

第3次静岡市食育推進計画 (平成30～34年度)



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～



はじめに

国では、平成17年に施行された食育基本法に基づき、様々な食育の取組を着実に推進、進展させてきました。しかし、食を取り巻く社会環境が大きく変化している今日、食に関する価値観の違いやライフスタイルの多様化への対応が、喫緊の課題となってきております。



平成28年に策定された国の「第3次食育推進基本計画」においては、『若い世代を中心とした食育の推進』、『多様な暮らしに対応した食育の推進』、『健康寿命の延伸につながる食育の推進』、『食の循環や環境を意識した食育の推進』、『食文化の継承に向けた食育の推進』の5つを重点課題として捉え、関係者が多様に連携・協働し、更なる食育の進化・深化に向けて施策を展開していくことが求められています。

本市では、平成20年に「静岡市食育推進計画」、平成25年に「第2次静岡市食育推進計画」を策定し、関係機関や団体と一体となって、食育を推進してまいりました。

本市においても、「食」への関心が高まっている一方、食塩の過剰摂取や栄養バランスの偏り、朝食欠食などの食習慣の乱れ、それらに起因する生活習慣病の増加に加え、食べ物を大切にすることを意識する希薄化などの課題を抱えています。

このたび策定した「第3次静岡市食育推進計画」では、「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～」を基本理念として掲げました。

本市は、第3次総合計画及び5大構想に基づく「健康長寿のまち」の実現のために「知（地域参加）・食（食事）・体（運動）」を推進しており、本計画は「食」の取組を推進する重要な役割を担っています。豊かな自然環境や多様で魅力的な食材を活かし、市民一人ひとりが「食」について意識し、健全な食生活を実践することで「健康長寿世界一の都市」の実現を目指してまいります。

食育の取組は市民の皆様が主役です。また、関係機関、団体、企業等「食」に関わるあらゆる方々との連携が重要であると考えております。今後ともより一層のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、多大なるご尽力をいただきました静岡市食育推進会議委員の皆様をはじめ、貴重なご意見を寄せていただきました関係機関・団体及び多くの市民の皆様に、心より御礼申し上げます。

平成30年3月

静岡市長 田辺 信宏

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	1
	（1）本市の「食」をめぐる環境	1
	（2）国における食育推進基本計画の進展	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	3

第2章 「食」を めぐる現状 と課題

1	本市の特徴	5
	（1）地勢	5
	（2）人口と世帯	5
	（3）特産物	5
2	第2次静岡市食育推進計画の概要	6
3	食生活の現状	8
	（1）食育への関心	8
	（2）食育の認知経路	9
	（3）食育を推進する上での重要事項	10
	（4）市で行っている食育の取組の認知	11
	（5）食育として実施していること	12
	（6）朝食の摂取状況	13
	（7）普段の食生活について	14
	（8）茶葉から入れた緑茶を飲む	15
	（9）適正体重	16
	（10）生活習慣病予防・改善の取組	17
	（11）食品の安全に関する知識	18
	（12）農林漁業体験の有無	19
	（13）食品ロス削減のための行動の有無	20
	（14）伝統的料理等の継承	21
4	第2次静岡市食育推進計画の目標と達成状況	22
5	第2次静岡市食育推進計画の現状と評価	23
6	今後の食育推進の課題	24

第3章 基本理念と 計画の視点

1	基本理念	27
2	基本方針	27
	基本方針1 若い世代を中心とした食育の推進	27
	基本方針2 健康長寿世界一につながる食育の推進	28
	基本方針3 「わ」（和・輪・環）の食育の推進	28
	「和」静岡市で受け継がれる和食	28
	「輪」食で繋がる人々の輪	28
	「環」食の循環や環境への配慮	28
3	食育推進計画の体系	29
4	第3次食育推進計画の数値目標	31

第4章 施策の展開

1	基本施策ごとの取組	33
	基本施策(1) 食育の啓発	33
	基本施策(2) 規則正しい食習慣の実践	37
	基本施策(3) 情報提供による環境整備	39
	基本施策(4) 栄養バランスを考えた食生活の実践	41
	基本施策(5) 生活習慣病予防と改善	43
	基本施策(6) 食品の安心・安全に関する知識の習得	45
	基本施策(7) 豊かな生活や暮らしの実践	47
	基本施策(8) 環境を考えた食生活の実践	49
	基本施策(9) 地産地消の推進	51
	基本施策(10) 生産者と消費者との交流	53
	基本施策(11) 食文化の継承	55
2	ライフステージに応じた食育の取組	59
3	第3次静岡市食育推進計画実施事業一覧	61

第5章 推進体制と 進行管理

1	計画の推進体制	67
	(1) 食育推進会議	67
	(2) 食育推進計画推進委員会	67
	(3) 意見交換会	67
	(4) 食育推進計画推進委員会作業部会	67
2	計画の進行管理	67

第6章 食育実践 ガイド

朝食を食べよう!	69
実践! 栄養士さん直伝! 朝食レシピ	70
計算してみよう!! あなたの適正体重	71
栄養バランスの良いお弁当を作ろう!	72
外食・中食を上手に活用しよう!	72
めざせ1日350g! 野菜の上手な取り方	73
今日からはじめよう!! 無理なくできる減塩生活	74
毎月19日は食育の日、毎年6月は食育月間	75
食推さんを知っていますか?	75
共食で楽しい食事を	75
ひと口30回! よく噛んで食べよう	76
健康は健口(けんこう)から!!	76
調べてみよう! 食べてみよう! 静岡市の恵み	77
静岡市の食材の旬カレンダー	78
お茶の美味しい入れ方	79
郷土料理・伝統料理	80
行事食	80
静岡市の食文化の歴史	81
家康公の食事「健康長寿の秘訣」	83

資料編

資料1	静岡市食育推進会議条例	85
資料2	静岡市食育推進会議委員名簿	86
資料3	計画策定にかかる検討経過	87
資料4	食生活指針	88

事業紹介 コラム一覧

事業紹介1	公立こども園における食育推進事業（こども園課）	34
事業紹介2	若い世代に食育を！「しずおかカラダにeat75」（健康づくり推進課）	35
事業紹介3	静岡市食育応援団（健康づくり推進課）	38
事業紹介4	早寝・早起き・朝ごはん（教育センター）	38
事業紹介5	静岡市版食事バランスガイドを活用しよう！！（健康づくり推進課）	40
事業紹介6	関東食育推進ネットワーク（関東農政局）	40
事業紹介7	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）	42
事業紹介8	食生活サポートクッキング（各区健康支援課）	44
事業紹介9	しずおか元気応援フェア（静岡県給食協会）	44
事業紹介10	グリーンコンシューマー講座（しずおか市消費者協会）	46
コラム	確認してみよう！栄養成分表示	46
事業紹介11	給食参観（静岡市私立幼稚園連合会）	48
事業紹介12	楽しく子育て応援教室（静岡市食生活改善推進協議会）	48
事業紹介13	エコクッキング（静岡市食生活改善推進協議会）	50
コラム	「食品ロス」って知っていますか？	50
事業紹介14	しずまえ新聞の発行（水産漁港課）	52
事業紹介15	地場産物を取り入れた献立の提供（学校給食課）	52
事業紹介16	アグリフェスタしみず（清水農業協同組合）	52
事業紹介17	親子しいたけ種駒打ち教室（中山間地振興課）	54
事業紹介18	食育クラブ「親子であぐりん」（清水農業協同組合）	54
事業紹介19	生消菜言倶楽部（静岡市農業協同組合）	56
事業紹介20	お茶育（静岡市農業協同組合）	56
事業紹介21	お茶の美味しい入れ方教室（農業政策課）	57
事業紹介22	静岡市食育応援団「ふじのくに茶ちゃ会」（健康づくり推進課）	58

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 位置づけ

3 計画の期間

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の背景と趣旨

(1) 本市の「食」をめぐる環境

「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。

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、食品の安全性に関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。

本市においても朝食欠食や生活習慣病、肥満、若い女性のやせなど大きな課題を抱えています。また、山（オクシズ）や海（しずまえ）の豊かな幸や気候に恵まれた環境にありながら、地域の特色ある伝統食や行事食などの食文化が失われつつあります。

これらの状況を踏まえて、本市では平成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。この度、心豊かな人間性を育み、更なる食育を推進していくため「第3次静岡市食育推進計画」を策定しました。

(2) 国における食育推進基本計画の進展

国では、「食育」によって「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的として、平成17年7月に食育基本法が施行されました。食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、翌年の平成18年3月には「食育推進基本計画」が策定され、その後平成28年から5年間を計画期間として、より多様化した課題に取り組むための「第3次食育推進基本計画」が策定されています。

<第3次食育推進基本計画 重点課題>

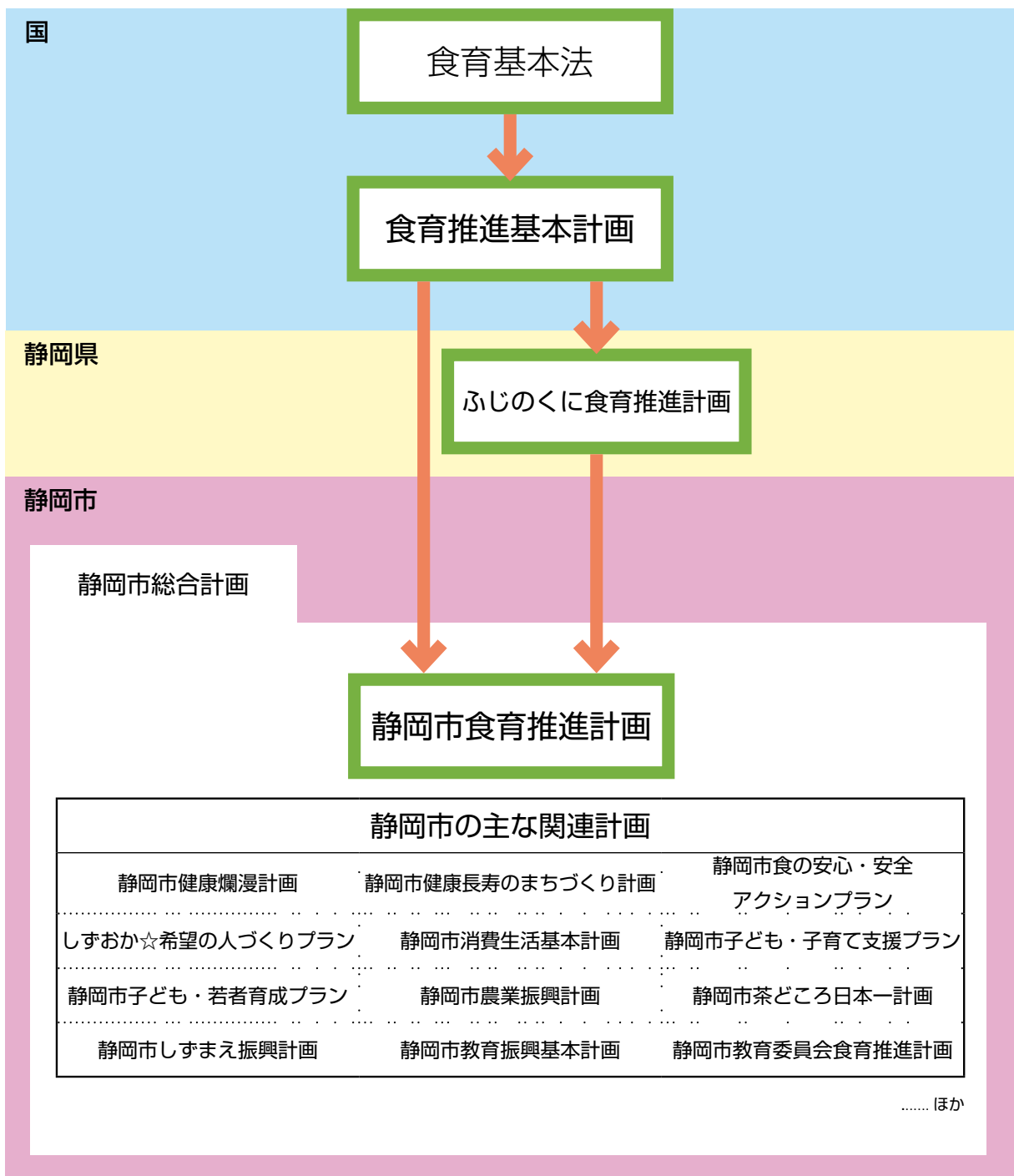
1	若い世代を中心とした食育の推進
2	多様な暮らしに対応した食育の推進
3	健康寿命の延伸につながる食育の推進
4	食の循環や環境を意識した食育の推進
5	食文化の継承に向けた食育の推進

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項の規定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）」（平成 25～34 年度）、「静岡市食の安心・安全アクションプラン」（平成 27～30 年度）、などの関連計画、国「第 3 次食育推進基本計画」（平成 28～32 年度）、静岡県「ふじのくに食育推進計画（第 3 次静岡県食育推進計画）」（平成 26～34 年度）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。

図表 1-2：食育推進計画と関連計画との位置づけ



3 計画の期間

平成 30 年度から 34 年度までの 5 年間とします。なお、計画の達成状況や社会の変化などにより計画の評価・見直しを行います。

図表 1-3：計画の期間



第2章 「食」をめぐる現状と課題

- 1 本市の特徴
- 2 第2次静岡市食育推進計画の概要
- 3 食生活の現状
- 4 第2次静岡市食育推進計画の目標と達成状況
- 5 第2次静岡市食育推進計画の現状と評価
- 6 今後の食育推進の課題

第2章 「食」をめぐる現状と課題

1 本市の特徴

(1) 地勢

本市の市域は、南の駿河湾から、北は長野県や山梨県境の3,000メートル級の山々が連なる南アルプスに至り、約1,411平方キロメートルと広大な面積を有します。

市域の大部分は山間地が占めており、安倍川・藁科川・興津川等の清流の水源を有し、その流れは豊かな自然環境の中、駿河湾へと注がれています。年平均気温が17.2度という温暖な気候により四季折々の食べ物に恵まれ、古来からの食文化を受け継いできました。

東名高速道路・新東名高速道路・JR東海道本線・東海道新幹線が東西に走り、京浜・中京を結ぶ中間に位置することにより様々な食材が流通しています。

本市は、自然や物流等様々な面で恵まれており、こうした環境に対する感謝の念をはぐくみ、その特性を活かした食育を推進していきます。

(2) 人口と世帯

本市の総人口は、年々減少傾向となり、平成28年には71万人を割りました。

内訳をみると、0～64歳人口が減少しているのに対し、65歳以上人口（高齢者人口）は増加し、高齢化が進んでいます。

図表 2-1-1：人口と世帯数の推移

項目	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
総人口（人）	719,329	716,180	712,741	709,555	706,839
0～14歳（人）	89,743	88,469	86,911	85,524	84,211
15～64歳（人）	440,212	432,153	425,403	419,677	415,614
65歳以上（人）	189,374	195,558	200,427	204,354	207,014
高齢化率（%）	26.3	27.3	28.1	28.8	29.3
世帯数（世帯）	304,198	306,678	308,918	311,154	313,466
一世帯平均人数（人）	2.4	2.3	2.3	2.3	2.3

資料：住民基本台帳（各年9月30日現在）

(3) 特産物

本市は恵まれた自然環境のもと、お茶やみかん、わさび、いちご、トマト、枝豆など様々な農産物が1年を通して豊富に作られています。

また、清水港や用宗漁港、由比漁港において、冷凍まぐろやあじ・さば・しらす・桜えび等多くの水産物が水揚げされ水産加工品も多く製造されています。

2 第2次静岡市食育推進計画の概要

【計画期間】

平成25年度～平成29年度

【基本理念】

食を通じて家庭や地域で人と人が支え合い、生涯にわたり健康で心豊かな人間形成を目指す～食を通じて未来を育てる～

【計画の視点】

- (1) 子どもや家庭を中心とした食育
- (2) 身近な地域に根ざした食育
- (3) 様々な連携による食育
- (4) ライフステージに応じた食育

【基本項目】

食を学ぶ	食育の啓発 選択する力の習得 食文化の継承
食を通じた健康づくり	共食の推進 規則正しい食習慣の習得 栄養バランスを考えた食生活の実践 生活習慣病の予防・改善
食の安全・安心に配慮した食育	食品の安全・安心に関する知識の習得 地産地消の推進
人や自然との交流による食育	食を通じた世代間交流 生産者と消費者の交流

【これまでの取組み状況】

①食を学ぶ

食や健康の問題について、啓発資料の配布や各種教室の開催等を通じた様々な施策により食育の啓発に努め、また講座や教室から食の安全を学び、市民自らが食を選択する力を養うため、食に関する体験活動を推進してきました。

②食を通じた健康づくり

家族そろっての食事や友人、同僚との「共食」の推進、またこども園、幼稚園、学校等の給食を通して友人や仲間と一緒に食べる楽しさを実感できる機会を充実させてきました。

ライフステージごと各種教室、相談等を通じて栄養バランスや規則正しい食習慣、歯科保健に関する正しい知識の普及に努めてきました。

③食の安全・安心に配慮した食育

各種講座や広報により、食の安全・安心への関心と知識を習得する機会を増やし、地元産の食材や旬の食材を活用した給食献立の実施により地産地消の推進に努めてきました。

④人や自然との交流による食育

親子を対象とした食育イベントや幼稚園等で実施される教室での野菜の収穫・加工食品作り等の体験を通じて、生産者や食材とふれあう機会を持ち、地域での教室やイベントの実施により食への興味や知識を深めるとともに、世代間交流の活性化を図りました。



さつまいも収穫体験（静岡市農業協同組合）



静岡市食育応援団活動（健康づくり推進課）



折戸なすを利用した調理実習（生涯学習推進課）



大根収穫体験（静岡市私立幼稚園連合会）

3 食生活の現状

本計画の策定にあたり、静岡市民の食育に関する意識について調査した結果は次の通りとなりました。（平成28年「食育に関する意識アンケート調査」結果より）

調査対象	市内在住の中学生から85歳までの男女2,500人を無作為抽出
調査期間	平成28年12月13日（火）～平成29年1月23日（月）
回収率	38.8%（971件回収）

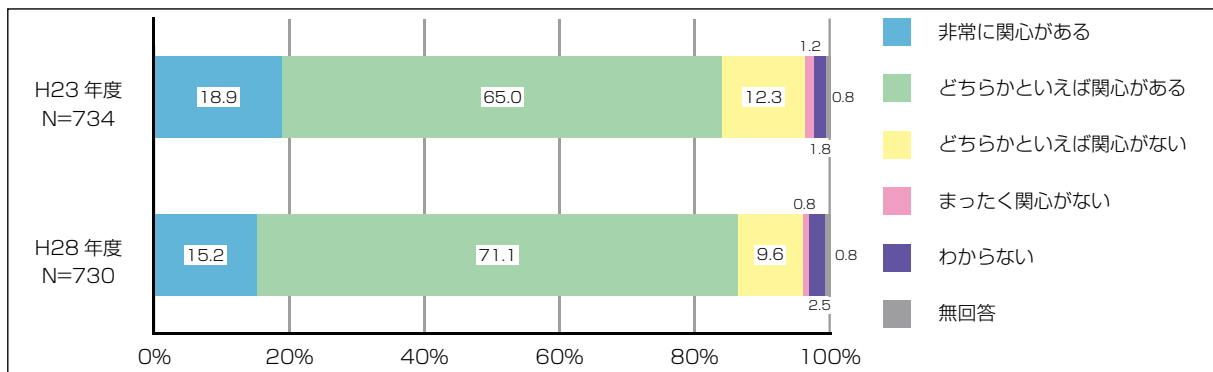
（1）食育への関心

関心がある人は増加傾向。一方で10歳代～20歳代では他の世代より関心がある人が少ない

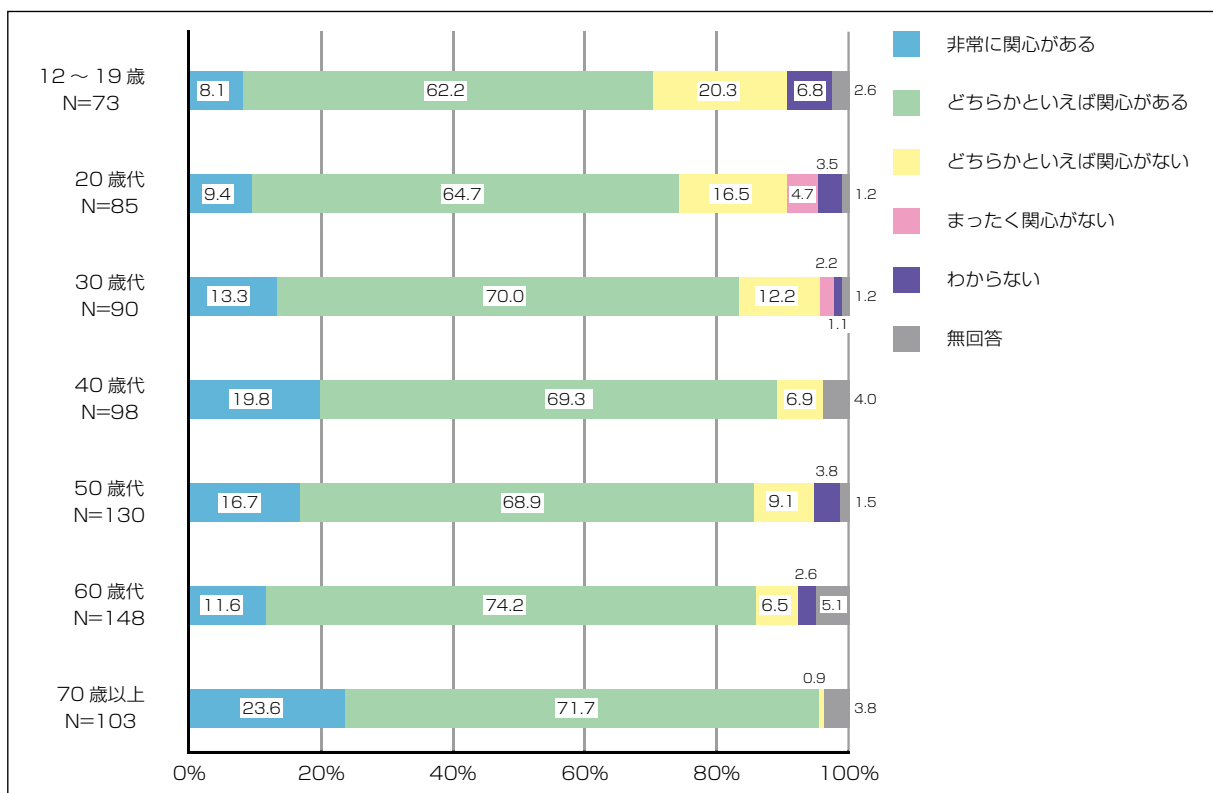
食育への関心は、「非常に関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』が86.3%であり、平成23年度と比べると増加傾向にあります。

