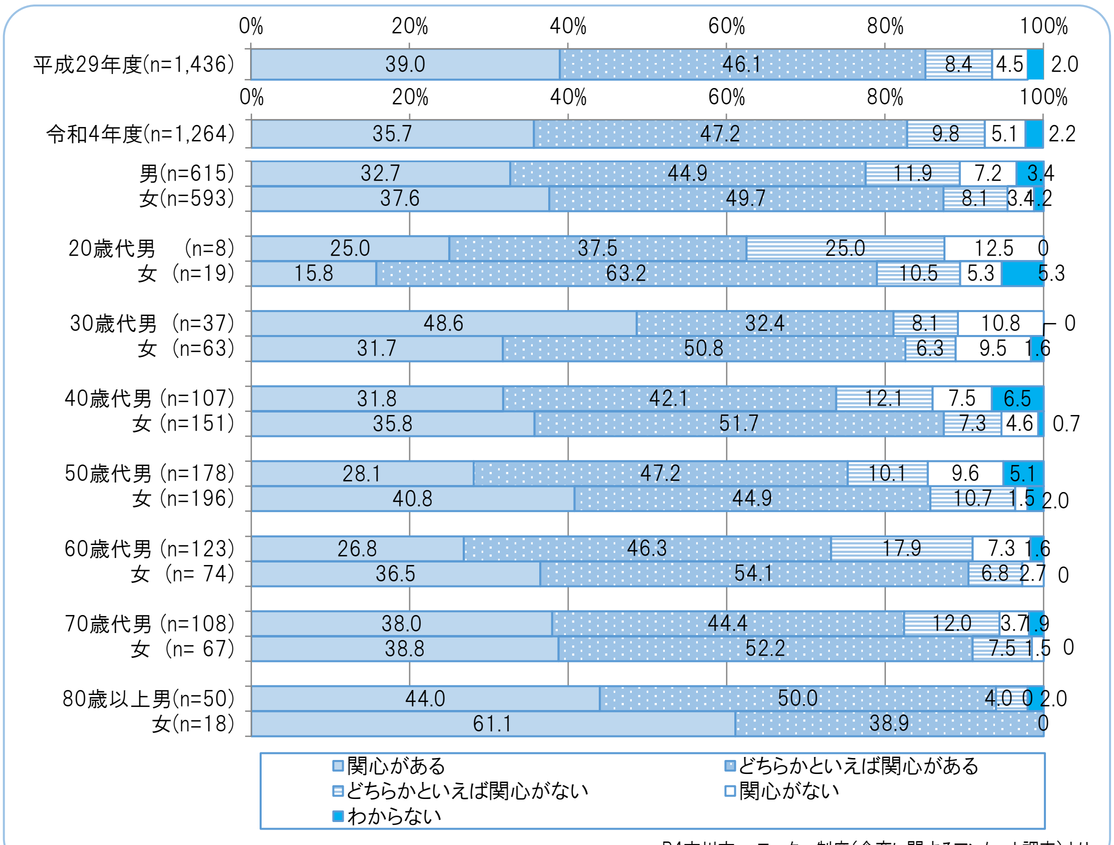
【参考】 健康に関するアンケート調査（健康いちかわ21　中間評価）
- 調査期間　2021.9.1～9.30（30 日間）
- 調査対象者　成人　：R3 年 7 月 1 日現在の住民基本台帳に基づき無作為抽出、満 20 歳以上の市民　1,300 人
  小学生：市立小学校 3 校　2 年生・5 年生　816 人（保護者記入）
  中学生：市立中学校 2 校　2 年生　530 人
- 回答数　成人：615 人　小学生 732 人　中学生 517 人

※数値は、小数点第 2 位を四捨五入しているため、必ずしも 100%とはなりません。

（１）食育への関心

・「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した市民の割合は、第３次策定時より減少している。
・男女別に見ると、女性の方が男性よりも食育への関心が高い傾向がみられた。

【食育に関心がありますか】

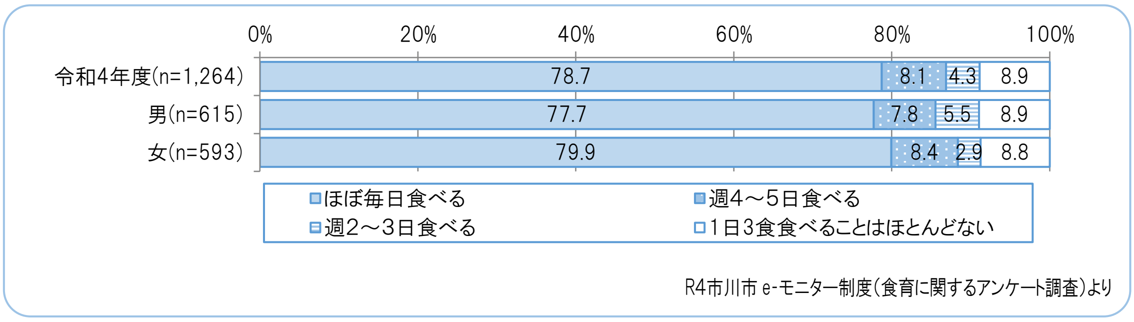


R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

（２）ほぼ１日３食食べる市民の割合

・ほぼ１日３食食べる市民の割合は約８割となっている。

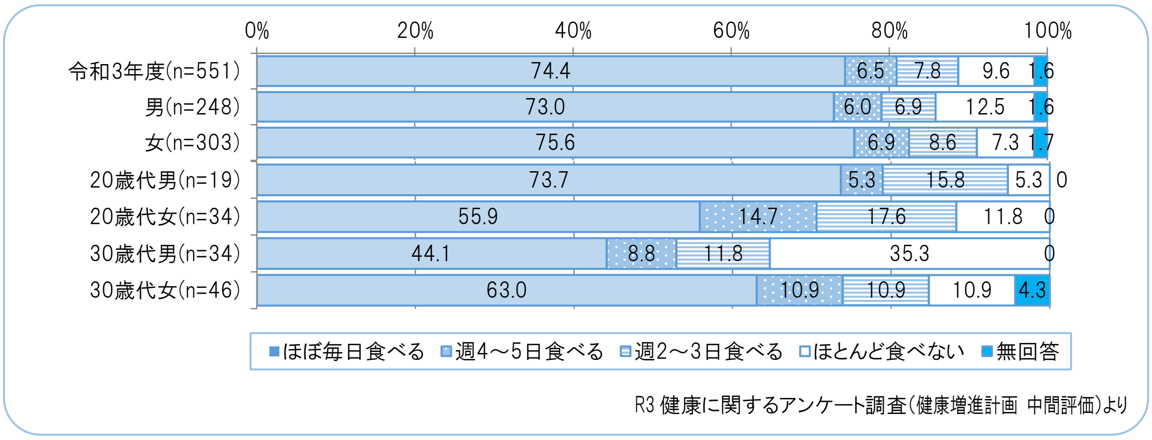
【1 日３食 食べていますか】



（３）朝食の摂取状況

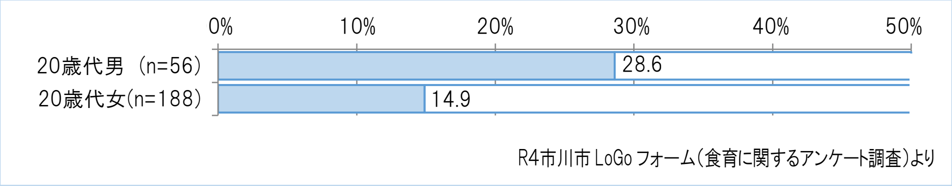
・「ほとんど食べない」と回答した割合は女性よりも男性に多い。
・20～30 歳代に「ほとんど食べない」と回答した割合が高い。

【朝食を１週間にどの程度食べていますか】



・20 歳代の男女は、LoGo フォームアンケートにおいても「朝食をほとんど食べない」と回答した割合が高い。

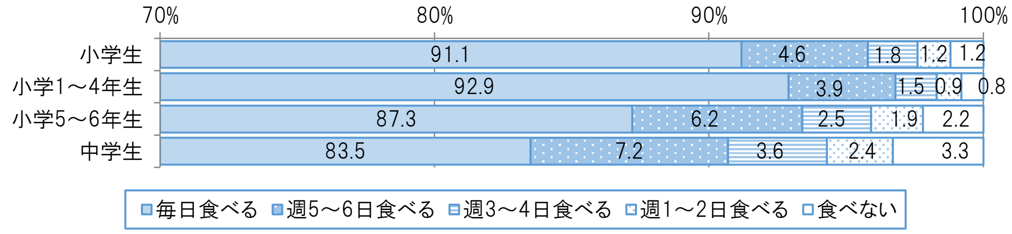
◉「朝食をほとんど食べない」と回答した割合



※　小学生の朝食摂取状況（令和３年度児童生徒のライフスタイル実態調査報告から）

・朝食を毎日食べる割合は、小学生では９割を超えるが、学年が上がるほど減少し、中学生では 83.5%となっている。

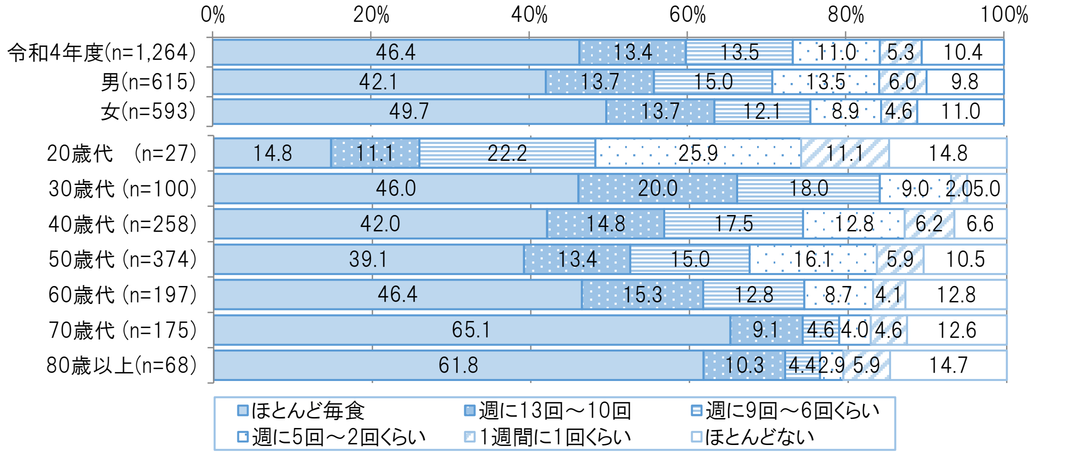
・小学生全体では、週に４日以上朝食を欠食している割合は 4.2%であり、小学１～4 年生では 3.2%であるが小学５～6 年生では 6.6%と増加し、中学生では、9.3%となっている。



（４）共食の状況

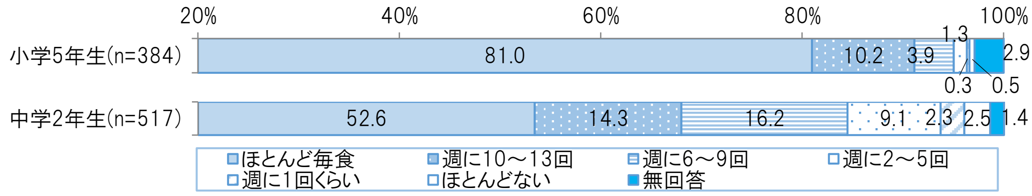
・朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べる回数は、年代が上がるごとに増加している。一方で「ほとんど食べない」と回答する割合も、年代が上がるごとに増加している。

【朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べることが週に何回ありますか】



R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

・小中学生の、朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べる回数は、「ほとんど毎食」と回答した割合は小学５年生で８割以上であるが、中学２年生では５割程度となっている。

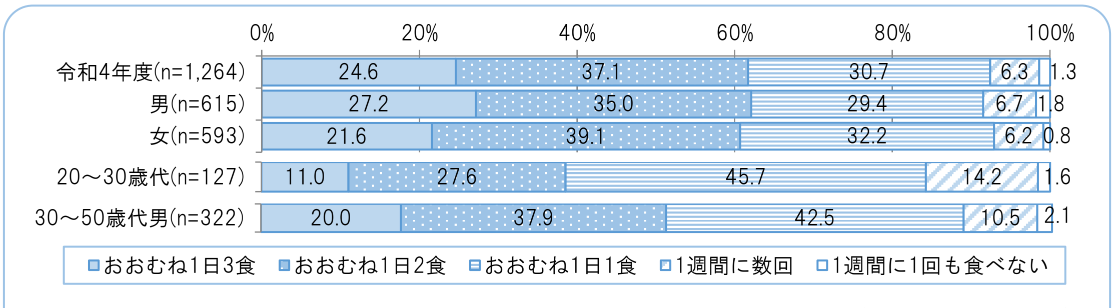


R3 健康に関するアンケート調査（健康増進計画 中間評価）より

（５）主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数

・「おおむね２食以上食べる」と回答した割合は約６割となっている。
・「1 週間に１回も食べない」「1 週間に数回」と回答した市民の割合は、20～30 歳代の若い世代、30～50 歳代の働く世代の男性に多い。

