

しずおかカラダにeat75事業  
静岡市×静岡県立大学と連携した  
野菜摂取量測定会

事業報告

静岡市健康づくり推進課

## 【趣旨】

若い世代は食への関心が低く、就職や進学による環境の変化から食生活が乱れやすくなり「朝食欠食による食習慣の乱れ」や「野菜不足による栄養バランスの偏り」等の課題を抱えている。

若い世代のうちに食への関心を高め、食を通じた健康づくりに取り組めるよう、市・高校・大学等・民間事業者との連携により、食育推進施策を検討・実施し、健康寿命の延伸を目指す。

## 【静岡市の「食」をめぐる若い世代(20～30歳代)の主な課題】

- 食育に関心を持つ若い世代の割合の増加 (H28 : 78.7% ⇒ R4 : 58.7%)
- 女性(20歳代)のやせ(低体重)の割合の減少 (H28 : 30.4% ⇒ R4 : 24.1%)
- 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の増加 (H27 : 43.2% ⇒ R4 : 34.9%)

“若い世代の食に対する興味・関心の喚起”として、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が挙げられている。

## 【今までの事業展開～過去3年間～】

**令和3年度の取組** (講座会場：常葉大学附属常葉高等学校)

- ・第1回講座「作ってみよう、自分のための朝ごはん～健康的な副菜について考える～」
- ・食育啓発用まんが作成「知って得する食事のアレコレ」

**令和4年度の取組** (講座会場：静岡市立清水桜が丘高等学校)

- ・第1回講座「高校生が自分で用意できる朝ごはんの調理・試食」
- ・第2回講座「静岡の食材を食べて地産地消について学ぼう」
- ・食育啓発用まんがの作成「一人暮らしのどうする？ごはん！」
- ・簡単朝食レシピ作成「毎日元気deおはようレシピ～Enjoy your breakfast～」

**令和5年度の取組** (講座会場：静岡市立清水桜が丘高等学校)

- ・第1回講座「外食・ファストフード・市販の惣菜について」の講話
- ・第2回講座「未来の自分のために食生活で気を付けたいこと～生活習慣病とファストフード～」

# 令和6年度の取組について

## 目的

静岡市の「食」をめぐる若い世代の主な課題の中に「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の減少」があるが、特に野菜摂取状況に関しては、自身の食生活において、十分か、不足しているのかを判断することが難しい。よって、野菜の摂取状況を数値として可視化できる「皮膚カロテノイド測定値（ベジメータ）」を活用し、若い世代の野菜不足の課題に対し実施。

また県内では静岡県立大学 食品栄養科学部だけが所有する「食育SATシステム」を学生が体験することで自身の食生活を見直す機会とする。

## 開催日時

令和6年12月5日（木曜日）12：00～13：00

## 開催場所

静岡県立大学 草薙キャンパス 食堂はばチカ（下食）

## 参加者

食堂を利用する学生・職員 約130人

## 測定機器

- ・ベジメータ®SE（皮膚カロテノイドのみを測定し、野菜摂取の充足度を評価）
- ・食育SATシステム（フードモデルを選び、センサーにのせることで、栄養価とバランスを確認）

★この取組は、静岡県立大学 食品栄養科学部・栄養教育学研究室と静岡市健康づくり推進課との共同開催である。

# 当日の様子

## ①「食育SATシステム」の体験

普段食べている昼食のフードモデルを選び、センサーにのせる。

今回は「選んだ昼食の中で野菜がどのくらいとれているのか」について注目し、具体的に量を確認した。自身が普段選ぶ昼食の野菜量が0gだと驚く学生もいた。



フードモデルを選んでいる様子



# 講座の様子

## ②皮膚カロテノイド測定値（ベジメータ）による野菜摂取量の測定

食育SATシステムにて、普段の昼食での野菜量を具体的に数値で確認した後、今の自身の野菜摂取状況についてベジメータで測定。

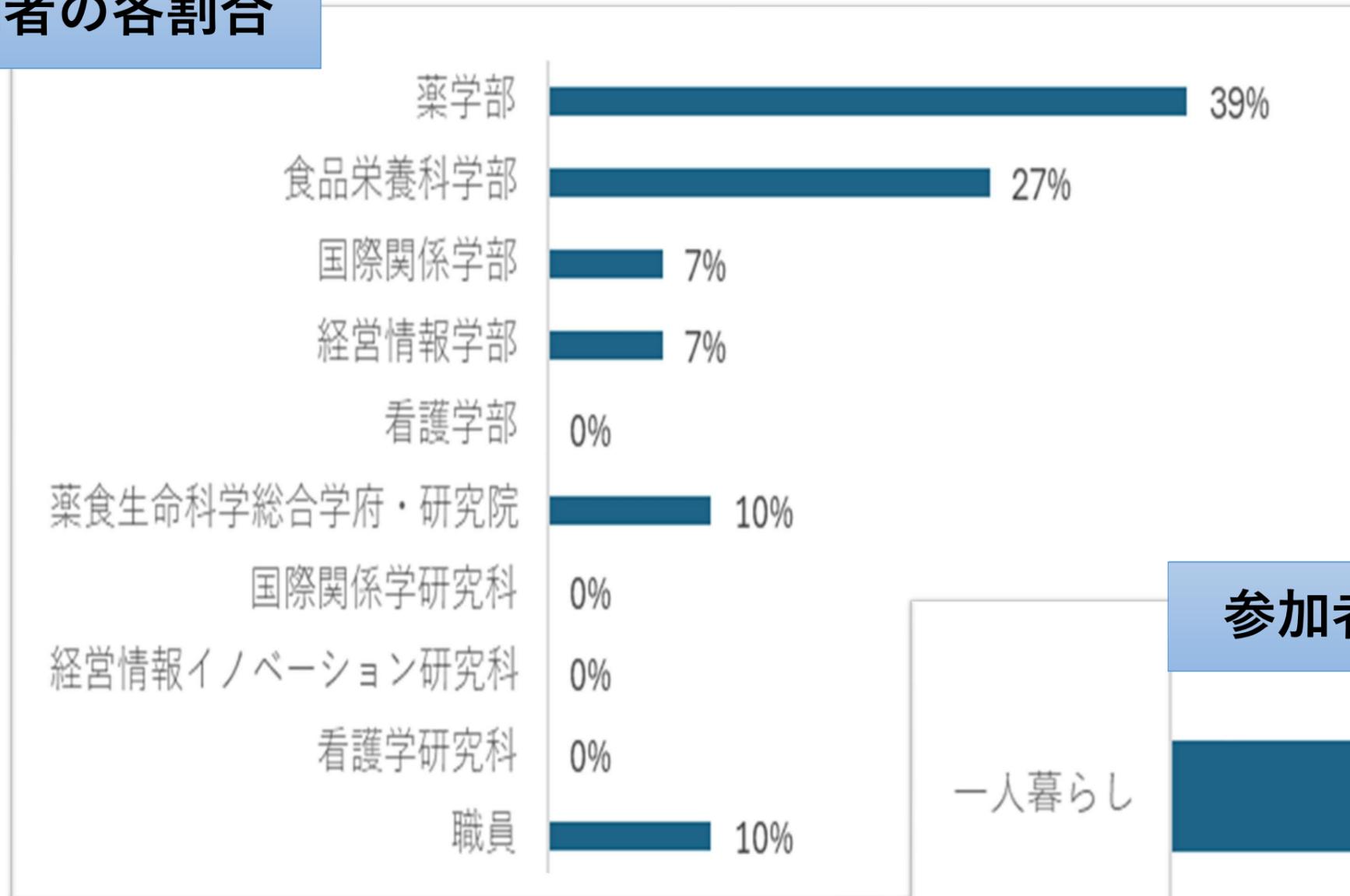
終了後は、野菜のおかずの無料引換券を受け取り「ほうれん草のごまあえ（1皿 70g）」を試食した。