年代別でみると、全ての年代で『関心がある』の割合が多いものの、10歳代～20歳代は70%台に留まり他の世代より低くなっています。

図表 2-3-1：「食育」への関心



図表 2-3-2：「食育」への関心（年代別）



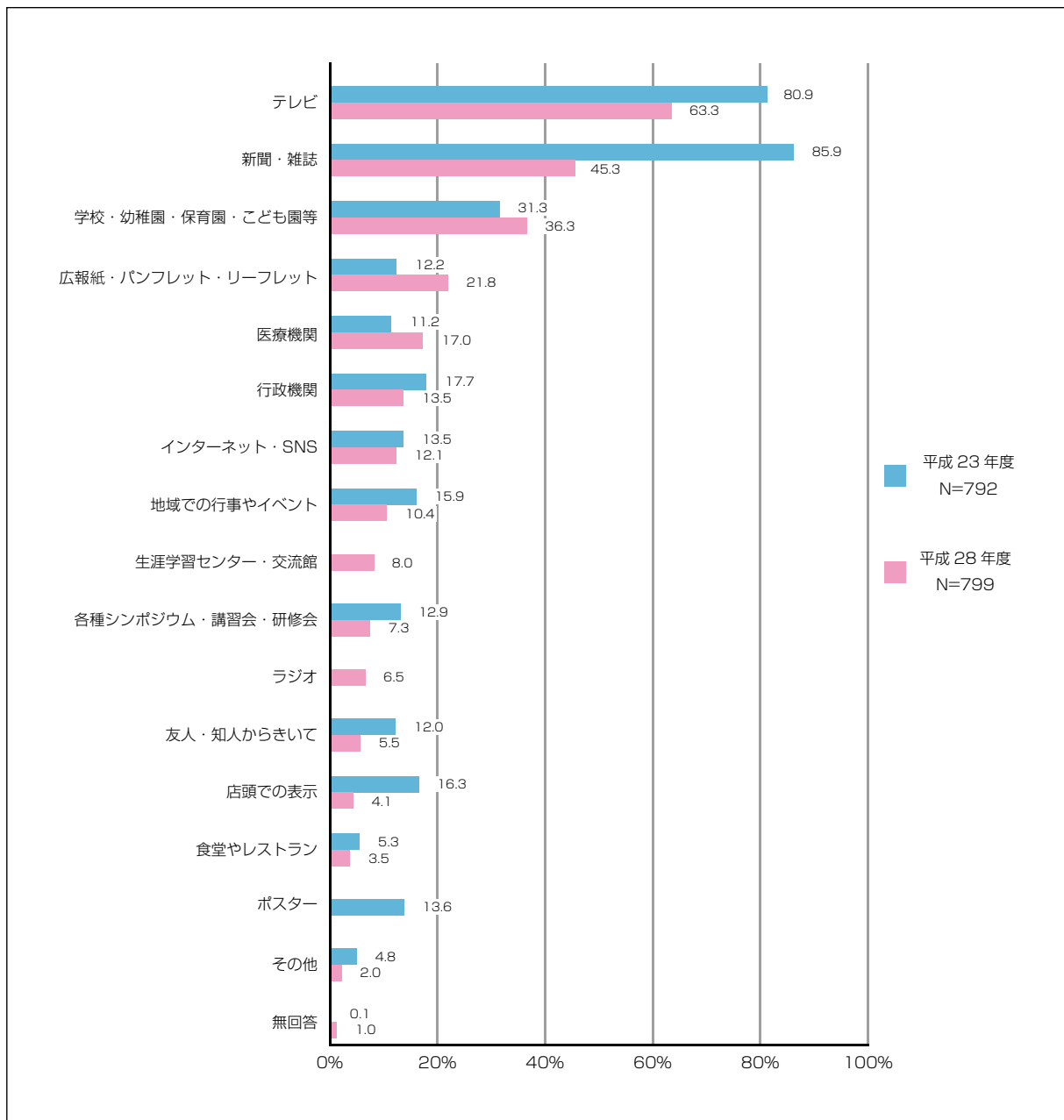
(2) 食育の認知経路

食育の認知経路は「テレビ」が最も多かった。「学校・幼稚園・保育園・こども園等」が増加

「食育の認知経路」は、「テレビ」が63.3%と最も多く、次いで「新聞・雑誌」、「学校・幼稚園・保育園・こども園等」、「広報紙、パンフレット、リーフレット」となっています。

平成23年度と比べると、「学校・幼稚園・保育園・こども園等」や「広報紙、パンフレット、リーフレット」、「医療機関」の割合が増えています。

図表 2-3-3：「食育」の認知経路



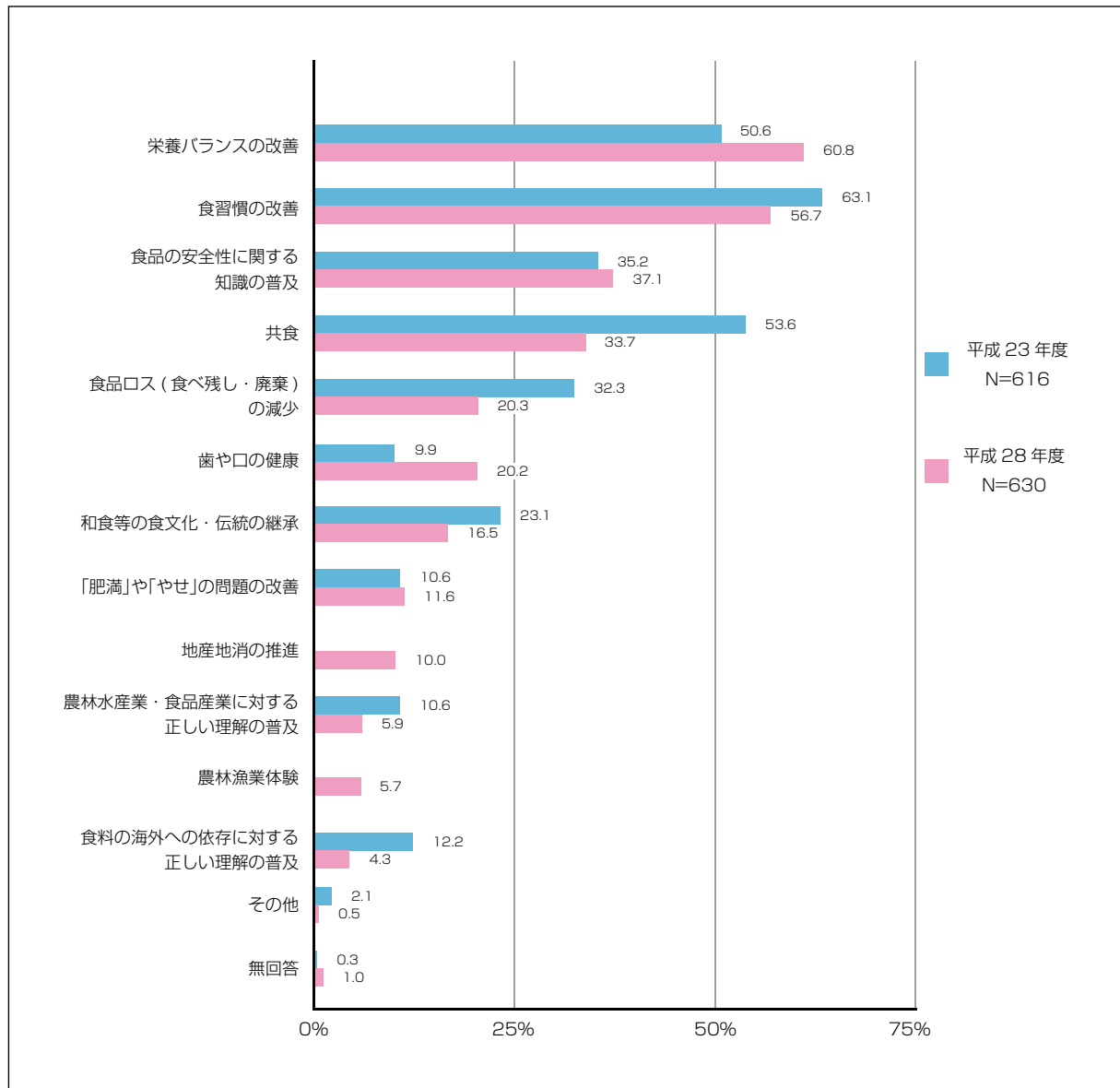
(3) 食育を推進する上での重要事項

食育を推進する上で重要事項は「栄養バランスの改善」が最も多かった

食育を推進する上で重要事項は、「栄養バランスの改善」が最も多く60.8%、次いで「食習慣の改善」、「食品の安全性に関する知識の普及」となっています。

平成23年度と比べて、主に「栄養バランスの改善」「食品の安全性に関する知識の普及」「歯や口の健康」の割合が増えています。

図表 2-3-4：「食育」をすすめる上で重要事項



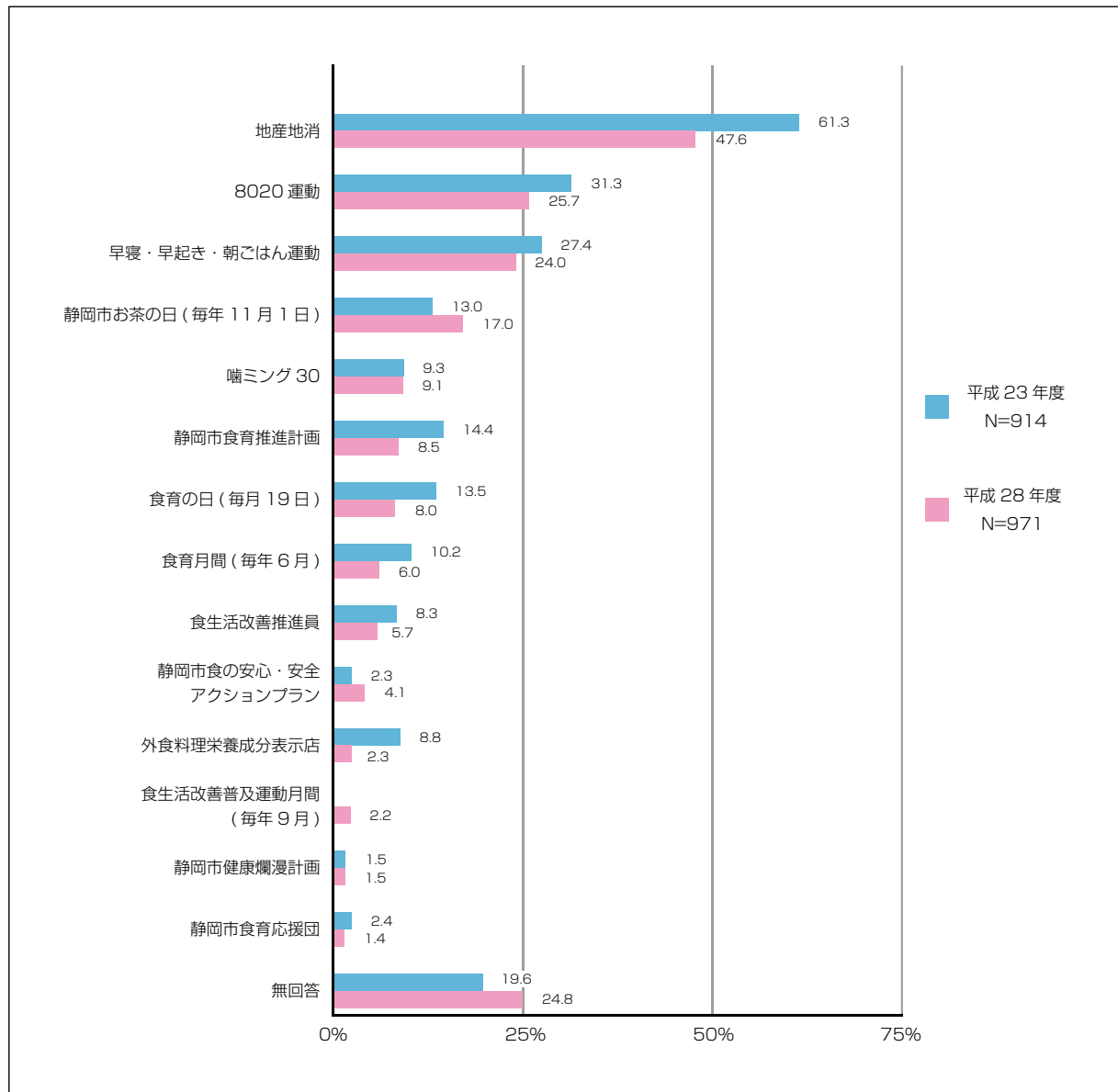
(4) 市で行っている食育の取組の認知

取組の認知度は「地産地消」が最も多かった

市で行っている食育の取組の認知は、「地産地消」が47.6%と最も多く、次いで「8020運動」、「早寝、早起き、朝ごはん運動」となっています。

平成23年度と比べると、「静岡市お茶の日（毎年11月1日）」、「静岡市食の安心・安全アクションプラン」の割合が増えています。

図表 2-3-5：市で行っている食育の取組の認知状況（複数回答）



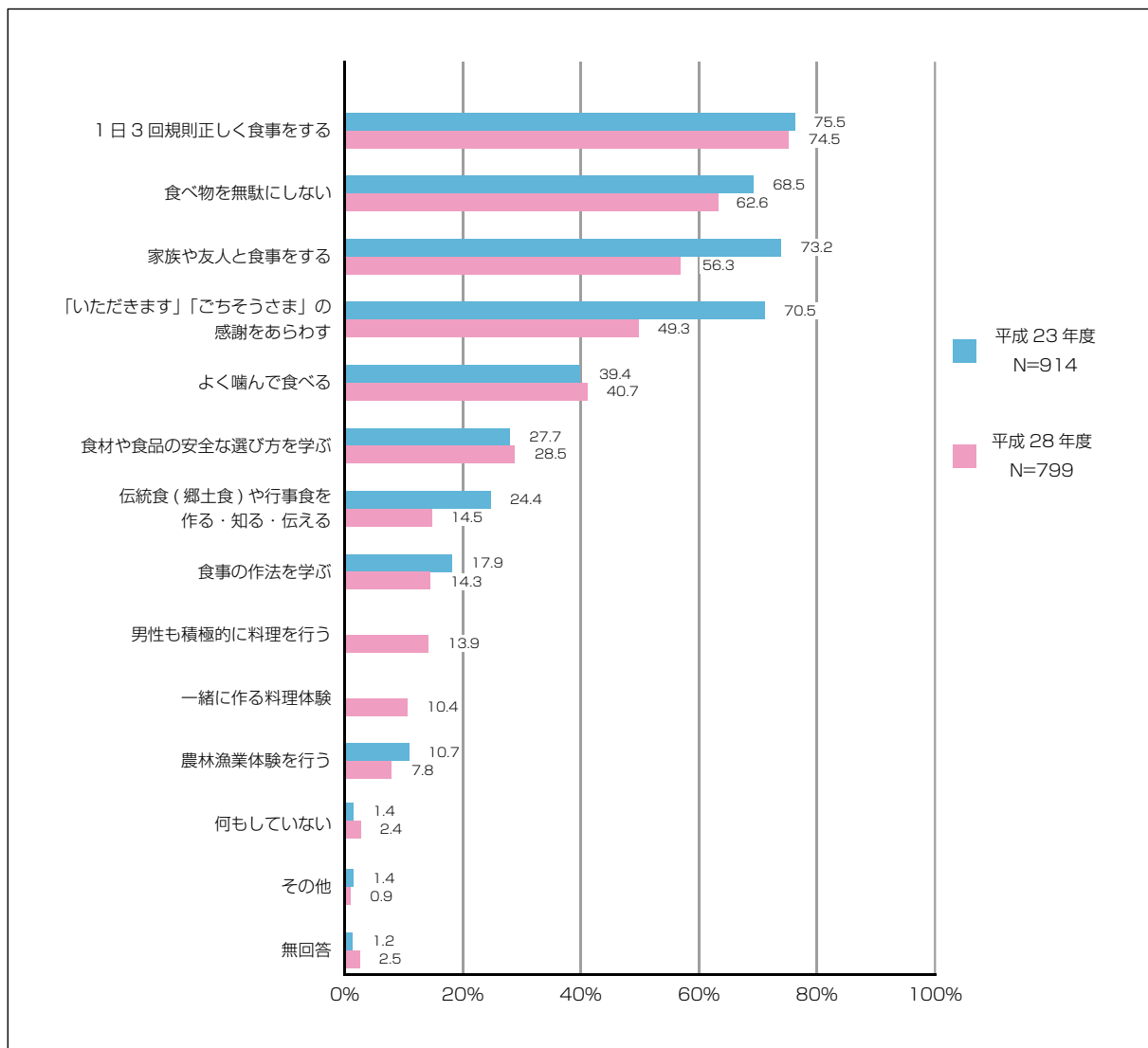
(5) 食育として実施していること

食育として実施していることは「1日3回規則正しく食事をする」が最も多かった

食育として実施していることは、「1日3回規則正しく食事をする」が74.5%と平成23年度と同様最も多く、次いで「食べ物を無駄にしない」、「家族や友人と食事をする」となっています。

平成23年度と比べて、「よく噛んで食べる」「食材や食品の安全な選び方を学ぶ」の割合が増えています。

図表 2-3-6：食育として実施していること

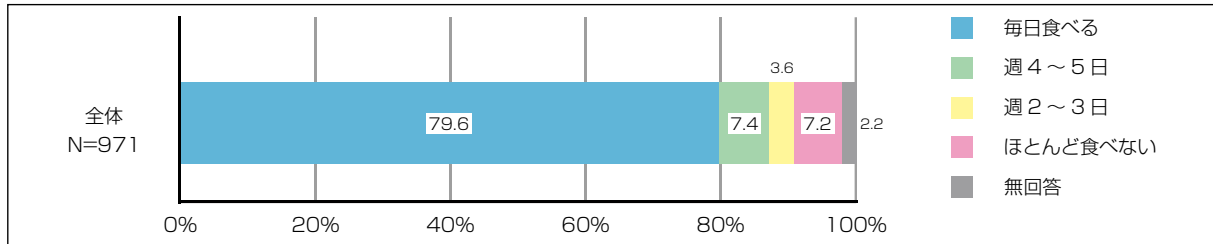


(6) 朝食の摂取状況

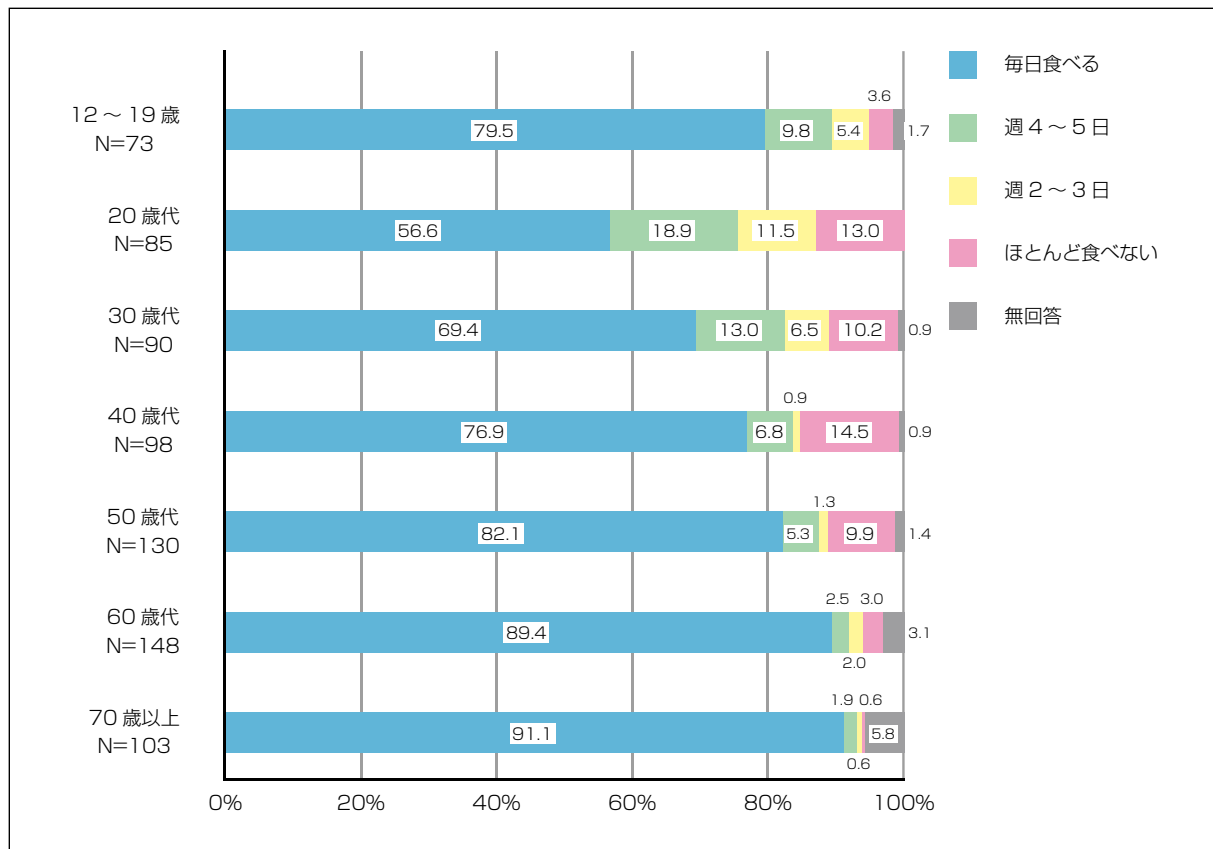
20歳代～30歳代の朝食欠食が他の世代より多かった

朝食の摂取状況は、『朝食を欠食する』（「週4～5日」、「週2～3日」、「ほとんど食べない」）は、20歳代43.4%、30歳代29.7%と他の年代より多くなっています。

図表 2-3-7：朝食を食べる日数（全体）



図表 2-3-8：朝食を食べる日数（年代別）



(7) 普段の食生活について

共食の回数は9.8回/週となった。食べ方の関心はやや減少傾向

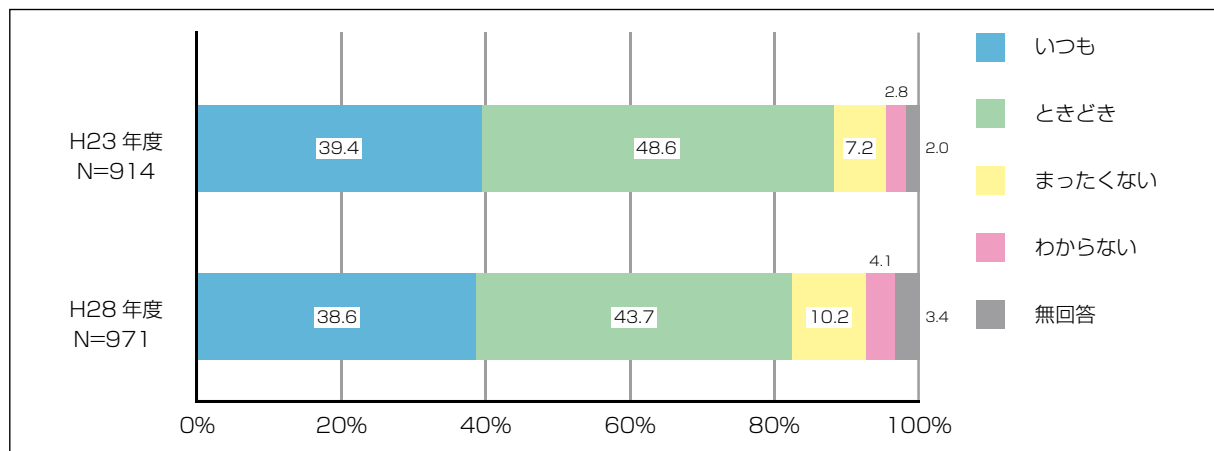
1週間のうち、共食をする回数は平均で9.8回/人となっています。このうち、共食回数が最も多い年代は、中学生11.6回/人、60歳代、40歳代、70歳代が共に10回/人以上となっています。一方、共食回数が最も少ないのは、20歳代で7.4回/人、次いで16～19歳代9.0回/人となっています。

食べ方に関心がある（よく噛む、味わう）、について尋ねたところ、「いつも」、「ときどき」と回答した人は82.3%であり、平成23年度と比べやや減少しています。

図表 2-3-9：朝食と夕食の共食日数

	週共食回数/人		
	朝食	夕食	朝食夕食合計
中学生	5.3	6.3	11.6
16～19歳代	3.5	5.5	9.0
20歳代	2.9	4.5	7.4
30歳代	4.2	5.3	9.5
40歳代	4.5	5.96	10.4
50歳代	4.1	5.1	9.2
60歳代	5.0	5.7	10.7
70歳代	4.9	5.4	10.3
全体平均	4.4	5.4	9.8