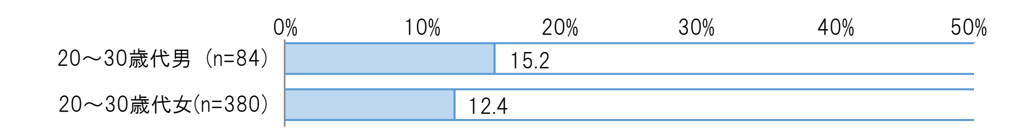
【主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事の頻度はどのくらいですか】



R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

・20～30 歳代の若い世代では、LoGo フォームアンケートにおいても、主食･主菜･副菜のそろった食事を「1 週間に数回」「1 週間に１回も食べない」と回答した割合は高い。

◉ **主食・主菜・副菜をそろえた食事を「1 週間に数回」「1 週間に１回も食べない」と回答した市民の割合**

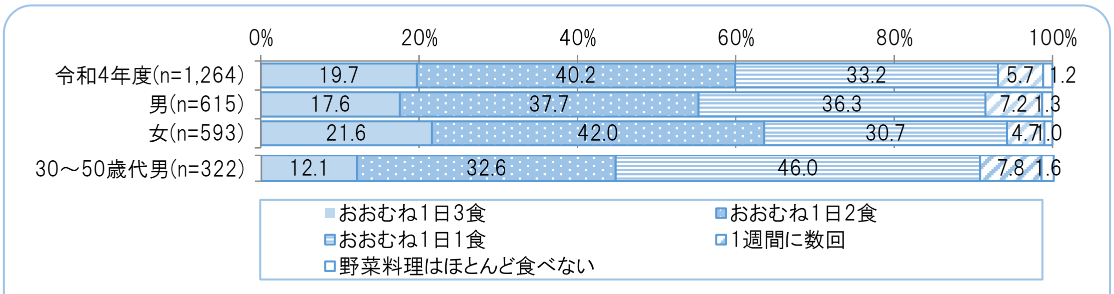


R4市川市 LoGo フォーム（食育に関するアンケート調査）より

（６）野菜の摂取状況

・男性よりも女性の方が野菜を食べている割合が高い。
・特に 30～50 歳代の働く世代の男性の野菜を食べている頻度の割合が低い。

【野菜料理をどの程度食べていますか】

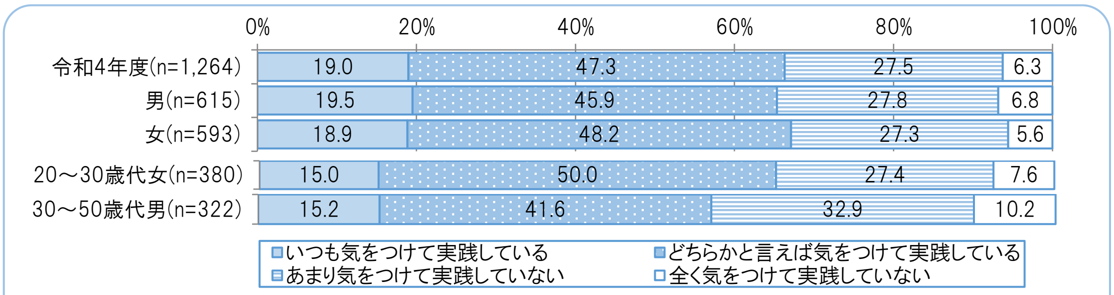


R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

（７）適正体重の維持を実践している市民の割合

・30～50 歳代の働く世代の男性は「あまり気をつけて実施していない」「全く気をつけて実施していない」と回答した割合が高く、また、同様の回答は 20～30 歳代の女性にも多い。

【生活習慣病の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ますか】

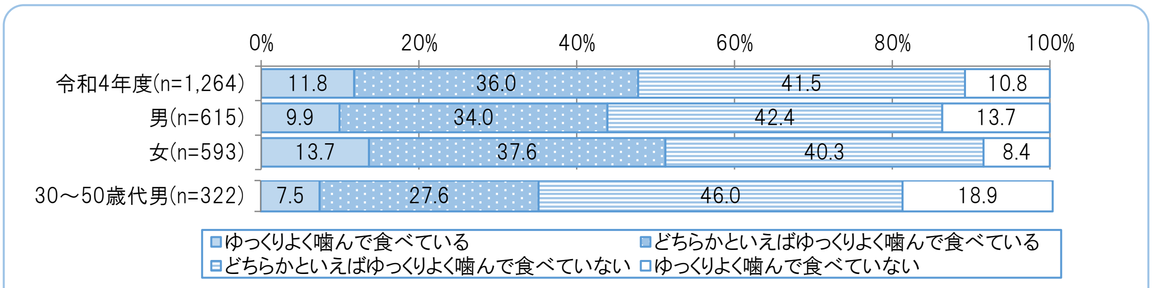


全体・30～50 歳代男：R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より
20～30 歳代女：R4市川市 LoGo フォーム（食育に関するアンケート調査）より

（８）よく噛んで食べる市民の割合

・男性よりも女性の方が「ゆっくりよく噛む」と回答した割合が高い。
・特に 30～50 歳代の働く世代の男性に「ゆっくりよく噛んで食べていない」と回答した割合が高い。

【普段ゆっくりよく噛んで食べていますか】

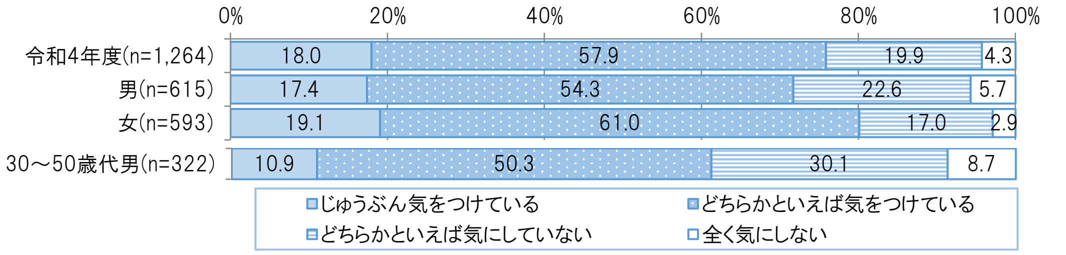


R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

（９）塩分摂取の状況

・「じゅうぶん気をつけている」「どちらかといえば気をつけている」と回答した市民の割合は、第３次策定時より増加している。
・一方で、塩分を「全く気にしない」と回答した割合は、30～50 歳代の働く世代の男性に多い。

【塩分をとり過ぎないように気をつけていますか】

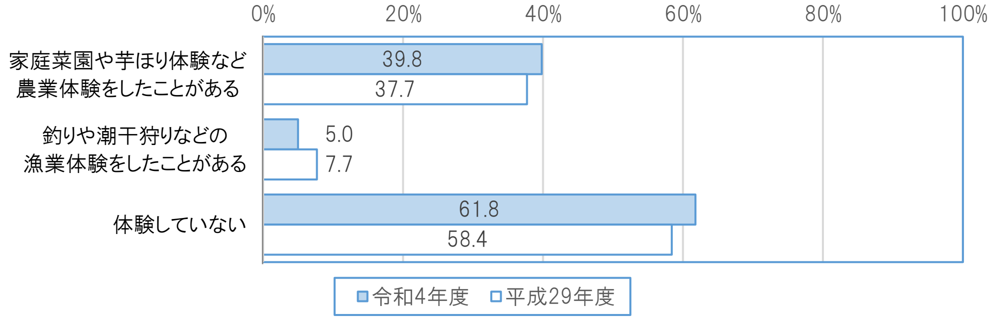


R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

（10）農漁業体験の状況

・第３次策定時と比較すると、家庭菜園や芋ほり体験など農業体験をしたことがある割合はやや増加したが、釣りや潮干狩り等の漁業体験をしたことがある割合は減少した。
・「体験していない」と回答した割合は増加した。

【この１年間で野菜作りや水産に親しむ体験をしましたか】

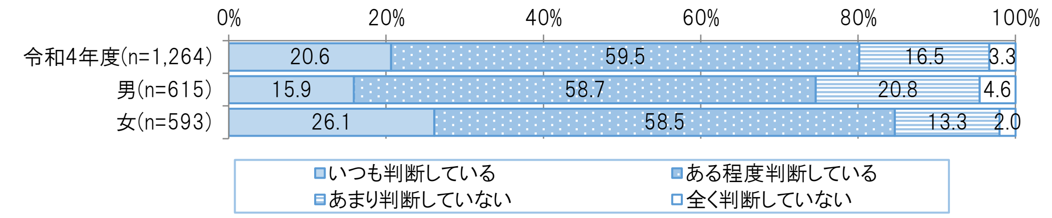


R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

（11）食品の安全性に対する意識の状況

・全体で「いつも判断している」「ある程度判断している」と回答した方は８割以上となった。
・男性よりも女性の方が食品の安全性について判断している割合が高い。

【健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択すると良いか、どのような調理が必要かについてどの程度判断をしていますか】

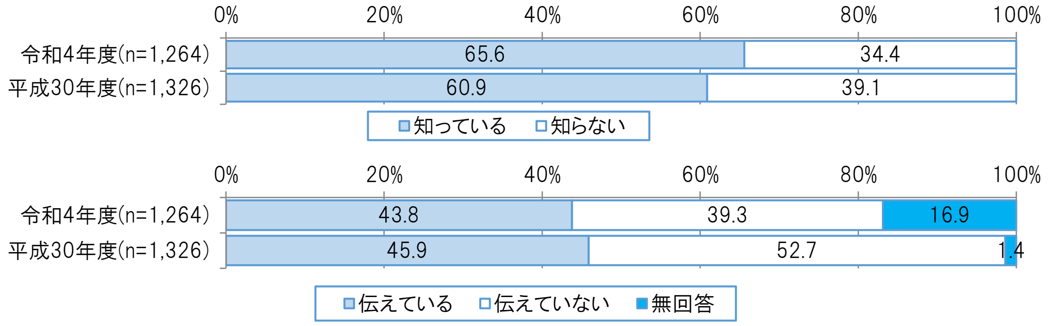


R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

（12）食文化の継承

・郷土料理や伝統食・行事食の認知度は、第３次策定時と比較して増加しているが、次世代へ「伝えている」と回答した割合は低くなっている。

【郷土料理や伝統食、行事食など地域や家庭で受け継がれてきた料理や、作法（箸づかいなどの食べ方）等を知っていますか。また、次世代へ伝えていますか】

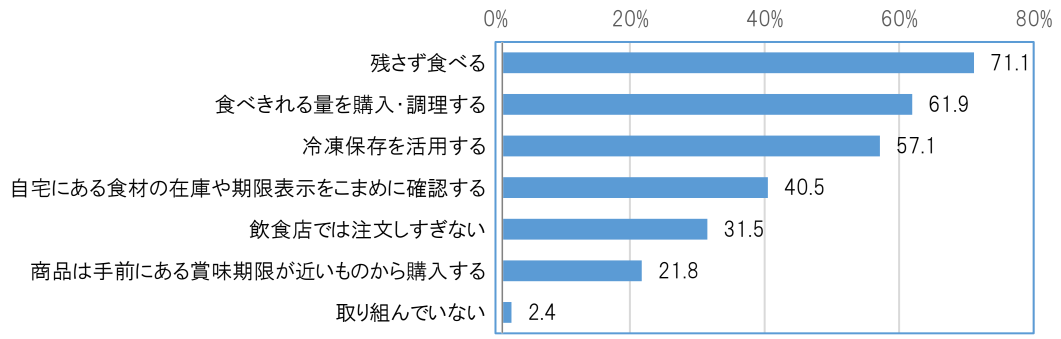


R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

（13）食品ロス削減の意識

・食品ロスに対する何らかの取り組みについて、「取り組んでいない」と回答した割合は低く、市民の食品ロスに対する意識は高い。
・「残さず食べる」「食べきれる量を購入・調理する」「冷凍保存を活用する」などの、取り組みをしている割合が多い。