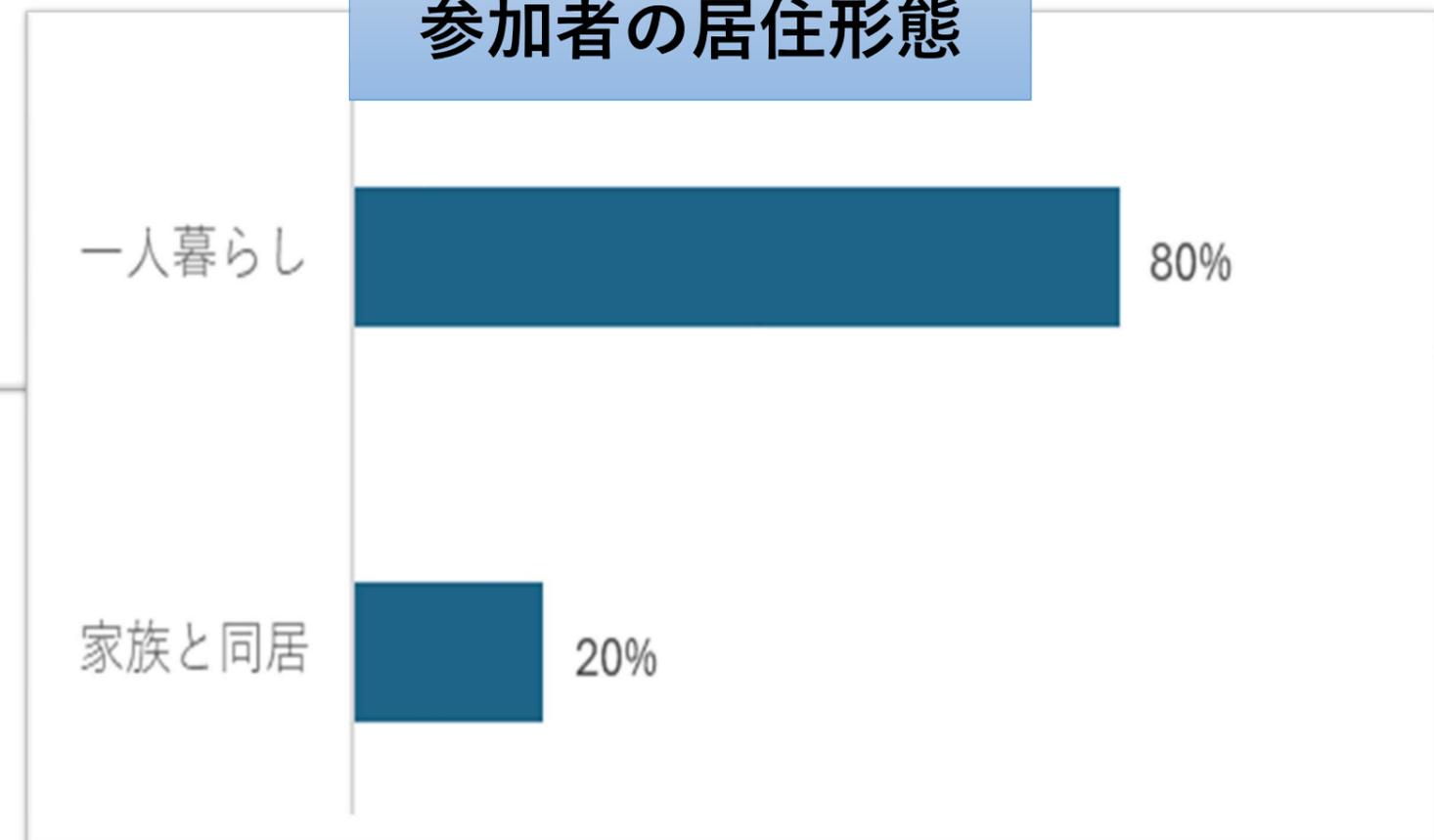
ほうれん草のごまあえ（1パック 70g）

# アンケート結果

## 参加者の各割合



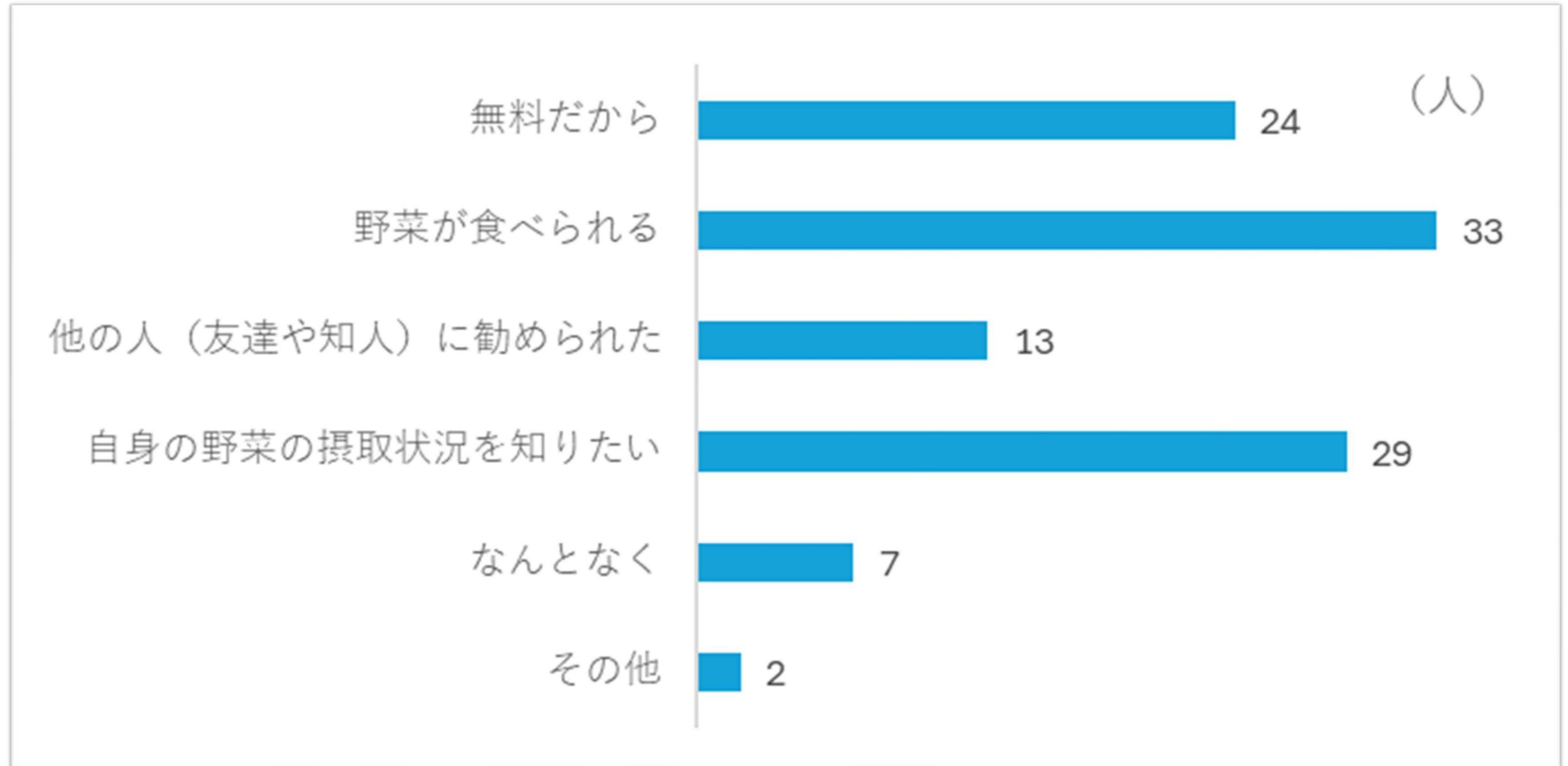
## 参加者の居住形態



※アンケートは電子申請にて  
59人（参加者約130人）が協力  
（回答率約45%）

# アンケート結果

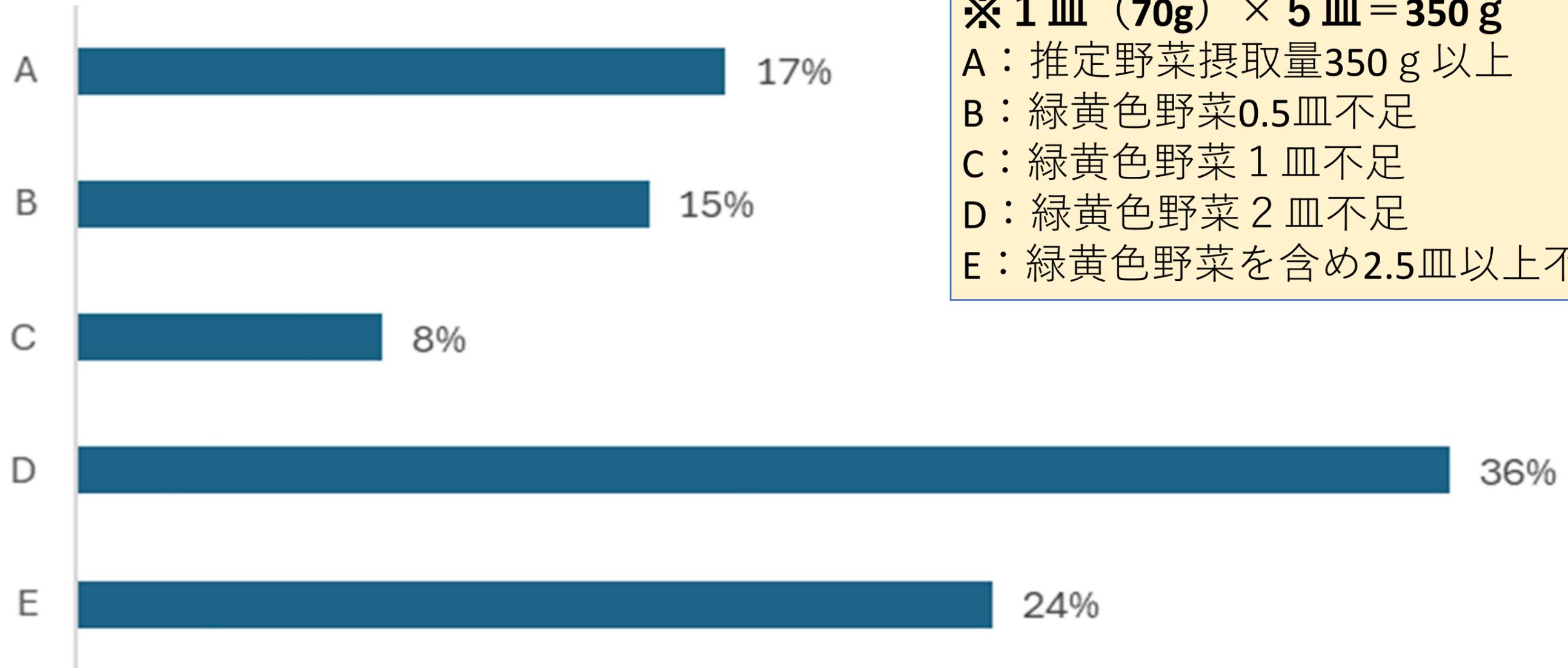
## 参加しようと思った理由（複数選択可）



※アンケートは電子申請にて59人（参加者約130人）が協力  
（回答率約45%）

# アンケート結果

## ベジメータの結果（ベジレベル）



## A～E判定（ベジレベル）

### 推定野菜充足度

※ 1皿（70g） × 5皿 = 350g

A：推定野菜摂取量350g以上

B：緑黄色野菜0.5皿不足

C：緑黄色野菜1皿不足

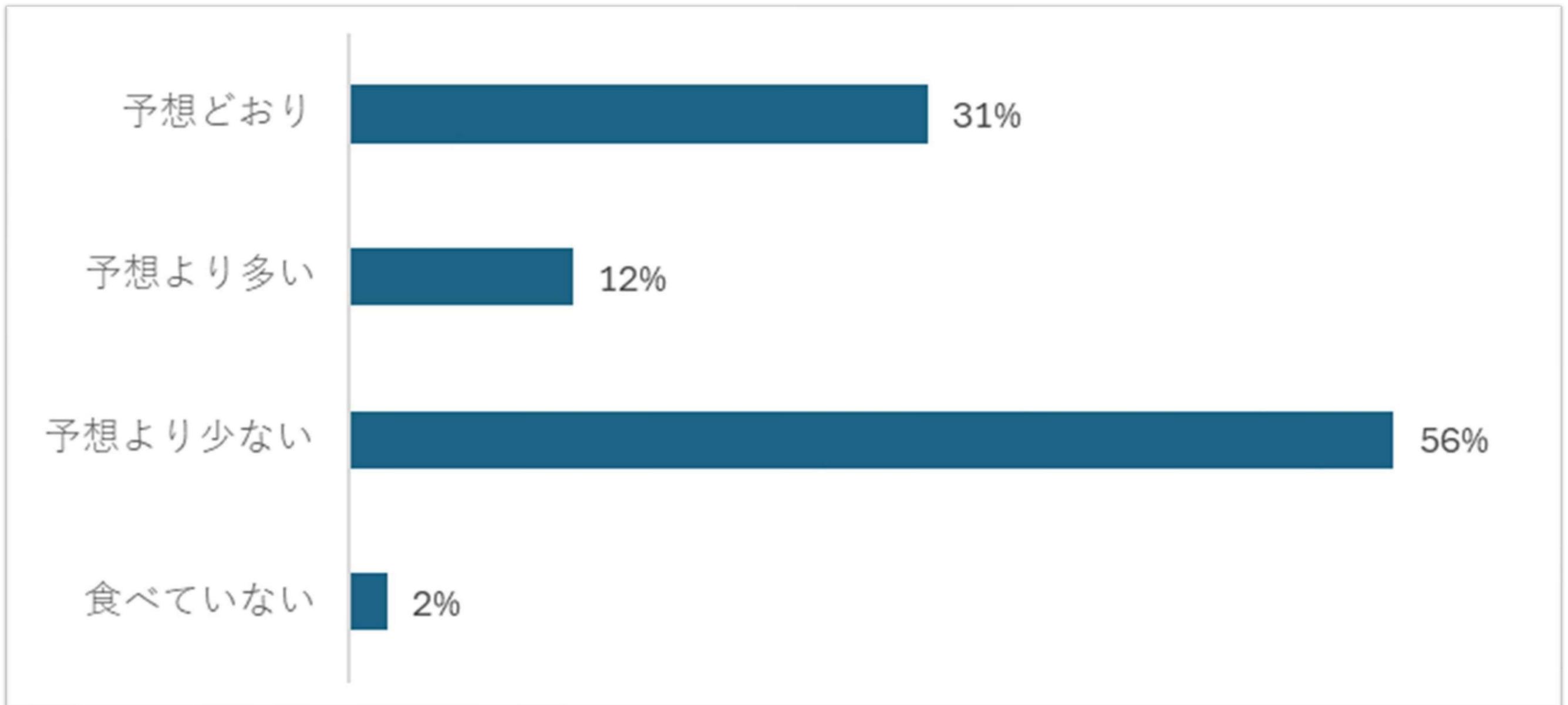
D：緑黄色野菜2皿不足

E：緑黄色野菜を含め2.5皿以上不足

※アンケートは電子申請にて59人（参加者約130人）が協力  
（回答率約45%）

# アンケート結果

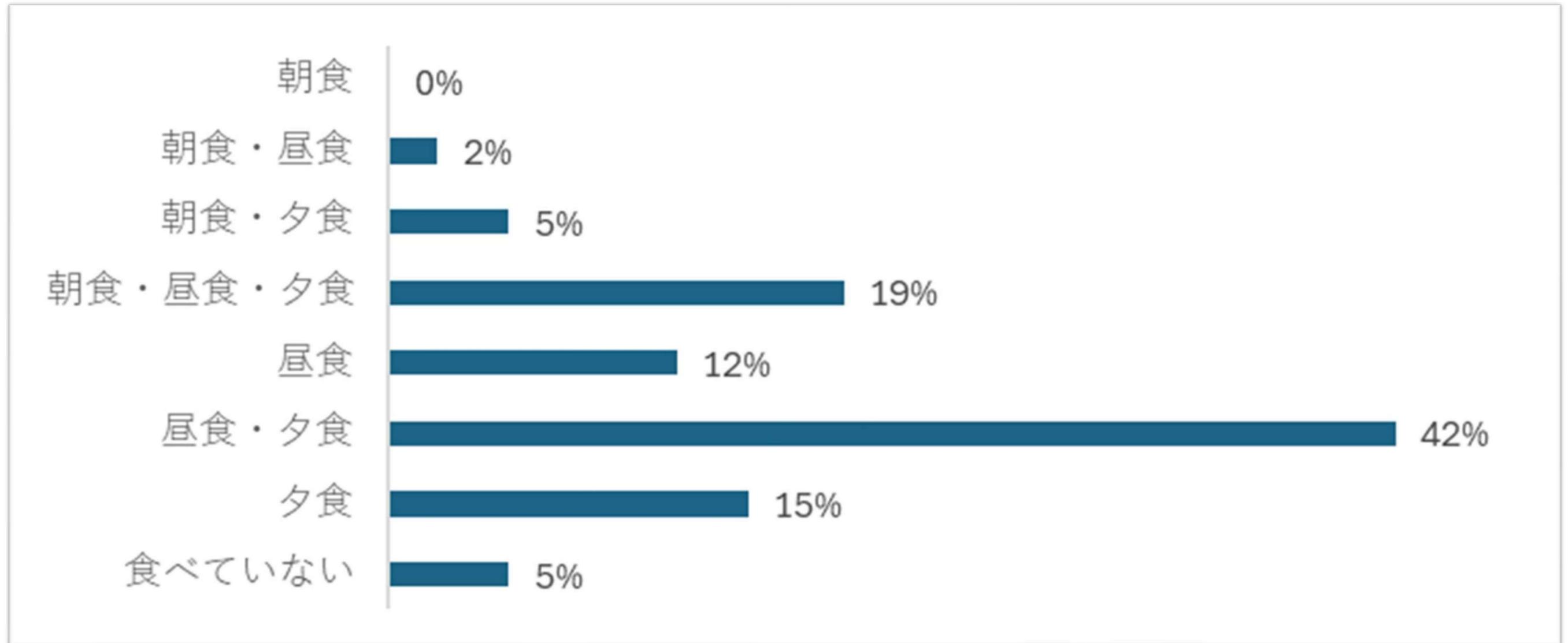
食堂で食べた野菜のおかず（ほうれん草のごまあえ 70g）の量について



※アンケートは電子申請にて59人（参加者約130人）が協力  
（回答率約45%）