図表 2-3-10：食べ方に関心がある（よく噛む、味わう）

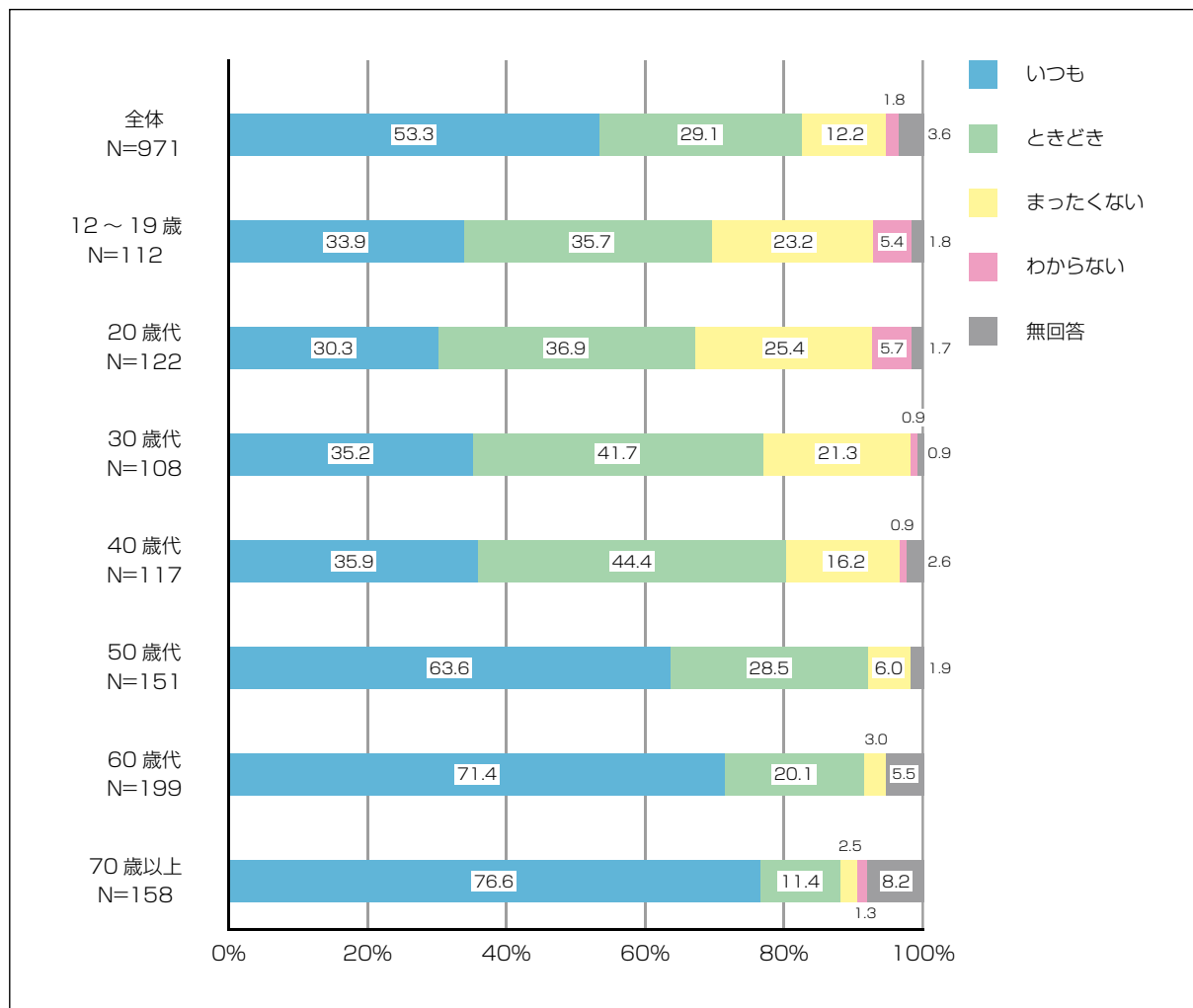


(8) 茶葉から入れた緑茶を飲む

40歳代以下の茶葉から入れた緑茶をいつも飲む人は約3割だった

静岡市は、茶葉からお茶を飲む人が多い市ですが、「いつも」と回答した人は、40歳代以下では約3割と低く、特に20歳代では30.3%と最も低くなっています。

図表 2-3-11：茶葉から入れた緑茶を飲む



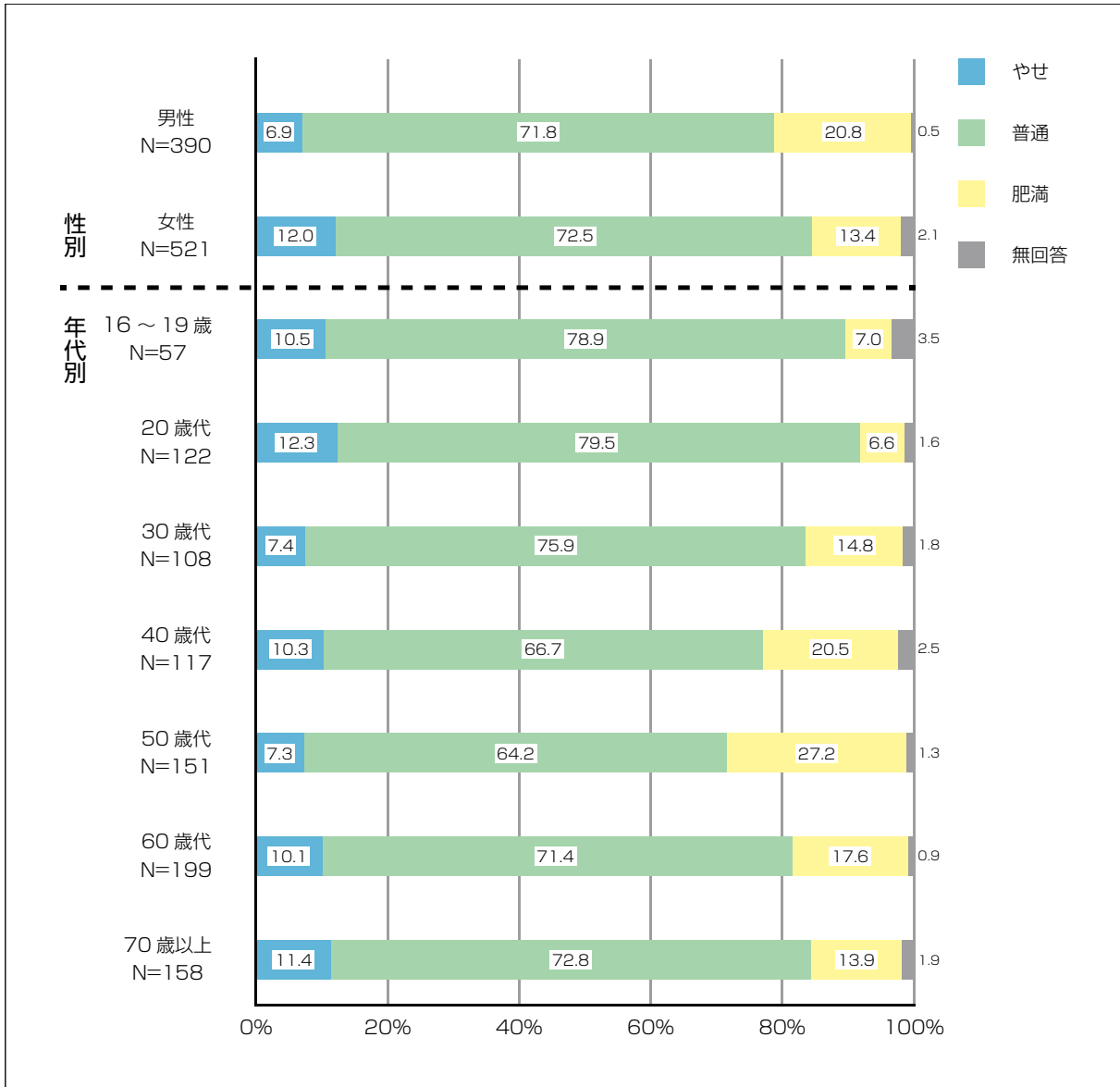
(9) 適正体重

30歳以上の肥満と20歳代のやせの割合が多かった

女性と比べて男性の方が「肥満」の割合が多く、男性と比べて女性の方が「やせ」の割合が多い状況にあります。

年代別では、50歳代の「肥満」が27.2%、20歳代の「やせ」が12.3%と、他の年代と比べて割合が多くなっています。

図表 2-3-12 : BMI (16歳以上) による体重の状態



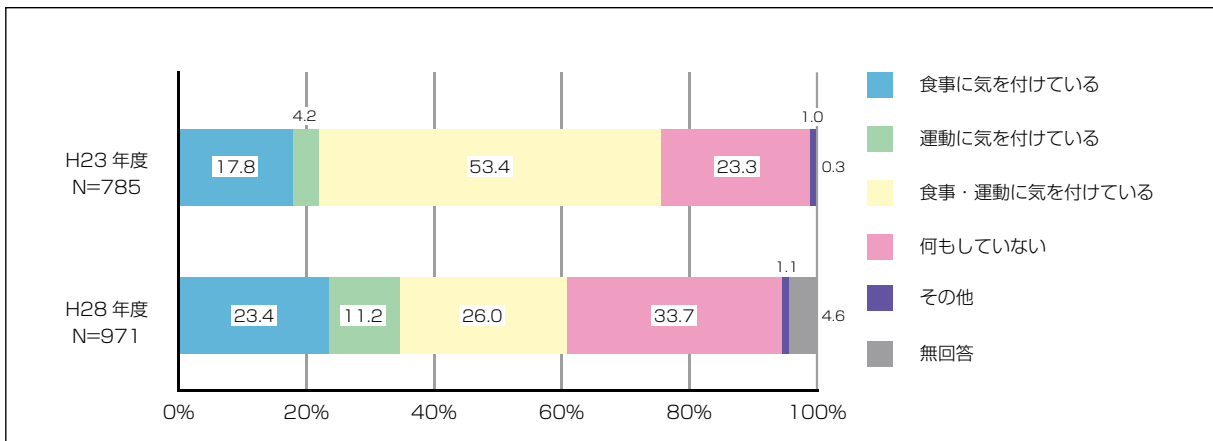
(10) 生活習慣病予防・改善の取組

生活習慣病予防・改善のために何かを気をつけている人は減少傾向

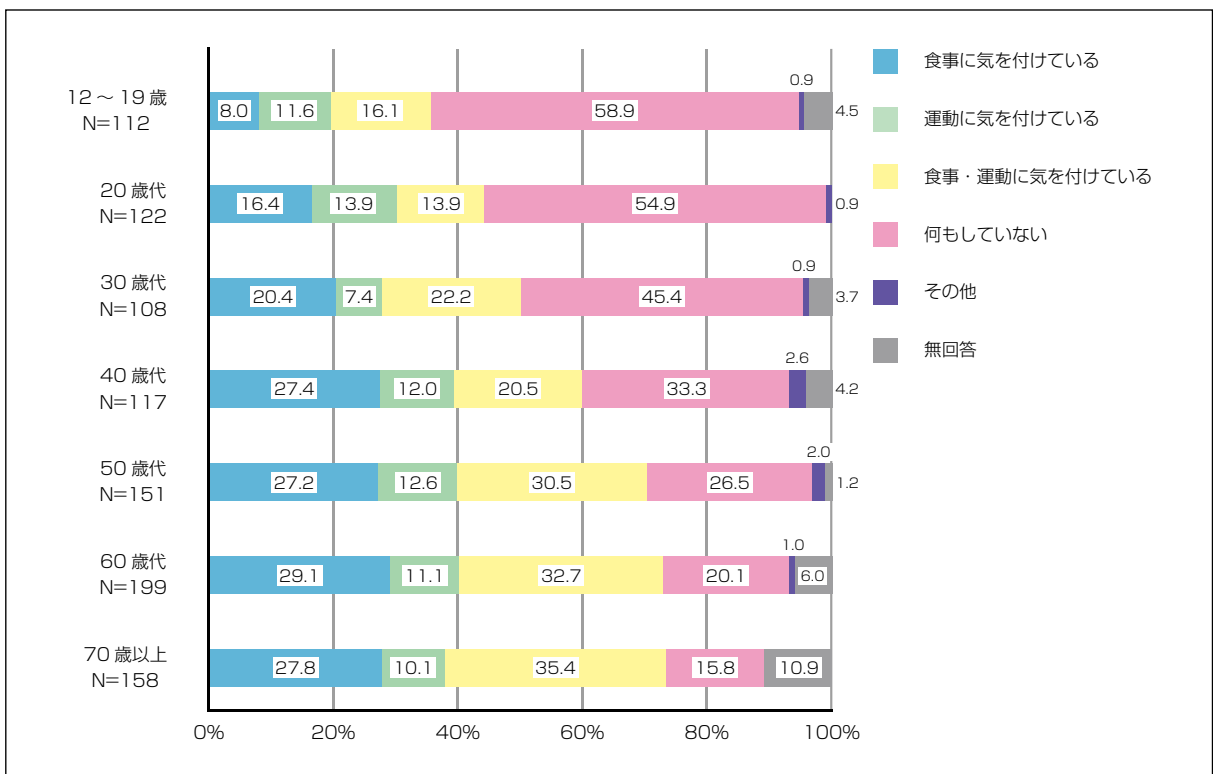
生活習慣病予防のための取組は、『何かを気をつけている』（「食事に気をつけている」、「運動に気をつけている」、「食事・運動に気をつけている」）が60.6%と平成23年と比べて14.8%も減少しています。

年代別では、12～19歳から30歳代までは「何もしていない」が58.9～45.4%と多く、『何かを気をつけている』は、年代が上がるほど増加しています。

図表 2-3-13：生活習慣病予防のための取組（年度別）



図表 2-3-14：生活習慣病予防のための取組（年代別）



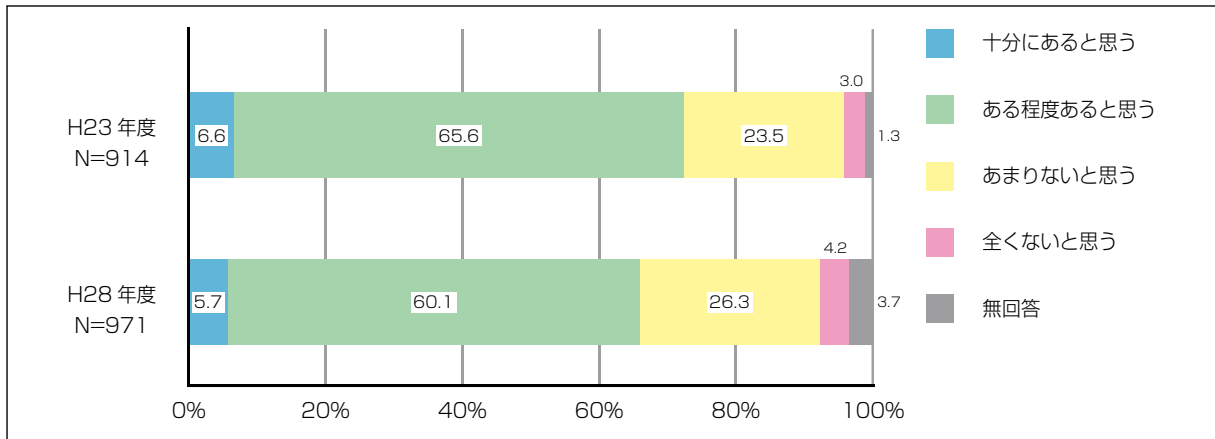
(11) 食品の安全に関する知識

食品の安全に関する知識がある人は減少傾向

食品の安全性に関する知識は、「十分にあると思う」と「ある程度あると思う」を合わせた『あると思う』は65.8%となっています。

平成23年度と比べると、『あると思う』は減少しています。

図表 2-3-15：食品の安全性に関する知識

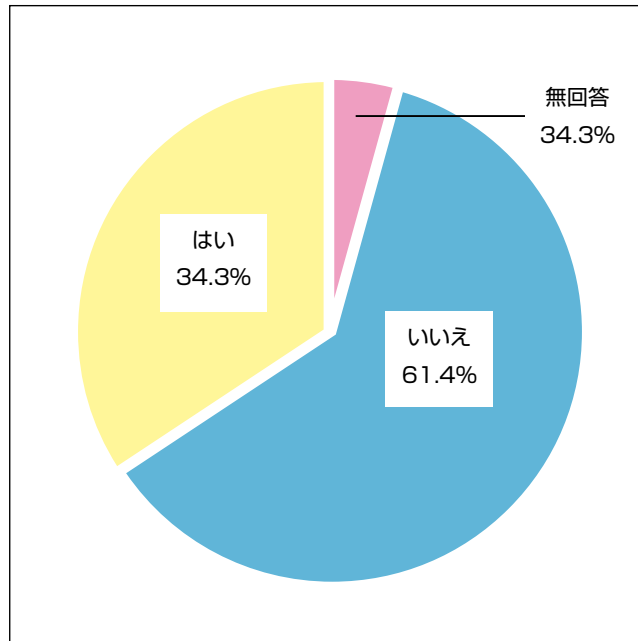


(12) 農林漁業体験の有無

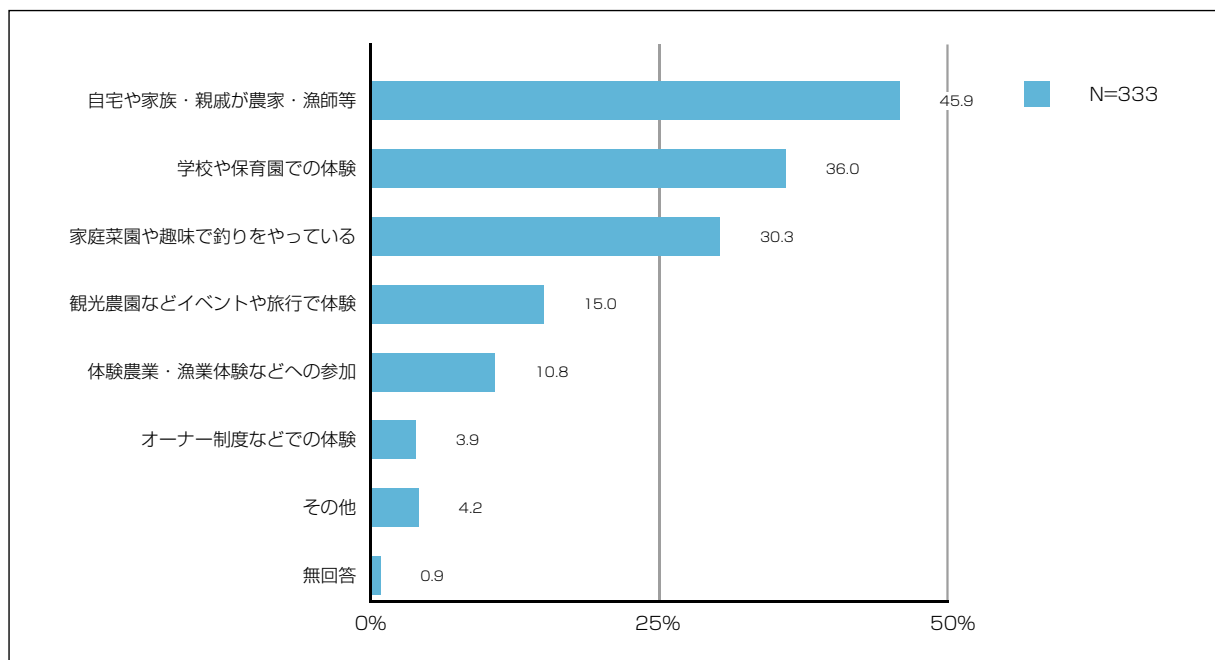
農林漁業体験をしたことがある人は約3割

農林漁業体験をしたことがある人は34.3%となっています。このうち、参加した体験内容は、「自宅や家族、親戚が農家・漁師等」45.9%が最も多く、次いで「学校や保育園での体験」、「家庭菜園や趣味で釣りをやっている」となっています。

図表 2-3-16：農林漁業体験の有無



図表 2-3-17：参加した農業体験（複数回答）

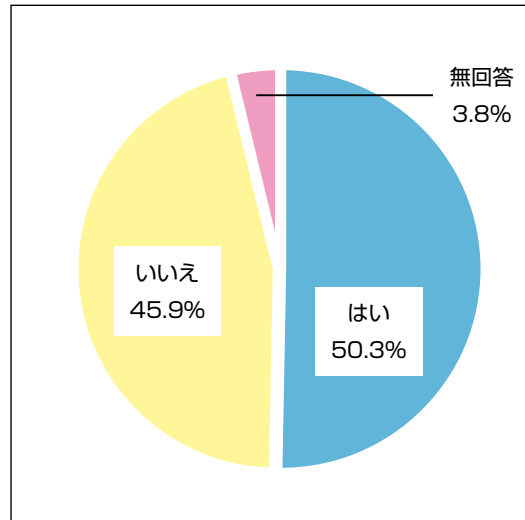


(13) 食品ロス削減のための行動の有無

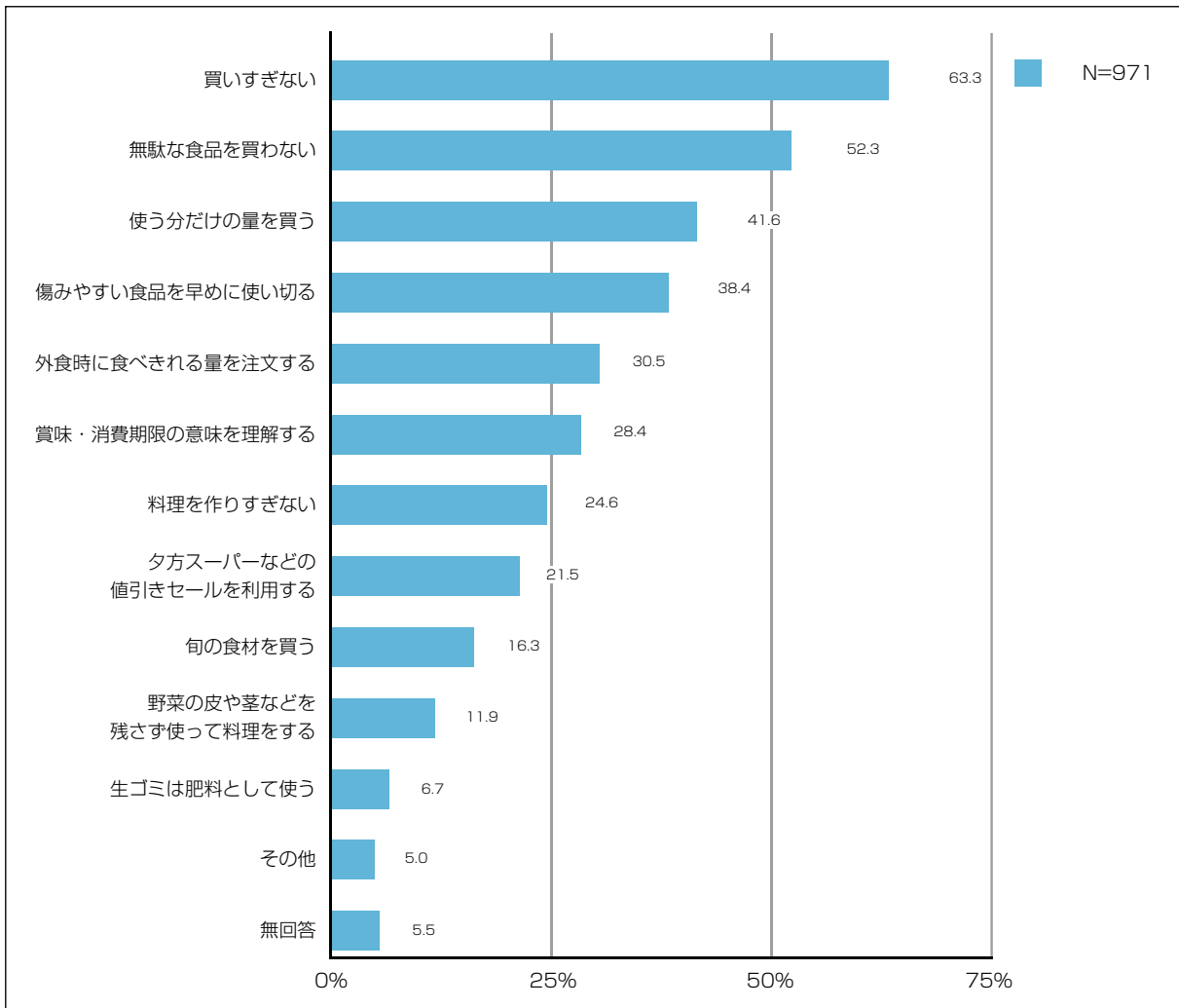
食品ロス削減のために行動している人は約半数。「買すぎない」が最も取組まれている

食品ロス削減に対する取組を行っている人は50.3%と半数程度に留まっています。このうち、取組内容は「買すぎない」63.3%が最も多く、次いで「無駄な食品を買わない」、「使う分だけの量を買う」となっています。