【食品ロスを減らすために取り組んでいることはありますか】



R4市川市 e-モニター制度（食育に関するアンケート調査）より

てまえどり　　すぐたべくん

「てまえどり」とは、購入してすぐ食べる場合に、商品棚の手前にある商品など、販売期限が近づいた商品を積極的に選ぶ行動をいいます。小売店において期限を過ぎて廃棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待されています。
「賞味期限」はおいしく食べられる期間の目安、「消費期限」は安全に食べられる期間の目安です。皆さんもすぐに食べる場合は、なるべく手前から取りましょう♪

「すぐたべくん」は「すぐ食べる」商品について、賞味期限や消費期限が長い商品を選択的に買うのではなく、陳列順に購入することを消費者に訴えかけるキャラクターです。

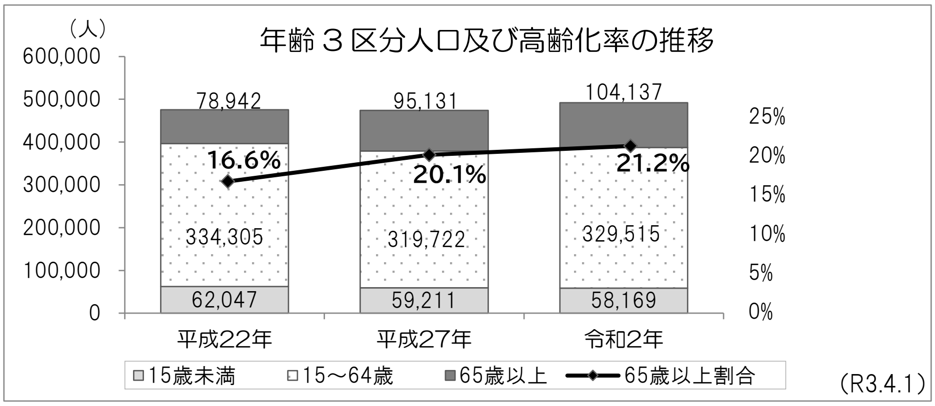
▲行動啓発ポスター　出典：環境庁

3　市川市の現状

（１）社会状況（人口統計、世帯別変化等）

【人口の変化、少子高齢化の進行】

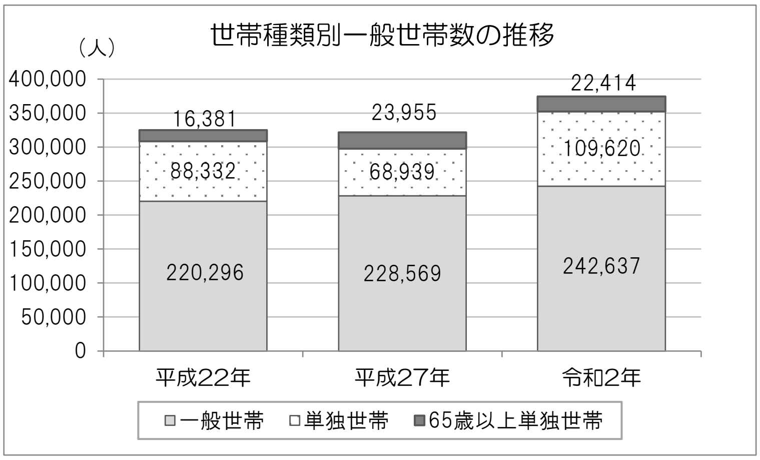
	平成 22 年	平成 27 年	令和 2 年
総人口	475,294 人	474,340 人	491,821 人
15 歳未満割合	13.1%	12.5%	11.8%
15～64 歳割合	70.3%	67.4%	67.0%
65 歳以上割合	16.6%	20.1%	21.2%



・高齢化率は 21.2%であり、国･千葉県よりも低いが、65 歳以上の人口の割合は増加し、15 歳未満の人口は減少傾向にある。
（ 高齢化率：国 28.8%　千葉県 27.3% ）

【単独世帯の割合】

項目	平成 22 年	平成 27 年	令和 2 年
単独世帯	40.1%	40.6%	45.2%
65 歳以上単独世帯	7.4%	10.5%	9.2%

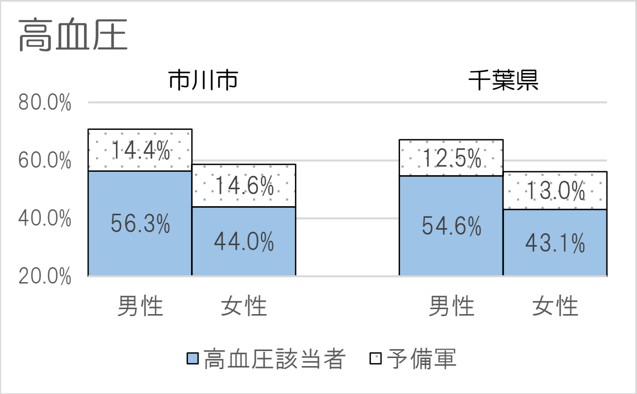


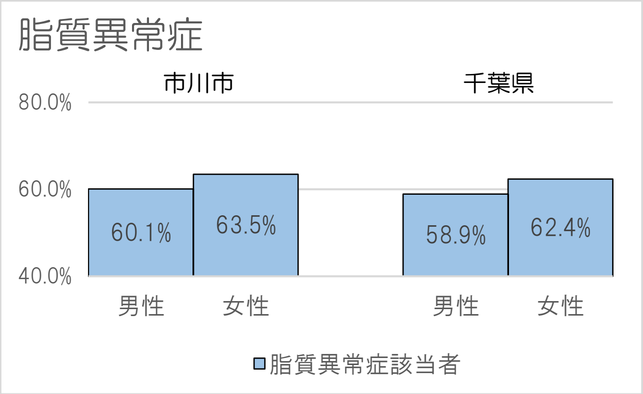
・単独世帯は平成 27 年と比較して 4.6%増加している。

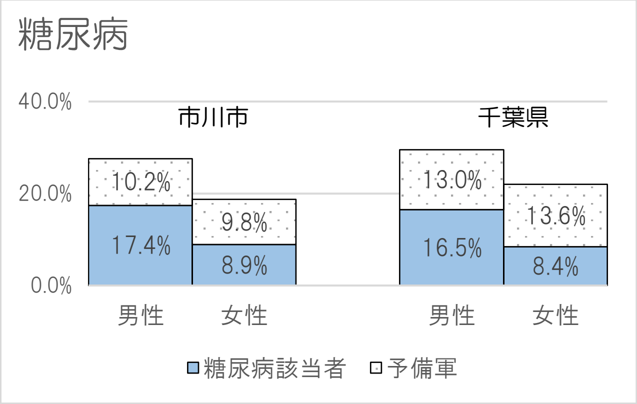
（２）市民の健康状態

〇令和元年千葉県特定健診・特定保健指導データ結果から

«生活習慣病の状況»
高血圧・脂質異常症・糖尿病の該当者・予備軍該当者の割合







判定基準(都道府県健康増進計画参酌標準より)

高血圧該当者　:収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上
または降圧剤服用

高血圧予備群　:収縮期血圧 130～139mmHg かつ拡張期血圧 90mmHg 未満、
または収縮期血圧 140mmHg 未満かつ拡張期血圧 85～89mmHg

脂質異常症該当者:中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ 40mg/dl 未満、
LDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ 140 mg/dl 以上、
コレステロールを下げる薬の服用のいずれかに該当

糖尿病該当者　:空腹時血糖 126 mg/dl 以上、HbA1c6.5%以上、
血糖を下げる薬の服用のいずれかに該当

糖尿病予備群　:空腹時血糖 110～125 mg/dl 以上または HbA1c6.0%～6.5%未満、

※空腹時血糖と HbA1c の両方ある場合hHbA1c を優先

- 高血圧は男性に多く、千葉県と比較して、該当者・予備軍の割合は高い。
- 脂質異常症は、男女とも千葉県と比較して該当者の割合が高く、特に女性の該当者が多い。
- 糖尿病では、千葉県と比較して予備軍の割合は低いものの、該当者の割合は高い。

４　これまでの主な取り組み

施策の柱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

・母子健康手帳交付時に妊娠中の食事についてリーフレット配布（健康支援課）
・妊産婦、乳幼児から高齢者に向けた健康教育、栄養講座の実施（健康支援課）
・幼児健診での啓発、相談指導（健康支援課）
・朝食リーフレットを保育園、学校、幼児健診等で配布
（健康支援課、こども施設運営課、保健体育課）
・こども館における食の興味・関心を深める啓発活動の実施（こども家庭支援課）
・小学生と父親を対象とした「親子 DE クッキング」の実施（多様性社会推進課）
・男性の家事参画を目的とした料理教室の実施（多様性社会推進課）
・生活習慣改善講座の実施（健康支援課）
・健康都市推進講座の実施（健康都市推進課）

【事例紹介】

パパママ栄養クラス

おおむね 6～8 か月の妊婦と夫（パートナー）を対象に、妊娠中に知っておきたい食事のポイントを伝えています。
また、妊娠をきっかけに健康な身体づくりを意識し、家族も含めて栄養バランスのとれた食生活に関心と理解を深めてもらう機会としています。

▲栄養バランスの講話

離乳食教室

離乳期の不安を軽減するため、保護者を対象に、１回食（4～6 か月）、２回食（7、８か月）の教室を開催しています。開始時期や食材のかたさ、量の目安など、進め方について講話と作り方の実演を行っています。

▲2 回食の展示

お粥の作り方の動画配信

離乳初期に食べる「とろとろおかゆ」の作り方の動画を配信しました。
お米から作る方法やごはんから作る方法を、紹介しています。

▲市公式 YouTube 配信

（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

・野菜の栽培や収穫、クッキング保育、食材の展示、皮むき体験活動（こども施設運営課）
・給食展示・給食試食会の実施、給食だより等の配布（こども施設運営課、保健体育課）
・咀しゃくに関する食育だよりを市公式 Web サイトに掲載（こども施設運営課）
・かむかむレシピ献立（咀しゃく力を高めるレシピ）を市公式 YouTube で配信
（こども施設運営課）
・減塩の取り組みとして外部講師によるだしの飲み比べを実施（こども施設運営課）
・地場産物を取り入れた給食（千産千消デー等）、お話給食の実施　（保健体育課）

【事例紹介】

保育園の野菜栽培、給食のお手伝い

野菜の栽培や収穫、クッキングや給食のお手伝いを通して「食べる意欲」や「感謝の気持ち」を育てています。
自分たちで育てた野菜やお手伝いで皮をむいた野菜を給食室で調理してもらうと、苦手な野菜もおいしく食べられます。

▲とうもろこしの皮むき

咀しゃくをテーマにした情報発信

市立保育園では、咀しゃくをテーマに情報発信をしています。噛む力を育てるトレーニングや食事のポイントを紹介した食育だよりをホームページに掲載し、毎月の献立から咀しゃくを促すメニューのレシピを市公式 YouTube で配信しています。

▲市公式 YouTube 配信

和食とおいしいだしの話

11 月 24 日「和食の日」にちなみ、和食の基本であるだしの食材（昆布・かつおぶし・煮干し）を実際に見て、香りや感触を確かめました。
かつおぶしや煮干しの「だし汁」を試飲して、うまみの違いを味わうことで、給食の清汁や味噌汁に使われるだしの違いが分かるようになりました。

▲だしの話とかつおぶし削り

・栄養教諭・学校栄養職員による「食に関する指導計画」に基づいた指導の実施（保健体育課）
・ヘルシースクール推進事業の実施（保健体育課）
・小児生活習慣病予防検診事業の実施（すこやか検診身体測定・血液検査、歯科検診咬合力・唾液検査、食事調査等）（保健体育課）
・学校給食展で献立紹介、調理器具展示、給食調理の疑似体験、講演会の実施（保健体育課）
・学校保健会での健康教育講演会や、各校における学校保健講演会の実施（保健体育課）

・アレルギー相談、除去食の対応（こども施設運営課、保健体育課）
・地域の親子に向けて地域交流等で食育啓発（こども施設運営課）
・放課後保育クラブにおける「早寝早起き朝ごはん」の啓発（健康支援課、青少年育成課）
・家庭教育学級共通講座で食育講習会を実施（健康支援課、学校地域連携推進課）
・あおぞらキッズ、おひさまキッズにおける給食管理、保護者試食会（発達支援課）
・明松園における給食管理、栄養相談（障がい者施設課）

【事例紹介】

食育の授業風景

　栄養教諭や学校栄養職員が、食に関する指導計画に基づき、生活科・家庭科等（皮むき体験、箸の持ち方、献立作成等）の教科で生きた教材である給食を活用した授業に参画し、児童生徒への食育に取り組んでいます。

