

食で「しずおかのつながり」を深め、未来の健康を育もう
～みんなでおいしく食べて、元気あふれるまちづくり～



第4次 静岡市食育推進計画

【令和6年度～令和12年度】

概要版



🍴 第4次静岡市食育推進計画について

計画策定の趣旨

少子高齢化の進行に伴い超高齢化社会を迎え、誰もが健康で長く活躍できる社会の実現が期待されるようになりました。一方、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進むにつれ、簡便な食事や不規則な食生活などに起因すると考えられる生活習慣病が増加するなど、解決すべき新たな課題が生じています。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、身体活動等の大幅な制限、それに伴う心身への悪影響に加え、食の安全や食品ロスの問題など食を取り巻く環境が大きく変化するとともに、食育への期待はますます高まっています。

「新たな日常」に対応した食育の推進、食品ロス削減等、また自然に健康になれる食環境づくりなど、食に関する新たな課題に対応するため、第4次食育推進計画を策定します。

計画の位置づけ

- 「食育基本法」第18条第1項に基づき、国の計画と整合性を図りながら策定する市町村計画
- 「第4次静岡市総合計画」「静岡市健康爛漫計画（第3次）」など関連計画との整合性を図り、策定
- 持続可能な開発目標（SDGs）の達成に貢献
→SDGsの達成には食育の取組が不可欠である

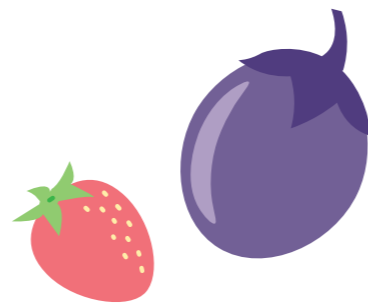
計画の期間

令和6年度から令和12年度までの7年間

国の動向

第4次食育推進基本計画（R3～R7）の3つの重点事項

- ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ②持続可能な食を支える食育の推進
- ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進



【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。

🍴 SDGsとの関係

本計画はSDGsの目標と関係の深い取組を促進し、SDGsの達成に貢献していきます。



🍴 静岡市の食をめぐる現状について

第3次静岡市食育推進計画の結果に加え、国の食育推進の方向性を踏まえ、課題を以下のとおり整理しました。



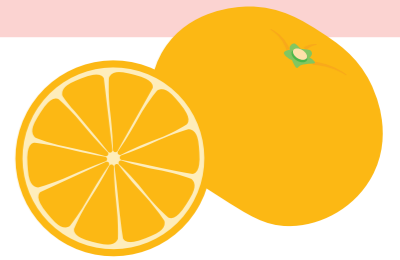
第3次静岡市食育推進計画の課題

- (1) 栄養バランスへの配慮、規則正しい食生活の実施
→ 各年代に応じた健康的な食生活の実践、外食・中食等を通じた食環境づくり など
- (2) 若い世代の食に対する興味・関心の喚起
→ 栄養バランスのとれた食事、規則正しい食習慣、女性のやせ、朝食の重要性、共食、食に関する情報発信 など
- (3) 食の継承や地産地消、環境配慮などの持続可能性
→ 生産者と消費者との交流や体験活動、地産地消への取組強化、食育ボランティア人材との連携、しずおかの食文化の継承につながる食育についての啓発 など
- (4) 「新たな日常」やデジタル化への対応
→ 感染症対策への対応、ICT等のデジタル技術を有効活用した効果的な情報発信 など



食で「しずおかのつながり」を 深め、未来の健康を育もう

～みんなでおいしく食べて、元気あふれるまちづくり～



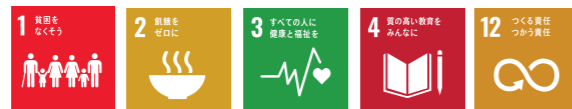
目指す姿

静岡のおいしい食材を中心に、それぞれが楽しみながら味わい、健全な食生活とともに食を大切にす、心豊かな人間性を育むことを目指します。

基本方針

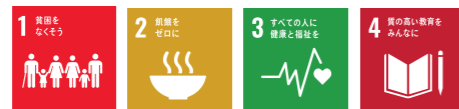
誰もが生涯健康で心豊かな食生活の実現

▶生活習慣病・低栄養予防に向け、栄養バランスの整った食事や減塩・野菜・果物の摂取等の実践



若い世代が食を楽しみ、食の大切さを知る食育の推進

▶若い世代が抱える食に関する課題(女性はやせ・栄養バランス・野菜不足・共食・間食等)の改善
▶静岡市の未来を担う若い世代が中心となり、健全な食生活等を次世代に継承



持続可能な食を支える環境の醸成

▶環境に配慮した食生活の実践等(食品ロス削減・エシカル消費など)
▶農林漁業体験等による生産者と消費者との交流の促進
▶地域に根ざした食育ボランティアを中心に行事食・郷土食などの継承、学校給食等における地場産物の活用促進