# アンケート結果

1日3食の中で野菜を食べている食事（朝食・昼食・夕食）について

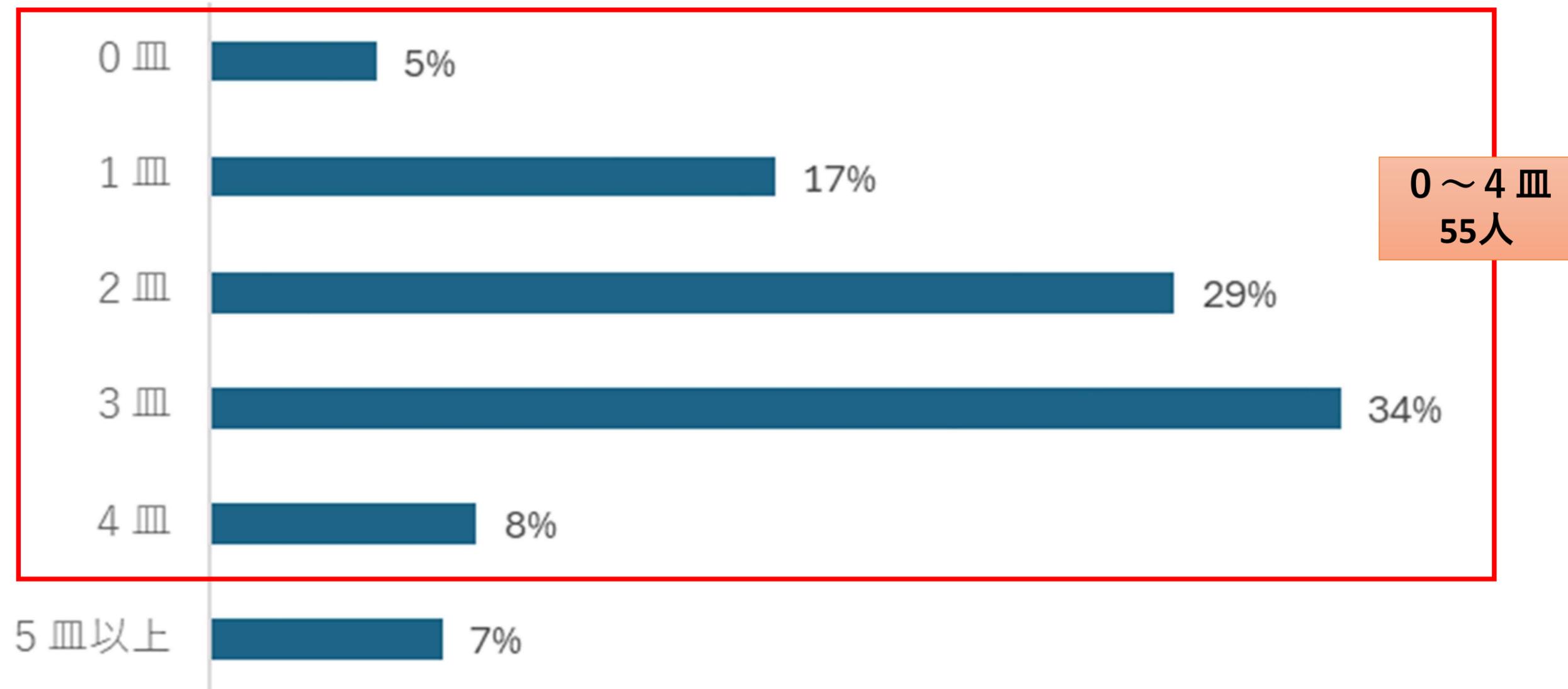


※アンケートは電子申請にて59人（参加者約130人）が協力  
（回答率約45%）

# アンケート結果

普段の1日の野菜摂取量について（お皿に換算して回答）

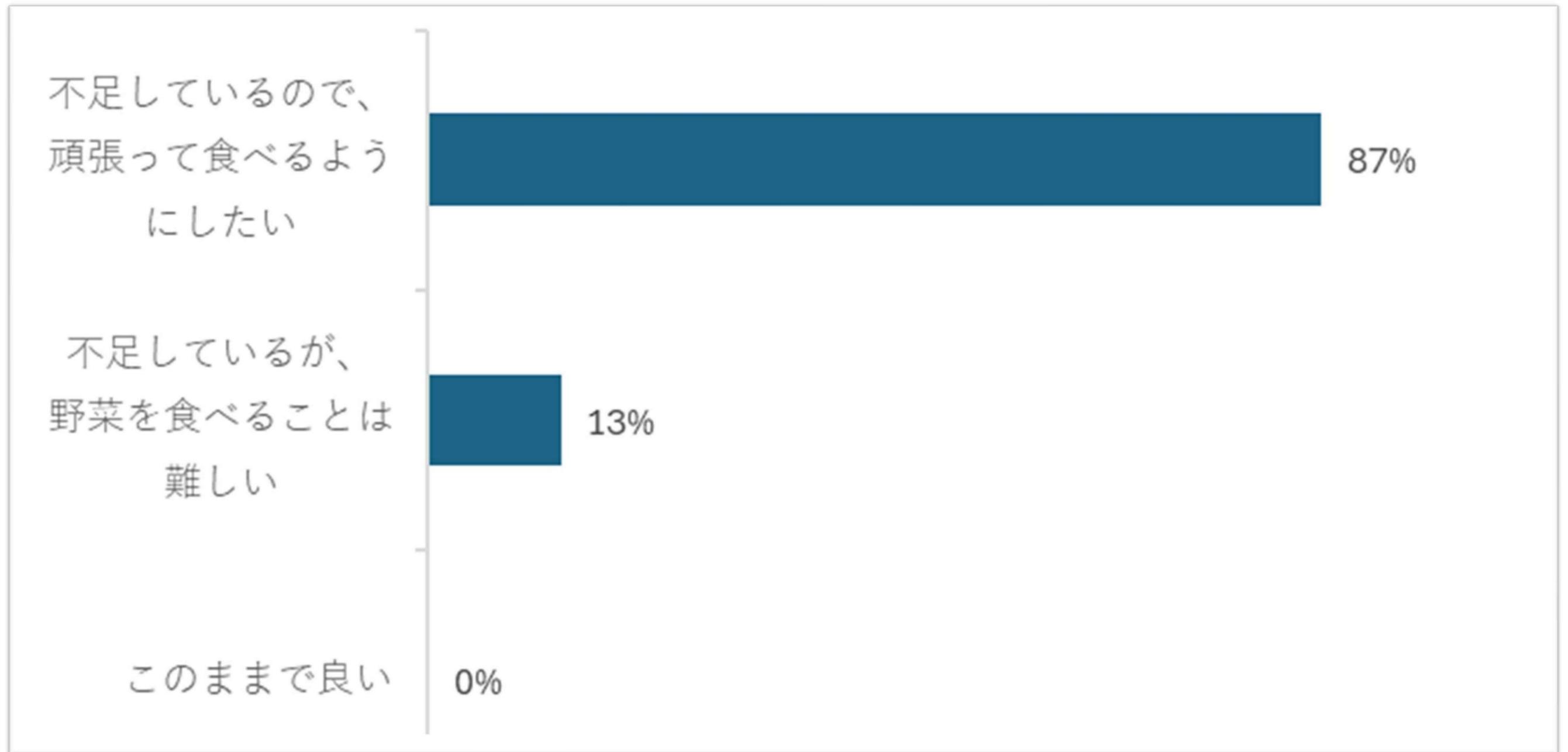
※ 1皿（70g）× 5皿 = 350g



※アンケートは電子申請にて59人（参加者約130人）が協力  
（回答率約45%）

# アンケート結果

普段の1日の野菜摂取量が0～4皿の人（55人）は今後どのようにするのか。



※アンケートは電子申請にて59人（参加者約130人）が協力（回答率約45%）

# 参加者の感想など

- ・ベジメータで自分の野菜摂取量を知ることができて、良い機会となった。
- ・積極的に野菜をとって健康的な食生活を心がけていきたい。

- ・バランスのよい食事をとろうと思うきっかけになった。
- ・冬場は生野菜がとりにくいので、摂取方法のアイデアが知りたい。

- ・自分の野菜摂取状況を知ることでもちベーションアップにつながる。定期的にやってほしい。
- ・自分の野菜摂取状況が分かって面白かった。

- ・野菜摂取量が少ないことは自覚していたが、改めて結果が出ると焦燥感があった。  
大学生は野菜をとりたいと思っても、思うようにとれない環境にあるのではないか。  
学食で野菜がとれることはとても良い。

