

第2次 八潮市食育推進計画

概要版



『食の力で生きる力を育む』

～おいしく食べて みんな笑顔～

八潮市のマスコットキャラクター
ハッピーこまちゃん®

性別：『なし』
年齢：『1歳』
性格：『明るく 元気』
特技：『笑顔』
夢：『みんなを健康にすること』
住所：『八潮市の小松菜畑』
好きな色：『みどり』
好きな食べ物：『小松菜』



食育って
なに？

食育に関する基本理念や基本的な事項を定めた食育基本法が平成17年に策定されました。その中で、『食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、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もの』としています。

第2次食育
推進計画とは？

食育基本法第18条に基づき、八潮市の食をめぐる状況や課題を踏まえ、市民一人ひとりが生涯にわたり健全な心身を培うため、新たに策定した食育推進計画です。



第2次 八潮市 食育推進計画



下記の基本理念・基本目標をもとに、食育に取り組めます。

基本理念

「食」は、私たちが生きる上で欠かせないものであるとともに、日々の食事の積み重ねが将来の私たちの身体を形成します。

また、自然の中で季節を感じながら、種をまき、育て、収穫し、感謝して食べる一連の営みの中に食育の基本があります。

食の知識を身につけ、食への関心と感謝の心の理解を深めることで「食の力」を高めることは、『生きる力』を育むことにつながります。

⇒そこで、八潮市では乳幼児から高齢者に至るまで、すべての市民を対象に『生きる力』を育む食育を推進し、基本理念を次のとおり設定します。

『食の力で生きる力を育む』
～おいしく食べて みんな笑顔～

基本目標

基本理念に基づき、具体的に計画を推進していくために3つの基本目標を設定します。

1. 確かな「食」の知識で 健康な体を育む
2. 楽しくおいしく食べて 豊かな心を培う
3. 食への関心を高め 食文化を次世代につなげる

計画期間

平成29年度から平成35年度までの7年間です。
(単位：年度)



※この計画は、国の「健康日本21（第2次）」の市町村計画として生活習慣病予防や健康寿命の延伸を目指して策定したものです。



「おいしく食べよう栄養教室」

八潮市の食をめぐる現状は？

国民健康保険加入者の特定健診の結果では、BMI値(体格指数)や中性脂肪値が高い人が多いです。



自分の適性体重を知ろう！
BMIとは、人の肥満度を表す体格指数のこと。
体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m で算出できます。
※やせすぎも肥満も注意が必要です。

【目標とするBMIの範囲（18歳以上）】

| 年齢 | 目標とするBMI |
|--------|-----------|
| 18～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50～69歳 | 20.0～24.9 |
| 70歳以上 | 21.5～24.9 |



「運動をほとんどしない」人は34.1%と高い値です。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある割合は、3世代世帯は「ほとんど毎日」が56.3%、一方で単身世帯で「ほとんど食べない」が10.3%です。



小学校6年生の4.5%、中学校3年生の8.3%、20歳代の13.9%、30歳代の12.2%が朝食を欠食しています。



野菜を1日5皿(350g)以上食べる人の割合は約5%と少なく、どの世代も野菜摂取量が不足しています。

家庭で郷土料理等、地域や家庭で受け継がれている料理や味がない人は、80.6%です。



朝食または夕食を家族と一緒に食べる(共食)人は朝食が44.2%、夕食が58.4%です。

基本目標 1 確かな「食」の知識で 健康な体を育む

朝ごはんは、1日のパワーの源であり、食べることで規則正しい生活リズムを作ることができます。しかし、子どもや若い世代を中心に朝ごはんを食べない人が増えています。不規則な生活や野菜不足等の栄養の偏った食事は、生活習慣病を引き起こす原因のひとつと考えられています。

食に関心を持ち、正しい食の知識を選択できる力を身につけることで、健康寿命を延ばしましょう。(健康寿命とは？ 健康上の問題で日常生活を制限されることなく、生活できる期間のことです。)



みなさんにめざしてほしい姿は？『一人ひとりが食育の目標に取り組みましょう』

- ① 朝ごはんをきちんと食べることで規則正しい食生活をしましょう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう
- ③ 野菜を1日5皿(350g)以上食べるように、あともう1品野菜料理を増やしましょう
- ④ 食塩の取りすぎに気をつけましょう
- ⑤ 適度な運動を積極的にしましょう
- ⑥ ゆっくりよくかんで食べることで歯を丈夫にし、食事を楽しみましょう
- ⑦ 正しい食の知識を持ち、自ら判断できるようになりましょう【食品表示を見る習慣をつけよう】
- ⑧ 非常時(災害時)に対応できる食の能力を身につけましょう

