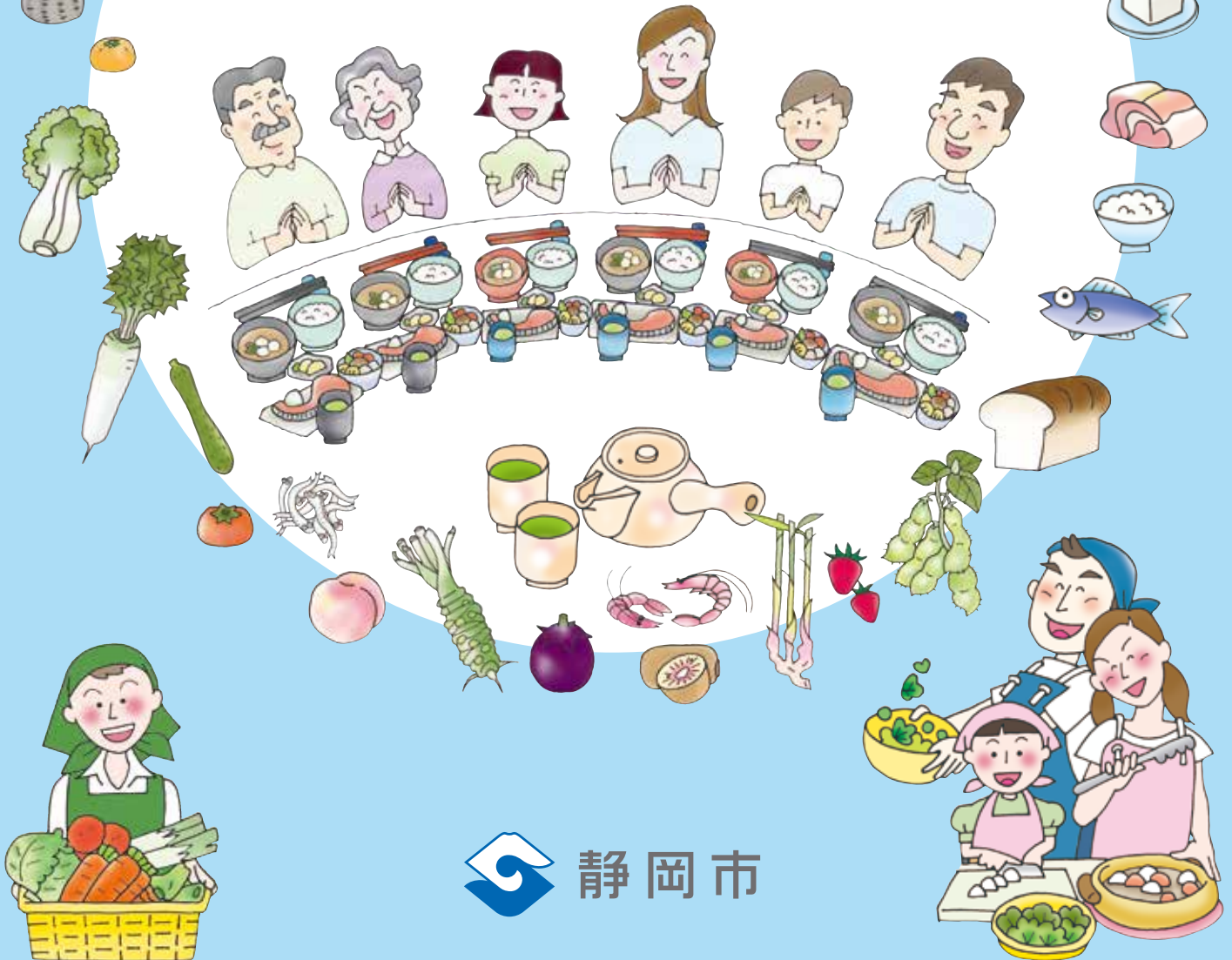


# 第3次静岡市食育推進計画 (平成30～34年度) 概要版



食を通じて未来を育み、  
しずおかの「わ」を広げよう  
和 輪 環

～健康長寿のまちづくりを食から～



## 計画策定の背景と趣旨

計画書 P.1

「食」は私たちが生きていくうえで欠かすことのできない大切なものです。しかしながら、近年、家族が揃って食事をする機会の減少や、朝食の欠食などの食習慣の乱れ、栄養バランスの偏り、食品の安全性にかかわる事案の発生など、「食」をめぐる様々な問題が生じています。本市においては、平成 17 年に施行された食育基本法に基づき、平成 20 年 3 月に「静岡市食育推進計画」、平成 25 年 3 月には「第 2 次静岡市食育推進計画」を策定し、食育に関する各種施策を展開してきました。心豊かな人間性を育むため更なる食育を推進するよう「第 3 次静岡市食育推進計画」を策定しました。