※アンケートより一部抜粋している。

# 来年度以降の課題

- ・野菜摂取状況を数値として見える化することで、自身の野菜の摂取状況を把握できる。  
若い世代の食に関する興味、関心の向上を図ることができ  
るため、継続的に測定できる環境があるとよい。
- ・野菜摂取のために、簡単なレシピ等の啓発、発信。  
民間事業者や食育ボランティア等と連携し、野菜摂取の  
実践につなげる。
- ・野菜摂取量測定会等の機会を通して、健康な食生活への意  
識改善をしていく。



新社会人に向けた出張型食育教室

事業報告



## 新社会人に向けた出張型食育教室について

生活スタイルの変化と共に、食生活が大きく変化する新社会人を対象に出張型食育教室を実施する事で、望ましい食生活の推進を目指す。

### 【現状課題】

- 朝食を「ほぼ毎日食べる」と回答した者が、12～19歳と比較して20歳代では10パーセント減少している。(図1)
- 朝食を「ほとんど食べない」と回答した青年期の割合が約17%と他の年代と比べて高い傾向
- 青年期以上では食塩摂取量が基準値以上→生活習慣病の割合が県平均より高い傾向
- 青年期以上の世代で「コンビニやファストフード等で食事をすませた回数」や「外食で食事をすませた回数」が共に週4回以上の割合が高い傾向

### 【考察】

- 社会人になる事での生活習慣の変化やストレスなどにより食習慣が乱れやすくなる。
- 小・中学校では、給食をはじめとした食育が行われているが、高校、大学、社会人になるにつれ、食について学ぶ機会が減少している