家庭

毎日の積み重ねが健康な体につながります。



「離乳食教室」



どんな取組があるの？『おもな取組をご紹介します』

- ◇早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に保育所・学校等で三食食べる大切さについて学びます。
- ◇『自分の適切な食事の量を知ろう』をテーマに食事バランスガイドや手ばかり健康法を使って、市民対象の講座を実施します。
- ◇ライフステージに合わせた健康づくりの料理教室を開催します。
- ◇よくかむ給食メニューを提供します。『かみかみデー』
- ◇食物アレルギーへの対応及び知識の啓発をします。
- ◇災害時における栄養・食生活支援を効果的に行うためのガイドラインを作成します。

行政



目標とする数値は？

| 指標項目 | 現状値(H28) | 目標値(H35) | 対象世代 |
|---|----------------|----------|------|
| (1) 朝食を欠食する割合を減らす | 小学校 6年生 | 4.5% | 学齢期 |
| | 中学校 3年生 | 8.3% | |
| | 若い世代 20~30代 | 13.1% | 成人期 |
| (2) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合を増やす | 31.6% | 50%以上 | 成人期 |
| (3) 野菜摂取量を増やす 〔1日5皿(350g)以上食べる人の割合〕 | 5.4% | 10%以上 | 共通 |
| (4) 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合を増やす | 75.2% | 80%以上 | 共通 |
| (5) 適正体重(BMI)を維持している人の割合を増やす | 70.7% (H27) | 75%以上 | 成人期 |
| (6) ゆっくりよくかんで食べる市民の割合を増やす | 17.1% | 25%以上 | 共通 |
| (7) 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、意識している市民の割合を増やす | 77.7% | 80%以上 | 共通 |

基本目標 2 楽しくおいしく食べて 豊かな心を培う

家族や仲間と食事をする「共食」は、楽しく・おいしく食事をする事で「心」の健康やマナーを身につけたり、感謝の気持ちを育てるなどの食習慣を取得する機会となります。

しかし、近年は、様々な家族の状況やライフスタイルの多様化により、家族との共食が難しい人も増えてきています。これからは、ライフスタイルに応じた柔軟な共食の機会を設けることが必要です。



みなさんにめざしてほしい姿は？『一人ひとりが食育の目標に取り組みましょう』

- ① 食べ物や食事を作る人への感謝の心を持ちましょう
- ② 家族や仲間と楽しく食事をする時間を作りましょう
- ③ 食べられるのに捨ててしまう食品(食品ロス)を削減し、環境にやさしい食生活を送りましょう
【例：買いすぎや作りすぎをしない。宴会や外食時の料理は残さず食べる等】

家庭

「もったいない」という意識をふだんから持ちましょう。



どんな取組があるの？『おもな取組をご紹介します』

- ◇給食時間等に食事のマナーや食べ物を大切にする心・感謝の気持ちが育つように保育所や学校等に栄養士が訪問します。
- ◇料理教室やレクリエーション等でみんなで楽しく食べる共食の場を設けます。
- ◇食育月間(毎年6月)と食育の日(毎月19日)に食べることの大切さについて情報提供を行います。
- ◇環境にやさしい調理方法やごみ分別の徹底等の普及・啓発をします。

行政



目標とする数値は？

| 指標項目 | 現状値(H28) | 目標値(H35) | 対象世代 |
|----------------------------------|----------|---------------|------|
| (1) 学校給食における食べ残しの割合を減らす | 小学校 | 3.8% | 学齢期 |
| | 中学校 | 9.4% (H27) | |
| (2) 食育に関心を持っている市民の割合を増やす | 77.8% | 90%以上 | 共通 |
| (3) 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす | 週9.5回 | 週11回以上 | 共通 |
| (4) 食品ロス削減のために具体的な行動をしている市民を増やす | 61.9% | 80%以上 | 共通 |



「健康づくり料理教室」



「学校給食の様子：おむすびの日」



「学校保健委員会の調理実習」

基本目標 3

食への関心を高め 食文化を次世代につなげる

食文化や家庭の味が次世代に引き継がれていない現状があります。日本の伝統的な食文化を伝えていくためには、改めてその良さを知ることが大切です。郷土料理や地域の食材を使った料理を家庭でも積極的に取り入れることができるように地域で活躍する「食育の担い手」を増やす必要があります。



みなさんにめざしてほしい姿は？『一人ひとりが食育の目標に取り組みましょう』

- ① 地元でとれる農産物を料理に取り入れましょう【地産地消】
- ② 生産者とのふれあいや収穫体験に参加しましょう
- ③ 食に関するボランティア活動に積極的に参加しましょう
- ④ 郷土料理や行事食等を家庭料理に取り入れ、日本の食文化や家庭の味を子どもたちに伝えていきましょう