図表 2-3-18：食品ロスに対する取組を行っている人



図表 2-3-19：食品ロス削減のための取組（複数回答）



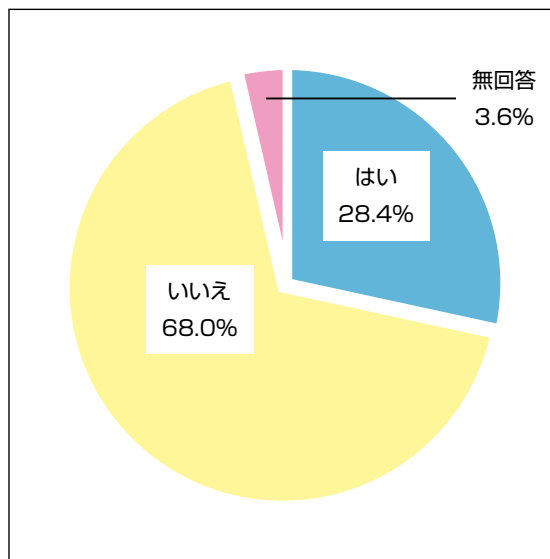
(14) 伝統的料理等の継承

伝統的料理を継承している人は約3割。家庭で継承している人が多い

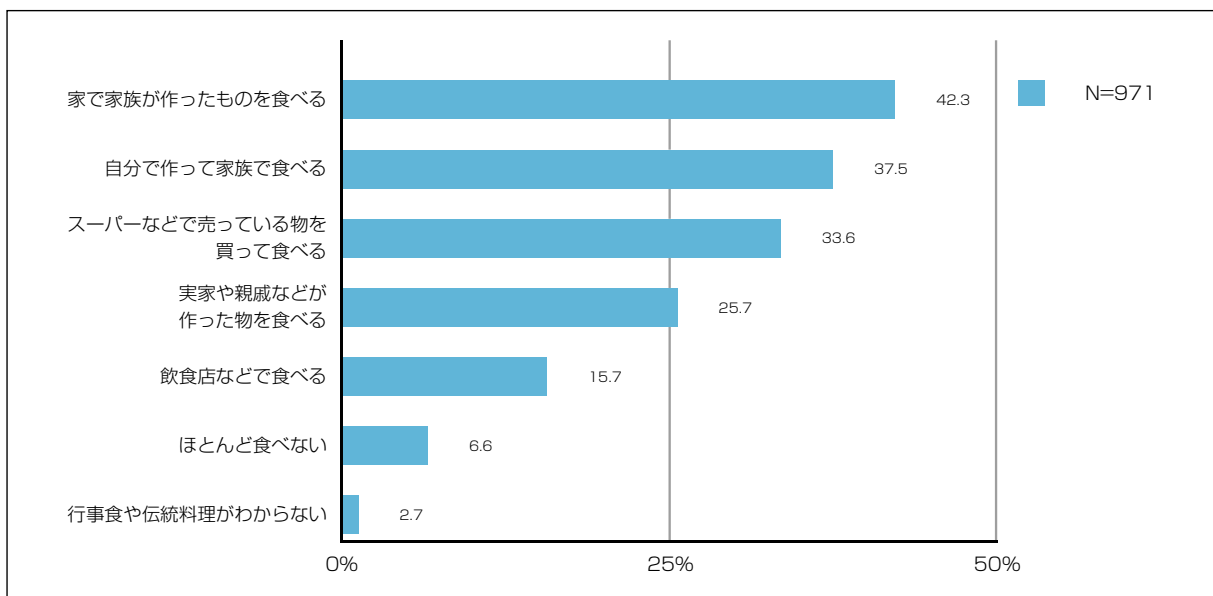
地域や家庭で伝わってきた伝統的料理や作法を継承している人は28.4%と3割程度に留まっています。

このうち、伝統的料理などの食べ方は、「家で家族が作ったものを食べる」42.3%が最も多く、次いで「自分で作って家族で食べる」、「スーパーなどで売っているものを買って食べる」となっています。

図表 2-3-20：伝統的料理や作法の継承をしている



図表 2-3-21：受け継がれた伝統的料理を食べている（複数回答）



静岡市の食育アンケートの詳しい報告書は以下のページで検索できます。

静岡市 食育 アンケート

4 第2次静岡市食育推進計画の目標と達成状況

図表 2-4 第2次計画の達成状況と平成28年度の現状値

項目	現状値 ^{*1} H23年度	目標値 ^{*2} H29年度	現状値 ^{*3} H28年度	達成状況	国の現状値 ^{*4} H28年度
1 食を学ぶ					
1 食事に関心を持っている市民の割合	83.9%	90%以上	86.3%	改善傾向	79.6%
2 食事バランスガイドを認知している市民の割合	53.5%	65%以上	86.3%	達成	—
3 食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている市民の割合	36.1%	60%以上	33.8%	未達成	—
4 食育の推進に関わるボランティアの数	701人	2000人以上	1,232人	改善傾向	35.0万人 (H27年度)
2 食を通じた健康づくり					
1 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	—	週10回以上	週9.8回	未達成	週10.1回
2 朝食を欠食する市民(7～12歳)の割合	3.2%	0%	2.7%	改善傾向	—
朝食を欠食する市民(13～19歳)の割合	9.3%	0%	12.7%	未達成	—
朝食を欠食する市民(20～29歳)の割合	27.7%	15%以下	30.7%	未達成	34.3%
朝食を欠食する市民(30～44歳)の割合	20.1%	10%以下	24.9%	未達成	—
3 内臓脂肪症候群を予防・改善するために適切な食事や運動等を継続的に実践している市民の割合	—	50%以上	60.6%	達成	69.9%
4 男性(20～64歳)の肥満の割合	25.7%	24%以下	18.1%	達成	—
女性(20～64歳)の肥満の割合	11.3%	10%以下	9.3%	達成	—
5 女性(20歳代)のやせ(低体重)の割合	28.6%	25%以下	30.4%	未達成	20.7%
6 よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心がある市民の割合	88.0%	95%以上	82.3%	未達成	51.0%
3 食の安全・安心に配慮した食育					
1 学校給食における地場産物を使用する割合 ^{*5}	30.1%	33%以上	44.6%	達成	26.9% (H27年度)
2 食品の安全に対する知識を持っている市民の割合	72.2%	90%以上	65.8%	未達成	71.8%
4 人や自然との交流による食育					
農林漁業体験をした市民の割合 ^{*6}	10.7%	20%以上	34.3%	達成	30.6%

*1 平成23年度に実施の「静岡市食育推進計画意識アンケート」及び「健康に関する意識・生活アンケート」等の数値を使用している。

*2 第2次計画の数値目標は、第2次計画の第4章の3「具体的な施策の展開」に掲載する各種事業の指標として使用している。【実施する事業】(第2次計画30～66ページ)参照。

*3 平成28年度に実施の「静岡市食育推進計画意識アンケート」及び「健康に関する意識・生活アンケート」等の数値を使用している。

*4 国の現状値は、「平成28年度食育白書(農林水産省)」及び「平成28年度国民健康・栄養調査(厚生労働省)」を参考とした。

*5 「学校給食における地場産物を使用する割合」とは、6月の「ふるさと給食週間」と11月の「地産地消調査」におけるそれぞれ連続した5日間の地場産物の割合を食材数ベースで算出したもの。目標値は平成26年度の達成目標。

*6 農林漁業体験は地域や民間、市民団体、学校等での体験も含む。

5 第2次静岡市食育推進計画の現状と評価

第2次計画は、子どもから成人、高齢者に至るまで、それぞれのライフスタイルに応じ、自ら食育に関する取組を実践していく「生涯食育社会」の実現を目指しました。

第1次計画から引き続いた目標と新たに据えた目標の達成を目指し、市民・関係団体・行政の食に関するネットワークの連携強化を図り、食育の推進に努め様々な取組を行ってきました。その結果、目標項目17項目のうち、目標達成が6項目、改善傾向が3項目、目標未達成が8項目でした。各基本項目の現状と評価は以下の通りとなりました。

基本項目① 食を学ぶ

食事バランスガイドの認知度は上がったものの、行動変容には至っていませんでした。HP等の情報量は多いので、各世代に応じて効果的な情報発信をするとともに、実践にまで繋げられるよう、より一層推進していくことが必要です。また伝統料理の普及は3割に留まっており、核家族や単身世帯の増加といった世帯構成の変化が考えられます。静岡市の伝統食・郷土料理の更なる継承が求められます。

基本項目② 食を通じた健康づくり

男女共に肥満の割合は減少しましたが、女性のやせの割合は増加傾向にあります。適正体重を知り、また維持することは生活習慣病予防にも繋がるため、より一層推進していくことが必要です。20歳代～30歳代の朝食欠食の割合が高く、栄養バランスを考えた食事を実践している割合が低いなどの課題が多く見受けられました。また世帯構成の変化や外食、中食などの食の外部化の進行から「こ食（孤食、個食）」の広がりが見られます。食文化や食事マナーは、人と人が食事の時間や楽しみを共有する中でコミュニケーションを通して伝わっていくものです。家族だけでなく友人や同僚、地域の方と一緒に食卓を囲む等、今後も共食の拡大を図る取組が必要です。

基本項目③ 食の安全・安心に配慮した食育

産地偽装や異物混入など食の安全については課題が多いですが、食の安全に関する知識を持つ市民は6割のため、その知識を学ぶ機会を増やす必要があります。一方でオクシズ、しずまへの振興により地産地消への関心が高まっています。静岡市の食材の魅力を伝え地産地消に繋げていくことが必要です。

基本項目④ 人や自然との交流による食育

こども園や幼稚園等では野菜収穫等の体験の場作りを充実させてきました。そのような機会の増加により農林漁業体験への関心が高まり、目標値を上回る結果となりました。農林漁業体験をすることで、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、様々な人の活動に支えられていることが分かります。今後は教育の場以外でも家庭や地域での農林漁業体験の機会を提供し、より一層推進していくことが必要です。

6 今後の食育推進の課題

第2次計画の現状と評価、及び国全体としての食育推進の方向性から、以下の項目が今後の食育推進にあたっての課題と考えます。

若い世代への食育の強化

20歳代～30歳代を中心とする若い世代では、食についての関心が低く、実践状況において他の世代より課題が多くみられます。次世代に繋げていく世代でもあるため、アプローチの強化が必要です。

ライフスタイルの多様化に応じた望ましい食習慣の実践

食を取り巻く社会環境が大きく変化し、食に関する価値観も多様化が進んでいます。そのような環境の中、朝食の欠食や野菜の摂取不足等食習慣の乱れが見られます。これらに起因する肥満や生活習慣病、また若い女性のやせなどは大きな課題であり、その解決のためには望ましい食生活の実践が必要です。

静岡市ならではの食文化の継承と実践

本市は山（オクシズ）や海（しずまえ）に恵まれ、多様で豊富な食文化があります。しかし世帯構成や食環境の変化などにより、家庭の味や季節感を失いつつあり、地域の行事食、郷土料理などを家庭の食卓を通して次世代に引き継いでいけるよう、更なる普及啓発が必要です。

食を通じたコミュニケーションの機会の確保

単身や共働き世帯など、世帯構成や様々な生活状況の変化により、家庭だけで食育を推進することが困難な場面が増えています。家庭や学校、地域を通じて健全な食生活の実践のため、様々な形で食育を推進することが必要です。

食の循環や環境への配慮

生産から消費に至るまでの食の循環を意識し、生産者をはじめとする多くの関係者により食生活が支えられていることを理解することは大切です。また、家庭や事業所等からの食品ロスの低減など、環境への配慮が必要です。

これらの課題の解決に向け、これまでの取組の充実を図るとともに、市関係各局や関係機関、団体などそれぞれの特性を活かしながら、多様に連携・協働するとともに実践しやすい環境づくりを行うことが必要です。

第 3 章 基本理念と計画の視点

- 1 基本理念
- 2 基本方針
- 3 食育推進計画の体系
- 4 第 3 次食育推進計画の数値目標

第3章 基本理念と計画の視点

1 基本理念

静岡市では、市民一人ひとりが食について改めて意識を高め、未来のために今できることを考え、健やかな食生活を実践することで健康寿命を延伸し、豊かな人間性を育む食育を目指します。そのためには、“しずおかの食育の「わ」”として、

しずおかの和の食文化を継承することの「和」
人と人との輪を大切にし、共に食卓を囲むことの「輪」
食の循環や環境に配慮した食生活の実践の「環」



この3つの「わ」を全世代、また地域に広げ繋げていきます。

今回策定した第3次計画は、第2次計画の現状と評価、国の第3次基本計画の重点課題を踏まえ、また健康長寿のまちづくりを食から考え、それぞれの「わ」を繋ぎ、広げていくことを目標に「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～」を基本理念に食育を推進していきます。

2 基本方針

基本方針1 若い世代を中心とした食育の推進

健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、生涯を通じた食育を推進していくことが重要です。しかし、20歳代～30歳代の若い世代は、食への関心が低く、実践状況においても他の世代より多くの課題を抱えています。こうした若い世代を中心に、健全な食生活を実践できるよう推進し、効果的に情報提供ができるよう環境整備を図ります。また、食生活の基礎が作られる乳幼児期から10歳代で、望ましい食習慣を身につけることにより、20歳代以降の食習慣に繋げていきます。

また、20歳代～30歳代を中心とする若い世代は、これから親になる世代でもあるため、食に関する知識や取組を次世代に繋げられるよう食育を推進していきます。



基本方針2 健康長寿世界一につながる食育の推進

健康寿命の延伸に向けて、市民一人ひとりが健康づくりや生活習慣病の予防・改善をし、健全な食生活の実践ができるよう支援を行います。

また、食の安全性への不安を感じている市民が多いことから、生産者、消費者共に正しい判断と選択ができるよう食に関する知識と理解を深めるよう推進していきます。

そして、食べ方や口腔内の健康を保つことで生涯にわたり食事の質を維持し、栄養バランスの取れた食事を意識することで生活習慣病予防・改善を推進し、健康寿命世界一につながるために包括的な食育を推進していきます。



基本方針3 「わ」(和・輪・環)の食育の推進

「和」静岡市で受け継がれる和食

静岡市は、地域特性にあった山の恵み（オクシズ）から、日本一の深さを誇る駿河湾の恵み（しずまえ）といった自然に恵まれ多様な食文化を持っています。しかし核家族化や食の外部化が進み、食事に家庭の味や季節感が感じられなくなり、これまで家庭や地域において継承されてきた「和食」や地域の特色ある伝統食などの日本型食生活による食文化が失われつつあります。地域の行事と結びついた行事食や静岡市の豊かな食材を用いた郷土料理など、先人から受け継がれた食文化を次世代に繋げられるよう食育を推進していきます。

「輪」食で繋がる人々の輪

家族や友人等と食卓を囲んで共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育の原点です。共食を通じて食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

近年少子高齢化が進み世帯構造や社会環境も変化しています。多様な暮らしに対応しながら、コミュニケーションや豊かな食体験にも繋がる共食の機会の提供等を行う食育を推進していきます。

「環」食の循環や環境への配慮

食べることは命を受け継ぐことであり、食生活は自然の恩恵の上に成り立っています。食に対する感謝の念を深めていくためには、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者を始めとする多くの関係者により食が支えられていることを理解することが大切です。また、まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスについては、国全体で年間621万トン（H26）発生しているため、環境に配慮した食育を推進していきます。



3 食育推進計画の体系

基本理念

基本方針

基本施策



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	(1) 食育に関心を持つ若い世代の割合を 85% 以上にする
食育応援団 / 早寝・早起き・朝ごはん	(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。
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	(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
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	(4) 女性（20 歳代）のやせ（低体重）の割合を 20%以下にする
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	(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
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	(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
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	(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
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	(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
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	(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
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」	(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
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 / 緑茶を飲もう	(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

基本理念と 計画の視点

4 第3次食育推進計画の数値目標

図表 3-4：第3次食育推進計画の目標値

目標 番号	具体的な目標値	現状値 ^{*1}	目標値
		H28年度	H34年度
1	食育に関心を持つ若い世代の割合	78.7%	85%以上
2	朝食を欠食する若い世代の割合	20歳代	35%以下
		30歳代	25%以下
3	情報を得るために行動をする若い世代の割合	—	80%以上
4	女性（20歳代）のやせ（低体重）の割合	30.4%	20%以下
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	43.2%	55%以上
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	57.7%	70%以上
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	60.6%	65%以上
8	食品の安全性について基礎的知識を持つ市民の割合	65.8%	70%以上
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	38.6%	45%以上
10	定期的に歯科健診を受診している市民の割合	52.8%	60%以上
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	81.0%	85%以上
12	食品ロス削減のために行動している市民の割合	50.3%	55%以上
13	地元（静岡市）で生産された物を日頃から購入する ようにしている市民の割合	23.6%	30%以上
14	農林漁業体験をしたことがある市民の割合	34.3%	40%以上
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	28.4%	35%以上
16	茶葉から入れた緑茶を飲む市民の割合	53.3%	60%以上

*1 現状値の出典

1-4,7-9,12,14-16 「静岡市食育推進意識アンケート調査」（平成28年実施）より

5,6 「国：第3次食育推進基本計画」より

10 「健康に関する意識・生活アンケート調査」（平成28年実施）より

11 「静岡市食育推進意識アンケート調査」共食頻度週1回以上している市民の割合

13 「静岡市農業振興計画」（農業政策課）より

第4章 施策の展開


- 1 基本施策ごとの取組
- 2 ライフステージに応じた食育の取組
- 3 第3次静岡市食育推進計画実施事業一覧

第4章 施策の展開

1 基本施策ごとの取組

基本施策（1）食育の啓発

食育は、生涯に渡り理解を深め実践するものですが、若い世代は食育への関心が低い状態です。若い世代は進学や就職といった環境の変化から食生活が乱れやすくなるため、食育への関心を高めることが重要です。乳幼児期から10歳代のうちに食の知識を身に付け、関心度を高め継続できるよう、多角的にアプローチをしていきます。



こんなことはありませんか？チェックしてみよう

- 食事をするときは食べたいもの、好きな物を選ぶ

- 買い物するときは食品表示を見ていない

- いつも大盛りを頼んでいる

- 自分自身の食生活や健康に興味がない

今の自分の食を見つめ直すことは、将来の自分を見つめることにもつながります。
未来のために今できることを考えてみませんか？

ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましょう！
このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
29	しずおかカラダに eat75	民間企業・大学等と連携し、意見交換会や食育イベントを通して、まちぐるみで「食」を通じた健康づくり事業を実施します。 <input type="text" value="静岡市 カラダに eat"/> <input type="button" value="検索"/>	健康づくり推進課
38	公立こども園における食育推進事業	体験や給食を通し、食習慣の体得の啓発を実施しています。また、食育だよりやレシピを配布することで保護者への情報提供を行います。	こども園課
57	食に関する指導	第2期静岡市教育委員会食育推進計画に基づき、児童生徒へ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣が身につくよう支援します。 <input type="text" value="静岡市 食育ニュース"/> <input type="button" value="検索"/>	学校給食課

取組

- ◆(NO.1) ライフステージに応じた各種食育推進講座◆(NO.4) おやこ食育教室◆(NO.6.7.8) 各栄養相談◆(NO.9) 離乳食の作り方教室
 - ◆(NO.36) 食育活動◆(NO.37) あそび・子育ておしゃべりサロン◆(NO.39) 保育フェアでの食育展示◆(NO.42) お茶の美味しい入れ方教室
 - ◆(NO.51) しずまえ新聞の発行◆(NO.60) 食育講習会◆(NO.61) 食育講座・親子料理教室◆(NO.63) 食の安全・食育に関する資料の展示
 - ◆(NO.64) ガールスカウトのお姉さんとおむすび&味噌汁を作ろう
 - ◆(NO.65) 第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◆(NO.69) 高校魚料理実習、魚料理講演
 - ◆(NO.75) 食文化・食育普及啓発◆(NO.107) 栄養素について学ぶ◆(NO.108) 緑茶を飲もう◆(NO.112) 食育クラブ「親子であぐりん」
- ※実施事業一覧（61～65ページ）に事業内容・担当を掲載しています。



公立こども園における食育推進事業

こども園課

こども園課では、体験を通じた適切な食習慣を体得すべく、各こども園で食育推進事業を行っています。

「お田植え祭」中藁科こども園

中藁科こども園では、地域の営農経済センターと協働し、「お田植え」祭を行い、護国神社に奉納するお米の苗を植えました。

地域の方が出向いてくださり、田植えのための衣装を身に着け、代表の子どもが玉串をお供えました。また田んぼの中に入って一列になり、地主さんの掛け声に合わせて苗を植えていきました。

地域の人達とふれあいを楽しみながら田植え体験することでお米を作る大変さや面白さを感じ、食べ物大切さを知る機会としました。

田植えを経験し、お米の大切さを感じた子ども達は、給食時にお米（ごはん）を一粒も残さず食べています。



事業紹介

若い世代に食育を！「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



食に関して身近なスーパーを利用して健康を気遣う機会を作ってもらおうと、マックスバリュ東海株式会社と連携し、店頭で健康測定会を開催しました。

平成 29 年度は、骨の密度を測る「骨密度測定」と味覚を確認する「味覚チェック」の測定会と、保健師・歯科衛生士・管理栄養士による相談会、またマックスバリュ東海株式会社が考案した「カルシウム強化簡単レシピ」の試食会を行いました。

常葉大学考案メニュー提供

食習慣に対する意識向上・改善のため、不足しがちな栄養素にポイントを置き、「日本人の食事摂取基準 2015」に準じて栄養量を測定した野菜たっぷり献立を常葉大学の健康栄養学科が考案しました。常葉大学と静岡市役所の食堂で提供しました。

テーマとして、「食物繊維」「カルシウム」「良質の油」「鉄分」についてメニューを考案しました。



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、静岡県立大学、常葉大学、静岡英和学院大学短期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月に、市内ホテルにて健康と美味しさの工夫が施された健康レシピを食し、望ましい食生活を実践するための留意する点を学びながら、食育新規事業の案について意見を交わしました。また、各班で意見をまとめ発表して投票を行い、事業のキャッチフレーズも考案しました。

同年10月に、市長を会長とし関係機関・団体や公募市民などを委員として構成された食育推進会議にて、学生の代表が8月のワークショップで出た意見の発表を行いました。考案した事業の内容や「絶え間ない食育の推進をして欲しい」、「若い世代から将来への健康を意識して欲しい」などの思いを伝えました。


同年12月に、第2回のワークショップを開催し、8月に出た事業案の詳細について話し合いをしました。

このワークショップでの意見をもとに平成30年度以降事業に反映していきます。また、キャッチフレーズ「食で始めよう！健康貯金～食を通じて健康寿命世界一～」のほり旗などに印字し、今後の啓発時に広く活用していきます。



基本施策（2）規則正しい食習慣の実践

20歳代～30歳代の朝食欠食率は30～40%と他の世代と比べて、その高さが目立ちます。朝食を毎日食べることは、基礎的な生活習慣を身に付ける観点からも非常に重要であるため、乳幼児期から朝食習慣を身に付け、20歳代では朝食メニューを知るとともに実践のための調理技術を身に付けることや外食・中食を正しく活用する術を習得できるよう支援していきます。



こんなことはありませんか？チェックしてみよう

- 朝食を食べるより寝ていたい

- 朝食を作るのが面倒である

- 夕食後にお菓子など間食をしてしまう

- 夜食を食べる習慣がある

朝食を毎日食べることは1日の活力になり生活のリズムを整えるために重要です。
朝食に少し目を向けてみませんか？
ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましよう！
このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
28	食育応援団	食に関する知識や経験を持っている個人、団体、企業が「食育応援団」として登録し、食育に取組む市民からの依頼により講座や調理実習などを行います。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">静岡市食育応援団</div> <input type="button" value="検索"/>	