## 計画の位置づけ

計画書 P.2

本計画は、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、本市の食育に関する基本的な事項を定めるものです。また、本計画は、「第 3 次静岡市総合計画」、「静岡市健康爛漫計画（第 2 次）」などの関連計画、国「第 3 次食育推進基本計画」などの他機関の関連計画との整合性を図り策定しました。

## 基本理念

計画書 P.27

# 食を通じて未来を育み、しずおかの「わ」を

## 基本方針

計画書 P.27 ~ 28

### 若い世代を中心とした食育の推進

20~30歳代の若い世代を中心に、食に関する意識を高め健全な食生活を実践し、その知識や取組を次世代につなげられるよう食育を推進します



### 健康長寿世界一につ

健康づくりや豊かな食生活延伸につなげられるよう、します



## 計画の期間

計画書 P.3

平成 30 年度から平成 34 年度までの 5 年間

## 課題点

計画書 P.5 ~ 24

- 食育に関心のある人は 86.3%です。10 ~ 20 歳代は 7 割となっています。
- 朝食を毎日食べている人は 79.6%です。20 歳代は 56.6%となっています。
- 茶葉から入れた緑茶をいつも飲んでいる人は 53.3%です。10 ~ 40 歳代は 3 割となっています。
- 1週間のうち共食する回数は 9.8 回です。20 歳代の 4 割が毎朝一人で食べています。
- 伝統料理や作法を継承している人は 28.4%と 3 割程度に留まっています。
- 食品ロス削減のために取組をしている人は 50.3%と半数程度に留まっています。

## 食育とは

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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をいいます。

# 広げよう～健康長寿のまちづくりを食から～

## ながる食育の推進

を実践し、健康寿命  
包括的な食育を推進



## 「わ」(和・輪・環)の食育の推進

静岡市の特色ある和食の伝統、郷土料理を継承する「和」、家族や友人等と一緒に食卓を囲む「輪」、食の循環や環境に配慮する「環」、3つの「わ」の食育を推進します



食を通じて未来を育み、しずおかの「わ」を広げよう  
健康長寿のまちづくりを食から

若い世代を中心とした食育の推進

(1) 食育の啓発

計画書 P.33

(2) 規則正しい食習慣の実践

計画書 P.37

(3) 情報提供による環境整備

計画書 P.39

(4) 栄養バランスを考えた食生活の実践

計画書 p.41

健康長寿世界一につながる食育の推進

(5) 生活習慣病予防と改善

計画書 P.43

(6) 食品の安心・安全に関する知識の習得

計画書 P.45

(7) 豊かな生活や暮らしの実践

計画書 P.47

「わ」(和・輪・環)の食育の推進

(8) 環境を考えた食生活の実践

計画書 P.49

(9) 地産地消の推進

計画書 P.51

(10) 生産者と消費者との交流

計画書 P.53

(11) 食文化の継承

計画書 P.55

## 主な取組

## 目標数値

しずおかカラダに eat75/  
公立こども園における食育推進事業 / 食に関する指導

食育応援団 / 早寝・早起き・朝ごはん

静岡市版食事バランスガイド / 食に関する情報発信 /  
食の安全・食育に関する資料の展示 /  
3次食育推進基本計画の重点課題の解決と目標達成のための取組

ライフステージに応じた各種食育推進講座 /  
フレッシュマタニティ教室 / 元気で長生き栄養講座 /  
あそび・子育ておしゃべりサロン / 健康と食生活・食育の取り組み /  
栄養素について学ぶ