  - 実践的な食育活動に触れる機会を創出
- 食提供の多様化が進むなか、外食頻度を減らすだけでは食生活の改善に繋がらない。
  - 外食においても健康を意識した食のあり方

### 【講座内容】

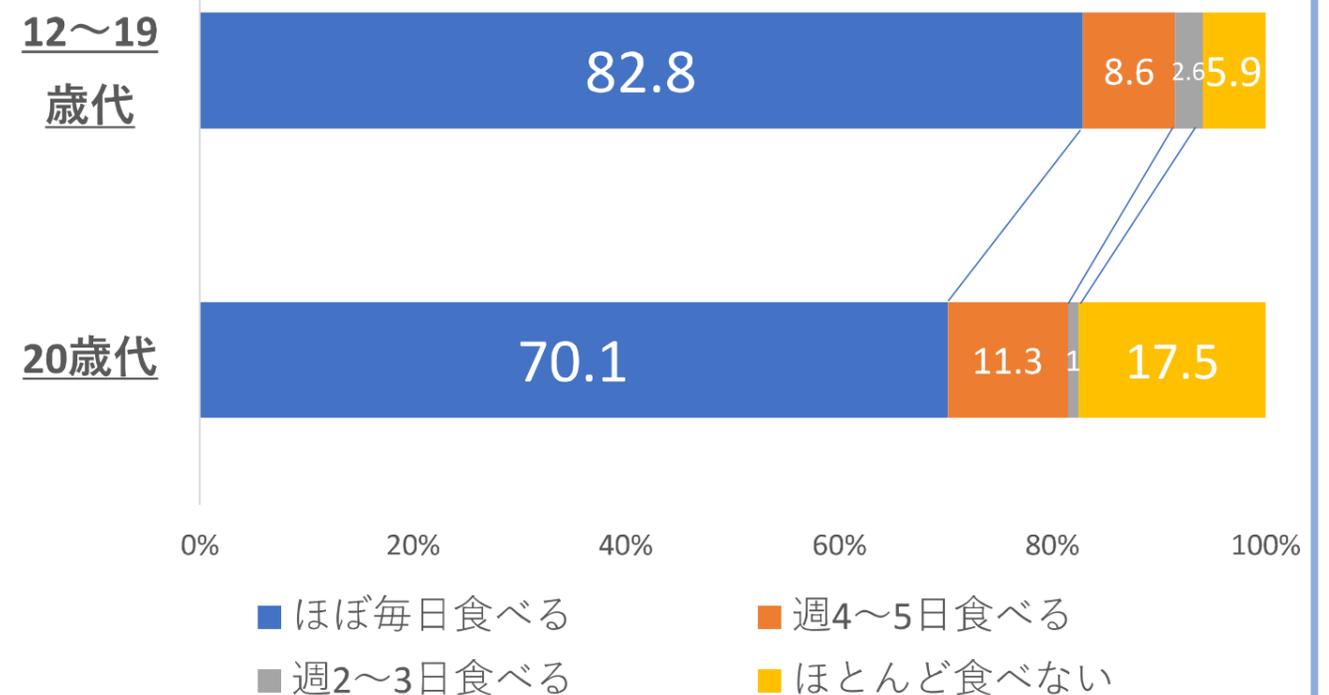
◎新社会人が、朝食摂取の重要性や栄養バランスの整った食事について学ぶ事で、朝食を食べる青年期世代の増加と、望ましい食生活の推進を目指す。

- ① 朝食摂取の重要性、バランスの良い食事についての講話 (メインテーマ)
- ② 食塩、野菜、お酒、食べる時間についての講話 (サブテーマ)
- ③ 測定媒体を使用した体験→自身の現状を見える化
- ④ 講座内容に関するグループワーク

(図1)

### 【朝食の摂取状況】

普段、朝食を食べますか。



※令和4年度 静岡市 健康・食育に関する意識・生活アンケート調査より

# 教室内容、風景

## ① 朝食、栄養バランスをテーマとした食生活改善に向けた講義

中北薬品株式会社 静岡支部の管理栄養士を講師としてお招きし、「朝食、栄養バランス」をメインテーマにお話しいただきました。



## ② 望ましい朝食について議論するグループワーク

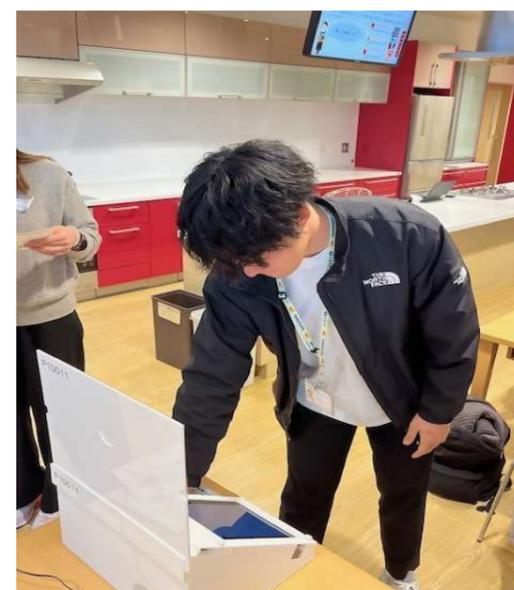


望ましい栄養バランスの朝食について考え、グループごと発表し“朝食コンテスト”を行いました。栄養バランスだけでなく、「朝を想定し実際に自分が準備できるか」、「継続して続けられるか」などを想定しながら、各グループ議論しました。