取組

- ◆(NO.6.7.8) 各栄養相談◆(NO.9) 離乳食の作り方教室◆(NO.29) しずおかカラダに eat75
 - ◆(NO.65) 第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◆(NO113) 出前講座
- ※実施事業一覧(61～65ページ)に事業内容・担当を掲載しています。

事業紹介③

静岡市食育応援団

健康づくり推進課



食育に関する様々な分野の知識や経験を持った個人、団体、企業を「食育応援団」として登録し、食育に取り組もうとしている市民、団体等からの依頼により、その依頼内容に合う応援団を紹介する事業を実施しています。

栄養士や料理人などの個人から、ボランティア団体や企業にいたるまで様々な応援団が「食生活・食文化」や「栄養・健康づくり」「生産・加工」「食の安全」の分野において活動をしています。

事業紹介④

早寝・早起き・朝ごはん

教育センター

規則正しい生活リズムを作るために、「早寝 早起き 朝ごはん」に取り組み、健康的で明るい学校づくりと健やかな子どもの育成を推進しています。

重点的に取り組む推進校では、各教科等において養護教諭、栄養教諭、栄養士等による食に関する授業や、外部講師を招いた学校保健委員会の開催、毎日の健康チェックなど行っています。児童の実態を把握し、課題に応じて推進計画を作成し、家庭と連携し活動を行い、生活や食に関する意識の向上を目指しています。



基本施策（3）情報提供による環境整備

静岡市や関係団体では、様々な食育活動をしており、ホームページやSNSなどのインターネットを介したものの、また広報紙やパンフレットなどの紙媒体を利用したものと、幅広く全世代に応じて情報発信をしています。食に関する情報を得やすくし、静岡市や関係団体が実施している情報を活用しやすくするため環境整備を行い、効果的に食育の情報発信をしていきます。

こんなことありませんか？チェックしてみよう

静岡市や関係団体がどのような食育活動をしているか知らない

原材料の産地やカロリーや食塩相当量などの食に関する情報を見ることはあまりない

アレルギー成分を使用している旨の表記を見たことがない

静岡市や関係団体では HP や SNS などインターネットや広報紙、パンフレットなど紙媒体を通じて多様な情報発信をしています。

ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましょう！

このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
25	静岡市版食事バランスガイド	静岡市版食事バランスガイドを使用し、栄養バランスのとれた食生活の普及啓発を行います。 静岡市版食事バランスガイド 検索	健康づくり推進課
59	食に関する情報発信	毎月配付している献立表を活用して、市内公立小中学生や保護者に食育を広く周知します。 静岡市 学校給食課 検索	学校給食課
63	食の安全・食育に関する資料の提示	食育月間にあわせ、食に関連する資料（本・パンフレット）を展示します。	静岡市立図書館
65	第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	第3次食育推進基本計画の推進にかかる情報提供や「関東食育推進ネットワーク」の活性化を行います。 食育ひろば 検索	関東農政局

取組

- ◆(NO.3) 静岡市消費生活展◆(NO.26.89) 食育の日、食育月間の普及啓発◆(NO.27) 食育ホームページ
 - ◆(NO.29) しずおかカラダに eat75 ◆(NO.31) 食の安心・安全ホームページ「たべしずねっと」◆(NO.34) 栄養成分表示促進事業
 - ◆(NO.38) 公立こども園における食育推進事業◆(NO.39) 保育フェアでの食育展示◆(NO.46) 農水産物の情報発信
 - ◆(NO.56) 啓発資料の作成◆(NO.66) ホームページによる情報提供◆(NO.85) 健康まつり◆(NO.89) 食育の日、食育月間の普及啓発
 - ◆(NO.94) 「食品衛生月間」街頭広報活動(8月初め)◆(NO.95) 「静岡食協ニュース」の編集、発行(年4回)
- ※実施事業一覧(61～65ページ)に事業内容・担当を掲載しています

事業紹介5

静岡市版食事バランスガイドを活用しよう！！

健康づくり推進課

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのか、料理の組み合わせと量を分かりやすくイラストで示したものです。

健康づくり推進課では、静岡市らしい食事として、主食「とろろごはん」、主菜「桜えびの沖あがり」、副菜「なすの胡麻和え」を掲示したパンフレットを作成し普及啓発を行っています。



事業紹介6

関東食育推進ネットワーク

関東農政局

関東農政局では、平成15年から様々な食育活動に取り組む方々の情報発信・交流の場としてネットワークを構築しています。(平成29年9月末現在管内1,557会員、静岡県内139会員)

国の「第3次食育推進基本計画」の重点課題の解決に向け、ネットワーク会員や様々な方と多様に連携しながら、以下の食育を推進しています。




- ① メールマガジンの配信
- ② 関東農政局ホームページ「食育ひろば」での情報発信
- ③ 関東食育推進ネットワーク交流会の開催

基本施策（４）栄養バランスを考えた食生活の実践

食を取り巻く社会環境や生活環境の変化により、食に関する価値観やライフスタイルも多様化し、どの世代においても栄養バランスの内容について様々な課題を抱えています。生活環境が変化した際にも対応できる知識と技術を身に付けるなど世代に応じて施策展開をします。

また、若い世代は朝食の欠食や栄養バランスの乱れた食事をしている人が、他の世代より多く、特に毎食副菜をとっていない人が多くなっています。不足しがちな野菜をたっぷり食べるよう啓発し、^{なかしよく} 外食・中食を上手に活用するなど食事スタイルに対応できる方法等も伝えていきます。



こんなことはありませんか？チェックしてみよう

- 塩辛いもの、味の濃いものが好き

- 揚げ物など油料理が好き

- 野菜（副菜）はあまりたべない

健全な食生活の実践は心身の健康を保つために大切です。
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を意識し、ライフステージに合った食事スタイルを確立し、無理なく続けましょう。

ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましょう！
このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
1	ライフステージに応じた各種食育推進講座	未就園児から高齢者までを対象に、ライフステージに応じた行事食等の各種食育推進講座を実施します。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">静岡市 生涯学習センター</div> 検索 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">静岡市 生涯学習交流館</div> 検索	生涯学習推進課
5	フレッシュマタニティ教室	講話や調理実習・実演を通し、献立作成や調理等のスキルを伝える等、妊娠期の健康的な食生活について支援します。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">静岡市 マタニティ教室</div> 検索	各区健康支援課
10	元気で長生き栄養講座	高齢期の食生活について、講話と調理実習を通して周知します。	各区健康支援課
37	あそび・子育ておしゃべりサロン	未就園児とその保護者に対して栄養士による食に関する相談会を実施します。	子ども未来課
68	健康と食生活食育の取り組み	主婦や親子を対象として健康と食に関するテーマによる料理教室を開催します。	静岡大型店・スーパーマーケット連絡会

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
107	栄養素について学ぶ	乳幼児とその保護者に対して3種類の栄養素について、身近な食材を用いて食育講話をします。	静岡市 私立幼稚園連合会

取組

- ◆(NO.4) およこ食育教室◆(NO.6.7) 各種栄養相談◆(NO.11) 健康まつりにおける栄養相談◆(NO.29) しずおかカラダに eat75
 - ◆(NO.30) 食の安全教室◆(NO.62) 教育実践推進校「早寝・早起き・朝ごはん」
 - ◆(NO.65) 第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◆(NO.70) しずおか元気応援フェア
 - ◆(NO.80) 食育教室(学校・幼稚園等)◆(NO.82) 親子の料理教室◆(NO.84) 男性料理教室◆(NO.88) およこの食育教室
 - ◆(NO.91) 高齢者向け教室◆(NO.106) 給食参観
- ※実施事業一覧(61～65ページ)に事業内容・担当を掲載しています。



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食に留意した内容等、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。

「長田の桃でスープづくり」長田生涯学習センター

長田生涯学習センターでは、長田地域の特産である「桃」を取り上げ、地域理解と地産地消を促進するため講座を実施しています。

講座では、長田地域の桃についての講話と、桃スープづくりの調理実習を行います。

桃は品種や栽培地域によって性質が異なるため、調理内容によって向き不向きがあります。長田地域で取れる桃は果汁が多く、さわやかな甘みの特徴のため、スープにすることができます。実際に長田の桃を調理し味わうことで、地元の魅力を再認識することができます。



「折戸なす de イタリアン」講座 折戸生涯学習交流館




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。

基本施策（5）生活習慣病予防と改善

がん・脳血管疾患・心疾患、さらに脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

生活習慣病は、塩分の摂りすぎや野菜不足、偏った食生活など不規則な生活の積み重ねによる内臓脂肪型肥満が原因となって引き起こされるものであり、その予防や改善のためには、日頃から減塩をはじめとした栄養バランスのとれた食生活を実践し、運動を継続していくことが重要です。また定期的な健康診断で客観的に自分の身体の状態を確認してもらうことや保健指導・栄養指導などを通し幅広い世代に対して、健康教育の充実を図ります。



こんなことはありませんか？チェックしてみよう

- あまり栄養バランスを意識して食事をしていない

- スナック菓子やインスタント食品も食事のうちだと思う

- 栄養補助食品（錠剤・ドリンク・ゼリー）などで食事を済ませてしまう

- エレベーターやエスカレーターを使いがちである

生活習慣病予防や改善のためには、日頃からの望ましい食生活を実践し、運動を継続することや定期的な健康診断を受けることが大切です。

ひとつでもチェックが合った人は普段の生活を見直してみましよう！
このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
13	食生活サポート クッキング	講話や調理体験を通して適切な食事量を知り、生活習慣病の予防改善を行います。	各区健康支援課
55	健康教室	肥満傾向で受講を希望する児童生徒を対象とし、栄養士による栄養指導と医師による医療相談を行います。	学校教育課
70	しずおか元気応援フェア	InBody による体内分析と栄養相談を実施します。	静岡県給食協会
90	生活習慣病予防教室	減塩料理を通して生活習慣病予防のための知識を身に付け、家庭で実践できるよう講話と調理実習を行います。	静岡市 食生活改善推進協議会

取組

- ◆(NO.11) 健康まつりにおける栄養相談◆(NO.12) ヘルスアップ食事相談◆(NO.14.15) 健康相談◆(NO.28) 食育応援団
 - ◆(NO.34) 栄養成分表示促進事業◆(NO.65) 第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
 - ◆(NO.71) 栄養士研修会◆(NO.76) 調理師資質向上対策事業◆(NO.86) 食育講座・ふるさと料理
- ※実施事業一覧（61～65ページ）に事業内容・担当を掲載しています。



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、生活習慣の改善を目指している74歳以下の方、またはそのご家族を対象に高コレステロール予防編、高血糖予防編、高血圧予防編とそれぞれのテーマにあわせた講義・調理実習を行います。

講義では、健康診断結果と向き合い、自分の体がどのような状態にあり、今後どのように気をつけていけばよいか、管理栄養士が分かりやすく説明します。自分にあった食事の量や減塩の工夫、ヘルシー料理を作る方法などを学ぶことができます。



調理実習では、簡単に作れる料理を楽しく調理し、実際に食べてみることで食事量や味付け、調理のポイントなどを知ることができ、今後の食生活に役立てることができます。



しずおか元気応援フェア

静岡県給食協会

InBody 検査の測定結果から人体成分分析・栄養相談の実施をしています。

InBody 測定とは身体を構成する基本成分である体内水分量、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養評価に問題がないか、身体はバランスよく発達しているか、体脂肪が多い部位はどこかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。測定結果から自分の身体について興味を持っていただき、栄養相談を受けていただいています。



基本施策（6）食品の安心・安全に関する知識の習得

近年、食生活の多様化や食品流通のグローバル化、また産地偽装など食の安心・安全を問う報道を背景に市民・消費者の関心は高い状況にあります。市民が自らの食生活について判断・選択し、具体的な行動を実践できるよう、講演会やイベントを通じニーズに応える情報提供を行い、食品衛生に関する正しい知識の普及と理解向上に努めます。

こんなことありませんか？チェックしてみよう

製造・加工過程など目に見えないところでの安全性を不安に思うがよくわからない

食品表示を見てもよくわからない・見たことがない

食品が安全かどうか判断するのが難しい

食品衛生に関する正しい知識を習得できる講習会やイベントが開催されていますので参加してみませんか？

ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましよう！
このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
30	食の安全教室	小学生等に対して、食中毒や添加物について講話をし、食の安全に関する意識や知識の向上が図れるよう出前講座を行います。 <input type="text" value="たべしず 食の安全教室"/> <input type="button" value="検索"/>	食品衛生課
31	食の安心・安全HP「たべしずねっと」	食育や食の安全に関する情報、レシピ集、イベント情報等を掲載します。 <input type="text" value="たべしず"/> <input type="button" value="検索"/>	食品衛生課
78	グリーンコンシューマー講座	グリーンコンシューマーの視点を養うため、講座を行います。	しずおか市消費者協会
96	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	バザー等開催届を提出した団体に対して消毒薬と手洗いのリーフレットを提供します。	静岡市食品衛生協会

取組

- ◆(NO.5) フレッシュマタニティ教室◆(NO.32) 食品表示モニター委嘱
 - ◆(NO.33) 食の安心・安全に関するリスクコミュニケーション◆(NO.34) 栄養成分表示促進事業◆(NO.35) 給食施設研修事業
 - ◆(NO.65) 第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◆(NO.66) ホームページによる情報提供
 - ◆(NO.72) 衛生講習会◆(NO.73) 見学研修会◆(NO.76) 調理師資質向上対策事業◆(NO.82) 親子の料理教室
 - ◆(NO.94) 「食品衛生月間」街頭広報活動(8月初め)◆(NO.95) 「静岡食協ニュース」の編集、発行(年4回)
- ※実施事業一覧(61～65ページ)に事業内容・担当を掲載しています。



グリーンコンシューマー講座

しずおか市消費者協会

様々な環境問題が取り巻くなかで、普段の買い物を通して環境のために私たちができることを学んでもらう講座です。

具体的な行動に繋がるような講座や多様な考え方を学ぶ場としてワークショップ形式の講座を行い、自分の商品選びが、企業や生産者、そして社会を変える大きな力になることを意識してもらい「グリーンコンシューマー」の視点を養うことの大切さをみんなで考える機会としています。



※グリーンコンシューマー…環境に配慮したライフスタイルを実践する消費者

コラム

確認してみよう！栄養成分表示

栄養成分表示を健康づくりに役立てましょう！上手に利用することで、塩分の摂取量を調整したり、エネルギーを計算したりすることができ、健康づくりに役立ちます。

ポイント1

実際に食べる量を踏まえてチェック

食品の単位は100g、100ml、1食分、1包装など食品ごとに違うので食品単位と食べる量を確認しましょう。

ポイント2

食べる量を踏まえて計算してみましょう

例) このクッキーを3枚食べた場合

※1 熱量 (kcal)

$215(\text{kcal}) \div 5 \text{ 枚 (1袋あたり)} \times 3 \text{ 枚} = 129(\text{kcal})$

表より (1枚当たりの熱量) 食べた量

※2 食塩相当量 (g)

$0.4\text{g} \div 5 \text{ 枚 (1袋あたり)} \times 3 \text{ 枚} = 0.24\text{g}$

栄養成分表示	
1袋 (50g) 当たり (5枚)	
熱量	215kcal ※1
たんぱく質	3.8g
脂質	5.0g
炭水化物	38.9g
食塩相当量	0.4g ※2
カルシウム	165mg

ポイント3

※3 強調表示・・・「〇〇入り」「たっぷり」「控えめ」「ゼロ」など基準を満たした食品に使われます。基準を満たしていれば、微量に含んでいても「ゼロ」と表示することができるので、その成分が全く入っていないとは限りません。

基本施策（7）豊かな生活や暮らしの実践

近年では、歯や口の健康と全身の健康との関連が明らかになってきています。歯や口の健康を守ることは栄養を摂取することだけでなく、食事を楽しむ、会話をするなど豊かな食生活を営む上で重要な役割を果たしています。健康でいきいきとした生活を送るために、生涯を通じて自分の歯と口でよく噛んで味わって食べることができるよう支援し、家族や友人、同僚、地域の人などと食卓を囲む機会を持てるよう推進し、豊かな生活や暮らしの実践ができるよう事業を行います。

こんなことはありませんか？チェックしてみよう

一年以上歯科健診を受けていない

どちらかといえば早食いである

一人で食事をすることが多い

歯と口の健康を守ることは食事を楽しむことに繋がります。また誰かと一緒に食卓を囲み「おいしいね」「たのしいね」と言葉を交わせばお腹も心も満たされます。

ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましょう！
このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
18	歯みがき巡回指導	希望のあった認定こども園・幼稚園・保育園児に対し、巡回指導を行います。 静岡県 お口と歯の健康 検索	健康づくり推進課
19	9か月児、2歳児の歯の教室	歯科衛生士による講話やグループワークを通して、歯科保健に関する知識の普及をします。 静岡県 お口と歯の健康 検索	健康づくり推進課
57	食に関する指導	小学生を対象に、噛むことの大切さや噛む回数を意識するよう啓発をしています。児童生徒に、食に関する正しい知識と望ましい食習慣が身につくように支援をします。 静岡県 食育ニュース 検索	学校給食課
61	食育講座・親子料理教室	入学前の保護者に対する食育講座や児童生徒とその保護者を対象として学校給食センターで給食献立の調理を行います。 静岡県 食育ニュース 検索	学校給食課
83	楽しく子育て応援教室	親子を対象に講話や料理体験を行い、一緒に食卓を囲む機会とします。 静岡県 楽しく子育て応援教室 検索	静岡県 食生活改善推進協議会

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
92	歯と口の健康	幼児期から高齢期まで全世代に対して、歯と口の大切さを伝えるため講話を実施します。	静岡市 食生活改善推進協議会
105	体験学習	野菜の栽培や収穫など体験を通じ、食について興味、関心を深め、また紙芝居等を通じ、家族や友人と一緒に食べる楽しさを知る機会とします。	静岡市 私立幼稚園連合会
106	給食参観	給食参観を通して、保護者が食べる量や食べ方等の確認できる機会作りをします。	静岡市 私立幼稚園連合会

取組

- ◆(NO.4) おやこ食育教室◆(NO.6.7) 各栄養相談◆(NO.17) 夏休み親子「歯」の教室～ミュージアム探検隊～
- ◆(NO.20) 1歳6か月・3歳児健康診査における歯科相談◆(NO.21) 乳幼児むし歯予防事業(委託)
- ◆(NO.22) フッ化物洗口法によるむし歯予防事業◆(NO.23) 歯周病検診◆(NO.24) 歯つらつ健口講座◆(NO.36) 食育活動
- ◆(NO.38) 公立こども園における食育推進事業◆(NO.39) 保育フェアでの食育展示◆(NO.40) 妊婦歯科健診
- ◆(NO.65) 第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◆(NO.77) サマーキャンプ
- ◆(NO.80) 食育教室(学校・幼稚園等)◆(NO.82) 親子の料理教室

※実施事業一覧(61～65ページ)に事業内容・担当を掲載しています。



給食参観

静岡市私立幼稚園連合会

保護者に、子ども達の給食の食事量やお箸の持ち方などの食べ方を確認しながら参観してもらっています。

幼稚園では、食器や箸、ナプキンの片づけは子どもたちが行っており、普段の自宅の様子とは違った面を見ることが出来ます。



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等を目的として講座を開催しています。子どもにも分かりやすいようエプロンシアターや紙芝居を使って講話をした後、簡単なおやつや伝統料理等の調理実習を行っています。また食事の楽しさや食事マナーを学ぶ時間になるよう皆で一緒に食卓を囲むようにしています。



基本施策（8）環境を考えた食生活の実践

まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスは、日本全体で年間 621 万トン（平成 26 年度）発生しています。食品ロス削減を進めるには、現状やその削減の必要性について認識を深め、主体的に取り組むことが求められます。食に対する感謝の念を深め、「もったいない」と感じる気持ちを育み、市民一人ひとりが実践できるよう啓発を行っていきます。

こんなことありませんか？チェックしてみよう

- 冷蔵庫の中で食べものを腐らせてしまうことがある

- 買い物するとき、つい多めに買ってしまう

- 賞味期限が過ぎたものはすぐに捨てている

- すぐ食べるものでも、賞味期限が長いものを選んで買う

食品ロスの約半分にあたる年間約 200～400 万トンは家庭から発生しています。「もったいない」と感じ、一人ひとりができる行動から始めてみませんか？

ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましよう！
このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
2	スマートクッキング教室	家庭で環境に配慮した料理づくりを実践してもらえるよう料理教室を開催します。	生活安心安全課
16	食品ロス削減対策事業	ごみ減量啓発講座の開催、30・10（さんまる・いちまる）運動の推進等を通じて、食品ロス削減に対する意識向上を図り、ごみ減量を推進します。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;"> 静岡市 食品ロス 検索 </div>	ごみ減量推進課
79	エコクッキング	食材を使いきること、買い物から片付けまで環境に配慮した調理実習を行います。	静岡市 食生活改善推進協議会

取組

◆(NO.3) 静岡市消費生活展◆(NO.36) 食育活動◆(NO.65) 第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
 ※実施事業一覧（61～65 ページ）に事業内容・担当を掲載しています。



エコクッキング

静岡市食生活改善推進協議会

毎日暮らしに欠かせない身近な「食」を通して地球環境問題の改善や食育実践につながるように、「買い物」「調理」「食事」「片付け」の過程で環境や健康、食育について考えながら、「地産地消」「旬の食材での調理」「時短調理」などテーマを決めて実習しています。

例えば、「片づけ」では生ごみの水分を減らすためチラシのごみ入れを使用するなど、一人ひとりの小さな積み重ねが大きな成果につながることを講話しています。



コラム

「食品ロス」って知っていますか？

皆さんも一度は耳にしたことがある「食品ロス」とは、食べられるのに食べられることなく捨てられてしまっている食べ物のことです。

実は、日本だけで年間約621万トンの「食品ロス」が発生しています。この量は世界全体の食品援助量の約2倍に相当し、国民1人当たりに換算するとお茶碗1杯分のご飯（約134g）を毎日捨てていることとなります。

さて、右の写真をご覧ください。静岡市の家庭から出る可燃ごみ100kgの中から見付かった「手つかずの食品」です。まだ食べられそうな物がたくさん捨てられてしまっていますね。

しかし、たくさんの「食品ロス」を減らしたいと思っても、私たちは何をすればよいのでしょうか。私たちの生活をちょっと見直すだけで、「食品ロス」を減らすことができます！



例えば、お買い物の前に冷蔵庫の中身を確認したり、賞味期限（おいしく食べられる期限）と消費期限（食べても安全な期限）の違いを理解したり、外食時に適量の注文を心掛けてみたり…。いかがでしょうか？簡単にできそうな気がしてきませんか？

さあ、正しい知識を身につけて、少しでもいいので生活の中で心掛けてみましょう。皆さん一人ひとりのささやかな行動の積み重ねが、「食品ロス」を減らすことに繋がります！

基本施策（9）地産地消の推進

地産地消の取組は、地域の食や農林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繋がります。地産地消の概念は着実に浸透してきていますが、購入する等の実践という点では課題が残ります。より多くの方に静岡市農水産物の良さを知ってもらい、消費者と生産者を結び付け、地元の農産物に触れる機会を増やしていきます。

こんなことはありませんか？チェックしてみよう

買い物をするとき、産地の確認をしない

静岡市で生産されている食材を知らない

静岡市で生産されたものをどこで買えるかわからない

静岡市には美味しい食材がたくさんあります！
 静岡市の地場産物を手にして食べることから始めませんか？
ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましよう！
 このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
51	しずまえ新聞の発行	しずまえの漁業や水揚げされる水産物、しずまえ鮮魚の豆知識、魚料理のコツなどを掲載した新聞を公立小中学校の児童、生徒全員に配付します。 <input type="text" value="しずまえ新聞"/> <input type="button" value="検索"/>	水産漁港課
58	地場産物を取り入れた献立の提供	県内食材や地域の食文化を生かした献立を提供します。 <input type="text" value="静岡市 学校給食課"/> <input type="button" value="検索"/>	学校給食課
116	アグリフェスタしみず	食と農業の大切さを伝え、地場産品の販売等を提供するイベントを開催します。	清水農業協同組合