食生活サポートクッキング / 健康教室 /  
しずおか元気応援フェア / 生活習慣病予防教室

食の安全教室 / 食の安心・安全 HP「たべしずねっと」 /  
グリーンコンシューマー講座 /  
地域のお祭り等の「バザー等開催届」提出団体への消毒薬の提供

歯みがき巡回指導 / 9か月児、2歳児の歯の教室 / 食に関する指導 /  
食育講座・親子料理教室 / 楽しく子育て応援教室 /  
歯と口の健康 / 体験学習 / 給食参観

スマートクッキング教室 / 食品ロス削減対策事業 /  
エコクッキング

しずまえ新聞の発行 / 地場産物を取り入れた献立の提供 /  
アグリフェスタしみず

アグリチャレンジパーク蒲原活用事業 / しずまえ漁業見学ツアー /  
親子しいたけ種駒打ち教室 / 食育クラブ「親子であぐりん」

お茶の美味しい入れ方教室 / 食文化・食育普及啓発 /  
食育講座・ふるさと料理教室 / お茶育 / 生消菜言俱樂部 /  
緑茶を飲む

(1) 食育に関心を持つ若い世代の割合を 85%  
以上にする

(2) 朝食を欠食する若い世代の割合を 20 歳代で  
35%以下、30 歳代で 25%以下にする。

(3) 情報を得るための行動をする若い世代の  
割合を 80%以上にする

(4) 女性（20 歳代）のやせ（低体重）の割合を  
20%以下にする

(5) 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 55%以上にする

(6) 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市民の割合を 70%以上にする

(7) 生活習慣病予防や改善のために、適切な食事や定期的な  
運動を継続して実施している市民の割合を 65%以上にする

(8) 食品の安全性について基礎的知識を持つ  
市民の割合を 70%以上にする

(9) ゆっくり噛んで味わって食べるなど食べ方に関  
心のある市民の割合を 45%以上にする

(10) 定期的に歯科健診を受診している市民の  
割合を 60%以上にする

(11) 毎日 1 回以上家族や友人等と一緒に食事  
をする市民の割合を 85%以上にする

(12) 食品ロス削減のために行動している市民の  
割合を 55%以上にする

(13) 地元（静岡市）で生産されたものを日頃から購入  
するようにしている市民の割合を 30%以上にする

(14) 農林漁業体験をしたことがある市民の  
割合を 40%以上にする

(15) 地域や家庭で受け継がれた伝統的な料理や作法  
などを継承している市民の割合を 35%以上にする

(16) 茶葉から入れた緑茶を飲む市民の割合を  
60%以上にする

基本方針 若い世代を中心とした食育の推進（計画書 P.33 ～）

## しずおかカラダに eat75 健康づくり推進課

10 歳代後半から 20 歳代は進学や就職に伴い、生活環境の変化から食生活が乱れ始め、朝食欠食や野菜不足などの食に関する課題が多く見られます。若い世代から望ましい食生活を実践し、健康寿命 75 歳に繋がられるよう主体的に取り組む食育推進事業を展開しています。

### ●食と健康の体験イベント

食に関して身近にあるスーパーマーケットの店頭を利用し、健康を気遣う機会を作ってもらうため、骨密度などの測定や健康相談会を開催しています。

### ●常葉大学考案メニュー提供

常葉大学の健康栄養学科の学生が健康に留意した献立を考案し、常葉大学（水落キャンパス）と静岡市役所（静岡庁舎）で提供しました。日々不足しがちな栄養素や野菜をテーマに啓発を行いました。

### ●ワークショップ

若い世代に対し同世代の目線に立ち食育を推進すべく、市内大学の栄養学を学ぶ学生が集まり、食育ワークショップを開催しました。

平成 29 年 8 月と 12 月には、食育新規事業案や啓発時に活用するキャッチフレーズについて意見を交わしました。また同年 10 月には、食育推進会議にて学生の代表が、食育ワークショップで出た意見の発表を行い、今後の食育推進に対し思いを伝えました。

今回の意見をもとに平成 30 年度以降事業として展開し、またキャッチフレーズ『食で始めよう！健康貯金～食を通じて健康長寿世界一～』を啓発時に広く活用していきます。



食育ワークショップ発表風景



常葉大学考案メニューを食している様子

ここがポイント！食知識



### 1 日 350g の野菜を食べよう！

20 ～ 30 歳代の平均野菜摂取量は 239.2g です。（平成 28 年国民健康・栄養調査より）  
野菜に多く含まれるカリウム、食物繊維、ビタミン C などの抗酸化ビタミンの摂取は循環器疾患やがん予防に効果的に働くと考えられています。

