



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】生涯を通じ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。

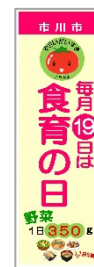
「食育」と聞くと少し難しそうですが、「朝食を毎日食べる」、「野菜をたくさん食べる」、「塩分のとりすぎに気をつける」、「食べ物を大切にする」ことも食育の活動です。日々の生活の中でできることから始めてみませんか。



▲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)

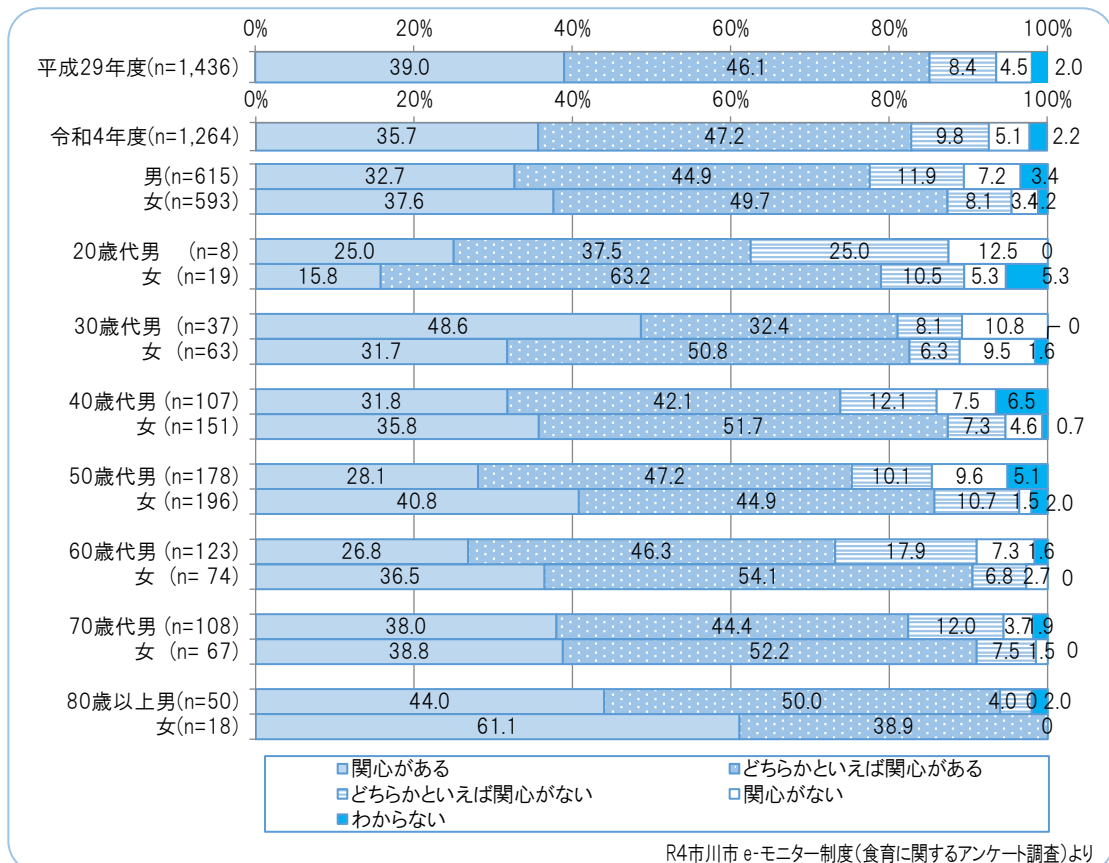
- ・ 調査期間 2021.9.1~9.30(30 日間)
- ・ 調査対象者 成人 :R3 年 7 月 1 日現在の住民基本台帳に基づき無作為抽出、満 20 歳以上の市民 1,300 人
小学生:市立小学校 3 校 2 年生・5 年生 816 人(保護者記入)
中学生:市立中学校 2 校 2 年生 530 人
- ・ 回答数 成人:615 人 小学生 732 人 中学生 517 人