家庭



どんな取組があるの？『おもな取組をご紹介します』

- ◇自ら育てた野菜を収穫する喜びや新鮮な野菜のおいしさを体験できる食育事業を開催します。
- ◇生産者と「ハッピーこまちゃん」が訪問し、地元農産物についてPRをします。
- ◇親子で楽しく料理を作りながら、食について学ぶことができる料理教室を開催します。
- ◇食育推進ボランティアの養成講座を充実させ、地域の食育活動ができるように支援します。
- ◇わかりやすい食の情報をホームページ等で紹介します。

行政



目標とする数値は？

| 指標項目 | 現状値 (H28) | 目標値 (H35) | 対象世代 |
|---|------------|-----------|---------|
| (1) 郷土料理や伝統料理（行事食や家庭の味）等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を伝えている市民を増やす | 15.1% | 30%以上 | 共通 |
| (2) 学校給食における地元農産物を使用する割合を増やす | 8.3% (H27) | 15%以上 | 学齢期 |
| (3) 食文化や地元農産物に関するイベント等を開催する | 6回 (H27) | 10回以上 | 共通 |
| (4) 食育推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数を増やす | — | 100人以上 | 成人期 高齢期 |



「枝豆栽培親子農業体験」



「食生活改善推進員の活動」



ハッピーこまちゃん 手ばかり健康法



1食または1日に何をどれだけ食べればよいか、自分の手を使って、栄養バランスのとれた食事の目安量が簡単にわかる方法です。
【手のひらの大きさは体格に比例していて、その人にあった量の目安になります。】

主食（1食分）

『ごはん・パン・めん等』



ごはん・めんは
両手にのる量
（ご飯の場合、
毎食軽く茶碗に
1杯～1杯半程度）

パンは
片手にのる量



副菜（1食分は約120g）

『野菜・きのこ・海藻等』



ゆでたり、煮たり、
炒めたりした野菜は
片手に軽く山盛り

サラダ等で生で
食べる時は
両手に山盛り



【1日あたりの野菜摂取量の目標値は350gです。】

※食事バランスガイドでは、1皿（約70g）を
毎食1～2品、1日で5皿以上を目安にしています。

主菜（1食に1皿）

『魚・肉・卵・大豆製品等』 ※4種類をバランスよくとりましょう。



- ① さば等脂肪の多い魚は
手のひらの大きさ
- ② 魚の切り身なら
片手にのる大きさ



- ① とり肉・厚切り肉なら
手のひらの大きさ
- ② 薄切りの肉なら
片手に3～4枚



卵は1個



豆腐は
手のひらの大きさ
（納豆なら1パック）

乳製品・果物（1日に1回）

牛乳は1本
（約200cc）
または
ヨーグルト1カップ
とスライスチーズ1枚



果物は
みかんなら1個・
りんごなら1/2個

菓子・嗜好飲料（1日分の目安）

※食べる場合は、食べる時間（午後2時～3時）と
量に気をつけましょう。

甘いお菓子なら
手のひらの大きさ



せんべい・
スナック菓子は
片手にのる量



お酒やジュースは適度に

- 食べることは楽しいと思う。
- 食事は欠かさず3食食べる。
- いるいるな食べ物を好き嫌いなく食べる。
- カレーライスやパスタ、丼物を食べる時は、サラダやお浸しをプラスする。
- 自分で食事を作ることがある。
- 週の半分以上は魚料理を食べる。
- 一日に1回は家族や友人と楽しく食事をする。
- 自分の健康管理は自分でしている。
- 歯を気にせず食事ができる。
- 塩辛いものはできるだけ控えている。
- 趣味や仕事など、生活のなかにやりがいを感じるものがある。



毎年 6月は「食育月間」
毎月8の付く日は「ハッピーごまちゃんデー」
毎月19日は「食育の日」

- 疲れやすく、イライラすることが多い。
- お菓子を食事の代わりにしてしまうことが多い。
- 外食やお惣菜、冷凍食品を買って食べる頻度が多い。
- 朝食を食べるよりは少しでも長く寝ていたい。
- 栄養バランスより「好きなもの」「食べたいもの」を選ぶ。
- ダイエットのために食事を極端に減らしたり、食事を抜くことがある。
- ストレスの多い環境にいると思う。
- 自分のBMIがわからない。
- 揚げ物をよく食べる。
- 夜、食べてすぐ寝ることが多い。
- ラーメンや麺の汁は全部飲む。
- 加糖の缶コーヒーやジュースを毎日2本以上飲む。
- 休日はゴロ寝することがほとんどだ。

