

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、家族と一緒に食事を取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

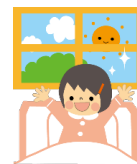
一人で食べるのではなく、家族や友人、地域の人など誰かと一緒に食事することを“共食（きょうしょく）”と言います。共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、子どもに食事のマナーや、食文化を大切にする気持ちを伝える機会になります。高齢者では食事の楽しさを味わうことができ、一人で食べるよりおいしく感じられ、低栄養の予防も期待できます。

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いっぱい



朝ごはんを 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日より等を通して、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「お話し給食」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 やまがたけんつるおかまち 山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立 つるおかし 忠愛小学校で、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。



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、五穀豊穡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。



▲千葉県郷土料理 太巻きずし

(2) 地産地消の推進

地産地消の取り組みは、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作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

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。



▲地域ブランド「市川のなし」

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、サツマイモ掘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、乾ノりに加工しています。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で換算すると、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。アレルギー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よう。
- ・ 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取りましよう。
- ・ 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に気をつけましよう。

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よう。
- ・ 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よう。
- ・ 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よう。
- ・ 素材の味を大切にし、薄味に慣れさせましよう。
- ・ 成長に合わせて、かたいものや軟らかい物を与え、噛む力を育てましよう。

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よう。
- ・ 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よう。
- ・ 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よう。
- ・ 家庭や学校・地域等で、日本の食文化や郷土料理、作法等を継承ましよう。
- ・ ゆっくりとよく噛んで食べましよう。
- ・ 3R(Reduce, Reuse, Recycle) リデュース リユース リサイクルを理解し、実践ましよう。

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, Reuse, Recycle)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4章 施策の展開