※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】

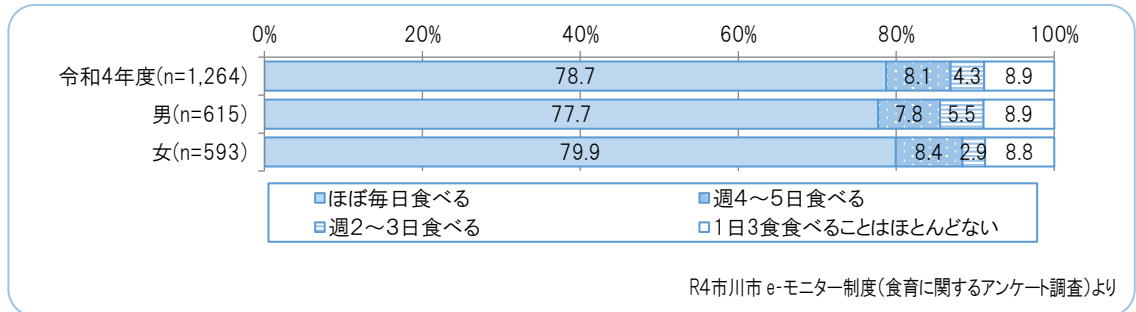


R4市川市 e-モニター制度(食育に関するアンケート調査)より

(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。

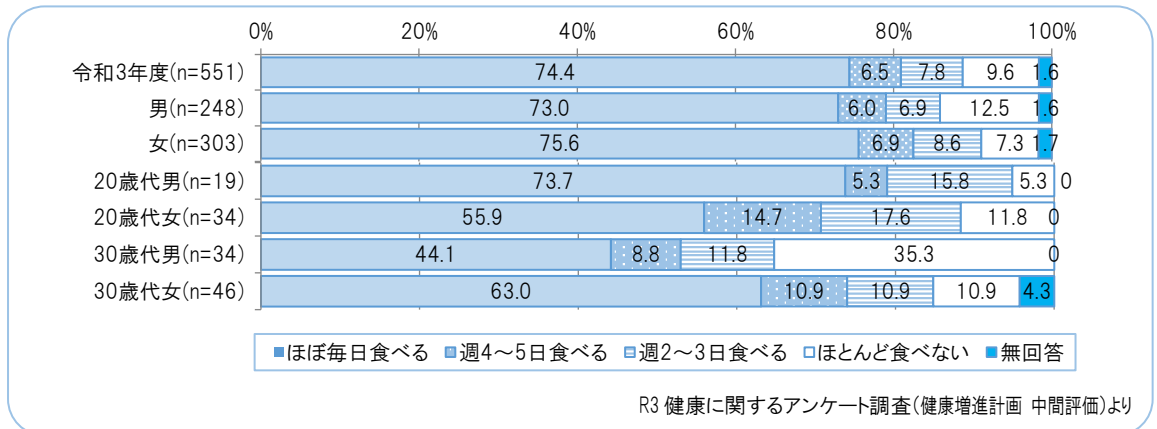
【1日3食食べていますか】



(3) 朝食の摂取状況

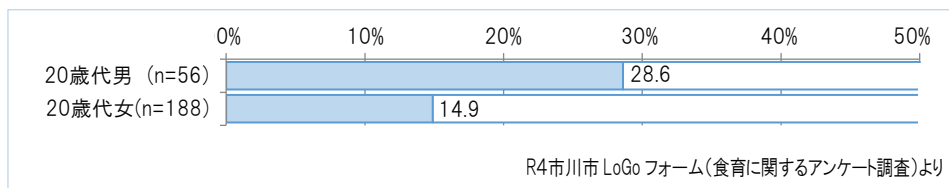
- ・「ほとんど食べない」と回答した割合は女性よりも男性に多い。
- ・20〜30歳代に「ほとんど食べない」と回答した割合が高い。