▲食育の授業

千産千消デーの実施

　学校給食に、地場産物を活用した献立を取り入れた「千産千消デー」を実施し、子ども達へ地場産物について伝える学習の場となっています。

▲千産千消の食材を使った給食

・さつまいもごはん
・いわしの竜田揚げ
・いそか和え
（地場産ノリを使用）
・市川汁
（市川産野菜を使用）
・みかん
・牛乳

（３）地域における食育を通じた交流の促進

・生活習慣病予防や望ましい食習慣の啓発を目的とした食育講習会の開催（健康支援課）
・食生活改善推進員による「おいしいレシピ」の作成（健康支援課）
・民生委員地区協議会の参加（健康支援課）
・公民館、自治会等からの依頼講座（健康支援課）

【事例紹介】

おとなの食育講習会の開催

　食生活の大切さを伝えるため、食生活改善推進員によるおとなの食育講習会を実施しています。
　令和３年度は、新年のお祝いに欠かせない行事食の一つ「おせち料理」をテーマに、簡単にできる作り方を、おせちのいわれとともに配信しました。

▲ワンプレートおせちの作り方配信

おいしいレシピ作成

食生活改善推進員（ヘルスメイト）が、簡単でおいしいレシピを作成しました。適塩、秋冬野菜、免疫・腸活など、健康に役立つレシピです。
市公式 Web サイトにも掲載しています。

▲ヘルスメイトのおいしいレシピ

施策の柱２　食の流通と食文化継承を通じた食育の推進

（１）食文化の継承

・だしの魅力について図書館と連携して啓発（中央図書館、健康支援課）
・食生活改善推進員を対象に、味噌づくり、発酵研修会の実施（健康支援課）
・おやこの食育講習会で太巻き寿司の調理実習実施（健康支援課）
・学校給食に地場産物を活用した千産千消デーの実施（保健体育課）
・給食に行事食や郷土料理を取り入れ食文化への理解を図った（こども施設運営課、保健体育課）
・世界各国の料理、文化の理解促進を目的とした「シェフ先生」「世界の食卓から」の開催（国際政策課）

【事例紹介】

味噌づくり・発酵研修会

食生活改善推進員を対象に、味噌づくりの実習と発酵食の研修会を実施しました。
伝統的な日本の食文化に欠かせない味噌の作り方と麹について基礎的なことから学び、理解を深めました。

▲味噌づくりの実習

多文化共生推進事業「世界の食卓から」

国際都市市川市では、言語･文化･習慣の違いを互いに寛容し、地域社会の一員として共に生きていく「多文化共生社会」を目指しています。
「世界の食卓から」では、日本の食文化の代表ともいえるお弁当を通して、海外のランチをパネル展示で紹介しました。また、母国の食文化について、市公式 YouTube で配信しました。

▲「海外のランチ」パネル展示

（２）地産地消の推進

・体験農園事業（市民農園、ふれあい農園）の実施（農業振興課）
・降ひょうの被害を受けた「市川のなし」の特別販売（農業振興課）
・直売所を利用した地産地消の推進（農業振興課）
・市内小学生に向けて、農業に関わる授業を実施（農業振興課）
・体験学習事業（農業、稲作体験）（青少年育成課）
・農水産まつり、市民まつりで地場産物紹介、販売（農業振興課、臨海整備課）

【事例紹介】

ふれあい農園

　令和４年度は、９月から 12 月にかけて、「じゃがいも・だいこんづくりを親子で挑戦」をテーマとしたふれあい農園事業を実施しました。植え付けから追肥、土寄せ、雑草取り、収穫まで一連の農作業を、初めてでも楽しく取り組み、理解を深めました。

▲ふれあい農園の様子

降ひょうの被害を受けた「市川のなし」の特別販売

　令和４年６月の降ひょうにより被害を受けた梨は、滅多にない機会に当たったということで「あた梨ちゃん」とJA いちかわにより名付けられました。味に変わりなく、被害を受けた農家の方々を応援するために、行徳駅前と市川駅前で「市川のなし」フェアを開催した他、市役所第１庁舎及びいちかわ観光物産インフォメーションで販売しました。

▲あた梨ちゃんの販売

・魚のさばき方教室の実施（臨海整備課）
・市川漁港で獲れたスズキ、生ノリの市内鮮魚店販売（臨海整備課）
・市内の学校給食に市川市産のノリを提供（臨海整備課）
・魚食文化フォーラム実行委員会による水産物紹介パンフレットの作成（臨海整備課）
・小学校でのノリすき体験・授業（臨海整備課）
・地域ブランド活性化事業で地域資源を活用した商品の PR（臨海整備課、商工業振興課）
・いちかわ産フェスタで市川の名産品、特産品の紹介（臨海整備課、商工業振興課）

市川漁港で水揚げされた水産物の販売

　市川鮮魚商組合･市川市漁業協同組合の協力のもと、年に２回、市内鮮魚店にて、市川漁港で水揚げされた水産物を市民に広く周知するため、SNS や広報いちかわで告知をし、スズキや生ノリの販売活動を行っています。

▲市内鮮魚店で水産物販売

「魚のさばき方教室」を開催しました！

市内の鮮魚店で働く方々を講師に、魚のさばき方教室を開催しました。イナダやアジ、イカなど、講師がさばく様子を見学したり、実際に自分でもさばいてみる人気のイベントで、毎回とても盛り上がります。

▲魚のさばき方教室

（３）食の安全性などの情報提供や環境に配慮した食育の推進

・梨栽培を中心とした減農薬栽培推進事業の実施（農業振興課）
・農産物の放射性物質検査の実施（農業振興課）
・保育園給食、学校給食等における安全性確保のため給食食材の放射性物質検査の実施（こども施設運営課、保健体育課）
・メール情報サービスを活用した食の安全、食品ロス削減等の情報提供（総合市民相談課）
・食品衛生啓発事業、食品衛生に関する広報発行事業（保健医療課）
・エコライフ推進員による食品ロスや環境に関する啓発（生活環境整備課）
・ごみ発生抑制等啓発事業「かしこくおいしく食べきりチャレンジ」の実施（生活環境整備課、保健体育課）
・小学校でのゴミ収集車を使った出前授業（生活環境整備課）
・フードドライブの実施（生活環境整備課）
・環境フェアでの啓発（生活環境整備課）

【事例紹介】

「かしこくおいしく食べきりチャレンジ」

令和元年度、環境省の実施する「学校給食の実施に伴い発生する廃棄物の 3R 促進モデル事業」に市川市が採用されました。大柏小学校･塩焼小学校で食品ロスの学習を行い、児童が給食の食べきりチャレンジに取り組みました。

また、給食時間に食べきりソングを校内放送で流しました。

▲かしこくおいしく食べきりチャレンジ

施策の柱３　連携・協力体制を強化した食育の推進

・市川市食育推進関係機関連絡会、庁内食育関係課会議の開催（食育関係課）
・市公式 Web サイト「いちかわの食育」リニューアル（食育関係課）
・市民まつり、農水産まつり等のイベントにおける食育啓発（食育関係課）
・食育講演会の開催（健康支援課、食育関係課）
・食育探検（食育すごろく）の作成（食育関係課）

・市川市でとれる野菜の収穫・調理動画作成、市公式 YouTube 配信
（食育関係課、関係機関･団体）
・いちかわの食育展示（食育関係課、関係機関･団体）
・市公式 Web サイト、Twitter 等を活用した情報発信（健康支援課）
・「6 月は食育月間」「19 日は食育の日」の広報、イベント等啓発（健康支援課、食育関係課）
・千葉県、企業と共同による中食を活用した「ふやそう野菜・減らそう塩キャンペーン」の実施（健康支援課）

【事例紹介】

「知ろう！食べよう！いちかわの野菜」

　市内で採れる野菜について、地元農家での収穫体験や学校給食の様子、とっておきレシピの食育動画を作成しました。親子で楽しみながら市川市の野菜を知ることができる内容になっています。

▲いちかわの野菜 赤い宝石編

適塩でおいしいヘルシーレシピ

　おいしく効果的に塩分を控えるポイントや、野菜をたっぷり使った適塩レシピを、毎月 19 日の食育の日に市公式 Web サイトに公開しています。
レシピは市内スーパーでも配布しています。

▲適塩レシピ

食育講演会

　食育を身近に感じ、健全な食生活を実践することができるよう、料理研究家等、食の専門家を招いて、食生活に役立つ内容を楽しく学べる講演会を開催しました。
　講師による調理デモや試食を行ったり、親子で参加しやすいように託児を設けました。

▲講師と一緒に簡単調理

5　第３次計画における達成状況と課題

(1)　第３次計画の数値目標と達成状況

第３次計画の進捗と評価を行うため、13 項目 17 指標を掲げました。17 指標のうち、目標達成した指標項目(◎)は３項目です。目標に向かって改善している指標項目(○)は１項目、変化なし(△)が 10 項目で、下降している項目(×)は３項目でした。

※１　現況：R4ｅ-モニター制度による食育アンケート調査
※２　現況：R3 市川市児童生徒のライフスタイル実態調査(小中学生　朝食欠食：週３～4 日以上欠食者集計)
※３　現況：健康いちかわ２１　R3 健康に関するアンケート調査

施策の柱１　健康な体と豊かな心をつくる食育の推進

指標項目	対象	第３次策定時	現状値	第３次目標値	評価
ほぼ毎日、１日３食食べる市民の割合	20 歳以上	81.7%　※1	78.7%　※1	90%以上	△
朝食を欠食する市民の割合	小学生	3.6%　※2	4.2%　※2	0%を目指す	×
	中学生	7.6%　※2	9.3%　※2		
	20 歳代男性	22.5%　※3	5.3%　※3	若い世代 15%以下	○
	20 歳代女性	19.4%　※3	11.8%　※3		
	30 歳代男性	15.9%　※3	35.3%　※3		
朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べる「共食」の回数	全体	週 10 回以上　※2 64.3%	週 10 回以上　※2 59.8%	週 11 回以上	△

【課題】

・「朝食を欠食する市民の割合」について、週 3～４日以上朝食の欠食がある割合は、小学生で 4.2%、中学生で 9.3%となっており、第３次策定時よりも増加しています。また、20～30 歳代の若い世代の欠食率は、他の年代と比較して高い傾向にあります。
・「朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べる割合」は、第３次策定時と比較して、減少しています。

◎　子どもが健やかな毎日を送り、基本的な生活習慣を身につけるためには、毎日、朝食を食べることが重要です。また、20～30 歳代の若い世代は次世代へ食育を伝える担い手でもあり、健全な心身を保つために、朝食の欠食を減らすことが課題となります。

子どもの頃からの食育は、心身の成長や豊かな人間性を育む基礎となります。家族と食卓を囲むことで健全な食習慣を身につけられるよう、共食の推進が必要です。

指標項目	対象	第３次 策定時	現状値	第３次 目標値	評価
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% ※1	61.7% ※1	70%以上	△
	20～30 歳代	49.5% ※1	38.6% ※1	55%以上	×
	40～50 歳代男性	60.0% ※1	51.9% ※1	70%以上	×
１日２食以上野菜料理を食べる市民の割合	全体	64.5% ※1	59.9% ※1	70%以上	△
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している市民の割合	30～50 歳代男性	63.1%※1	56.8% ※1	75%以上	△
	20～30 歳代女性	54.5%※1	58.6% ※1		△
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	全体	47.2% ※1	47.8% ※1	55%以上	△
塩分のとりすぎに気をつけている市民の割合	全体	62.2% ※1	75.9% ※1	70%以上	◎

【課題】

・「主食･主菜･副菜をそろえたバランスのよい食事を食べる回数」や「生活習慣病予防のために適性体重の維持をしている市民の割合」などの項目は、20～30 歳代の若い世代や、30～50 歳代の働く世代の男性で低くなっています。

・「塩分のとりすぎに気をつけている市民の割合」は３次策定時と比較して増加し、意識が高まりました。しかしながら 30～50 歳代の働く世代の男性では、「気にしない」という方の割合が高くなっています。

　また、特定健診・特定保健指導のデータから、高血圧の有病者・予備軍の割合は、千葉県と比較して、ともに高い結果です。

◎　栄養バランスのよい食事や塩分のとりすぎに気をつけること、適正体重を保つことは、生活習慣病を予防するために重要です。また、若い女性のやせは、骨量の減少や低出生体重児のリスク等を予防する観点から、大きな課題となります。

　若い世代、働く世代が自らの健康を意識し、食に関する知識の習得や食育の実践に取り組み、次世代へ伝えていくよう支援することが必要です。

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

指標項目	対象	第３次策定時	現状値	第３次目標値	評価
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	◎
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% ※1	農 39.8% 漁 5.0% ※1	40%以上	△
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% ※1	80.1% ※1	85%以上	◎
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	45.9% ※1	43.8% ※1	50%以上	△