## ③ 健康測定器での栄養状態の見える化体験

自身の野菜摂取量を測定できる“ベジメーター”を使用して測定を行いました。多くの受講生が、目標の野菜350g（※1）に達しておらず、自身の食生活について、客観的な指標で見直す機会となりました。

※1：厚生労働省健康日本21（栄養・食生活）成人の1日あたりの野菜摂取目標量より



---

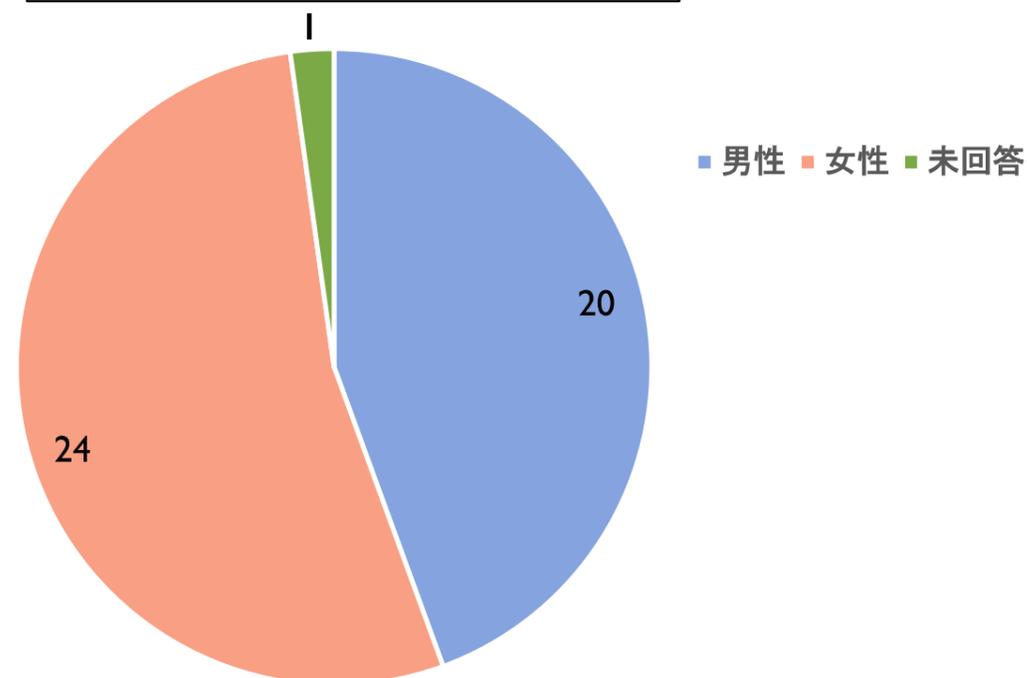
新社会人に向けた出張型食育教室

6か月後アンケート結果

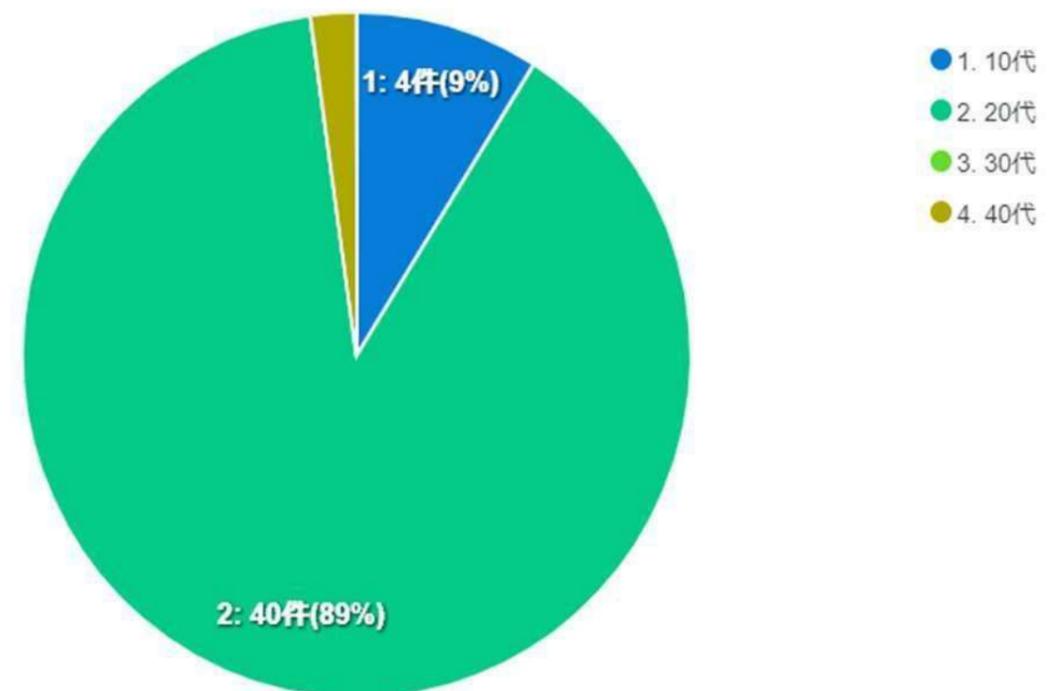


# アンケート集計グラフ

Q.1 性別を教えてください。



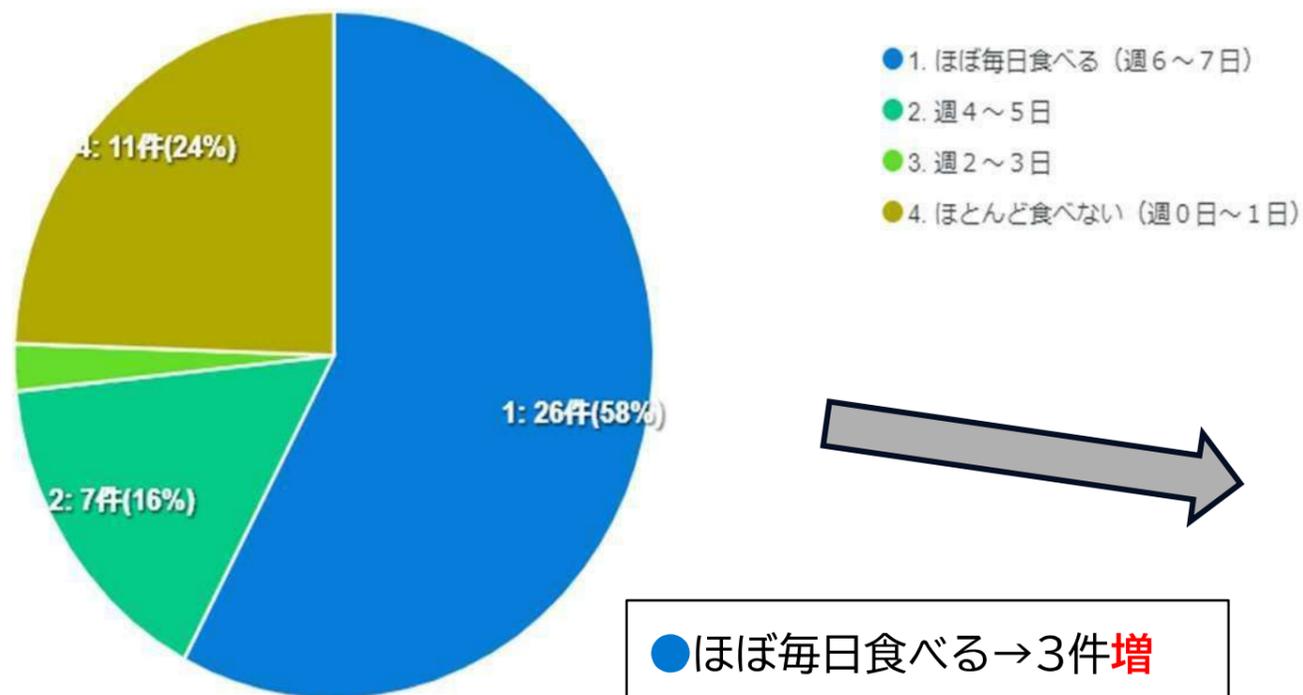
Q2. 年齢を教えてください。



アンケート回答者数：45名  