【朝食を1週間にどの程度食べていますか】



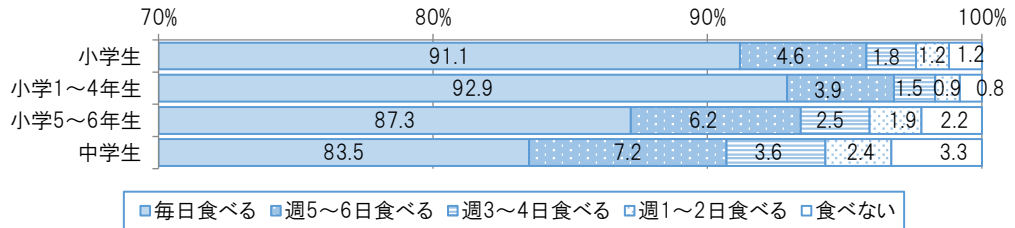
- ・20歳代の男女は、LoGo フォームアンケートにおいても「朝食をほとんど食べない」と回答した割合が高い。

◎ 「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）

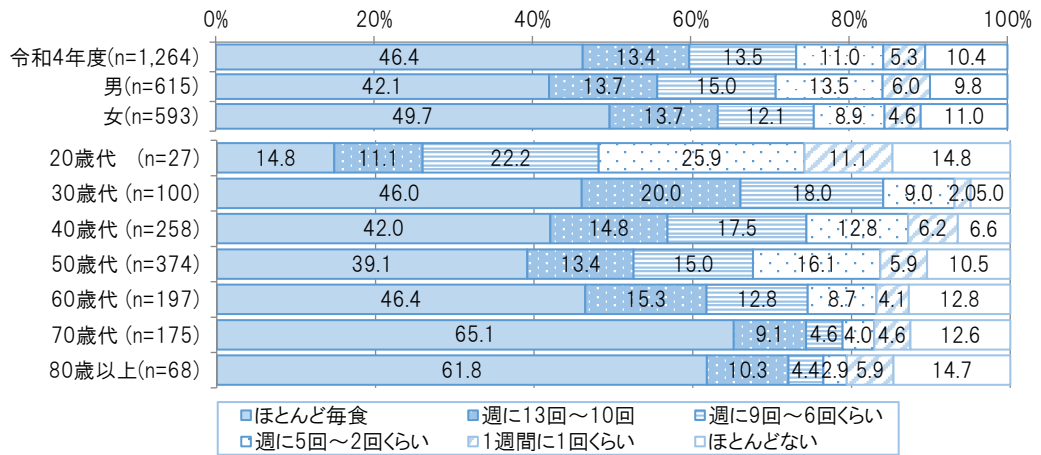
- ・朝食を毎日食べる割合は、小学生では9割を超えるが、学年が上がるほど減少し、中学生では83.5%となっている。
- ・小学生全体では、週に4日以上朝食を欠食している割合は4.2%であり、小学1～4年生では3.2%であるが小学5～6年生では6.6%と増加し、中学生では、9.3%となっている。



(4) 共食の状況

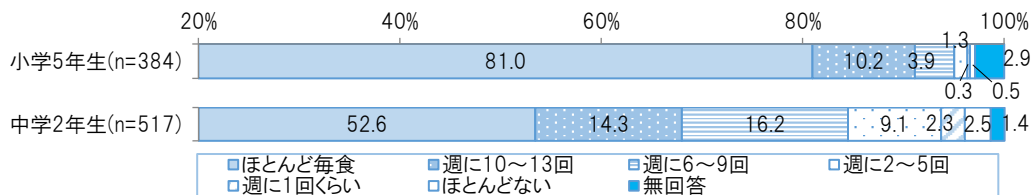
- ・朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べる回数は、年代が上がるごとに増加している。一方で「ほとんど食べない」と回答する割合も、年代が上がるごとに増加している。

【朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べるの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。