【課題】
・　社会状況の影響により、イベント等の事業が中止となり、農漁業体験や地場産の農水産物に触れる機会が少なくなっています。
・「食品の安全性について知識を持ち、自ら判断する市民の割合」は、第３次策定時より増加し、市民の食の安心・安全や環境、食品ロスに対する関心は高い傾向にあります。

◎　農漁業体験等で農水産物に触れる機会は、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていること、食に関わる人々の活動や関わりの中で支えられていることについて理解し、食に対する感謝の気持ちを育むことにつながります。
　多くの市民に市川市の農水産業を認知してもらうため、保育園、学校や関係課が連携して、市内の保育園、学校、広報やイベント等を通して地場産物に触れ合う機会を提供する必要があります。
　また、食の安心･安全に関する情報の発信及び、食品ロスの削減を推進します。

施策の柱３　連携・協力体制を強化した食育の推進

指標項目	対象	第３次 策定時	現状値	第３次 目標値	評価
食育に関心のある市民の割合	全体	85.1% ※1	82.9% ※1	90%以上	△

【課題】

・「食育に関心のある市民の割合」は第３次策定時よりも減少しています。
食に関するアンケートの結果より、「食育に関心がある」と回答した方は、「関心がない」と回答した方に比べて健全な食生活の実践度が高い結果となっています。

◎　食育を推進していくためには、多くの市民が食育へ関心を持ち、市民一人ひとりが自らの生活の中で食育を実践していくことができるよう、食育に関わる幅広い分野の関係機関、団体、食品関連事業者等が連携し、効果的な情報提供が必要です。

（２）課題と今後の方向性

【望ましい食生活の実践に向けた食育の推進】

朝食を欠食する小中学生の割合が増加傾向にあります。また、若い世代では「朝食の欠食」「主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよ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。

若い世代は、これから親になる世代でもあるため、健全な食生活が重要であることを自覚し、食に関する知識や取り組みを次世代へ伝えていく大切な役割があります。

学校や地域、関係機関、団体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が必要です。

【働く世代への食育の推進】

30～50 歳代の男性は、食育に関する調査において、「主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を食べる回数が少ない」、「塩分のとりすぎを気にしない」、「適正体重の維持を実践しない」など、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。

働く世代は仕事や家事などで忙しく、自身の健康に関心を持ちにくい時期でもあるため、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への支援が必要となります。

【多様な暮らしに対応した食育の推進】

食育の取り組みは家庭を中心に地域の中で共有されてきましたが、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することが必要です。

【食の循環や環境を意識した食生活の実践】

農水産物の生産に関する体験活動を通して食育への興味を深め、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。

「農漁業体験をしたことがある市民の割合」を増やし、農水産業や食への理解を深めていくことができるよう、体験等による食育活動の推進が必要です。

また、食品ロス削減に関する市民の意識は高い傾向にありますが、引き続き環境に配慮した食習慣への取り組みを推進し、市民一人ひとりが食育に関心を持ち、食育の環（わ）を広げられるよう、多様な関係者とのネットワークを充実させる必要があります。

第３章　基本理念と施策の方向性

第３章　基本理念と施策の方向性

1　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。

2　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。

3　基本目標

1．健康な体づくりと豊かな心を育てる

2．食文化継承と食の循環・環境を理解し実践する

3．食育推進運動の展開と推進体制の充実を図る

4　施策の展開における視点

① 食で健康をつくる

栄養バランスに配慮した食事や朝食の大切さなどを知り、望ましい食習慣を身につけ、適切な食生活を送ることで健康な体をつくる。

② 食を楽しむ

家族や友人と一緒に食事をする、食事のマナーを身につける、伝統的な食文化や地域の郷土料理を次世代に継承する取り組みを通して食を楽しむ。

③ 食を大切にする

地産地消や食の流通・循環を学び、食が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人に支えられていることに感謝し、食べ物や環境を大切にする気持ちを育む。

5　施策の体系

基本目標１　健康な体づくりと豊かな心を育てる

基本施策	施策の方向性
(1) 家庭における健全な食生活の実践	・子どもの基本的な生活習慣づくり ・望ましい食習慣や知識の習得と実践 ・妊産婦や乳幼児に関する栄養指導の充実 ・生活習慣病予防や改善に向けた食育の推進
(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	・保育、教育活動を通じた食育の推進 ・学校における食育の指導体制と指導内容の充実 ・給食を活用した食育の取り組み ・家庭、地域と連携した食育の推進
(3) 地域における食を通じた交流の促進	・地域活動を通じた食育の推進 ・食を通じた共食の推進 ・高齢期における健康維持及び向上の推進 ・多様な暮らしに対応した食育の推進

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

基本施策	施策の方向性
(1) 伝統的な食文化の継承	・食文化や郷土料理の理解と継承 ・給食における行事食、郷土料理の導入
(2) 地産地消の推進	・生産者と消費者の交流促進 ・食品関連事業者との連携による地産地消の推進 ・農漁業体験の機会の創出 ・給食における地場産物の導入
(3) 環境を意識した食育の推進	・食品ロスの削減に向けた取り組み ・環境に配慮した農業の推進

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

基本施策	施策の方向性
(1) 食育の効果的な普及啓発	・広報やホームページ、SNS 等を活用した情報発信 ・商業施設等を活用した食育の啓発
(2) 食の安全･安心に関する知識の普及	・食品の安全、食品表示に関する情報提供 ・災害時に備えた食料備蓄の周知啓発
(3) 多様な関係者との連携・協働	・関係機関、団体、行政のネットワークの充実 ・産官学と連携した食育の取り組み

６　第４次計画の数値目標

第 4 次計画の数値目標は、第 3 次計画の評価や課題を踏まえながら、本市の食育を効果的に推進するため、今後 5 年間における数値目標を次のとおりとし、取り組みの成果や達成状況を確認する指標とします。

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% ※1	90%以上
2	朝食を欠食する市民の割合	小学生	4.2% ※2	0%を目指す
		中学生	9.3% ※2	
		20～30 歳代	30.1% ※3	15%以下
3	朝食また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 ※3	現状値を維持
		中学２年生	週 10.9 回 ※3	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% ※1	70%以上
		20～30 歳代	38.6% ※1	55%以上
		30～50 歳代男性	57.9% ※1	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% ※1	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% ※1	70%以上
		30～50 歳代男性	56.8% ※1	70%以上
7	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合		47.8% ※1	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% ※1	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% ※1	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% ※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）

※1　現況：R4 e-モニター制度による食育アンケート調査
※2　現況：R3 市川市児童生徒のライフスタイル実態調査(小中学生 朝食欠食：週 3～4 日以上欠食者集計)
※3　現況：健康いちかわ 21　R3 健康に関するアンケート調査

第４章　施策の展開

第４章　施策の展開

基本目標１　健康な体づくりと豊かな心を育てる

子どもから高齢者まで、市民一人ひとりが生涯にわたって望ましい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践することは、生活習慣病の発症を予防し、健康寿命の延伸につながります。

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等、望ましい食生活の実践に向けた取り組みを行います。

乳幼児期は、健康的な生活リズムや生活習慣を確立する時期です。子どもの頃から様々な食の体験を重ねて食に関する興味や意識を高めます。保護者に向けても、食育の意識向上を図り、家庭生活を通じて継続的に実践する役割を担えるよう支援します。

また、家族が一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食を楽しみ、食に関する感謝の気持ちと理解を深め、食文化継承や食事マナーの習得など、豊かな心を育みます。

若い世代は、食に関する意識を高め自らの食生活を改善することができるよう、食育に関する知識や取り組みを、次世代に伝え継承していく大切な世代です。特に、若い女性のやせが問題となっており、妊娠前からの望ましい食習慣が実践できるよう支援します。

また、出産・子育てを機に家族の食生活を見直し、栄養バランスに配慮し、塩分を減らす、野菜を摂取するなど、健全な食生活の実践ができるよう支援します。

働く世代は、栄養の偏りや食習慣の乱れなどに起因する肥満や生活習慣病を予防するため、自分の健康に関心を持ち、適正体重の維持ができるよう正確な知識と判断する力を身につけるなど、健康づくりのための食育を推進します。

（施策の方向性）
- 子どもの基本的な生活習慣づくり
- 望ましい食習慣や知識の習得と実践
- 妊産婦や乳幼児に関する栄養相談の充実
- 生活習慣病予防及び改善に向けた食育の推進

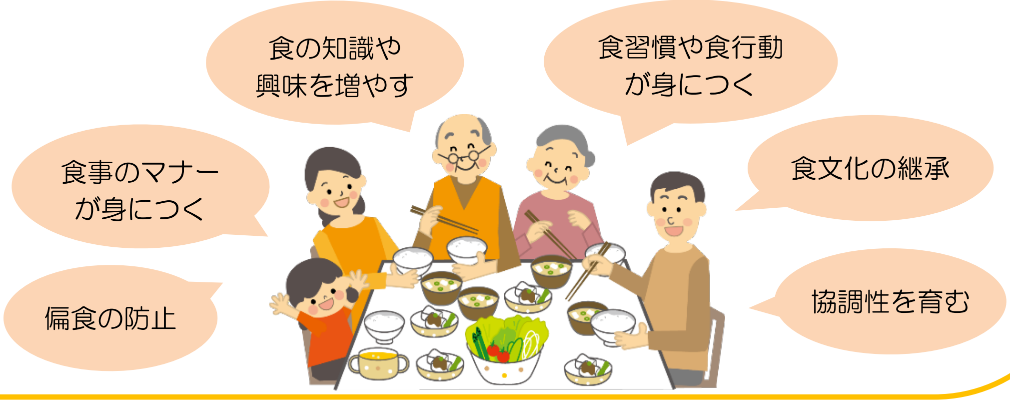
主な取り組み	取組内容	所管課
パパママ栄養クラス	妊娠中の食生活について理解を深めることで、妊婦自身と家族の健康増進を図る。	健康支援課
離乳食教室	1 回食（4～6 か月児）・2 回食（7･8 か月児）の教室を開催。離乳食の進め方や量、形態など、対象月齢に合わせた講話とデモンストレーションを行う。	健康支援課
幼児健康診査に における栄養相談	1 歳 6 か月児、3 歳児健康診査で、子どもの発育、発達段階に応じた食事について栄養相談を行う。	健康支援課
栄養相談	妊婦、乳幼児から高齢者まで食生活、栄養に関する相談を電話、窓口等で実施する。	健康支援課
生活習慣改善講座	生活習慣病予防の観点から、食事や運動を含めた健康的な生活習慣について知識を深め改善に役立てる。	健康支援課
健康都市推進講座	健康に関心を持つ市民を増やし、健康都市の考え方を地域に普及するために講座を開催する。	健康都市推進課
こども館における 食に関する啓発事業	食に関する掲示（写真・クイズ形式等）をして、食への興味、関心を深める啓発活動を実施する。	こども家庭支援課

誰かと一緒に食べていますか

一人で食べるのではなく、家族や友人、地域の人など誰かと一緒に食事をすることを"共食（きょうしょく）"と言います。共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、子どもに食事のマナーや、食文化を大切にする気持ちを伝える機会になります。高齢者では食事の楽しさを味わうことができ、一人で食べるよりおいしく感じられ、低栄養の予防も期待できます。

また、食卓を囲むことでお互いの理解や安心感が生まれるなど、大切な時間の場となります。家族や友人との楽しい食事を通して、豊かで健康な食生活を送りましょう。

一緒に食べると良いことといっぱい



朝ごはんで 元気な１日のスタートを！

毎日、朝食を食べていますか？
朝食は、体・脳・心のスイッチで一日のパワーの源です。

朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食を食べることで体温が上昇し、眠っていた脳や体は活動の準備を始めます。朝食を食べないと、午前中、脳の働きが鈍り、イライラしたり、勉強や仕事に集中できなくなります。

朝食を食べる習慣のない人は、パンやおにぎり、バナナ、ヨーグルトなど手軽に食べられるものからはじめ、食べる習慣がついたら少しずつ品数を増やしていきましょう。

ふやそう野菜　減らそう塩

野菜は、「1 日 350g 以上」摂取することが推奨されています。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、血糖値の上昇を緩やかにする、コレステロールの吸収を抑えるなどの働きがあります。お浸しや和え物、炒め物、サラダ、具だくさんの汁物など、毎食１～２皿の野菜料理を食べるようにしましょう。

また、塩分をとりすぎると、血圧が上昇し、心疾患や脳血管疾患などのリスクを高めます。だしのうま味や酸味、香りを活用するなど、若い頃から適塩に取り組むことで、将来の生活習慣病発症を防ぐことができます。