取組

- ◆(NO.2) スマートクッキング教室◆(NO.3) 静岡市消費生活展◆(NO.28) 食育応援団◆(NO.36) 食育活動
- ◆(NO.42) お茶の美味しい入れ方教室◆(NO.43) 静岡市認定農業者協会「春の市・秋の市・冬の市」◆(NO.44) 産業フェアしずおか
- ◆(NO.46) 農水産物の情報発信◆(NO.47) 用宗漁港まつり◆(NO.48) 清水お魚ふれあい事業◆(NO.49) 由比桜えびまつり
- ◆(NO.50) しずまえ料理教室補助金◆(NO.53) 都市山村交流センターの活用◆(NO.54) 親子しいたけ種駒打ち教室
- ◆(NO.65) 第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◆(NO.69) 高校魚料理実習、魚料理講演
- ◆(NO.75) 食文化・食育普及啓発◆(NO.85) 健康まつり◆(NO.97) 親子食農体験「ソレイユくらぶ」
- ◆(NO.98) 出張加工品づくり教室◆(NO.101) じまんの「しょく」フェスタ◆(NO.102) 地産地消活動(商店街・店頭販売)
- ◆(NO.103) 生野菜言倶楽部◆(NO.104) しずおか畜産まつり◆(NO.107) 栄養素について学ぶ
- ◆(NO.109) 地元の海産物(しらすをメインに食べてみよう)◆(NO.110) しらすを食べる会(イベント協力)
- ◆(NO.115) 地産地消活動(商店街・店頭販売)

※実施事業一覧(61～65ページ)に事業内容・担当を掲載しています。

事業紹介14

しずまえ新聞の発行

水産漁港課



しずまえ新聞は、市内の小中学生に、静岡市の前浜`しずまえ`を周知し、魚食の普及を図るため、年2回発行しています。

しずまえの漁業や水揚げされる魚、水産物の種類や食べ方、有効性を紹介する内容になっているため、地産地消教育の教材として活用していただけるよう、食育月間やふるさと給食週間に合わせて発行しています。静岡市 HP にバックナンバーを掲載しています。

事業紹介15

地場産物を取り入れた献立の提供

学校給食課

学校給食は、子どもたちにとって食育の「生きた教材」として効果的に活用されています。献立は、栄養バランスに配慮し、季節感や地域性も取り入れています。地場産物を取り入れた静岡ならではの献立を、毎月「ふるさと給食の日」や、6月と11月の「ふるさと給食週間」で提供し、子どもたちの地域に対する感謝の気持ちを育み、地元の食材や料理を伝える貴重な機会としています。また子どもたちや保護者に向けて校内放送や献立表等による情報発信をしています。



事業紹介16

アグリフェスタしみず


清水農業協同組合

食と農業の大切さを訴え、自然と共生し豊かな景観を作り出す清水の農林水産業に対する理解者、応援団、仲間づくりを推進することを目的に、毎年農林水産物の展示や事業紹介をはじめ、地場産品の直売・販売、地元食材を使った食品等の提供などを行うイベントを開催しています。



基本施策（10）生産者と消費者との交流

近年、農林漁業体験への関心の高まりから様々な場所で体験の場が設けられています。農林漁業体験をすることで農林水産物の生産現場に関する関心や理解を深めるだけでなく、自分たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立つことや様々な人の活動に支えられていること等の理解を深めることができます。これまで以上に教育関係者と連携するとともに、家庭や地域など教育の場以外でも農林漁業体験ができるような機会や情報提供を行っています。



こんなことはありませんか？チェックしてみよう

農林漁業体験をしたことがない

どこで農林漁業体験ができるか知らない

体験の場は広がっていますので、お子さんだけでなく、大人の方も積極的に参加してみてください。

ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましよう！
このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
45	アグリチャレンジパーク 蒲原活用事業	野菜の苗植え、収穫等の農業体験イベントを実施します。	農業政策課
52	しずまえ漁業見学ツアー	小中学生と保護者を対象に、市内で行われる漁業（桜えび漁、しらす漁、定置網漁など）や競りの様子、水産物加工場の見学会を実施します。 <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">しずまえ漁業見学ツアー</div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">検索</div>	水産漁港課
54	親子しいたけ種駒打ち教室	原木しいたけ生産者による親子のしいたけ種駒打ち体験を実施します。	中山間地振興課
112	食育クラブ 「親子であぐりん」	親子を対象に、野菜の種まき、収穫、料理、体験を実施します。	清水農業協同組合

取組

- ◆(NO.36) 食育活動◆(NO.38) 公立こども園における食育推進事業◆(NO.39) 保育フェアでの食育展示◆(NO.41) 清水港マグロまつり◆(NO.47) 用宗漁港まつり◆(NO.48) 清水お魚ふれあい事業◆(NO.49) 由比桜えびまつり◆(NO.53) 都市山村交流センターの活用◆(NO.58) 地場産物を取り入れた献立の提供◆(NO.65) 第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◆(NO.67) 料理教室・食育体験教室◆(NO.80) 食育教室（学校・幼稚園等）◆(NO.97) 親子食農体験「ソレイユくらぶ」◆(NO.98) 出張加工品づくり教室◆(NO.99) お茶育◆(NO.100) 農業体験教育事業◆(NO.103) 生消菜言倶楽部◆(NO.105) 体験学習◆(NO.111) タタミ干し作り体験と体験乗船◆(NO.113) 出前講座◆(NO.114) 農業体験教育事業◆(NO.116) アグリフェスタしみず

※実施事業一覧（61～65ページ）に事業内容・担当を掲載しています。

事業紹介 17

親子しいたけ種駒打ち教室

中山間地振興課

原木栽培のしいたけの生産過程を学び、しいたけへの興味と関心を深めるため、親子を対象に、原木に種駒を打ち、種駒を打った「ほだ木」を林内に伏せ込む作業を体験する事業を実施しています。

作業後には、生しいたけのバーベキュー等を行い、味や食感も体感しています。



事業紹介 18

食育クラブ「親子であぐりん」

清水農業協同組合

本物の体験を子ども達にさせたい！という思いから、土に親しむことにより食べ物や命の大切さを親子で学び、地域、年代を超えた仲間作りを目的としています。生姜の苗やさつま芋、里芋の種芋を植え、秋に収穫します。また各家庭に与えられた一坪農園では好きな野菜も育てられます。農作業の大変さを体感し、収穫できた野菜は新鮮でおいしく、本物の味を知ることによって子どもが野菜を好きになるきっかけにもなっています。



基本施策（11）食文化の継承

静岡市は地域特性にあった山の恵み（オクシズ）から日本一の深さを誇る駿河湾の恵み（しずまえ）といった自然に恵まれ多様な食文化を持っています。地域の行事と結びついた行事食や静岡市の豊かな食材を用いた郷土・伝統料理など、先人から受け継がれた食文化を次世代に繋げられるよう推進していきます。

また静岡市は日本屈指の茶の生産地ですが、近年茶葉から緑茶を飲む市民が減少傾向にあります。茶葉から出すことによって味わえる美味しさを伝え、実践する市民が増えるよう普及啓発を行っていきます。

こんなことはありませんか？チェックしてみよう

静岡市の郷土料理をあまり知らない

静岡市の旬の食材や特産物をあまり知らない

毎日茶葉から入れたお茶を飲んでいない

行事食や伝統料理など地域や家庭で受け継がれる料理は、その土地の優れた食文化をあらわしています。その優れた文化を保護・継承していけるよう、もう一度考えてみましょう。

ひとつでもチェックがついた人は普段の生活を見直してみましよう！

このことに関連した次の取組を行います。

事業 NO	主な取組	取組内容	担当
42	お茶の美味しい入れ方教室	小学生に対し、一人ひとり茶器に触れ、茶葉でお茶を入れる体験を実施し、お茶の飲み比べや味の違いを体験します。	農業政策課
75	食文化・食育普及啓発	郷土料理や地元食材を調理する機会を充実させるため、講習会や料理教室を開催します。	静岡県調理師協会
86	食育講座・ふるさと料理教室	乳幼児から小学生までとその保護者を対象に、伝統料理を取り入れた料理教室を開催します。	静岡市 食生活改善推進協議会
99	お茶育	小中学生に対し、お茶の手摘みや製造調整作業の体験やお茶の入れ方教室を実施します。 <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">JA 静岡市</div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px; margin-left: 10px;">検索</div>	静岡市農業協同組合
103	生消費言倶楽部	一緒に農作業を行い、旬の食材を使った伝統食を食すことにより、地産地消の大切さを学ぶ機会を作ります。 <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">JA 静岡市</div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px; margin-left: 10px;">検索</div>	静岡市農業協同組合
108	緑茶を飲もう	子育てフェアにおいて未就園児・在園児とその保護者に緑茶を提供します。	静岡市 私立幼稚園連合会

取組

- ◆(NO.1) ライフステージに応じた各種食育推進講座◆(NO.28) 食育応援団◆(NO.38) 公立こども園における食育推進事業
- ◆(NO.39) 保育フェアでの食育展示◆(NO.46) 農水産物の情報発信◆(NO.50) しずまえ料理教室補助金
- ◆(NO.53) 都市山村交流センターの活用◆(NO.65) 第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
- ◆(NO.69) 高校魚料理実習、魚料理講演◆(NO.74) 調理技術研修会◆(NO.76) 調理師資質向上対策事業
- ◆(NO.81) 子育てトーク・おやつ教室◆(NO.87) 食育教育事業・伝統料理◆(NO.93) 茶育・食茶の推進
- ◆(NO.97) 親子食農体験「ソレイユくらぶ」◆(NO.98) 出張加工品づくり教室
- ◆(NO.101) じまんの「しょく」フェスタ◆(NO.113) 出前講座

※実施事業一覧(61～65ページ)に事業内容・担当を掲載しています。

事業紹介19

せいしょうなごんくらぶ
生消費言倶楽部

静岡市農業協同組合

生消費言倶楽部は、生産者(生)と消費者(消)が農産物(菜)を通して、人間の基本的な活動である「食」について本音で語り合おう(言)という意味で名づけられました。

地域の遊休化した農地を活用し、生産者と消費者が一体となって農作物の作付、管理、収穫、調理作業を行うことで、地場農産物の生産・販売活動の活性化を図っています。



事業紹介20

お茶育

静岡市農業協同組合



J A 静岡市では、全国一の茶産地としてお茶に広く親んでもらおうと、幼稚園や小学校で年間通して茶摘みや地元の茶工場見学、お茶の入れ方教室を実施しています。お茶の講座は、歴史や種類、栽培や製造、販売など、興味や疑問を解決する「調べ学習」のテーマを見つけるとともに茶の消費低迷や、茶離れを防ぎ、将来の消費拡大につなげるための活動となります。



お茶の美味しい入れ方教室

農業政策課

平成14年度から市内小学校5、6年生を対象に、総合的学習の時間を利用し日本茶インストラクターを講師とした「お茶の美味しい入れ方教室」を教育委員会と連携し実施しています。

次世代を担う子どもたちに対し、お茶の入れ方を学ぶことを通じてお茶に対する味覚を育み、お茶を中心とした食育を図るとともに、本市基幹農産物であるお茶の啓発・消費促進を図ることを目的としています。

授業は、講話と実習により構成されており、実習では児童一人1回は茶器に触れ、静岡市の二大ブランド茶（静岡本山茶・清水のお茶）を実際に急須で入れ、講話では静岡市めざせ茶どころ日本一条例・聖一国師・お茶の日など、「お茶のまち静岡市」の歴史や文化について学びます。



<茶吉>

「お茶のまち静岡市」について知ろう!!



<茶助>

「お茶のまち静岡市」ウェブサイトは、お茶のまち静岡市を体感してもらうための情報を積極的に発信しています。市内で開催されるお茶関連イベントや、お茶が楽しめるカフェ、お茶スイーツ・料理を紹介する『イチ押しガイド』や、お茶の入れ方や効能を紹介する『お茶の知識』、お茶のまちの旬な情報を紹介する『ニュース』等のコンテンツが充実しています。

お茶のまち静岡市

お茶のまち静岡市

検索



静岡市食育応援団「ふじのくに茶ちゃ会」

健康づくり推進課

ふじのくに茶ちゃ会

「ふじのくに茶ちゃ会」では、幅広い世代に対して静岡市のお茶を普及するため、静岡のお茶の歴史や、急須での美味しい日本茶の入れ方、おもてなしの心などが伝わるよう活動を行っています。

日本茶を飲んで楽しんでもらうことはもちろん、茶がらを食べていただいています。

美味しく食べてもらえるように、味噌田楽のみそやドレッシングなどであえてお茶請けとして食べてもらったり、簡単なレシピを紹介しています。

今回はおすすめ簡単レシピを紹介します。(煎茶、かぶせ茶、玉露の茶殻を使用してください)



食べてみよう！茶がら

美味しい！お茶の葉のリメイク
とろとろ茶殻ゼリー

○材料

茶殻	20 g
片栗粉	大さじ5
水	水 500cc
砂糖	大さじ3～5

○作り方



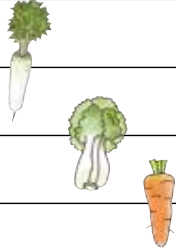



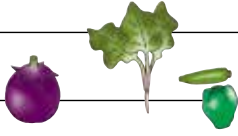
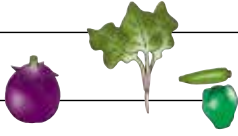


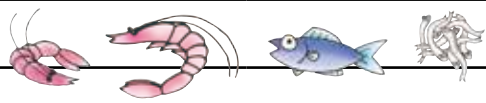
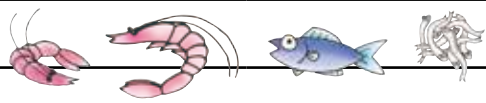


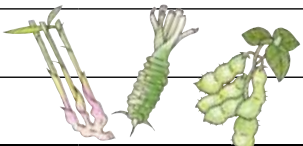
- ① 鍋に片栗粉、水、砂糖をいれ火にかけてしっかり混ぜて溶かす
- ② 茶がらを入れて混ぜる
- ③ あら熱が取れたら容器に分けて冷やす



※食べる時にお好みでフルーツを付けても美味しいです。また片栗粉の代わりにゼラチンでも作れます。

2 ライフステージに応じた食育の取組

基本施策	0～5歳	6～11歳	12～19歳	20～29歳
食育の啓発	家庭や学校、地域を通して食について知識を身につける			
規則正しい食習慣の実践	早寝早起きなど生活リズムを身につける	朝食の大切さを知る	朝食を食べる習慣を身につける	朝食のメニューを知り実践する
情報提供による環境整備	保護者が食に関する正しい知識に配慮し子どもに伝える		ホームページやSNSを活用し多様な情報を収集する	
栄養バランスを考えた食生活の実践	好き嫌いをなく食べる			
	好き嫌いをなく食べる	基本的な調理技術を身につける		
		栄養バランスの大切さを知る		
生活習慣病予防と改善	体を動かし毎食しっかり食べる	自分の適正体重を知り維持に心掛ける		
食品の安心・安全に関する知識の習得	色々な食品があることを知る	食品の安全に関する知識を身につける		
豊かな生活や暮らしの実践	よく噛んで食べる習慣を身につける	正しい箸の持ち方を身につける	食方について関心を持ち実	
	歯みがきの習慣をつけ、保護者と歯や口のケアをする		正しい歯みがき習慣を身につけ実践する	
	家族や仲間と一緒に食べる楽しさを知る			
環境を考えた食生活の実践	好きな食べものを増やし残さないようにする	食品ロス削減について学ぶ		
地産地消の推進	地元（静岡県）で生産された物を知り、味わう			
生産者と消費者との交流				
食文化の継承	行事食や郷土料理を知り、食べる			
	茶葉から入れた緑茶に親しみ、自ら入れる習慣を身につける			

30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
これまで学んだ食育の理解を深め実践する				
食について知っていることを伝える				
規則正しい生活習慣のリズムを作り、朝食を毎日食べる			朝食を毎日食べる習慣を継続させる	
家族などと朝食を食べる				
産地・栄養成分表示等の情報や食に関する事業に関心を持つ				
			広報誌やパンフレットを活用し多様な情報を収集する	
適正体重を知る				
適正体重を維持する				
栄養バランスを考えた食事を心掛ける / 野菜料理をたっぷり食べる				
				
食塩を取りすぎないように食生活を送る				
外食・中食を上手に活用し、栄養バランスを考え選択する				
適切な食事や運動等を継続的に実践する				
				
定期健診により自分の健康状態を把握し、適正体重を維持する				
食品の安全性に対する知識向上に努め、日常生活に活かす				
よく噛んで味わって食べる				
践する				
定期的に歯科健診や歯石除去を受ける				
家族や職場の同僚、友人等と楽しく食事をするよう心掛ける				
				
食品ロス削減について関心を持ち、身につけた知識を実践する				
地元（静岡市）で生産された物を活用し、地産地消に心掛ける				
農林漁業体験を通して、食べものや生産者と触れ合い関心を持つ				
				
茶葉から入れた緑茶を飲む				
行事食や郷土料理を食事に取り入れ、次世代に伝える				
				

3 第3次静岡市食育推進計画実施事業一覧

※目標項目は第3章の3「食育推進計画の体系」(29、30ページ)を参照

No	事業	事業内容	目標数値	担当
1	ライフステージに応じた各種食育推進講座	各種料理講座、各種食育講座等	1.5.6.15	生涯学習推進課
2	スマートクッキング教室	環境に配慮した料理教室	12.13	生活安心安全課
3	静岡市消費生活展	しずおか市消費者協会の活動発表のパネル展示、体験コーナー等で、食や健康等について啓発していく	3.12.13	生活安心安全課
4	おやこ食育教室	講話、紙芝居、エプロンシアター、調理体験	1.5.11	各区健康支援課
5	フレッシュマタニティ教室	講話(妊娠中の栄養・食生活、食の安全に関する内容)調理実演・実習、試食、個別相談	5.8	各区健康支援課
6	1歳6か月児健康診査における栄養相談	健康診査時の個別栄養相談	1.2.5.11	各区健康支援課
7	3歳児健康診査における栄養相談	健康診査時の個別栄養相談	1.2.5.11	各区健康支援課
8	0歳児の育児相談、6か月児育児相談における栄養相談	離乳食に関する個別栄養相談	1.2	各区健康支援課
9	離乳食の作り方教室	講話、調理実習・実演、試食、個別相談	1.2	各区健康支援課
10	元気で長生き栄養講座	介護予防についての講話、調理実習、試食	6	各区健康支援課
11	健康まつりにおける栄養相談	栄養士による食生活相談コーナー食事バランスガイドの普及骨密度測定に伴う栄養相談各地区で実施する健康まつりにおいて、栄養士による食生活相談を実施	4.7	各区健康支援課
12	ヘルスアップ食事相談	生活習慣病予防に重点をおいた特定健診、特定保健指導	7	各区健康支援課
13	食生活サポートクッキング	テーマ別の講話 自分に合った食事量の確認 調理実習試食	7	各区健康支援課
14	健康相談(定例)	面接等での栄養相談	7	清水区健康支援課
15	健康相談(随時)	電話、面接等での栄養相談	7	各区健康支援課
16	食品ロス削減対策事業	ごみ減量啓発講座の開催、30・10(さんまる・いちまる)運動の推進等を通じて、食品ロス削減に対する意識向上を図り、ごみ減量を推進する	12	ごみ減量推進課
17	夏休み親子「歯」の教室 ～ミュータンス探検隊～	飲み物 Ph 測定等の実習体験を通じ、歯科保健に対する正しい知識を普及する	9.10	健康づくり推進課
18	歯みがき巡回指導	希望する認定こども園、幼稚園、保育園に対し巡回指導を行う。また、フッ化物洗口の正しい知識を普及し、洗口実施を推進する。	9.10	健康づくり推進課
19	9か月児歯の教室 2歳児歯の教室	歯科衛生士による講話やグループワークを通じ、歯科保健に対する正しい知識を普及する	9.10	健康づくり推進課
20	1歳6か月・3歳児健康診査における歯科相談	健康診査時における個別歯科相談	9.10	健康づくり推進課
21	乳幼児むし歯予防事業(委託)	未就学児を対象とした、歯科健診と歯科保健指導の実施	9.10	健康づくり推進課
22	フッ化物洗口法によるむし歯予防事業	永久歯の歯質強化とむし歯の半減を目指した「歯の健康づくり」を推進するため、就学前の4・5歳児を対象としたフッ化物洗口法を実施	9.10	健康づくり推進課
23	歯周病検診	勤務先などで検診を受ける機会がない40歳以上の方を対象に歯周病検診を実施	10	健康づくり推進課
24	歯つらつ健口講座	高齢者の集う地域などにおいて、口腔機能の維持向上についての講話と、歯っぴー☆スマイル体操の指導を行う	9.10	健康づくり推進課
25	静岡市版食事バランスガイド	静岡市版食事バランスガイドを使用し、栄養バランスのとれた食生活の普及啓発を行う	3	健康づくり推進課
26	食育の日、食育月間の普及啓発	市役所にてポスター、ちらし等の展示、掲示 民間団体等と連携した食育活動	3	健康づくり推進課
27	食育ホームページ	食に関する情報やイベント情報の提供、食育応援団の活動等を紹介	3	健康づくり推進課

No	事業	事業内容	目標数値	担当
28	食育応援団	食育に関する知識や経験を持っている個人、団体、企業を応援団として登録し、食育に取組む市民から依頼によりその内容にあった応援団を紹介する	2.7.13.15	健康づくり推進課
29	しずおかカラダに eat75	民間企業・大学等と連携し、意見交換会や食育イベントを通して、まちぐるみで「食」を通じた健康づくり事業を実施する	1.2.3.4.5	健康づくり推進課
30	食の安全教室	小学校等での出前講座・食中毒、栄養バランス、添加物などについての講話	6.8	食品衛生課
31	食の安心・安全ホームページ「たべしずねっと」	食育や食の安全に関する情報、レシピ集、ニュース等を掲載する専用サイト	3.8	食品衛生課
32	食品表示モニター委嘱	日常生活の購買行動を通じ継続的に表示を調査する市民を委嘱（年30人程度） 食品表示法、健康増進法等に基づいた表示の解説や、表示調査の中で疑問とする表示を題材とした研修会を実施	8	食品衛生課
33	食の安心・安全に関するリスクコミュニケーション	食の安心・安全に関する講座やリスクコミュニケーションを開催	8	食品衛生課
34	栄養成分表示促進事業	栄養成分表示及び表示店募集のためのパンフレット作成、配布 栄養成分表示、栄養計算講習会の開催	3.7.8	食品衛生課
35	給食施設研修事業	衛生講習会	8	食品衛生課
36	食育活動	市内の児童館等で栄養士や食生活改善推進協議会による食育講座や野菜の栽培～消費までの体験イベントなど食に触れる活動を行う。	1.11～14	子ども未来課
37	あそび・子育ておしゃべりサロン	公立こども園に栄養士を派遣し、来園した地域の未就園児とその保護者に講座・相談等を実施する。	1.5	子ども未来課
38	公立こども園における食育推進事業	体験を通じた適切な食習慣の体得（野菜、米等の栽培やクッキング、地域や公共機関と連携した食育推進、旬の食材の活用） 給食を通じた適切な食習慣の啓発（行事食、食材・給食・食育資料等の展示、食育だより・レシピの配布、保護者への試食会） 歳児別食育計画作成	1.3.11.14.15	こども園課
39	保育フェアでの食育展示	こども園、保育園食育実施例の紹介（写真の展示・資料配布） こども園、保育園で栽培した野菜の展示 食事バランスガイド等食育に関するリーフレット配布 箸の持ち方資料配布 人形劇の実施	1.3.9.14.15	静岡市保育協会 こども園課
40	妊婦歯科健診	妊婦を対象とした歯科健康診査及び歯科保健指導の実施	10	子ども家庭課
41	清水港マグロまつり	刺身マグロ無料試食 マグロ汁無料試食 模擬セリ マグロ解体ショー マイナス60℃体験 冷凍マグロ裁断ショー 冷凍マグロの販売	14	清水港振興課
42	お茶の美味しい入れ方教室	小学5・6年生を対象とした、日本茶インストラクターによるお茶の美味しい入れ方と「お茶のまち静岡市」について学ぶ授業を実施	1.13.16	農業政策課
43	静岡市認定農業者協会「春の市・秋の市・冬の市」	認定農業者による農畜産物の対面販売	13	静岡市認定農業者協会 農業政策課
44	産業フェアしずおか	地場産品や加工品の試食、販売、PR	13	中山間地振興課 水産漁港課 農業政策課
45	アグリチャレンジパーク蒲原活用事業	市民に対する農業啓発 市民対象の農業体験イベントの実施（野菜の苗植え、収穫等）	14	農業政策課
46	農水産物の情報発信	ホームページ・フェイスブックによる農水産物の情報発信（Z R A T T O！しずおか、お茶のまち静岡市）	3.13.16	水産漁港課 農業政策課
47	用宗漁港まつり	水産物、加工品の試食、販売（生しらす、釜揚げしらす等）、水産物を使った料理の販売（しらす丼）、体験乗船、模擬せり など	13.14	清水漁業協同組合 水産漁港課