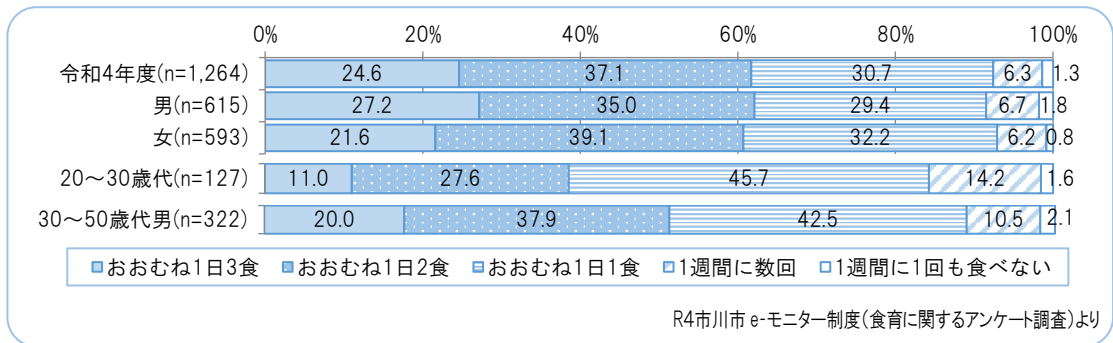


R3 健康に関するアンケート調査(健康増進計画 中間評価)より

(5) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数

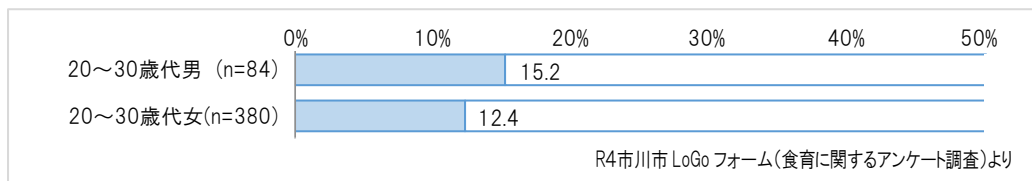
- ・「おおむね2食以上食べる」と回答した割合は約6割となっている。
- ・「1週間に1回も食べない」「1週間に数回」と回答した市民の割合は、20～30歳代の若い世代、30～50歳代の働く世代の男性に多い。

【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】



- ・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。

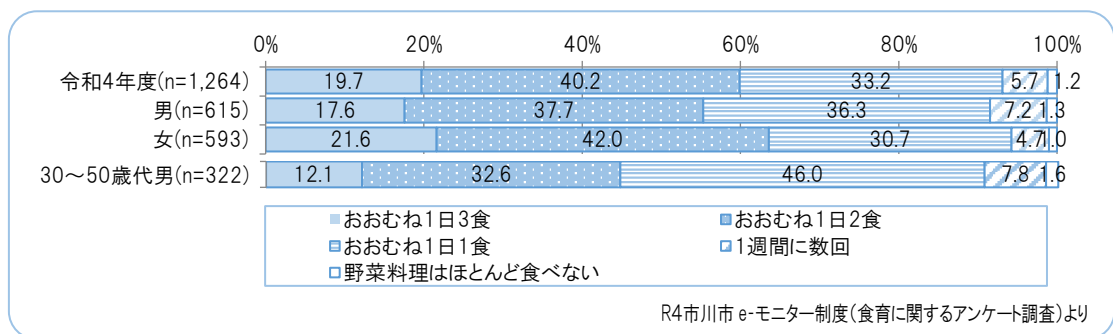
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を「1週間に数回」「1週間に1回も食べない」と回答した市民の割合