デジタル化に対応した食育の推進

基本施策

- (1) 栄養バランスに配慮した食生活の実践
- (2) 適正体重や減塩等に配慮した食生活の実践
- (3) 食品の安全・安心に関する知識の習得
- (4) よく噛んで食べることや楽しく食べる経験を通じた食生活の推進
- (5) 食育の普及啓発・情報発信
- (6) 規則正しい食習慣の実践
- (7) 環境に配慮した食生活の実践
- (8) 地産地消の推進
- (9) 農林漁業生産者と消費者との交流
- (10) 食文化の継承

主な取組

- ・健康的な食生活の実践に向け、食事バランスガイド等の重要性について学ぶ教室やイベントの開催
- ・健康に配慮したメニューの提供をする飲食店を増やし、外食・中食を通じた自然に健康になれる食環境づくり など
- ・生活習慣病や低栄養予防のために年代に応じた食事の内容や量、自身の適正体重について知り、調理実習、試食を通じた体験型の教室の開催
- ・家庭で実践できる減塩料理教室の開催 など
- ・小中学校で食中毒や添加物等についての出前講座の実施
- ・栄養成分表示のある飲食店を増やすための PPR の実施
- ・給食施設における給食従事者の資質向上のための講習会の開催 など
- ・児童生徒を対象とした栄養教諭・栄養士による食に関する指導、こども園等においては、よく噛むことについての指導を実施
- ・歯科衛生士によるむし歯予防事業や歯周病検診の実施
- ・共食の場を増やす“子ども食堂”や“シニアカフェ”の開催 など
- ・「毎年6月は食育月間」「毎月 19 日は食育の日」での情報発信
- ・動画やブログ形式による食に関する情報等を掲載する学校給食ウェブサイトの開設 など
- ・栄養教諭等によるチーム・ティーチング授業の実施
- ・市内の高校、大学等と連携した若い世代の食の課題を考える食育教室やイベントの開催 など
- ・ごみ減量啓発講座の開催や 30・10 (さんまる・いちまる) 運動の推進
- ・フードドライブの啓発や“しずおかたべきり協力店”制度の実施・環境にやさしい調理法などを教えるスマートクッキングの開催 など
- ・学校給食で地場産物を使用する「ふるさと給食の日」「ふるさと給食週間」の実施
- ・地場産物を PR するウェブサイトの開設 など
- ・農林漁業生産者と消費者が交流し、旬の食材を使った伝統食や地産地消の大切さを学ぶイベントの開催
- ・小中学生の親子を対象に漁業や競りの様子、水産加工工場の見学会の開催 など
- ・小学生を対象に日本茶インストラクターによる“お茶の美味しい入れ方教室”の開催
- ・食育ボランティア人材を増やすために養成講座の開催 など

🍴 第4次食育推進計画の数値目標



No.	目標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和12年度)
1	食育に関心を持つ若い世代の割合	20～30歳代	58.7%	85%以上
2	食に関する情報を得るために行動をする若い世代の割合	20～30歳代	46.3%	80%以上
3	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	中学生～84歳	66.8%	85%以上
4	食事を一人で食べる子どもの割合(朝食)	学童期(6～12歳)	9.5%	8.5%以下
5	食事を一人で食べる子どもの割合(夕食)	学童期(6～12歳)	2.9%	2.5%以下
6	朝食を欠食する若い世代の割合	学童期(6～12歳)	4.2%	0%
		思春期(13～19歳)	17.2%	0%
		20歳代	29.9%	25%以下
		30歳代	22.3%	20%以下
7	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	中学生～84歳	49.3%	60%以上
8	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	20～30歳代	34.9%	50%以上
9	1日あたりの食塩摂取量の平均値	20歳以上	10.1g	8g以下
10	1日あたりの野菜摂取量の平均値	20歳以上	280.5g	350g以上
11	1日あたりの果物摂取量の100g未満の市民の割合	20歳以上	61.6%	30%以下
12	女性はやせ(低体重: BMI18.5未満)の割合	20～30歳代	15.3%	15%未満
13	高齢者はやせ(低体重: BMI20以下)の割合	65歳以上	22.8%	17%以下
14	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	中学生～84歳	66.1%	75%以上
15	定期的に歯科健診を受診している市民の割合	中学生～84歳	57.5%	85%以上
16	ゆっくり噛んで味わって食べるなど食方に関心のある市民の割合	中学生～84歳	39.9%	45%以上
17	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動する市民の数	18歳以上	1,412人	1,500人以上
18	農林漁業体験をしたことがある市民の割合	中学生～84歳	31.9%	40%以上
19	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	18歳以上	21.0%	30%以上
20	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民の割合	中学生～84歳	44.7%	65%以上
21	食品ロス削減のために行動をしている市民の割合	中学生～84歳	61.2%	75%以上
22	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	中学生～84歳	28.2%	35%以上
23	郷土食・伝統料理を月1回以上食べている市民の割合	中学生～84歳	-	30%以上
24	茶葉から入れた緑茶を飲む市民の割合	中学生～84歳	40.8%	60%以上
25	食品の安全性について基礎的知識を持つ市民の割合	中学生～84歳	63.9%	70%以上
26	栄養バランスに関わる食育を、栄養教諭・栄養士を活用して実施した学校の割合	全公立小中学校	71.9%	100%
27	学童期や思春期に関わる食育を実施した学校の割合	全公立小中学校	65.9%	80%以上
28	食べ残しや食品ロスに関わる食育を、学校給食と関連させて実施した学校の割合	全公立小中学校	68.6%	80%以上