参加者数：76名  
回答率：60%

# アンケート集計グラフ

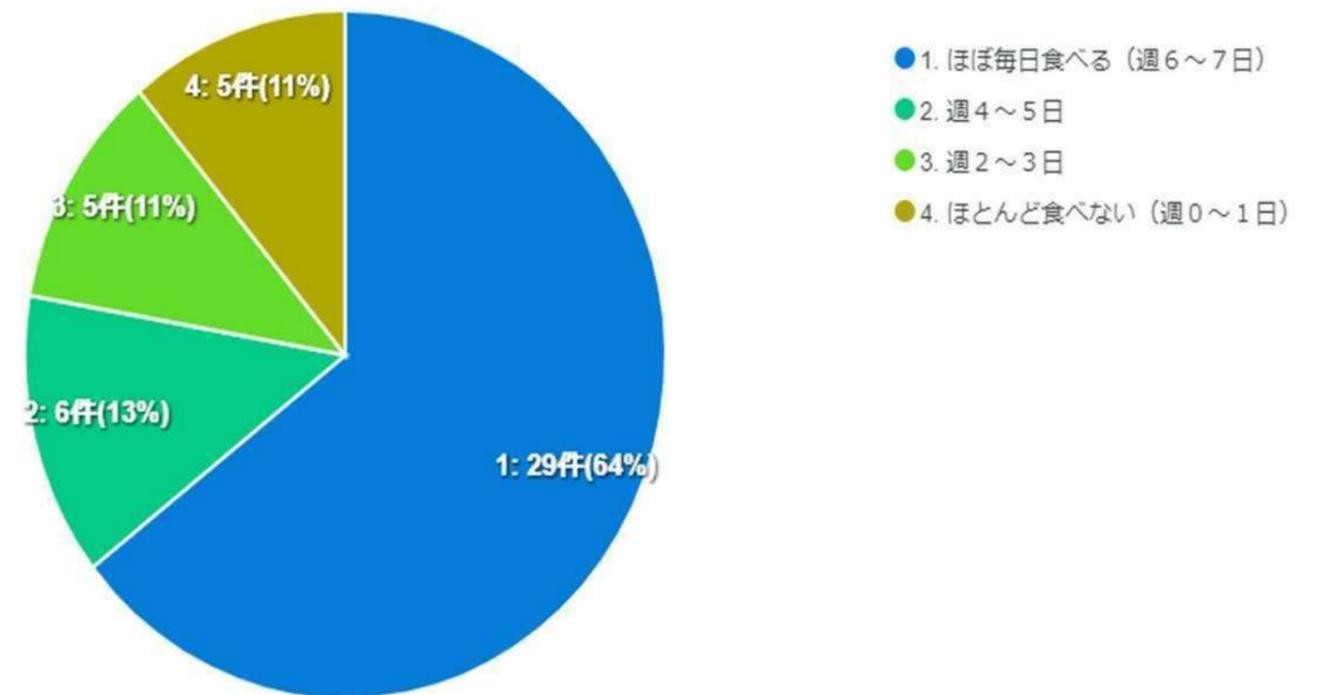
Q3. 教室受講前の朝食の摂取状況  
について教えてください。



- 1. ほぼ毎日食べる (週6~7日)
- 2. 週4~5日
- 3. 週2~3日
- 4. ほとんど食べない (週0日~1日)

- ほぼ毎日食べる → 3件増
- 週4~5日 → 1件減
- 週2~3日 → 4件増
- ほとんど食べない → 6件減

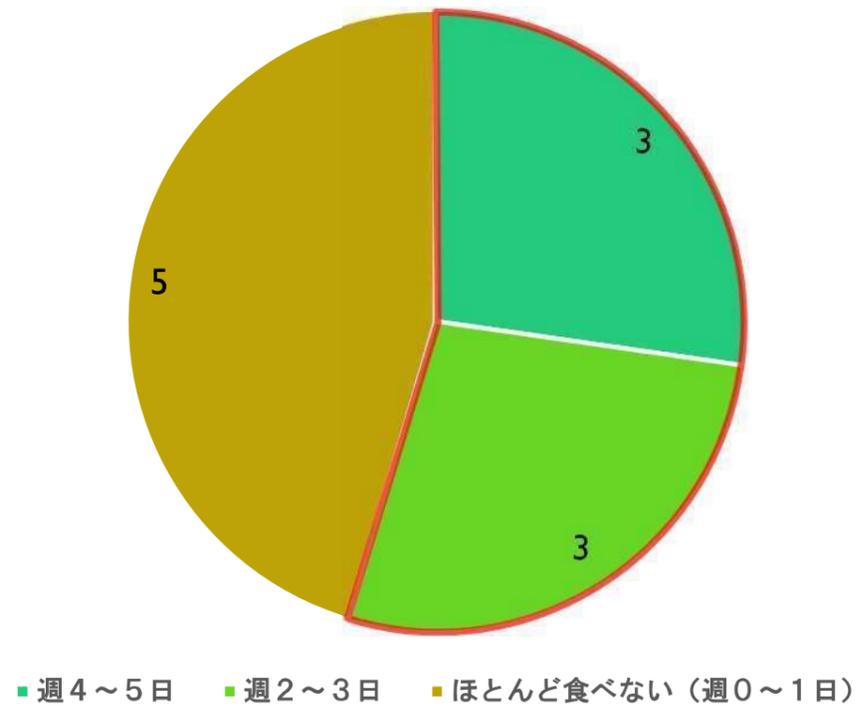
Q4. 教室受講後の朝食の摂取状況  
について教えてください。



- 1. ほぼ毎日食べる (週6~7日)
- 2. 週4~5日
- 3. 週2~3日
- 4. ほとんど食べない (週0日~1日)