(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。

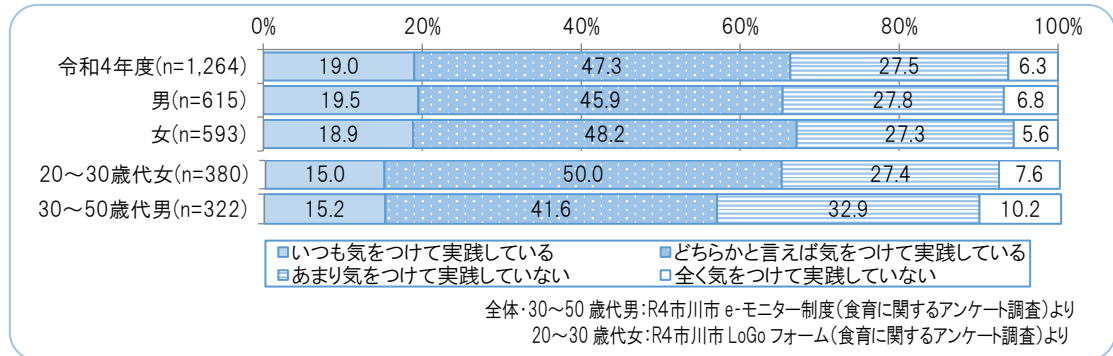
【野菜料理をどの程度食べていますか】



(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。

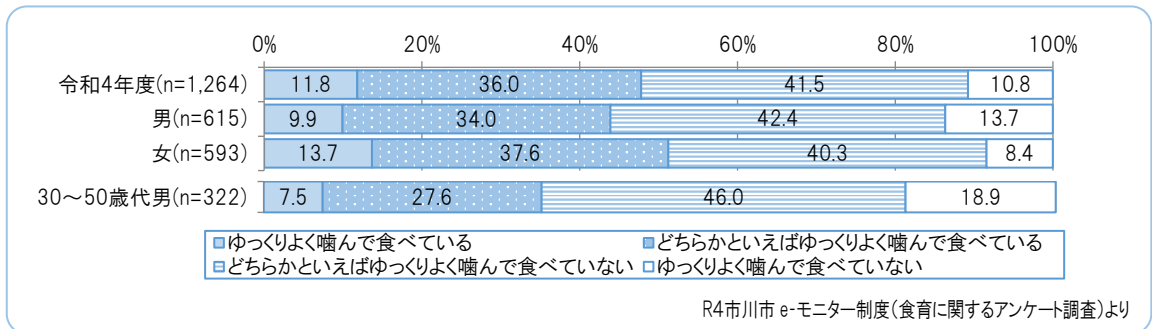
【生活習慣病の予防や健康づくりのために食生活や運動に気をつけ、適正体重の維持を実践していますか】