基本方針 健康長寿世界一に繋がる食育の推進（計画書 P.41 ～）

## ライフステージに応じた各種食育推進講座 生涯学習推進課

各生涯学習施設では、様々な世代を対象に行事食や健康に留意した内容等、各地域で特色ある参加型の食育推進事業を実施しています。

折戸生涯学習交流館では、徳川家康公がこよなく愛した折戸発祥「折戸なす」を活用し、素材を生かした減塩の料理講座を開催しました。実際に調理し味わうことで、地域の魅力を再認識し、知名度向上へ繋げています。



## 食生活サポートクッキング 各区健康支援課

生活習慣病予防・改善を目指している方に対して、管理栄養士が講座を実施しています。健康診断の結果と向き合い、自分にあった食事量や減塩の工夫、ヘルシー料理を作る方法など、今後の食生活に役立つための講話と調理実習を行います。



ここがポイント！食知識 

### 減塩生活始めましょう！食塩摂取量の目標量は1日8g

食塩摂取量の平均は9.9gです。（平成28年国民健康・栄養調査より）食塩のとり過ぎは、高血圧などの生活習慣病のリスクを上昇させます。

基本方針 「わ」（和・輪・環）の食育の推進（計画書 P.47 ～）

## 楽しく子育て応援教室 静岡市食生活改善推進協議会

親子を対象に、食の大切さや感謝の心を育むことを目指し、紙芝居等を用いて子どもでも分かりやすい講話と、簡単なおやつや伝統料理等の調理実習を行っています。食事の楽しさやマナーを学ぶ場とし、皆で食卓を囲むようにしています。



ここがポイント！食知識 

### 共食（きょうしょく）で楽しい食事をしよう！

家族や友人、同僚などと一緒に食卓を囲むことを共食といいます。誰かと一緒に食事することは、食の楽しさを実感させ、食事のマナーを学ぶ場となります。

# 実践してみよう！今日から食育

チェックしてみましょう

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食育に関心を持つ                         | <input type="checkbox"/> 半年に1回歯科健診を受けに行く        |
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる                         | <input type="checkbox"/> 家族や友人等と一緒に食事をする        |
| <input type="checkbox"/> 食育イベントなど食育について調べる                | <input type="checkbox"/> 買いすぎないなど食べ物（食品）を無駄にしない |
| <input type="checkbox"/> 適正体重を維持する                        | <input type="checkbox"/> 静岡市産の農水産物を買うようにする      |
| <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする               | <input type="checkbox"/> 農林漁業体験をする              |
| <input type="checkbox"/> エレベーターなどより階段を使うようにする             | <input type="checkbox"/> 郷土・伝統料理を知っている          |
| <input type="checkbox"/> 「食品表示」を確認するようにする                 | <input type="checkbox"/> 茶葉から入れた緑茶を飲む           |
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」の挨拶やおはしの持ち方など食事マナーに気を付ける |   |

※すべて  チェックがついた人は、「食」を通じた健康づくりの達人です。  
静岡市民の健康寿命を延ばすためにも、その取組を周りの人たちに広げて下さい！

## バランスの良いお弁当を作ろう！ （食育実践ガイド 計画書 P.69～）

お弁当の基礎は、主食3：主菜1：副菜2の面積比で詰めていくと栄養バランスが整いやすくなります。

詰めるときは主食から詰め、主菜、副菜の順で詰めると崩れにくくなります。



そのほか「実践！朝食をはじめよう！」、「今日からはじめよう!!無理なくできる減塩生活」、「郷土料理」などの食育実践ガイドは、『計画書』のP.69以降に多数掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

『計画書』は、静岡市ホームページに掲載しています。「静岡市 食育」で検索してください。計画以外にも、食育イベントなどの食育情報を案内しています。また、『計画書』は、各区役所総合案内をはじめとして、各区の保健福祉センターや生涯学習施設でも配付しています。

第3次静岡市食育推進計画概要版

静岡市 健康福祉長寿局 健康福祉部

健康づくり推進課

〒420-8602

静岡市葵区追手町5番1号

TEL：054-221-1571 FAX：054-251-0035

静岡市 食育

検索