🍴 事業紹介

～“静岡シズンカレッジ こ・こ・に” キャリアチャレンジ学部 専門課程～

ヘルシー食 de ブランディング 飲食関係者向け専門講座 (健康づくり推進課)

飲食の提供を行う店の経営者やシェフが参加し「食と健康」をテーマに、医療・栄養・調理の基礎知識、栄養価計算、メニュー作りの手法及びマーケティングの基礎をインターネットや対面にて学び、自らヘルシーメニューの創作・提供が行える人材の養成を目的に開催します。
栄養バランスのよい食事を選択できる食環境づくりに取り組めます。



【キックオフ講座(初回)の様子】

高齢者向け教室 (静岡市食生活改善推進協議会)

65歳以上の高齢者の方を対象に、栄養バランスのとれた食生活の知識を身につけ、低栄養予防や高齢者のやせ等に取り組むことができるように、講話やゲーム、簡単な調理実習・試食などを行います。

楽しく会食することで、健康寿命の延伸及び閉じこもり予防につながっています。



【栄養釣りゲームの様子】

「お茶のまち静岡市」について知ろう! (農業政策課)

「お茶のまち静岡市」ウェブサイトは、静岡市内のお茶に関する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、お茶カフェ・お茶スイーツ・お茶を使用した料理のほか、お茶の入れ方や効能、お茶の歴史・文化など、静岡市のお茶に関するコンテンツが充実しています。



お茶のまち静岡市



食品ロス削減対策事業 (ごみ減量推進課)

静岡市で令和3年度に家庭から出された燃えるゴミの量は約13万1,800トン。この内の約1万トンが、食べ残しや利用しないまま捨ててしまった、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」です。

食品ロス問題を知ってもらい、日々の生活の中で削減に取り組んでもらえるような取組を実施しています。

食に関する情報発信（学校給食課）

食育を通して、子どもたちに望ましい食習慣等を身につけさせるため、食に関する指導に活用できる資料や家庭に対する効果的な働きかけの方策等の実践的な情報、各学校給食施設が趣向を凝らした給食に関する内容、食材紹介や生産者の声等を、昼の校内放送や献立表、SNS（学校給食ウェブサイト『おいしい静岡いただきます!』やYouTube）を通して情報発信しています。

【令和4年からスタートした静岡市学校給食のウェブサイト】

静岡市では今年3月より食育推進の一環として
学校給食ウェブサイトを開設しました！

【ウェブサイト名】

はじめまして！はじめて「しよっかんひろば」です。
ぜひウェブサイトも覗きにきてください！

静岡市の学校給食
おいしい静岡
いただきます！

本ウェブサイトに掲載している情報は
大きく6つ！

- ① 献立表および給食だより
- ② 「しよっかんひろば」
→ 視覚的に楽しい食育コンテンツ
- ③ 「みんなの給食レシピ」
→ 人気の給食レシピを家庭向けに公開
- ④ 「しよっかんくんの旅」
→ 食材、献立、調理など、給食に関わる人たちからの、ブログ形式の情報発信ページ
- ⑤ 「しずおかの給食」
→ 静岡市の学校給食への取り組みについて
- ⑥ 「給食ができるまで」
→ 学校給食センターの様子や、給食に関わる人たちからのメッセージを動画で発信

9月には、給食で使用した市内産食材を紹介するYouTube動画を作成し、ブログにURLを貼り付け、新たな取り組みに、積極的にチャレンジ中です☆

🍴 推進体制

(1) 食育推進会議

学識経験を有する者、食育の推進を関係する団体を代表する者、市民の代表、国の関係地方行政機関の職員、市の職員で構成されており、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) 食育推進計画作業部会

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。



第4次静岡市食育推進計画 概要版

発行年月 令和6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

住所 〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号

TEL 054-221-1571

FAX 054-251-0035

計画本書はこちらから
見るができます