(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。

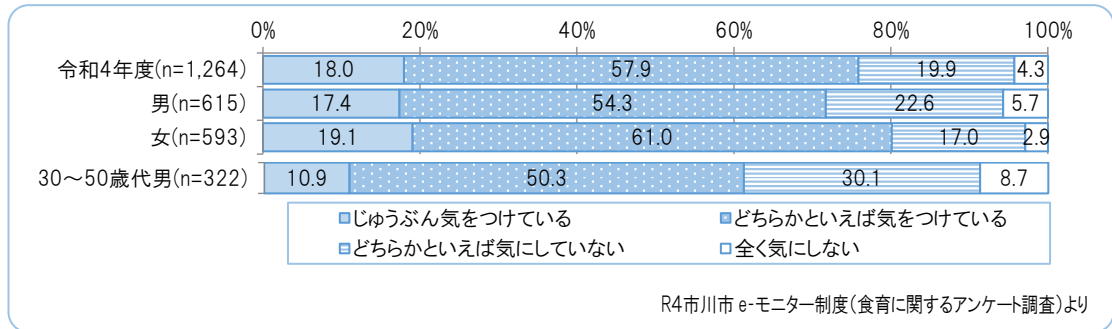
【普段ゆっくりよく噛んで食べていますか】



(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。

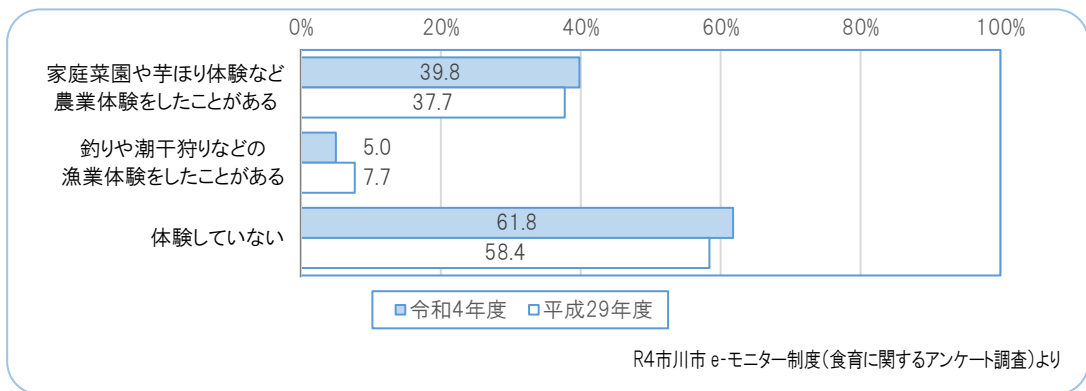
【塩分をとり過ぎないように気をつけていますか】



(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。

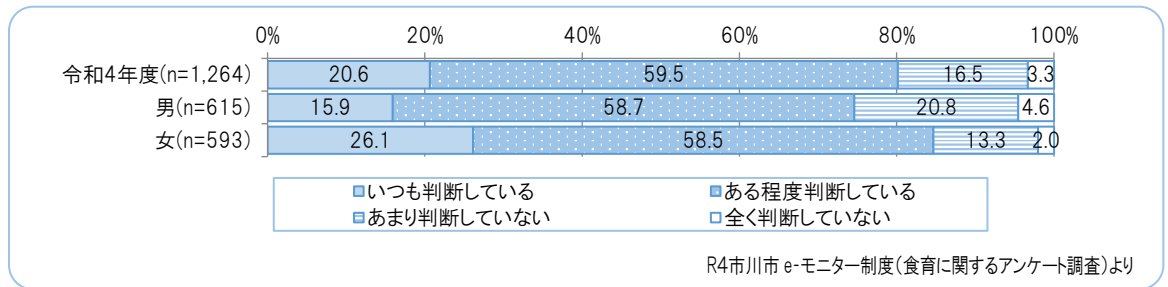
【この1年間で野菜作りや水産に親しむ体験をしましたか】



(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。

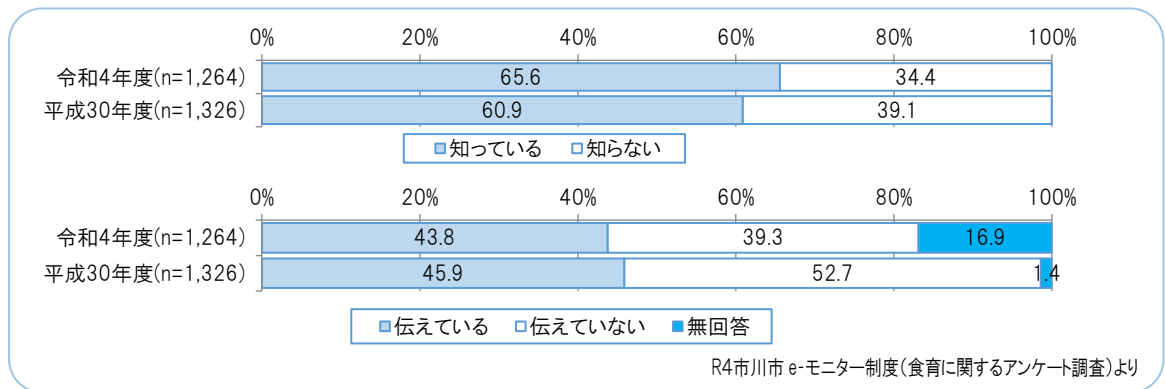
【健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択すると良いか、どのような調理が必要かについてどの程度判断をしていますか】