大人も子どもも、おいしく健康に適塩生活をはじめましょう。

※日本人の食塩摂取量の目安（成人）は男性 7.5ｇ未満、女性 6.5ｇ未満です。
（2020 年日本人の食事摂取基準）

（２）保育園、幼稚園、学校等における食を通じた健全育成

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・発達段階に応じた給食や食に関する学習や農漁業体験など、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。

保育園では、保育所保育指針に基づき食育年間指導計画を作成し、保育活動で食育に取り組みます。幼稚園、学校等では、学習指導要領に示された食育指導の必要性を明確化し、各学校で「食に関する全体計画」を作成し取り組みます。

食物アレルギー等、食に関する健康課題を持つ子どもに対しては、保護者の理解と協力のもと、多職種が連携して個別的な相談指導を行います。

また、食育に関する情報を広く保護者に発信し、家庭や地域と連携した食育の推進を図ります。保育園では、在籍する子ども及びその保護者のみならず、地域における子育て支援の役割として、乳幼児の食に関する相談の対応や情報提供等を行います。

（施策の方向性）
- 保育、教育活動を通じた食育の推進
- 学校における食育の指導体制と指導内容の充実
- 給食を活用した食育の取り組み
- 家庭、地域と連携した食育の推進

主な取り組み	取組内容	所管課
食育指導計画の作成及び実施	保育所保育指針、学校指導要領に基づいて「食育指導計画」を作成し、教育課程、保育の一環に組み込んだ取組を行う。	こども施設運営支援課 保健体育課
保育園、学校における給食管理	旬の素材や地場産物の活用、行事食や郷土料理、バイキング給食、各国の料理、カミカミ献立等、手作りで栄養バランスのとれた特色ある献立を作成。	こども施設運営支援課 保健体育課
保育活動を通じた食育の取り組み	保育士等と連携し、野菜の栽培や収穫、クッキング保育、野菜の皮むき体験、ごっこ遊び、パネルシアターなどの保育活動を通じて様々な食に触れ、関わることで望ましい食習慣の育成を図る。	こども施設運営支援課
栄養教諭・学校栄養職員による食に関する指導	給食を生きた教材として活用し、関連教科と連携した食育に関する授業を推進する。	保健体育課
保育園、学校給食の広報活動	給食だより、献立表の配布や、給食試食会、給食展示を活用し、家庭への啓発を図る。	こども施設運営支援課 保健体育課
アレルギー相談	家庭と連携して、アレルギーに配慮した給食を提供する。	こども施設運営支援課 保健体育課
ヘルシースクール推進事業	子ども達が健康について自ら考え、望ましい生活習慣を確立するため、小児生活習慣病予防健診（すこやか検診身体測定、血液検査、すこやか歯科検診咬合力、唾液検査、食事調査等）を実施する。	保健体育課
明松園における給食管理	個々の食形態に合わせた給食を実施。旬の食材や行事に合わせた献立を取り入れ、食への関心を高める。	障がい者施設課
あおぞらキッズ・おひさまキッズにおける給食管理	こども発達センターにおいて、作業療法士と連携しながら、発達に合わせた個々の形態食を提供する。	発達支援課

▲野菜の栽培

▲保育園の食育

▲調理室の様子

保育園における食育

保育園では、子ども達一人ひとりの健康状態や発育の状態に応じて、保育士・栄養士・調理員・看護師等が専門性を活かして関わり、食育の目標や内容、配慮するべき事項等について共有し、計画的に食育の推進に取り組んでいます。

市内公立保育園では、入園児の年齢･性別等を踏まえて「給与栄養目標量」を設定し、全園統一献立で完全給食（主食･副食･おやつ）を実施しています。

一年を通じて、旬の野菜、果物、魚などの食材を使用し、季節感ある献立を心がけながら、行事食、お誕生日メニューなどを取り入れ、食文化に触れる機会や食べることの楽しみを加えています。食を通じて友だちと楽しく、おいしく食べられる環境を整え、食事のマナーや豊かな心を育むようにしています。

園庭では、子ども達と一緒に土を耕し、トマト・きゅうり・なす・オクラなどを育てています。身近な野菜の栽培活動を通して、収穫の喜びや食に関する感謝の気持ち、食べ物や食べることへの興味を持てるようにしています。また、年齢に応じたクッキング保育や給食のお手伝い（野菜の皮むき･絹さやの筋とり）など、料理に楽しく参加することで、食べる意欲や家庭でのお手伝いの動機付けにもつながっています。

学校における食育

子ども達の食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多くみられます。学校給食は、子ども達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

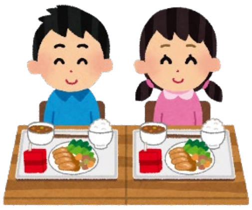
市内小・中学校、義務教育学校、特別支援学校では、郷土料理や地場産物等を活用した献立の提供や給食だより等を通して、食への関心を高めるよう働きかけています。

地場産物の利用

給食に「市川とまと・梨・ノリ」等、地場産物を積極的に利用するようにしています。また、毎年 11 月に、千葉県産や市川市産の食材を取り入れた「千産千消デー」を実施しています。

お話し給食の提供

絵本等に出てくる料理を「お話給食」として提供し、その絵本の展示や、給食の放送で紹介をしています。



学校給食週間

１月 24 日から１月 30 日までの１週間は「学校給食週間」です。

学校給食は、昭和 22 年 山形県鶴岡町（やまがたけんつるおかまち）（現在の鶴岡市（つるおかし））の私立 忠愛（ちゅうあい）小学校で、家が貧しい子ども達に無償で昼食を出したのが始まりとされています。

（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。

本市は都心に近く、学生や子育て世代、働く世代が多く在住しています。単独世帯や共働き世帯、在住外国人の増加、また一人暮らしの高齢者や、ひとり親世帯や貧困の状況にある子どもに対する支援が重要になる等、家庭生活の状況が多様化していることから、地域や関係機関、団体が連携・協働を図り、すべての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、地域の中で新たな「食」でつながるコミュニケーションや交流の機会を通じた食育の推進に努めます。

また、高齢期では生活の質の向上につながる、低栄養やフレイル予防に向けた正しい食の知識の普及啓発と、食料品の移動販売や配食サービスの実施等により、食の確保を支援します。

（施策の方向性）
・地域活動を通じた食育の推進
・地域における共食の推進
・高齢期における健康維持及び向上の推進
・多様な暮らしに対応した食育の推進

主な取り組み	取組内容	所管課
食生活サポーター※ の活動支援	食生活改善に関する普及啓発と健康に対する意識を高めるため、地域において食生活の相談窓口の役割を担う。また、おとなの食育講習会、おやこの食育講習会等を開催し、健康づくりのための食育の啓発を行う。	健康支援課
低栄養に向けた取組	低栄養予防の講習会や教室等で講話や相談を行う。	健康支援課
介護予防普及啓発事業	様々な媒体等による情報発信により、介護予防・フレイル予防の重要性、知識の普及啓発を行う。	地域包括支援課
食料品の入手が困難な 高齢者への支援	民間企業と協働した生鮮食料品の移動販売実施及び、その他の買い物支援等に関わる情報提供を行う。	地域包括支援課
食事の支度が困難で 安否確認が必要な 高齢者等への支援	安否確認を伴う配食サービスの実施により、栄養バランスのとれた食事の提供と高齢者の見守りを支援する。	地域包括支援課
子どもの 居場所づくり支援	社会福祉協議会や関係団体との協働により、地域の多様な人々と子どもの交流の場となり、支援が必要な子どもについて「気づきの拠点」となるこども食堂の運営補助等、子どもの居場所づくりを支援します。	こども家庭支援課

※令和５年４月１日 「食生活改善推進員」より名称変更

おいしく食べてフレイル予防

フレイルをご存知ですか。フレイルとは、年齢を重ね筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。フレイル予防のポイントは、栄養（食事の改善）、身体活動（ウォーキング・ストレッチ等）、社会参加（趣味・ボランティア・就労等）です。

活動的な生活を送るために、まずは３食しっかり食べましょう。１日２回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。たんぱく質が少なくなると筋肉が衰える原因になるため、高齢の方はより一層たんぱく質を多く含む食品をとるように意識しましょう。料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品、配食サービスなどを上手に活用してみましょう。

また、食事をおいしく食べるために、噛む力や飲み込む力を保つなど、口腔機能を保つことも大切です。

いつまでも健康で自分らしく生活するために、元気なうちからフレイルを予防しましょう。

栄養バランスに配慮した食生活と適正体重の維持

健康な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事が欠かせません。「バランスのよい食事」とは、エネルギーが適切で、必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。ポイントは、「主食」「主菜」「副菜」をそろえること。食事を作ったり選んだりするときに、この３つがそろっているか確認してみましょう。

働く世代の男性に多くみられる「肥満」や、若い女性の「やせすぎ」は様々な病気の原因になります。栄養バランスに配慮した食生活を実践し、適正体重の維持を心がけましょう。

１日１回、牛乳・乳製品、果物をとりましょう。

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

核家族化や食に対する価値観やニーズの多様化により、日本の伝統的な食文化や古くから伝えられてきた郷土料理を次世代に継承する機会が減少し、家庭の味や季節感、伝統食などの食文化が失われつつあります。

食文化を継承することは、「旬の食材」やだしの文化を学んだり、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。

（施策の方向性）
・食文化や郷土料理の理解と継承
・給食における行事食、郷土料理の導入

主な取り組み	取組内容	所管課
日本の食文化や 郷土料理の継承	市民まつり、農水産まつり等のイベントや講習会で郷土料理の紹介、体験を行う。また、行事食の由来や季節の食材を利用したレシピを SNS 等で発信する。	健康支援課
給食における行事食 郷土料理の導入	給食の献立に行事食、郷土料理を取り入れ、食文化への理解を深めていく。また旬の素材を活かした季節感ある献立を実施し、給食だより、献立等で保護者に啓発する。	こども施設運営支援課 保健体育課

日本人の伝統的な食文化

日本は南北に長く、四方を海に囲まれた島国です。四季の新鮮な旬の食材と、だしによるうま味を上手に使い、米飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化は、平成 25 年（2013）12 月、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界に誇るべき食文化です。お正月や節句といった年中行事・人生儀礼、五穀豊穣を祈る祭りなどの行事と密接に結びついています。

また、各地でその土地の気候にあった食材を生かし、風土や風習、歴史とともに受け継がれてきた郷土料理は、地域独自の食文化です。

「和食」をはじめ、日本の素晴らしい「食文化」を次世代へ受け継ぎ、守っていくことが大切です。

▲千葉県の郷土料理 太巻きずし

（２）地産地消の推進

地産池消の取り組みは、地域の食文化や農水産業に関する理解を深め、食べ物への感謝の気持ちを育むことにつながります。

市川市では、都市農業や漁業が行われています。身近な地域での農漁業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。

（施策の方向性）
- 生産者と消費者の交流促進
- 食品関連事業者との連携による地産地消の推進
- 農漁業体験の機会の創出
- 給食における地場産物の導入

主な取り組み	取組内容	所管課
学校給食における地場産物の導入	梨や生ノリを給食に提供し、市川の農水産物の普及を図る。また 11 月の千産千消デー、１月の学校給食週間に千葉県産の食材を使った給食を実施する。	保健体育課 農業振興課 臨海整備課
体験農園事業 （市民農園、 ふれあい農園）	農作業体験を通して農業への楽しさや親しさ、収穫の喜びや食べ物を大切にする心を醸成するとともに、都市農業への理解を深める。	農業振興課
魚食文化フォーラム実行委員会との協働によるイベント開催	生産者・消費者・小売業者から成る魚食文化フォーラム実行委員会を組織し、ノリすき体験、魚のさばき方教室、市内小学校での出前授業を開催。市内水産業の振興と水産物の消費拡大を図る。	臨海整備課
農水産イベント開催や直売所等でのＰＲ	農水産まつり、いちかわ産フェスタ、「市川のなし」フェア、「市川とまと」フェア等でのイベント、スズキや生ノリの販売会といった機会や、直売所、道の駅いちかわを活用して地場産物のＰＲを行う。	農業振興課 臨海整備課
保育園、学校での農業体験	保育活動の中で野菜の栽培・収穫体験や、学校の授業で梨の選果場見学、農漁業体験を行う。	保健体育課 こども施設運営支援課
体験学習事業 （農業・稲作体験）	地元農家等で構成される「市川米っ人くらぶ」に事業委託し、田植えから稲刈り、種植えから収穫まで一連の農作業を通して勤労と収穫の喜びを体験する。	青少年育成課