第4章 施策の展開

No.	事業名	事業内容	目標数値	担当
48	清水お魚ふれあい事業	地引網漁業見学 しらす船引き網漁業見学	13.14	清水漁業協同組合 水産漁港課
49	由比桜えびまつり	水産物、加工品のPR販売（桜えび、しらす、削り節、練り製品等） 水産物を使った惣菜の販売（桜えびのかき揚げ、桜えびの天ぷらそば、うどん、はんぺんフライ等） 桜えび漁船体験乗船など	13.14	由比港漁業協同組合 水産漁港課
50	しずまえ料理教室補助金	しずまえの水産物を使用する料理教室に対し、補助金（上限500円/人）を交付	13.15	水産漁港課
51	しずまえ新聞の発行	しずまえの漁業や水揚げされる水産物、しずまえの豆知識、魚料理のコツなどを掲載。公立小中学校の児童、生徒全員に配布（私立校は学校に配布）	1.13	水産漁港課
52	しずまえ漁業見学ツアー	小中学生と親を対象に、市内で行われる漁業（桜えび漁、しらす漁、定置網漁など）や競りの様子、水産加工工場の見学会を実施	14	水産漁港課
53	都市山村交流センターの活用	自然食作り（朴葉もち、味噌ほか） 茶摘み体験 そば打ち	13.14.15	中山間地振興課
54	親子しいたけ種駒打ち教室	原木椎茸生産者の指導による親子の椎茸種駒打ち体験	13.14	中山間地振興課
55	健康教室	肥満傾向の児童生徒を対象として希望者をつのり、栄養士による栄養指導、医師による医療相談、指導主事による運動指導を行う。	7	学校教育課
56	啓発資料の作成	小学1年生の保護者に「学校給食が始まります」を配付 小中学生に食食用クリアファイルの配付	3	学校給食課
57	食に関する指導	児童生徒に食に関する正しい知識と望ましい食習慣が身につくように、各小中学校で食に関する指導を実施 献立表や給食だよりによる情報提供	1.9	学校給食課
58	地場産物を取り入れた献立の提供	県内産食材や地域の食文化を生かした献立を実施	13.14	学校給食課
59	食に関する情報発信	毎月配付している献立表を活用して、市内公立小中学校の児童生徒や保護者に食育を広く周知	3	学校給食課
60	食育講習会	各小中学校での食育推進の支援のため、講義、実践発表等を実施	1	学校給食課
61	食育講座・親子料理教室	小学校入学前の子どもの保護者に対する食育講座 学校給食センターで児童生徒とその保護者を対象とした給食献立の調理実習	1.11	学校給食課
62	教育実践推進校「早寝・早起き・朝ごはん」	教育実践推進校において、PTAと協力してアンケートや講演会、朝食レシピコンクールなど自校の実態にあった取組の実践 活動の成果と課題を市立小中学校に周知	2.5	教育センター
63	食の安全・食育に関する資料の展示	市立図書館12館において、関連資料（本・パンフレット）を展示	1.3	静岡市立図書館
64	ガールスカウトのお姉さんとおむすび&味噌汁を作ろう	小学生を対象に、ガールスカウトが「おむすび」「みそ汁」講座、調理指導、試食を実施し食文化の継承を図る	1	ガールスカウト 静岡市協議会
65	第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	第3次食育推進基本計画の推進に係る情報提供（食育推進に係る優良事例紹介等） 食育月間の取組（食育推進ポスター掲示、セミナー開催） 「関東食育推進ネットワーク」の活性化（関東農政局ホームページ「食育ひろば」にて情報発信、会員へメールマガジン配信、食育活動の実施に関する交流会開催）	1～15	関東農政局
66	ホームページによる情報提供	食の安全や食育、健康づくり、日本の農業や環境問題など食に関する幅広い情報を提供	3.8	静岡大型店・スーパーマーケット連絡会
67	料理教室・食育体験教室	レモン収穫体験の実施	14	静岡大型店・スーパーマーケット連絡会
68	健康と食生活・食育の取り組み	主婦または親子を対象とした料理教室等の開催	5.6	静岡大型店・スーパーマーケット連絡会

No.	事業名	事業内容	目標数値	担当
69	高校魚料理実習、魚料理講演	魚料理の啓発活動、お魚料理コンクール、静岡おさかなアドバイザー等活用事業	1.13.15	静岡県おさかな普及協議会
70	しずおか元気応援フェア	栄養関連資料の配布、栄養相談	4.7	静岡県給食協会
71	栄養士研修会	栄養アセスメントについての講習会、事例研究発表	7	静岡県給食協会
72	衛生講習会	衛生講習会（食中毒関連講演）	8	静岡県給食協会
73	見学研修会	見学研修会（食堂・厨房・調理器具の実演見学など）	8	静岡県給食協会
74	調理技術研修会	調理技術研修会（和食、魚調理の研修など）	15	静岡県給食協会
75	食文化・食育普及啓発	郷土料理や地元食材を調理する機会を充実し、普及啓発を行う	1.13.15	静岡県調理師協会
76	調理師資質向上対策事業	各種研修を実施（生活習慣病予防の調理法、健康増進法、食文化、食品衛生等）	7.8.15	静岡県調理師協会
77	サマーキャンプ	子ども達で献立を計画し、3日間の野外活動を実践する	11	静岡市子ども会連合会
78	グリーンコンシューマー講座	「グリーンコンシューマー活動」について、毎年度テーマを決めて開催	8	しずおか市消費者協会
79	エコクッキング	環境にやさしい料理教室	12	静岡市食生活改善推進協議会
80	食育教室（学校・幼稚園等）	子どもを対象に食の大切さの啓発活動	6.10.14	静岡市食生活改善推進協議会
81	子育てトーク・おやつ教室	昼食、おやつづくり、餅つき、行事食等を指導	15	静岡市食生活改善推進協議会
82	親子の料理教室	親子で手軽にできるおやつや昼食作り	5.6.8.11	静岡市食生活改善推進協議会
83	楽しく子育て応援教室	絵本紹介や折り紙、紙芝居、おやつづくり、料理の紹介など、子どもと親と食生活改善推進員が楽しむ場の提供	9.10.11	静岡市食生活改善推進協議会
84	男性料理教室	男性のための料理教室	5.6	静岡市食生活改善推進協議会
85	健康まつり	各保健福祉センターで食の啓発を行う	3.13	静岡市食生活改善推進協議会
86	食育講座・ふるさと料理	伝統食を取り入れた親子での料理教室	7.15	静岡市食生活改善推進協議会
87	食育教育事業・伝統料理	地域の食文化や食事作法を次世代へ継承していくための料理教室	15	静岡市食生活改善推進協議会
88	おやこの食育教室	子どもの頃からよい食習慣を身につける	5.6	静岡市食生活改善推進協議会
89	食育の日、食育月間の普及啓発	街頭キャンペーンの実施	3	静岡市食生活改善推進協議会
90	生活習慣病予防教室	減塩等生活習慣病予防のための料理教室	7	静岡市食生活改善推進協議会
91	高齢者向け教室	低栄養及び認知症予防等高齢者向け教室	6	静岡市食生活改善推進協議会
92	歯と口の健康	幼児から高齢者まで年齢に合わせた講話	10	静岡市食生活改善推進協議会
93	茶育・食茶の推進	お茶を飲むだけでなく、お茶の力（効能）、お茶料理等の紹介実施	16	静岡市食生活改善推進協議会
94	「食品衛生月間」街頭広報活動（8月初め）	青葉緑地、静岡駅コンコース等の市内4箇所において、参加者120名によりチラシ、パンフレット、うちわ、ノベルティなどを配布し、食中毒予防を呼びかける	3.8	静岡市食品衛生協会
95	「静岡食協ニュース」の編集、発行（年4回）	年4回（タブロイド版4項）静岡市食品衛生協会機関紙として発行（5860部） 食関係の行政や日本食品衛生協会からの情報の伝達や提供	3.8	静岡市食品衛生協会
96	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	市民に調理や食品の提供に際して、手洗いがいかに重要であるかの認識を深めてもらう	8	静岡市食品衛生協会

第4章 施策の展開

No.	事業名	事業内容	目標数値	担当
97	親子食農体験「ソレイユくらぶ」	小学生の親子を対象とした食農食育講座 農業体験、調理実習、施設見学	13.14.16	静岡市農業協同組合
98	出張加工品づくり教室	幼稚園、保育園、学校に「出向く授業」として、大豆、米等の農産物の加工全般について実施	13.14.15	静岡市農業協同組合
99	お茶育	幼稚園、保育園、学校でお茶の手摘みや製造調整作業の体験やお茶の入れ方教室、講習会を実施	14.16	静岡市農業協同組合
100	農業体験教育事業	親子（未就学児含む）、小中学校の児童生徒などを対象に農作物の栽培・収穫体験を実施	14	静岡市農業協同組合
101	じまんの「しょく」フェスタ	地元農産物を使った惣菜と地域伝統食を味わうイベント	13.15	静岡市農業協同組合
102	地産地消活動（商店街・店頭販売）	地場産品の販売	13	静岡市農業協同組合
103	生消費言倶楽部	生産者と消費者による農作業や加工品作りの実施 意見交換	13.14.15	静岡市農業協同組合
104	しずおか畜産まつり	畜産物の販売、食体験 加工品づくり体験	13	静岡市農業協同組合
105	体験学習	野菜作りと収穫、田植えや稲刈り等	11.14	静岡市私立幼稚園連合会
106	給食参観	保護者に給食参観をしていただき子どもと一緒に給食を食べ、栄養についても話をする	5.6.9.11	静岡市私立幼稚園連合会
107	栄養素について学ぶ	食育について、ペーパーサートや紙芝居等でわかりやすく伝える	1.5.6.13	静岡市私立幼稚園連合会
108	緑茶を飲もう	私立幼稚園が主催するイベント「子育てフェア」で緑茶を提供	1.16	静岡市私立幼稚園連合会
109	地元の海産物（しらすをメインに食べてみよう）	小学校での家庭科、課外実習及び学校給食への食材提供 地元の海産物・漁業・漁法の理解と「我がまち」の再確認 や地元ブランド（しらす）の普及の目的も含む活動の実施	13	清水漁業協同組合
110	しらすを食べる会（イベント協力）	地元ブランド（しらす）の普及	13	清水漁業協同組合
111	タタミ干し作り体験と体験乗船	地元の海産物・漁業・漁法の理解と「我がまち」の再確認 や地元ブランド（しらす）の普及の目的も含む活動の実施	14	清水漁業協同組合
112	食育クラブ「親子であぐりん」	さつまい等の植付、体験学習（施設見学など） 収穫祭、調理実習	1.14	清水農業協同組合
113	出前講座	地域の小中学校、高等学校へ出向き、農業に係る授業、講座を実施	2.14.15	清水農業協同組合
114	農業体験教育事業	親子（未就学児含む）、小中学校の児童生徒などを対象に農作物の栽培、収穫体験を実施	14	清水農業協同組合
115	地産地消活動（商店街・店頭販売）	地場産品の販売	13	清水農業協同組合
116	アグリフェスタしみず	農林水産業の紹介 農林水産物の展示販売 実演、体験	13.14	清水農業協同組合

第5章 推進体制と進行管理

1 計画の推進体制

2 計画の進行管理

第5章 推進体制と進行管理

1 計画の推進体制

次に掲げる組織が緊密に連携し、この計画を総合的かつ確実に推進していきます。

(1) 食育推進会議

食育推進会議は、食育推進計画を策定及び推進する組織として、食育を行政の施策だけでなく、民間の活動を取り込んだ全市的な取組とするため、市長を会長とし、関係機関・団体や市民の代表などを委員として構成されています。

本計画の策定に引き続き、基本理念の実現に向け、総合的な見地から施策の着実な推進を図っていきます。

(2) 食育推進計画推進委員会

食育推進会議のもと、庁内の関係部局がこの計画の基本理念に基づく食育に関する施策を連携して推進するための検討を行う組織であり、各施策の連絡調整を図るとともに、進行管理を行っていきます。

(3) 意見交換会

生産、販売、消費などの専門的な立場にある機関や団体からなる組織で、食育の推進に係る様々な意見や情報交換を行い、事業の実施への反映を図っていきます。

(4) 食育推進計画推進委員会作業部会

食育推進計画推進委員会の下部組織として、食育推進計画に関連のある庁内関係課で構成し、食育推進計画の進行管理に関する調査研究を行います。

2 計画の進行管理

計画を着実に推進するために、この計画に盛り込まれた各事業について、毎年度、「食育推進会議」において評価し、次年度の事業へ反映していきます。また、評価結果については市政情報コーナーやホームページを使い、市民に公表をしていきます。

第6章

食育実践ガイド

第6章 食育実践ガイド



朝食を食べよう！

夜眠っているときもエネルギーは使われていて、朝起きるとエネルギー不足の状態です。

朝食を食べると胃が動きだして、体温が上がり午前中から脳も体も活動し始めます。また大腸が活発に働き、排便なども促され体調が整えられます。

朝食習慣のコツ

●パターンを決める

主食によって組み合わせるおかずのパターンを決めておくと、作る時間も食べる時間も節約できます。

●食材の合わせ技を活用する

主菜と副菜をそれぞれ作ることが大変な人は、主食、主菜、副菜を合わせて品数を減らしてみましょう。

●電子レンジやオーブントースターを活用する

野菜の下茹で（蒸し）に電子レンジを使用することで調理時間を短縮できます。野菜や卵、肉などをパンや器にのせてオーブントースターで焼けばフライパンいらすの簡単調理！

●夕食のおかずを活用する

朝にすべてのおかずを作ることが大変な人は、夕食のおかずを保存しておき、朝食に活用しましょう。そのままでもひと手間加えてもよいですね。

●缶詰、レトルト、乾物や加工品を活用する

朝から肉や魚を調理するのは大変という人は、ツナや鮭フレーク、コンビーフ、ハム、ウインナー、高野豆腐などを使用することで、下ごしらえが簡単になります。

※加工品には塩分が多いものもあるので、使う量は注意しましょう。



実践！栄養士さん直伝！朝食レシピ

5分でできる！

きんぴらチーズトースト

○材料（1人分）

食パン6枚切り	1枚
きんぴらごぼう	40g
のり	1/4枚
とろけるチーズ	1/2枚

○作り方

- ① のりを4等分する。
- ② パンに①ののり、きんぴらごぼう、チーズの順でのせる。
- ③ ②をトースターで焦げ目がつくまで焼く



好きな野菜を入れてもOK

具だくさん豆乳スープ

○材料（2人分）

油揚げ	1枚
長ネギ	1/3本
ミニトマト	4個
チンゲン菜	100g
しめじ	50g
水	200cc
コンソメ	1個
豆乳	200cc
こしょう	少々

○作り方

- ① 油揚げは短冊切り、長ネギは斜め薄切り、チンゲン菜は3センチ幅に切る。しめじは小房分けにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰させる。
- ③ 油揚げ、チンゲン菜、しめじ、ミニトマトを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 長ネギを入れ、食材に火がとおったら豆乳を入れる。
- ⑤ 沸騰させないように弱火で温め、仕上げにお好みでこしょうをふる。





計算してみよう！！あなたの適正体重

肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMIが用いられています。男女とも標準とされるBMIは22.0ですが、これは最も病気になりにくい状態であるとされています。BMI25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になるとされています。このようなことから、適正体重を維持することは大切です。まず自分の現状と適正体重を知ってみましょう。

なお、BMIは成人に用いられる指標であり、学童児の肥満判定には、ローレル指数が用いられます。

実践！計算してみましょう！

ローレル指数の算出(6～15歳)

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^3 \times 10^7$$

やせすぎ	100未満
やせぎみ	100～115未満
標準	115～145未満
太り気味	145～160未満
太りすぎ	160以上

BMIの算出(16歳以上)

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

やせ	18.5未満
標準	18.5～25未満
肥満	25以上

知ってほしい！女性の痩せすぎの危険性

近年では若い女性を中心としたダイエット志向が高まり、低体重(やせ)化が問題になっています。こうした低体重の女性は、将来妊娠すると母体が胎児の発育に必要な栄養状態を維持することが難しく、低体重児(出生体重2500g未満)を出産する可能性が高くなります。

低体重児として生まれると、成人になってメタボリックシンドロームを発症する危険性が高まることが指摘されています。

こうした状況からも将来出産をする予定がある女性は、妊娠前から適切な体重を保ち、適度な食事量と栄養のバランスを守って、生まれてくる子のメタボリックシンドロームを防ぐ生活習慣を心がける必要があります。

栄養バランスの良いお弁当を作ろう！

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。



外食・^{なかしょく}中食を上手に活用しよう！

レストランなどのお店で食べることを外食といい、惣菜やお弁当を購入し家などで食べることを中食といいます。

外食・中食ともに手軽で便利なため活用している人が増えているようです。総務省の家計調査によると家計に占める食料費の支出割合が減少傾向にあるなかで、中食にあたる調理加工品への支出割合は増加しています。

仕事や勉強が忙しくて、食事続けるのが難しい…という人も多いかと思います。「外食」や「中食」を利用することで、調理などの家事を軽減したり、日頃作らない料理が味わえたりします。

実践！外食・中食を利用するときのポイント

●栄養バランスよく組み合わせましょう。

選ぶ際に気を付けたいのは、単品で食事を済ませるのではなく主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが大切です。

●塩分・脂質に気を付けましょう

このような惣菜や外食メニューを選ぶ傾向がありませんか？

- ・味付けが濃いめ
- ・揚げ物が多く、また衣が厚い
- ・野菜メニューは避けがち
- ・お弁当や定食のご飯は多め

外食や中食のメニューは冷めても美味しく感じられるように塩気や甘みは強めの味付けとなっていることがあります。また揚げ物は衣の2度付けなどの工夫でボリュームをアップさせていることもあります。

同じ食材、同じ調理方法、同じ味付けが重ならないように選び、栄養成分表示を確認しましょう。



めざせ 1日350g！野菜の上手なとり方

心がけていても不足しがちな野菜ですが、野菜にはミネラルやビタミン、食物繊維など私たちの健康を維持するために必要な栄養素が含まれています。また野菜はよく噛むことにつながり、食べ過ぎ防止にも役立ちます。

1日に食べたい野菜の目安量は350g以上で、料理にすると5皿です。
毎食野菜を食べるようにしましょう。

実践！野菜を1日350g以上とろう！

●作りおきをしておきましょう

手間のかかる煮物は時間があるときに作ったり、野菜やきのこは切り、冷凍保存しておきましょう

●市販の冷凍野菜を活用しましょう

下ごしらえの手間が省け、また少しずつ使えるので、一人暮らしの方にも活用しやすいです

●電子レンジで簡単調理

面倒な野菜の下ゆでも電子レンジを使えば簡単です

●野菜料理が選べるお店を探しておく

外食では特に意識しないと野菜が不足しがちです。1食に1皿は野菜料理があるように選びましょう

いつもの食事にプラスワン！

折戸なす DE ミートグラタン

○材料（4人分）

折戸なす	2個
ホワイトソース（市販のものでも可）	100g
ミートソース（市販のものでも可）	80g
ピザ用チーズ	お好みの量
オリーブオイル	少々
パセリみじん切り（なくても良い）	少々



○作り方

- ① 折戸なすのへたを落とし、縦半分に切る。外側を約5mm残し、真ん中をスプーンでくりぬく。
- ② くりぬいた部分をオリーブオイルで炒め、ホワイトソースと混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を戻し入れ、その上にミートソースとピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで約10分焼く。
- ④ 折戸なすに火が通ったらオーブンから取り出し、みじん切りにしたパセリを散らして完成。

レシピ・写真：レストラン「地元の実り 四季菜」提供



今日からはじめよう！！無理なくできる減塩生活

食塩のとり過ぎは、高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクを上昇させます。

日本人の平均食塩摂取量は1日10g程度ですが、目標量は1日男性8g、女性7g未満とされています。

健康寿命延伸のためにも、日頃の食生活で減塩を心がけましょう。

実践！塩分チェック

塩分をとりすぎていないかチェックしてみましょう。

- 味噌汁やスープなどの汁物を1日2杯以上食べる
- 梅干しなどの漬け物を毎食食べる
- ちくわなどの練り製品をよく食べる
- 干物やハムなどの加工品をよく食べる
- ソースやドレッシングなどの調味料をたっぷりかける
- うどんやラーメンの汁を飲みきる

チェックがついた人は塩分が多くなっているかもしれません。
減塩生活の一步をはじめてみませんか？

実践！減塩生活

●調味料は計りましょう

長年の勘で味つけをしていませんか？調味料を計量することで入れすぎ防止につながります

●麺類の汁は残しましょう

汁を全部残せば、2～3g程度の減塩につながるともいわれています

●みそ汁の具はたっぷり入れましょう

具材をたっぷり入れることで、汁の量が減り普段と同じ味つけでも減塩になります

●調味料は「足し算」しましょう

最初から味つけの全量を入れるのではなく、先ず使う量の半量で味つけをし、そこから調味料を足していきましょう

●香りや旨味を上手に活用しましょう

だし、香辛料、香味野菜などの旨味や香りを利用すると、少量の調味料でも味気なさを感じにくくさせます

●とろみを付けましょう

煮物の汁やタレにとろみをつけることで少量でしっかりからみ、薄味でも美味しく頂けます

●メリハリを付けましょう

献立の中で「一品」お好みの味つけをしっかりとつけましょう。あとは箸休めのつもりで薄味に。メリハリのある味つけは、美味しく減塩する基本です



毎月19日は食育の日、毎年6月は食育月間



食育推進基本計画では、毎月19日を食育の日、毎年6月を食育月間に定めています。

静岡市では、食育月間にあわせパネル展示、駅前で啓発品を配布するなどの普及啓発活動を行っています。

食育の日には、日頃の食生活を見直したり、家族や仲間と食卓を囲んだり「食育を実践」してみましょう！



食推さんを知っていますか？

食についての専門知識や技術（座学、調理実習、運動機能）を学んだ養成講座の受講者が、食生活改善推進協議会（食推）としてボランティアで活動しています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域の方や幼稚園、保育園、学校、老人会などに出向き、ライフステージごとに食を通じた健康のお手伝いを行います。講話や調理実習で年間およそ100件以上の講座を実施しています。



共食きょうしょくで楽しい食事を

共食（きょうしょく）は、家族や友人、同僚などと一緒に食卓を囲むことです。近年ライフスタイルや家族構成の変化から、共食の機会は減ってきています。誰かと一緒に食事をする事は、食の楽しさを実感させ、食事のマナーを学ぶ場ともなります。

家族や友人、同僚などと食事をともし、豊かな食生活を送りましょう。



ひと口30回！よく噛んで食べよう

現代人は昔に比べ、食べ物を噛まなくなりました。これは柔らかく美味しい物や噛まなくても食べれるものが増えてきたことが一因です。

噛まないことで食べ過ぎてしまい、肥満や生活習慣病などになり健康を害したり、体の活力を失うことにも繋がります。また柔らかい食べ物に慣れ「噛まない」から「噛めない」人も増えてきています。