(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。

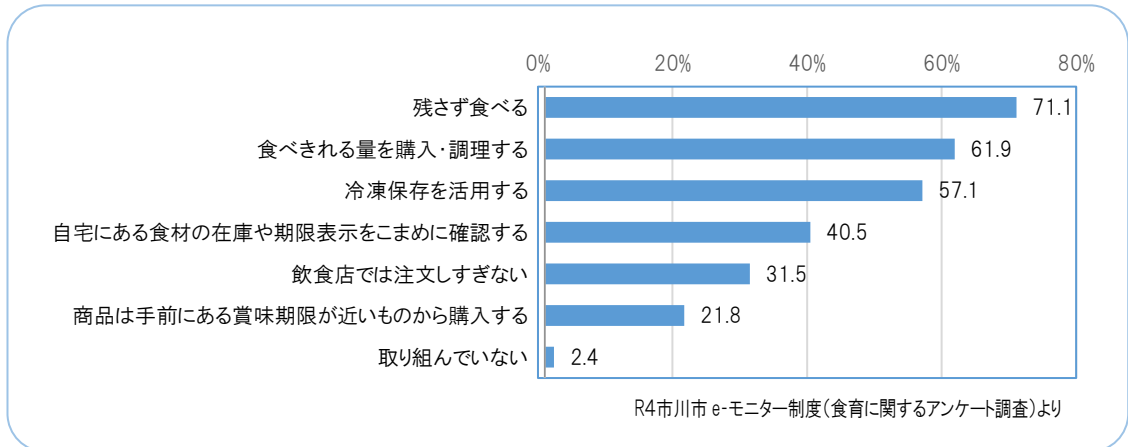
【郷土料理や伝統食、行事食など地域や家庭で受け継がれてきた料理や、作法（箸づかいなどの食べ方）等を知っていますか。また、次世代へ伝えていますか】



(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】



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。



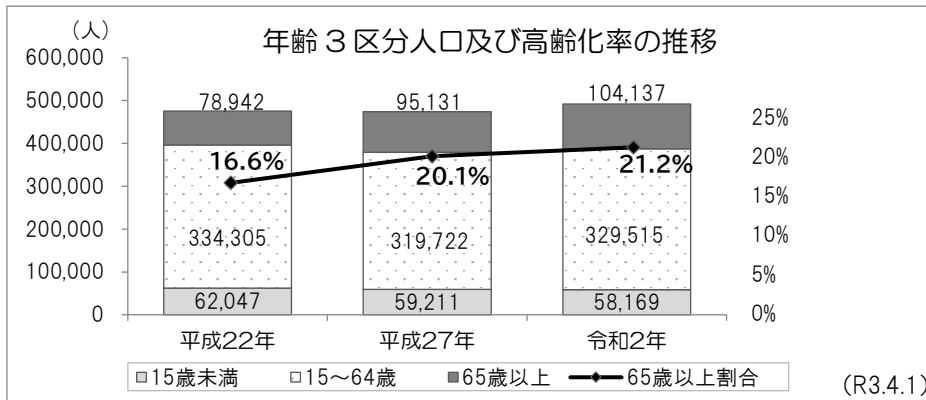
▲行動啓発ポスター 出典：環境庁

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】

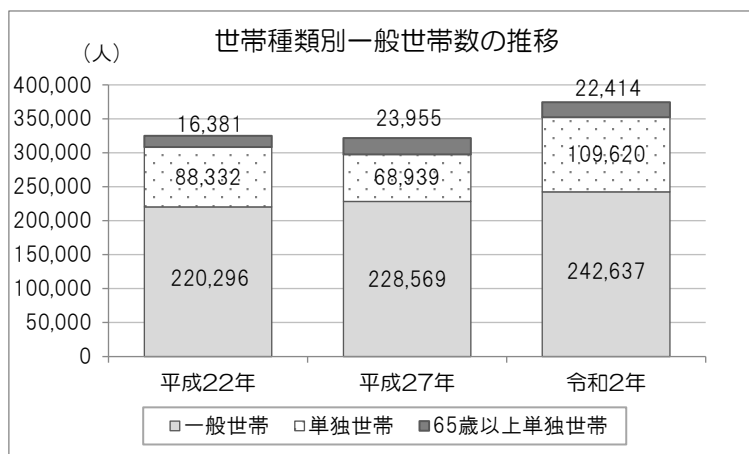
	平成 22 年	平成 27 年	令和 2 年
総人口	475,294 人	474,340 人	491,821 人
15 歳未満割合	13.1%	12.5%	11.8%
15～64 歳割合	70.3%	67.4%	67.0%
65 歳以上割合	16.6%	20.1%	21.2%