▲道の駅「いちかわ」

▲梨の選果場

▲市川市の農業についての出前授業
（国府台小学校）

市川の農業

▲地域ブランド「市川のなし」

市川市の農業は、江戸時代から栽培が行われてきた梨が基幹農産物になっています。都市化が進んだ市川市では、北東部の大野町、大町周辺の台地を中心に梨作りが行われています。都市農業の特徴を活かした直売がメインとなっており、北部の国道 464 号線には「大町梨街道」と名付けられ多くの直売所が立ち並び、シーズンには大変な賑わいを見せています。

野菜栽培では、施設園芸のトマトや露地のネギ、ダイコン、キャベツ、ホウレンソウ等の栽培が盛んで、市内及び東京の市場に出荷されています。イチゴ狩りやブルーベリー狩り、サツマイモ堀りやタケノコ掘りが楽しめる観光農園もあります。

花きの生産では、ユリ、シクラメン、ポット苗などが栽培され、主に市場出荷されていますが、最近では道路沿いにお洒落な直売所も建つなど、地場産の花々を市民に直接提供できるようになりました。

市内には、梨をはじめ、野菜や花などの農作物を直売しており、「いちかわ農産物直売所マップ」で直売所を紹介しています。
(配布場所：市内庁舎、図書館、公民館、道の駅等)

▲いちかわ農産物直売所マップ

市川の水産業

市川市は東京湾の奥部に位置しており、都心近くにありながら水産業が営まれています。行徳地区では、明治時代に浅瀬である三番瀬を活かしたノリ養殖が始まり、生産技術の向上とともに今に引き継がれています。11 月中旬から始まるノリの収穫は、漁師が夜明けとともに船を出して収穫をし、自宅近くの工場で乾かし、乾（ほし）ノリに加工しています。初摘み時期のノリを一番ノリと呼び、お歳暮や贈答用として使われています。

しかし、高度経済成長期以降、三番瀬は埋立事業等の影響による漁場環境の変化に伴い、ノリ養殖やアサリ漁などの漁獲量は年々減少しています。
そこで近年では、アサリに代わって、食味の良さが注目されているホンビノス貝の漁が主流になっています。ホンビノス貝は、国外貿易船のバラスト水に混ざって東京湾にやってきた北米産の貝で、2017 年に千葉ブランド水産物に認定されました。

市川市では、このような水産業の実態や採れた海の幸を市民に提供し水産業への理解を深めていただくため、生産者、消費者、小売業者等による魚食文化フォーラム実行委員会を組織して、ホンビノス貝など市川市の水産物の啓発活動を行っています。

▲ノリの養殖

（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、農薬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。

（施策の方向性）

・食品ロスの削減に向けた取り組み
・環境に配慮した農業の推進

主な取り組み	取組内容	所管課
ごみ発生抑制等啓発事業	小学生対象に食品ロスについて学び、給食を残さず食べる「かしこく・おいしく食べきりチャレンジ」の取り組みを行う。	清掃事業課 保健体育課
環境活動推進員制度の活用	地球温暖化対策として「エコライフ推進員」を委嘱し、子どもに向けて、絵本や紙芝居等で環境に配慮した食生活を推進する。	総合環境課
生ごみ減量への啓発	家庭から出される生ごみ減量のために、必要な量だけ購入する、食材を無駄にしない料理の普及など、食品廃棄を減らす取り組みを行う。	清掃事業課 健康支援課
フードドライブ事業	ご家庭で余っている未開封の食品などをフードドライブによって集める活動を行う。集めた食品は市川市社会福祉協議会が行う「いちかわフードバンク」へ提供し、こども食堂等で活用する。	清掃事業課
減農薬栽培推進事業	環境にやさしい農業の推進事業として、梨栽培における農薬散布回数を削減し、より安全な農産物の生産と品質向上につなげる。	農業振興課

食品ロスの削減　フードドライブのすすめ

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。このようにして捨てられた食品ロスの量は全国で年間約５２２万トン(令和２年度推計)とされます。これは国民一人当たりに換算すると、お茶碗１杯分の食べ物が、毎日捨てられている計算になります。

食品ロスを削減するための取り組みとして、市川市ではフードドライブを実施しています。フードドライブとは、家庭で余った未開封・手つかずで、賞味期限が一定以上残っている食品を、地域の福祉団体やフードバンクに寄付する活動のことです。市民の協力で集められたレトルト食品やお菓子、缶詰などの食品は市川市社会福祉協議会を通じてこども食堂や支援が必要な方に提供しています。

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課題を共有し、それぞれの特性を活かして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

食に関する情報が氾濫する中、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、啓発媒体の作成や様々な機会での活用、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啓発し、食行動の改善を図ります。一方、デジタル化に対応することが困難な市民に対しても情報提供を行います。

（施策の方向性）
・広報やホームページ、ＳＮＳ等を活用した情報発信
・商業施設等を活用した食育の啓発

主な取り組み	取組内容	所管課
市公式 Web サイト「いちかわの食育」	食育に関する情報を効果的に発信するとともに、料理レシピ掲載や食の安心・安全などの役立つ情報を定期的に発信する。	食育関係課
食育月間及び食育の日による普及啓発	6 月の食育月間及び「毎月 19 日は食育の日」を、広報紙、懸垂幕、デジタルサイネージ等で広く周知する。	食育関係課
市民まつり等イベントにおける食育活動	食と健康に関する関係部局、関係機関、団体の連携・協働により、食育の啓発を行う。	食育関係課
食育講演会の開催	食育の実践につなげるため、食の専門家を招き講演会を実施する。同時に、「いちかわの食育」に関する展示を行い食育の普及・啓発を図る。	食育関係課
商業施設等における情報提供	スーパーの食品売り場やカフェスペースを活用し、適塩レシピの紹介や「いちかわの食育」に関する情報を提供する。	食育関係課

市川市公式 Web サイト「いちかわの食育」

保育園や小学校の食育や農水産関係のイベント、食品ロス削減の取り組み、ライフステージに応じた講座などの情報が盛りだくさん。
クイズに答えながら進んでいくと、いちかわの食育博士になれる「知ってわくわく！楽しもう♪いちかわの食育探検」も掲載しています。
「いちかわの食育」をぜひご覧ください。

（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を行います。

（施策の方向性）
・食品の安全、食品表示に関する情報提供
・災害時に備えた食料備蓄の周知啓発

主な取組	取組内容	担当課
市民情報提供・ 消費者啓発事業	市民が安全で安心な消費生活の実現を図るため、「メール情報サービス」を活用し、食の安全、食品ロス削減等について情報提供を行う。	総合市民相談課 消費生活センター
食品表示に関する 情報提供	食品表示の見方や知識、理解を深めるため、ホームページや講習会等で食品表示に関する情報提供を行う。	健康支援課

災害時の備え　ローリングストック法

災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが途絶え、食料品の入手が困難になることが予想されます。支援物資が届くまでの時間を想定し、最低３日分～1 週間分×人数分の水、食料品等の備蓄を推奨しています。日頃から栄養バランスを考え、家族構成（乳幼児、高齢者、アレルギー、慢性疾患等）にも配慮した食品を備えておくことが大切です。

ローリングストック法とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、食べた分だけ買い足す方法のことです。この方法は、非常食が消費期限切れで廃棄することが少なく、災害時でも食べ慣れている食事をとることができます。

食品表示を活用しましょう

食品の表示は、「食品表示法」によって表示が義務づけられ、食品を購入するときの基準になる情報源です。

パックや缶、袋などに包装されている加工食品には、原材料名、添加物、原料原産地名、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。アレルゲンが含まれている場合や遺伝子組換え食品の場合も、原材料の欄に記載されています。栄養成分表示は、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）が表示されています。

また、機能性が表示されている食品として「特定保健用食品（トクホ）」「栄養機能食品」「機能性表示食品」があります。

食品表示を確認して上手に食品を選び、健康的な食生活の実践に役立てましょう。

（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。

（施策の方向性）

・関係機関、団体、行政のネットワークの充実
・産学官と連携した食育の取り組み

主な取り組み	取組内容	所管課
市川市食育推進関係機関連絡会	各関係機関、団体がそれぞれの立場から食育の取り組みを進めるとともに、連携を強化し、総合的かつ効果的な食育を推進する。	食育関係課
庁内食育関係課会議	国や県の取組と連動した効果的な食育の普及啓発や、本市の継続的な食育推進を図るため、関係部局が連携して食育を推進する。	食育関係課
大学、企業等と連携した取り組み	若い世代、働く世代への推進を図るため、市内大学、商業施設等と連携した取り組みを実施する。	食育関係課

食育ピクトグラム

農林水産省は、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字の「ピクトグラム」を作成しました。食育に関心が低かった方々にも「食育」を身近なものとして感じ、健全な食生活を実践してもらうことを目的としています。

詳しくは、農林水産省の HP をご覧ください。

４　ライフステージに対応した食育の推進

　生涯にわたり心身ともに健康でいきいきと過ごすためには、ライフステージに応じた生活習慣、食習慣を実践することが大切です。

　妊娠期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期のライフステージに沿って、それぞれの時期に市民が自ら取り組む食育について普及啓発を図ります。

妊娠期

子どもを生み育てるため、家族で食習慣を見直そう

・１日３食規則正しい食事をし、家族で食生活を見直してみましょう。
・妊娠前から主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましょう。
・望ましい体重増加を理解し、適正なエネルギー量をとりましょう。
・不足しがちなビタミン、ミネラルを意識してとり、塩分はとり過ぎないよう気をつけましょう。

乳幼児期（0~5 歳）

食習慣の基礎を身につけ、食べる意欲や興味を育てよう

・規則正しい食事から生活リズムを作り、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう。
・家族と一緒に楽しく食事をし、食事のあいさつやマナーを身につけましょう。
・いろいろな食べ物に親しみ、見る、触れる、味わうなどの経験を通して食事に興味を持たせましょう。
・素材の味を大切にし、薄味に慣れさせましょう。
・成長に合わせて、かたいものや軟らかい物を与え、噛む力を育てましょう。

学童期（6~12歳）

食を大切にする心を育み、体験を広げ、選択する力を身につけよう

・生活リズムを整え、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう。
・主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましょう。
・家族と一緒に楽しく食事をし、食事のあいさつやマナーを身につけましょう。
・野菜等の栽培、収穫体験を通して食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちを育みましょう。
・家庭や学校･地域等で、日本の食文化や郷土料理、作法等を継承しましょう。
・ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
リデュース　リユース　リサイクル
・３R(Reduce,Reuse,Recycle)を理解し、実践しましょう。

思春期
(13~19 歳)

食に関する正しい知識を身につけ、自己管理する力を高めよう

- 生活リズムを整え、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましょう。
- 家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食に関心を持ちましょう。
- 適正体重を理解し、無理なダイエットはやめましょう。
- 家庭や学校･地域等で、日本の食文化や郷土料理、作法等を継承しましょう。
- ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- ３R(Reduce（リデュース）,Reuse（リユース）,Recycle（リサイクル）)を理解し、実践しましょう。

青年期
(20~39 歳)

食に関心を持ち、健全な食生活を実践して次の世代にも伝えよう

- 生活リズムを整え、朝食を食べましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましょう。
- 家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食に関心を持ちましょう。
- 自らの健康に関心を持ち、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。
- 野菜不足や塩分の取りすぎに注意しましょう。
- 日本の食文化や郷土料理等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。
- ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- 食材を無駄にしないよう、必要な分だけ購入し調理しましょう。

壮年期
(40~64 歳)

食に関心を持ち、自ら健康的な食生活を維持して次の世代にも伝えよう

- 生活リズムを整え、朝食を食べましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましょう。
- 家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食に関心を持ちましょう。
- 自らの健康に関心を持ち、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。
- 野菜不足や塩分の取りすぎに注意し、生活習慣病を予防しましょう。
- 日本の食文化や郷土料理等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。
- ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- 食材を無駄にしないよう、必要な分だけ購入し調理しましょう。

高齢期
(65 歳以上)

元気に暮らすために食生活を見直し、食事を楽しみ、次の世代にも伝えよう

- １日３食規則正しい食事から、生活リズムを整えましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をし、栄養の不足や偏りに気をつけましょう。
- 家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食に関心を持ちましょう。
- 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。
- 日本の食文化や郷土料理等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。
- ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- 食材を無駄にしないよう、必要な分だけ購入し調理しましょう。

第５章　今後の推進体制と進行管理

第５章　今後の推進体制と進行管理

1　推進体制

（１)計画の推進体制

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが主体的に取り組めるよう、家庭や保育園、幼稚園、学校や行政など地域における様々な関係機関、団体がそれぞれの特徴を活かしつつ、相互に連携・協働を図りながら総合的かつ計画的に推進していきます。

【推進体制のイメージ図】

(２)食育推進の役割

①市民・家庭

食育の推進には、市民一人ひとりが食への関心を高め、自ら食に関する正しい知識や情報を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することが重要です。