よく噛んで食べることにより、消化・吸収がよくなることはもちろん、むし歯・歯周病予防や肥満防止にもつながります。

まずは日々の食事から、ひと口30回噛むことを意識しましょう。

健康は健口（けんこう）から！！

「食事を味わい、美味しく食べる」、「家族や友人との会話を楽しむ」、「いきいきと豊かな表情をつくる」ためには、歯や口の健康が欠かせません。また、口の清潔や機能を保つことは、いつまでも美味しく食事をし続けることにつながるだけでなく、全身の健康にも影響します。

全身の健康は、健口から始めましょう！！

かかりつけ歯科での定期歯科健診を受けていますか？

健康な歯や口を保つために、自分で毎日、歯や口の中をきれいに清掃する「セルフケア」と歯科医師や歯科衛生士などの専門家から、正しい清掃方法について助言や指導を受けたり、必要な歯科治療を受ける「プロフェッショナルケア」の両方を上手に取り入れることが“健口”の近道となります。

かかりつけ歯科を持ち、最低でも1年に1度は、定期的に歯科健診を受けるよう心がけましょう。



めざそう！！8020

8020運動を知っていますか？

8020運動は、1989年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。この運動は、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて始められましたが、20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。



調べてみよう！食べてみよう！静岡市の恵み

地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物をその生産された地域内で消費する取組です。

地域で作られたものを消費することで、「生産者」と「消費者」の結びつきが強まり、消費者は旬の食材や新鮮な食材を買うことができます。



「ZRATTO! しずおか」

「静岡市で生産されている旬の食材がわからない、どこで買えるかわからない」という方は市内産の農水産物をPRするホームページ「ZRATTO! しずおか」をご覧ください。

「ZRATTO! しずおか」では、旬の食材の紹介や観光農園・直売所情報をタイムリーに発信しています。また、イベント情報やおいしいレシピなど、ズラッと紹介していますので是非ご覧ください。



ZRATTO! しずおか

検索

しずまえとは？

しずまえとは、静岡市の海沿いの地域（清水区蒲原から駿河区石部までの市域及び海のエリア）のことを指す愛称です。

しずまえには、桜えびの水揚げ日本一の“由比漁港”、冷凍マグロの水揚げ日本一の“清水港”、新鮮でおいしいしらすが有名な“用宗漁港”の3つの港があります。また、「しずまえ」で水揚げされる魚を「しずまえ鮮魚」と呼びます。



オクシズとは？

オクシズとは、静岡市の広大な市域面積の8割を占める中山間地域「奥静岡」を指す愛称です。

連なる山々からは豊かな水や食物が育くまれ、産出される良質な木材とともに、都市の生活基盤を支えています。

オクシズで古くから守り伝えられてきた在来作物は、蕎麦、じゃがいも、きゅうりやにんにくなど120種類もあります。



棚田や茶畑といった美しい景観が広がり、地域特有の風習や祭事などの伝統文化が今も残る、多くの魅力がある地域です。

オクシズ

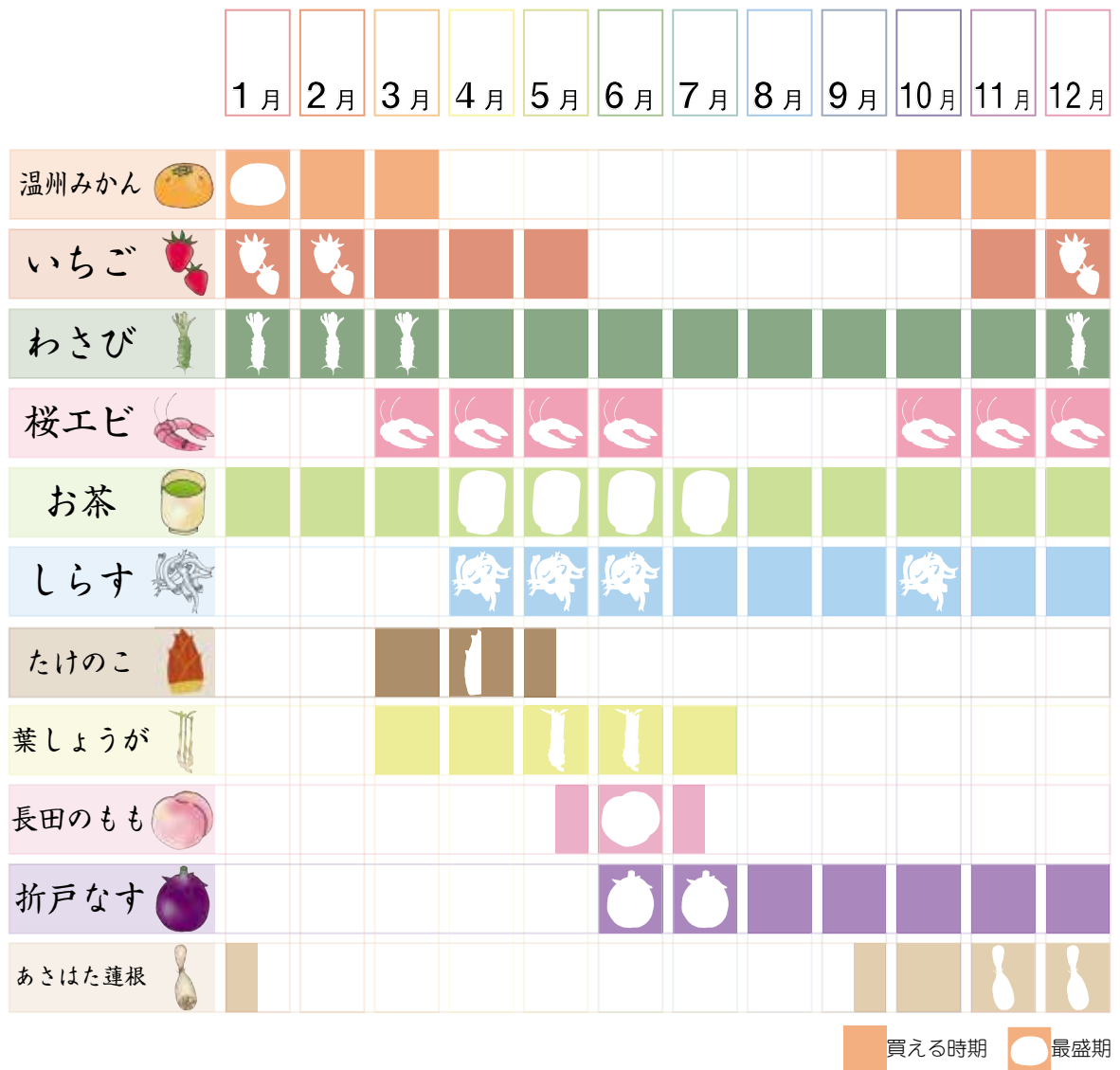
検索

静岡市の食材の旬カレンダー

春夏秋冬、四季に恵まれた日本では、それぞれの時期を代表する野菜や果物、魚など「旬の食材」が存在します。

旬の食材は、おいしく栄養価が高いと言われ、出回る量が多く比較的安く買うことができます。つまり、食材の旬の時期を知ることによって安くおいしい食材を食卓に取り入れることができます。

温暖な気候に恵まれた静岡市は、お茶やみかん、イチゴ、わさび等いろいろな農作物に恵まれています。また、しずまえ鮮魚と呼ばれる静岡市の前浜（清水区蒲原～駿河区石部）で水揚げされる桜えびやしらすなど海の幸も豊富です。



* 農水産物はその年の天候や気候の変化によってとれる時期が変動する場合があります。あくまで目安として表示しております。



お茶のおいしい入れ方

お茶のおいしい入れ方

お茶をおいしく入れるには、ここがポイントです

🌿 お湯の温度 🌿 茶葉の量 🌿 抽出する時間



- 1** お湯のみにお湯を8分目(約100cc)ほど入れてお湯を冷ます。



ポットから直接お湯のみに入れると、温度が80℃くらいに下がります。

※湯冷ましを使う方法もあります。

- 2** お茶の葉(煎茶)を急須に入れる。



スプーン大さじ1杯(約4g)が2人分の目安です。

- 3** しばらく置いて、お湯が70℃くらいまで冷めたら急須に注ぎ入れる。



お湯が熱いので、やけどしないように注意しましょう。

※お茶の種類によって適温が異なります。

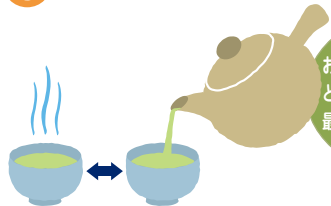
- 4** お湯を入れてから40~60秒ほど待つ。



お茶の種類によって待つ時間が違います。

※普通煎茶:60秒程度
深蒸し煎茶:40秒程度

- 5** 時間がきたら、お湯のみにお茶を注ぐ。



お茶は少しずつ交互に注ぐと、味や色が同じになります。最後の一滴まで注ぎましょう。



お茶の保存方法

なるべく少量で購入し、2週間から1ヵ月程度で使い切るようにするのが基本です。

●未開封の場合は、冷蔵庫(または冷凍庫)で保存します

冷蔵庫から出した茶は常温にもどしてから開封するように注意してください。冷蔵庫から出した直後に開封すると、温度差で発生した水滴が、茶の鮮度を損ねてしまいます。

●開封後は密封性と遮光性のある容器に移し、冷暗所に置くようにします

開封後に、冷蔵庫で保存するのは冷蔵庫内のおいを茶葉が吸収したり、出し入れの際に湿気を帯びる原因になるため避けましょう。

お茶のまち静岡市

検索



郷土料理・伝統料理

静岡市の伝統食というと何を思い浮かべますか？

静岡市の郷土・伝統料理と言えば、静岡おでん、桜えびのかき揚げ、生しらす丼、とろろ汁、黒はんぺんフライ、葉しょうがの天ぷら、折戸なすの田楽、芋がらの煮つけ、もつカレー煮などがあります。

今回は「沖あがり」をご紹介します。

沖あがりとは、静岡の特産品「桜えび」のすき焼き風に仕立てた「漁師料理」です。桜えび＝かき揚げという方も食べていただきたい一品です。

実践！桜えびの沖あがりを作ろう

簡単！桜えび香る逸品

桜えびの沖あがり

○材料（4人分）

生桜えび	100 g
豆腐	1丁～1丁半
葉ネギ	1/2束
醤油・砂糖	各大さじ1/2
A 酒	小さじ2
水	小さじ2



○作り方

- ① 桜えびを洗ってざるに上げ、水気を切っておく。
- ② 鍋にAを入れて煮立ったら①を入れる。
- ③ 豆腐は大き目に切り、②に加え味がしみ込むまで中火で煮る。
- ④ 3～4cm幅に切った葉ネギを加えて煮て完成。

資料：「しずおかのおかず 郷土の食材と料理（開港舎）」



行事食

季節ごとの行事やお祝いの日には食べる特別な料理を行事食といいます。行事食には家族の幸せや健康などを願う意味が込められています。

< 行事食の例 >

- お正月・・・おせち料理、雑煮、七草粥（七日） ●節分・・・恵方巻き
- 桃の節句・・・ちらし寿司、はまぐりのお吸い物 ●八十八夜・・・お茶
- 端午の節句・・・柏餅 ●七夕・・・そうめん ●土用の丑の日・・・うなぎの蒲焼き
- 十五夜・・・月見団子 ●冬至・・・かぼちゃ料理 ●大晦日・・・年越しそば

🌸静岡市ならではの行事食🌸

- ・桃の節句のちらし寿司には、桜えびの佃煮を盛付けます。
- ・十五夜の月見団子には、米団子を平たく丸め、その中央をへこませた「へそもち」をお供えます。



静岡市の食文化の歴史

●静岡市の食文化の歴史①

登呂遺跡での稲作・狩猟・釣り

本市には、日本を代表する弥生時代の遺跡「登呂遺跡」があります。登呂遺跡は、第二次世界大戦中の昭和18年、軍需工場建設中に発見され、弥生時代後期の農村の姿をよく表す遺跡として、昭和27年に国の特別史跡に指定されました。

ここでは、稲作のほか、近くの里山でどんぐり・くるみ等の木の実を採ったり、弓矢でシカやイノシシを狩ったり、また海も近かったため魚や貝を捕って食べていたと言われています。



資料：静岡市立登呂博物館・静岡市文化財課ホームページ

●静岡市の食文化の歴史②

東海道を代表する食文化が栄えたまち・駿府

江戸時代、駿府（現在の静岡市）は徳川家康公の隠居の地として、駿府城を中心に街並みが発展しました。興津鯛（アマダイの地域名）、安倍川もち、鞠子（現在の駿河区丸子）のとろろ汁など数多くの名物に、人々は舌鼓を打ったことでしょう。

葵区有東木地区はわさびの発祥の地と言われ、江戸時代に発見されました。当時駿府で隠居していた徳川家康公がたいそう気に入り、「門外不出の御法度品」となったと言われています。

わさび漬は、江戸時代後期に駿府のみそ・醤油行商人が酒粕に漬けたものを売り出したのが最初と伝えられ、また全国に「静岡のわさび漬」が知れ渡ったのは、東海道線が開通、開業した静岡駅で売り出した明治時代以降と言われています。



資料：静岡県農芸振興課・静岡県漬物商工業協同組合ホームページ

●静岡市の食文化の歴史③

桜えびの発見、石垣イチゴの栽培は明治の新時代から

桜えびは明治時代、清水区由比の漁師がアジの網引き漁を行っていた際、網が深く潜ってしまい、偶然にも大量漁獲されたことが始まりとされています。また日本では駿河湾でしか漁獲、流通されておらず、水揚げされているのは由比漁港と大井川漁港（焼津市）のみという、本市が誇る地元食材です。



その他にもしずまえ（静岡市の沿岸部）地域ではしらすやタチウオ、アジなど新鮮な魚介類がたくさん漁獲されています。

一方イチゴも始まりは明治時代。久能山（駿河区）の南面の日当たりの良い場所で石垣を組んで栽培する「石垣イチゴ」として有名になりました。駿河区久能地区ではイチゴのほかにも、温暖な気候と豊富な日照量を生かした葉しょうが栽培も盛んで、日本一早い3月初旬に出荷が始まる「早出しの産地」として有名です。

資料：久能莓狩り組合・静岡県統計利用課・静岡市水産漁港課ホームページ、「さくらえび漁業百年史（大森進・志田喜代江 編著）」

●静岡市の食文化の歴史④

一大貿易拠点・清水港、マグロ缶詰シェア日本一

今や国際貿易港湾となった清水港（清水区）ですが、その歴史は明治までさかのぼります。その頃からお茶やみかんなどが輸出され、大正時代にはお茶の輸出の全国80%を占めるまでになりました。

昭和初期には、マグロの油漬缶詰が初めてアメリカに輸出されるようになり、夏はマグロの缶詰、冬はみかんの缶詰を作るというサイクルが成功。戦時中に一時輸出がストップしましたが、現在マグロの缶詰のシェアは98.6%（平成28年）と全国トップ、フルーツの缶詰のシェアは全国5位（平成25年）を誇り、缶詰製造業は清水の一大産業に発展しました。



資料：経済産業省工業統計・静岡県清水港管理局・県統計利用課ホームページ、「清水ご当地手帳（清水区役所地域総務課発行）」

缶詰ラベル：フェルケール博物館提供

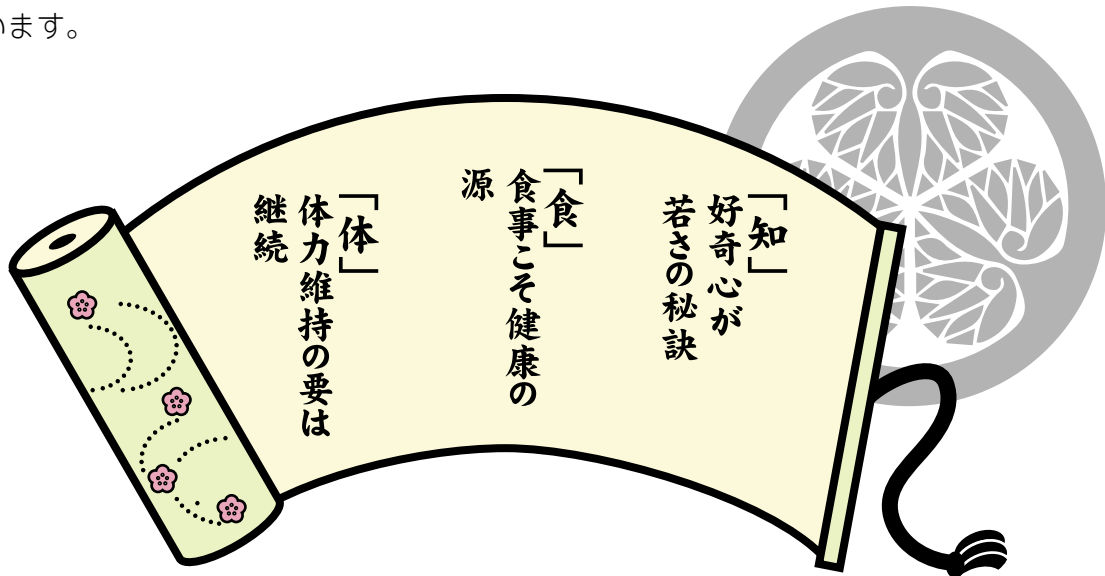


家康公の食事「健康長寿の秘訣」

庶民の平均寿命が40歳に満たなかった江戸時代初期、家康公は75歳とたいへんな長寿でした。

また、将軍の座を譲り、隠居して駿府城で暮らしてからも、大御所として幕府を支え晩年まで頭脳明晰で生涯現役でした。

この健康長寿の秘訣は、日頃から大切にしてきた「知」・「食」・「体」ではないかと言われています。



家康公は食事が健康長寿の源だと考え、贅沢な”ごちそう”ではなく、麦飯を主食にするなど普段から粗食に徹していました。麦飯により、よく噛むことが長寿の秘訣でもありました。

また、家康公は旬のものを特に好み、「折戸なす」などの新鮮な野菜や「興津鯛」といった駿河湾の新鮮な魚など、静岡で採れるものが大好物で、暴飲暴食はせずに、麦飯に豆味噌汁、野菜や魚・肉など、バランス良く食べていました。

『家康公のある日の献立』

『麦飯と豆味噌』

麦飯はビタミンB1が豊富であり、栄養面での実際的な効果があります。

良質なたんぱく質が豊富な豆味噌を好んで食べていたそうです。

『旬のもの食べる』

旬のものは味が充実している上に、旬でない時期に比べ栄養価が高くなっています。



『よく噛んで食べる』

当時の麦飯は丸粒のままであり、半つき米との混ぜ炊きだったため、飲み込むまでに最低30回は咀嚼しなければなりません。

咀嚼は、胃腸や脳の働きを活性化させたり、ストレスを緩和したり体にいい影響を与えます。

資料編

資料 1 静岡市食育推進会議条例

資料 2 静岡市食育推進会議
委員名簿

資料 3 計画策定にかかる検討経過

資料 4 食生活指針

資料編

資料1 静岡市食育推進会議条例

(設置)

第1条 静岡市は、食育基本法(平成17年法律第63号。以下「法」という。)第33条第1項の規定に基づき、静岡市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 静岡市食育推進計画(法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画をいう。)を作成し、及びその実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関して必要な事務

(組織)

第3条 推進会議は、会長及び委員26人以内をもって組織する。

2 会長は、市長をもって充てる。

3 委員は、教育長をもって充てるほか、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験がある者
- (2) 食育の推進に関係する団体の役員又は職員
- (3) 市民
- (4) 国の関係行政機関の職員
- (5) 市の職員

4 市長は、前項第3号に掲げる委員の選任に当たっては、公募の方法によるよう努めるものとする。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長の職務)

第5条 会長は、推進会議の会務を総理し、推進会議を代表する。

2 会長は、推進会議の会議の議長となる。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめその指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集する。

2 推進会議は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

4 推進会議は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(部会)

第7条 推進会議は、必要があると認めるときは、推進会議に部会を置くことができる。

2 部会に関し必要な事項は、会長が定める。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この条例は、平成19年6月1日から施行する。

資料2 静岡市食育推進会議委員名簿

(平成29年6月現在)

所属・団体	役職	氏名
静岡県立大学食品栄養科学部	教授	新井 映子
静岡市校長会	宮竹小学校長	池上 進
静岡県給食協会	静岡支部長	加藤 行啓
静岡県立大学食品栄養科学部	教授	桑野 稔子
清水漁業協同組合用宗支所	運営委員長	齊藤 政和
清水農業協同組合	代表理事組合長	柴田 篤郎
静岡市 PTA 連絡協議会	会長	新屋 洵一
静岡県調理師協会	会長	鈴木 敏之
しずおか市消費者協会	理事	滝 早苗
静岡市自治会連合会	会長	瀧 義弘
静岡市清水歯科医師会	副会長	土谷 尚之
静岡県栄養士会	会長	坪井 厚
関東農政局	地域食品課長	鶴岡 佳則
公募市民		野沢 方美
静岡市公立こども園園長会	入江こども園長	萩原 幸子
静岡市静岡医師会	副会長	福地 康紀
静岡市食品衛生協会	会長	藤嶋 悦郎
公募市民		牧田 浩司
静岡大型店・スーパーマーケット連絡会	理事	宮崎 泰成
静岡市私立幼稚園連合会	会長	宮下 ちづ子
静岡市食生活改善推進協議会	会長	渡邊 良子
静岡市 ^{*1}	市長	田辺 信宏
静岡市	教育長	池谷 眞樹
静岡市	市民局長	豊後 知里
静岡市 ^{*2}	保健福祉長寿局長	平松 以津子
静岡市	経済局長	赤堀 文宣
静岡市(オブザーバー)	子ども未来局長	石野 弘康

*1 会長 *2 職務代行者

静岡市を除き50音順。敬称略

資料3 計画策定にかかる検討経過

開催年月日	会議名	内容
平成 29 年 6 月 29 日	第 1 回食育推進計画推進委員会 作業部会・意見交換会合同会議	第 2 次静岡市食育推進計画事業評価及 び事業計画について
平成 29 年 7 月 14 日	第 1 回食育推進計画推進委員会	第 2 次静岡市食育推進計画事業評価及び事業 計画について 第 3 次静岡市食育推進計画の策定について
平成 29 年 7 月 27 日	第 1 回食育推進会議	第 2 次静岡市食育推進計画事業評価及び事業 計画について 第 3 次静岡市食育推進計画の策定について
平成 29 年 8 月 21 日	第 1 回食育ワークショップ	若い世代による若い世代のための新規 事業と食育キャッチフレーズの検討
平成 29 年 9 月 14 日	第 2 回食育推進計画推進委員会 作業部会・意見交換会合同会議	第 3 次静岡市食育推進計画（素案）に ついて
平成 29 年 10 月 2 日	第 2 回食育推進計画推進委員会	第 3 次静岡市食育推進計画（素案）に ついて
平成 29 年 10 月 19 日	第 2 回食育推進会議	第 3 次静岡市食育推進計画（素案）に ついて
平成 29 年 11 月 20 日 ～ 12 月 19 日	パブリックコメント	第 3 次静岡市食育推進計画案について 市民意見募集実施
平成 29 年 12 月 7 日	第 2 回食育ワークショップ	若い世代による若い世代のための新規事 業の検討
平成 30 年 1 月 11 日	第 3 回食育推進計画推進委員会 作業部会・意見交換会合同会議	第 3 次静岡市食育推進計画（案）について パブリックコメント実施結果について
平成 30 年 1 月 25 日	第 3 回食育推進計画推進委員会	第 3 次静岡市食育推進計画（案）について パブリックコメント実施結果について
平成 30 年 2 月 7 日	第 3 回食育推進会議	第 3 次静岡市食育推進計画（案）について パブリックコメント実施結果について

資料4 食生活指針

「食生活指針」(平成12年3月文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定平成28年6月一部改正)

<p>食事を楽しみましょう。</p>	<p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
<p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・ 飲酒はほどほどにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・ 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
<p>適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・ 無理な減量はやめましょう。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・ 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・ 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・ 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
<p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 多様な食品を組み合わせましょう。 ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。 ・ 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・ 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・ 賞味期限や消費期限を考慮して利用しましょう。
<p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・ 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・ 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・ 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 ・ 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

第3次静岡市食育推進計画

発行日 平成30年3月

編集・発行 静岡市 保健福祉長寿局 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