- ・ 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。

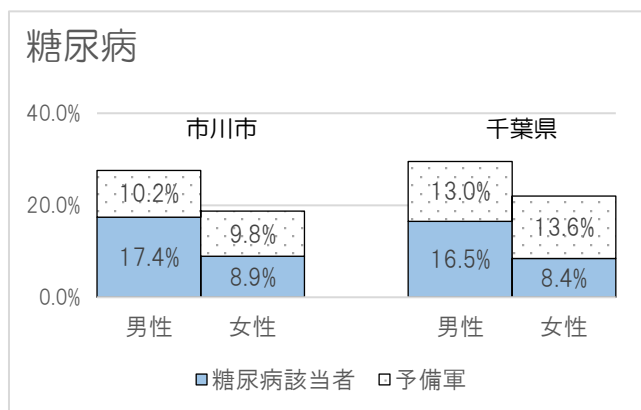
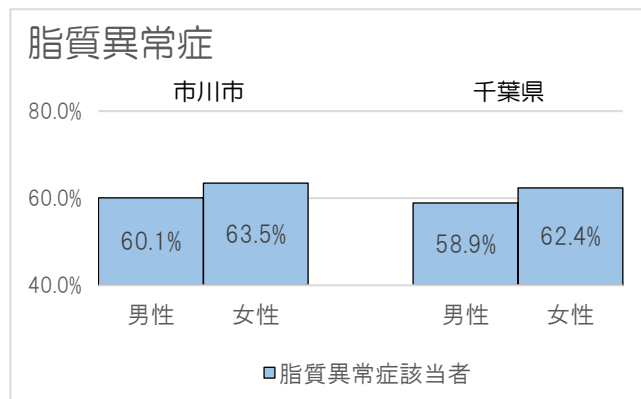
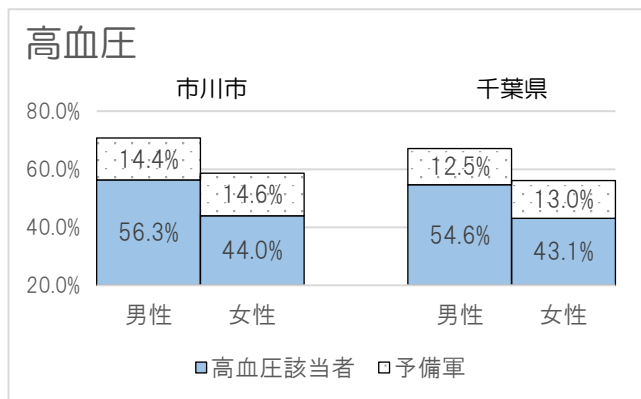
第2章 市川市における食育の現状と課題

(2) 市民の健康状態

○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 HbA1c 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

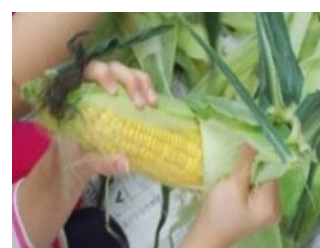
(2) 保育園、幼稚園、学校等における食を通じた子どもの健全育成

- ・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）
- ・咀嚼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（咀嚼力を高めるレシピ）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くと、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

咀嚼をテーマにした情報発信

市立保育園では、咀嚼をテーマに情報発信をしています。か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、毎月の献立から咀嚼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（ヘルスマイト）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。



▲ヘルスマ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(O)は1項目、変化なし(△)が10項目で、下降している項目(x)は3項目でした。

※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

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正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。