家庭は基本的な生活習慣を身につける上で大きな役割を担っています。家族で食卓を囲むことを基本に、食に関する正しい知識を身につける、食の楽しさを実感する、食文化を次世代に伝えるなど日常生活の中で食育を実践することが期待されます。

②地域

地域は市民生活の拠点です。地域での食を通じた交流や体験活動により、希薄になりつつある地域のつながりを図り、食を楽しむことを通して子どもから高齢者まで食育を主体的に進めていくことが期待されます。

③保育園・幼稚園、教育関係

保育園・幼稚園、教育関係は、子どもの健全な食生活の形成と豊かな人間性を育む上で重要な役割を果たしています。子ども達が給食や様々な体験を通して食の大切さや楽しさを学ぶことができるよう、保育及び教育の一環として位置づけ、家庭や地域と連携して食育を推進していくよう努めます。

④生産者・食品関連事業者

生産者、食品関連事業者においては、食育推進という視点を積極的に取り入れ、食材の安全・安心な提供や地産地消の推進を図ります。また、学校や地域、行政等の取り組みの参加や、食品の生産活動を通じて食の大切さを伝える機会の提供により、地域の食の基盤づくりに協力するよう努めます。

⑤NPO・ボランティア団体

NPO やボランティア団体は、それぞれの特性を活かし、食育をはじめとする活動に取り組んでいます。食育の視点を持つことで関係諸団体や学校、行政と連携を図っていくことが期待されます。

⑥医療機関

医療機関においては、食育の一環として乳幼児の発育・発達、生活習慣病予防、歯と口の健康づくり等、専門的な立場から正しい知識の助言による食育活動への支援が期待されます。

⑦行政（市）

行政は、市民一人ひとりが食育に取り組めるよう継続した普及・啓発を行うとともに、庁内関係部課である教育、福祉、保健、農水産、環境と関係機関・団体等がそれぞれの分野における役割と取り組みが展開されるようネットワークを強化し、総合的かつ計画的に推進します。

２　計画の進行管理と評価

本計画の進行管理については、「市川市食育推進関係機関連絡会」や「庁内食育関係課会議」において、進捗状況や施策の実施状況について確認や改善に向けた検討を行い、効果的に推進できるよう進行管理を行ってまいります。

また、市民アンケートや事業調査、関連する各計画をもとに評価を行います。

○市川市食育推進関係機関連絡会

食育に関係する関係機関、団体で構成される「市川市食育推進関係機関連絡会」を開催し、それぞれの立場から取り組みを進めるとともに、各分野の視点に基づくご意見をいただきながら検討を行い、施策や取り組みに反映していきます。

医師会、歯科医師会、学識経験者、教育関係、福祉関係、農水産関係、経済関係、
消費者関係、食文化関係、NPO・ボランティア関係、市川健康福祉センター

○庁内食育関係課会議

庁内関係部課による「食育関係課会議」では、国や県の取り組みと連動した普及啓発や情報の共有を図るとともに、本計画の目標に対する進捗状況を把握し、定期的に課題と方策を検討し、食育を計画的、継続的に推進します。

経済観光部 農業振興課、行徳支所 臨海整備課、環境部 清掃事業課
こども部 こども施設運営支援課、学校教育部 保健体育課、保健部 健康支援課

資　料　編

1　計画の見直し経過と体制

（1）市川市食育推進計画（第４次）の策定経過

実施日	会議・連絡会	主な内容
令和３年９月27日	第３回食育関係課会議	第４次計画策定準備 今後のスケジュール確認
11月　9日	第４回食育関係課会議	第３次計画の成果と課題の振り返り 今後の方向性について-
11月25日	第２回食育推進関係機関連絡会	
令和４年３月10日	第５回食育関係課会議	第４次計画の方向性と指標について 食育アンケート項目の検討
5月20日	第１回食育関係課会議	食育アンケート内容の確認 事業調査の実施について 第４次計画策定のスケジュール等
5月20日 ～6月13日		ＬoGoフォームによる 「食育に関するアンケート実施」
6月　7日 ～6月20日		ｅ-モニター制度による 「食育に関するアンケート実施」
7月　1日	第２回食育関係課会議	食育アンケートの結果報告 第４次計画の方向性と数値目標の検討
7月14日	第１回食育推進関係機関連絡会	食育アンケートの結果報告 第４次計画の方向性について
10月　7日	第３回食育関係課会議	第４次計画の骨子案について
11月17日	第２回食育推進関係機関連絡会	第４次計画の素案について意見聴収
12月　9日	第４回食育関係課会議	第４次計画書最終案の調整
令和5年1月　4日 ～2月　2日		パブリックコメントの実施
3月　9日	第５回食育関係課会議	パブリックコメントの実施報告 計画策定報告、意見交換

（2）市川市食育推進関係機関連絡会に関する要綱

（趣旨）

第１条　この要綱は、本市において総合的かつ効果的な食育を推進するため、本市が関係機関と調整を図ることを目的として開催する市川市食育推進関係機関連絡会（以下「連絡会」という。）の運営に関し必要な事項を定めるものとする。

（調整事項）

第２条　市長は、連絡会を開催し、関係機関と、次に掲げる事項について調整を図るとともに、食育の推進に関し情報を共有するものとする。

⑴　本市が定める食育の推進に関する計画に関すること。

⑵　食育の推進に係る連携に関すること。

⑶　食育の具体的な事例の紹介に関すること。

⑷　その他食育の推進に関し市長が必要と認める事項

（出席依頼）

第３条　市長は、連絡会を開催するに当たっては、次に掲げる関係機関に対し、当該関係機関に所属する者それぞれ１人の出席を依頼するものとする。

⑴　一般社団法人市川市医師会

⑵　一般社団法人市川市歯科医師会

⑶　市川市ＰＴＡ連絡協議会

⑷　市川市私立幼稚園協会

⑸　市川市食生活サポート協議会

⑹　市川市漁業協同組合

⑺　千葉伝統郷土料理研究会

⑻　市川市農業協同組合

⑼　市川商工会議所

⑽　市川市消費者モニター友の会

⑾　ＮＰＯ法人日本食育ランドスケープ協会

⑿　千葉県市川健康福祉センター

２　前項に定めるもののほか、市長は、必要に応じて学識経験者１人及び生産者１人に対し、連絡会への出席を依頼することができる。

３　市長は、第１項各号に掲げる関係機関について、本市における食育の推進状況を踏まえ、おおむね２年ごとに見直しを行うものとする。

（連絡会の進行）

第４条　連絡会は、保健部保健センター健康支援課長が進行するものとする。

（報償金）

第５条　市長は、連絡会に出席した者（第３条第１項第７号に掲げる千葉伝統郷土料理研究会及び同項第１２号に掲げる千葉県市川健康福祉センターに所属する者を除く。）に報償金として日額９,１００円を支給する。

（事務）

第６条　連絡会の運営に係る事務は、保健部保健センター健康支援課において処理する。

（補則）

第７条　（略）

附　則
この要綱は、平成２３年　８月２５日から施行する。
附　則
この要綱は、平成２７年　４月　１日から施行する。
附　則
この要綱は、平成２７年１０月２６日から施行する。
附　則
この要綱は、平成３０年　９月１１日から施行する。
附　則
この要綱は、令和　５年　４月　１日から施行する。

2　食育基本法（平成 17 年 法律第 63 号）

食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号） 最終改正：平成二七年九月一一日法律第六六号

前文
第一章 総則（第一条―第十五条）
第二章 食育推進基本計画等（第十六条―第十八条）（抜粋）
第三章 基本的施策（第十九条―第二十五条）
第四章 食育推進会議等（第二十六条―第三十三条）（省略）
附則（省略）

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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付けるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

（目的）

第一条　この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会

の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条　食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第三条　食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第四条　食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条　食育は、父母その他の保護者にあっては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあっては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条　食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配意及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条　食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配意し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条　食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条　国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条　地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第十一条　教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2　農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第十二条　食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第十三条　国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第十四条　政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十五条　政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第十六条　食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2　食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一　食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二　食育の推進の目標に関する事項

三　国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四　前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3　食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4　前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

（市町村食育推進計画）

第十八条　市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2　市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条　国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条　国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条　国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条　国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2　国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボラン

ティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条　国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四条　国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

（食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進）

第二十五条　国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2　国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

3　用語解説

«アルファベット順»

【B】

BMI

“Body　Mass　Index”の略称。「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 未満を「やせ」、25 以上を「肥満」としている。

【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、行政運営に広くかつ迅速に反映させ、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。

«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 月に施行された。

栄養機能食品

保健機能食品の一つ。特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示する食品。（出典：消費者庁 Web サイト）

【き】

機能性表示食品

保健機能食品の一つ。事業者の責任において、機能性関与成分によって健康の維持及び増進に資する特定の保健の目的(疾病リスクの低減に係るものを除く)が期待できる旨を科学的根拠に基づき表示した食品。（出典：消費者庁 Web サイト）

共食

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場や地域の人など誰かと一緒に食卓を囲んで共に食事をすること。

魚食文化フォーラム実行委員会

市内水産業への理解と水産業の消費拡大を促進するため、平成４年９月に生産者・消費者・小売業者・行政から組織された魚食文化フォーラム実行委員会を設立し、市民が参加できる、魚のさばき方教室、水産物販売イベントや小学校でのノリすき体験授業の支援等を行っている。

【け】

健康寿命

健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味する。

健康都市

健康都市（Healthy City）は、WHO（世界保健機構）が提唱したもので、「都市の物的・社会的環境の改善を行い、そこに住む人々が互いに助け合い、生活のあらゆる局面で自身の最高の状態を達成するために、都市にある様々な資源を幅広く活用し、常に発展させていく都市」のこと。

【し】

食育推進基本計画

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。

食生活サポーター（令和５年４月１日「食生活改善推進員：愛称ヘルスメイト」より名称変更）

市川市から委嘱を受け、市民へ食生活の大切さを伝え健康への意識を高められるよう、地域における食を通した健康づくりの推進活動をするボランティア。

【す】

すこやか検診

　未来を担う子ども一人ひとりが健やかに成長できるよう、平成 17 年度より「生活習慣病の早期発見」を目的に、市内の公立小学校 5 年生の健康状態（身体計測、血圧、腹囲、血液検査）を把握し、生活習慣の改善や今後の健康な体づくりを目的に実施する検診。

３R（スリーアール）

リデュース　リユース　リサイクル
　Reduce（廃棄物等の発生抑制）、Reuse（再使用）、Recycle（再生利用）の３つの頭文字をとったもの。循環型社会を構築していくためのキーワード。

【せ】

生活習慣病

　食生活の乱れや運動不足・喫煙・過度の飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称。「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」「循環器疾患（脳卒中や心疾患）」「悪性新生物（がん）」など。

【そ】

咀しゃく（そしゃく）

　口の中で食べ物をよく噛み砕き、唾液を分泌させて食物とよく混ぜ合わせ、飲み込みやすい大きさ・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。ＪＡいちかわでは、約 250 年前（江戸時代）から栽培が始まったとされる梨を「市川のなし」、「市川の梨」の２商標とし、平成１９年８月に特許庁の地域団体商標制度に登録された。

地産地消

　その地域で生産された農林水産物（食用に供されるものに限る。）を、その生産された地域内において消費する取り組みのこと。流通コストが削減されるだけでなく、消費者と生産者の交流が図られることで、食育の推進につながる。

【て】

低栄養

健康的に生きるために必要な量の栄養素が不足した状態。

適正体重

「身長（m）×身長（m）×22」で算出される標準体重のこと。元気で長生きできる理想の体重と言われている。成人では国際的な標準指標であるBMIを用いて肥満等の判定を行う。

【と】

特定保健用食品

保健機能食品の一つ。体の生理学的機能などに影響を与える保健効能成分（関与成分）を含み、その摂取により特定の保健の目的が期待できる旨の表示（保健の用途の表示）をする食品。

（出典：消費者庁 Web サイト）

【な】

中食

惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどで弁当や総菜などを購入したり、外食のデリバリーサービスを利用して、商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事。

【へ】

ヘルシースクール

生活の中で子ども達が健康について自ら考え行動し、望ましいライフスタイルの確立を図ることを目標に、各市立幼稚園・小・中・義務教育学校・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。

【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。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を含む広い意味での生き方を表す。

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、生活環境の各段階のこと。

市川市

第４次市川市食育推進計画

令和５年（２０２３年）３月

編集・発行　市川市 保健部 保健センター健康支援課
〒272-0023　千葉県市川市南八幡４丁目 18 番８号
電話：047-377-4511　　FAX：047-316-1568
市川市ホームページ：いちかわの食育　検索