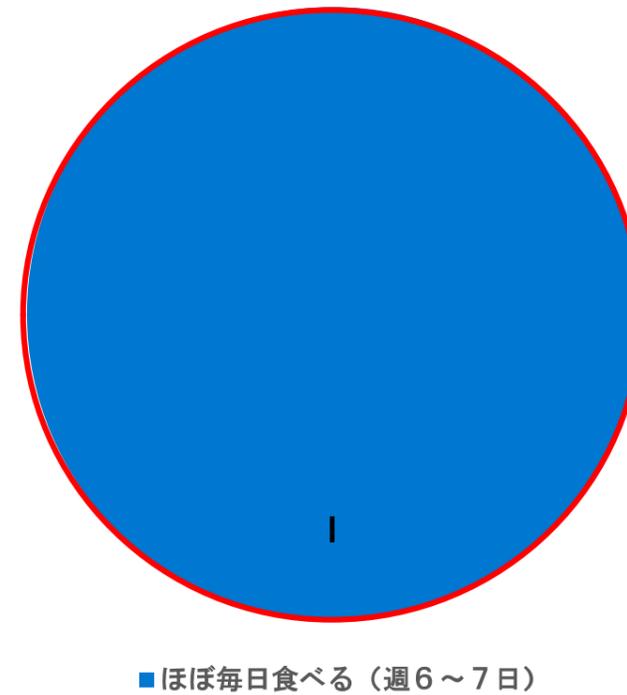
# アンケート集計グラフ

ほとんど食べないと回答した人の変化



☀️ 朝食を食べていなかった人のうち6名が朝食を食べるようになった

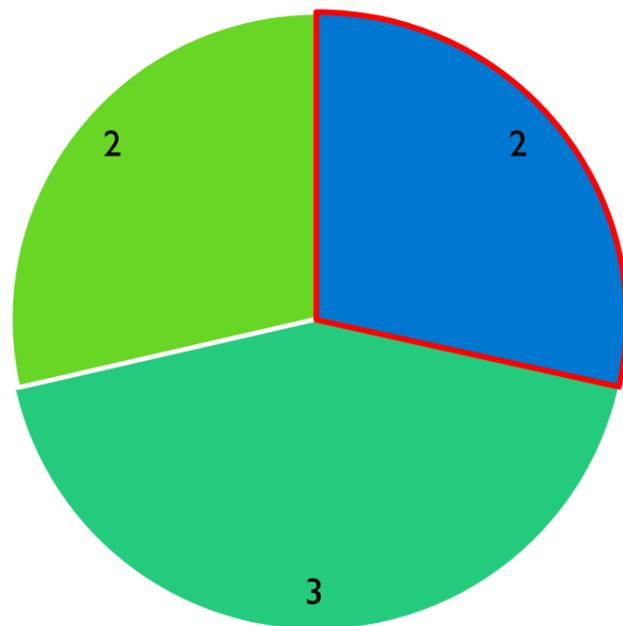
週2～3日と回答した人の変化



☀️ 朝食をとる頻度が増え、毎日食べるようになった

# アンケート集計グラフ

週4～5日と回答した人の変化

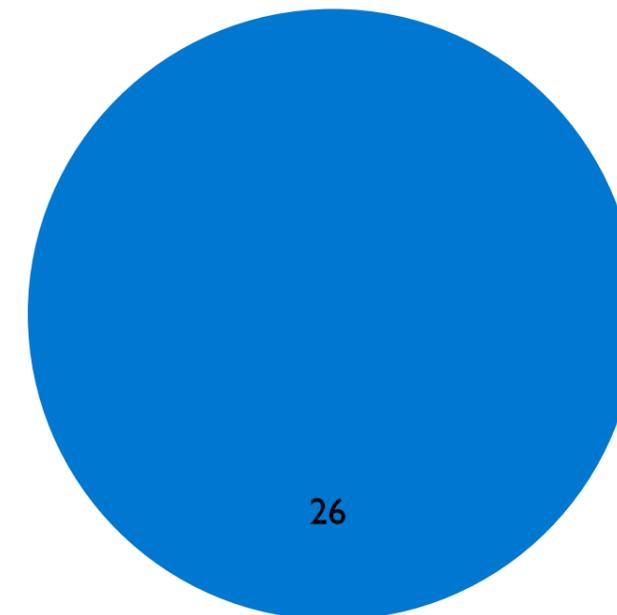


■ほぼ毎日食べる (週6～7日) ■週4～5日 ■週2～3日

2名が朝食をとる頻度が減ってしまっ

🌟 2名の朝食をとる頻度が毎日になった

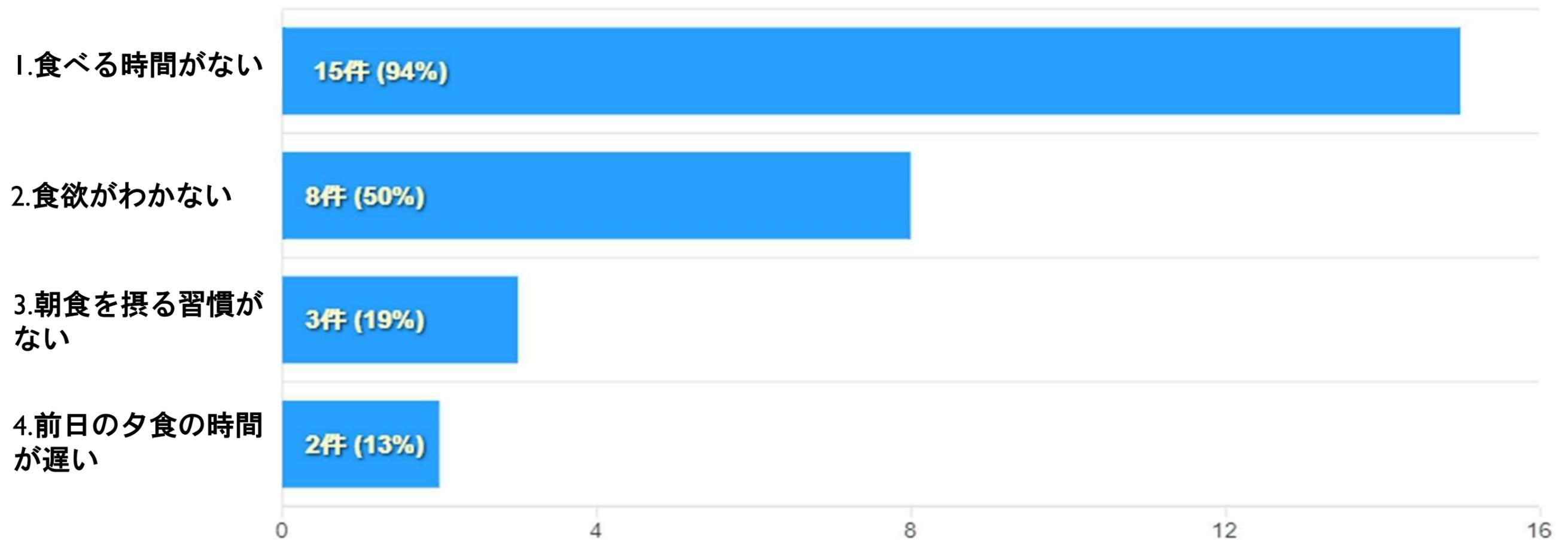
ほぼ毎日食べると回答した人の変化



■ほぼ毎日食べる (週6～7日)

🌟 毎日食べている人たちを維持できた

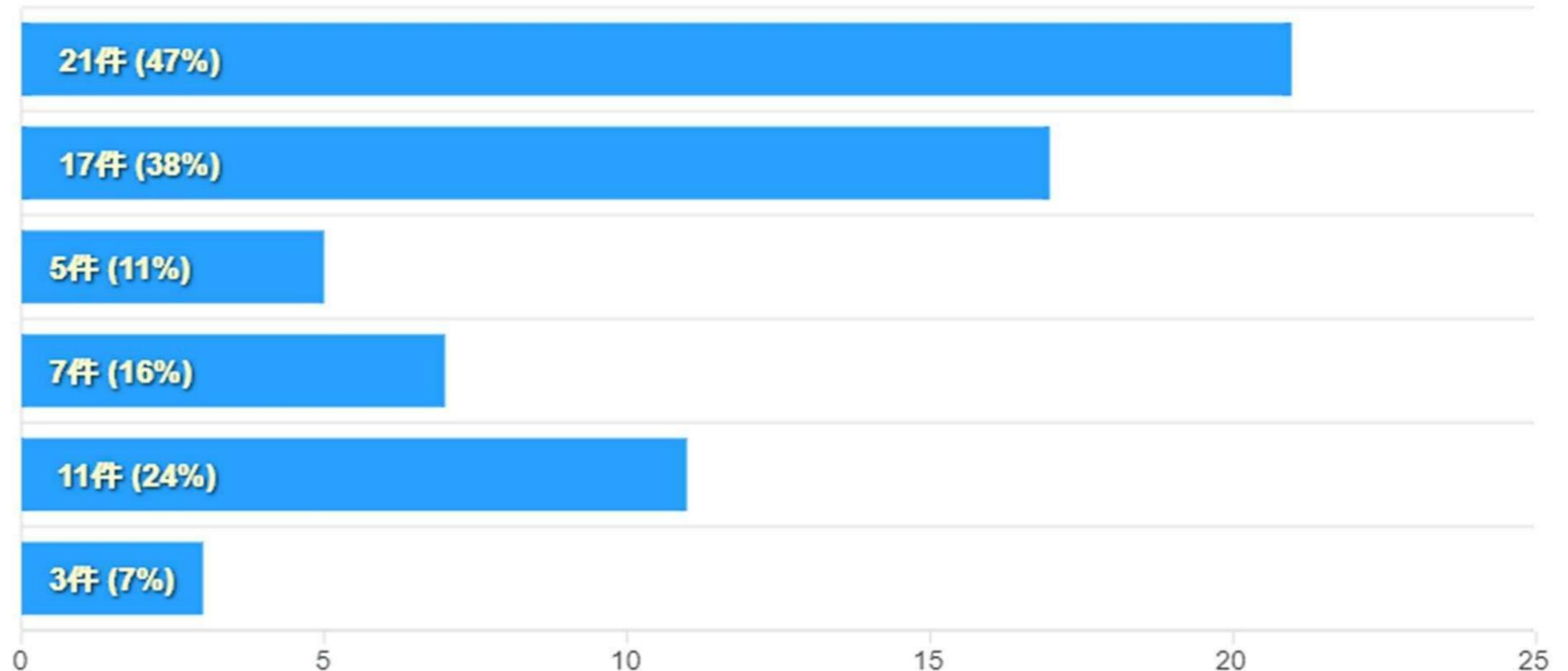
## アンケート集計グラフ



Q5. 朝食を食べられない時の理由を教えてください。（複数選択可）

# アンケート集計グラフ

- 1.朝食に対する意識が変わった
- 2.野菜を積極的に摂るようになった
- 3.仕事の作業効率(集中力など)が上がった
- 4.栄養バランス(主食/主菜/副菜など)を意識するようになった
- 5.食事の時間帯を意識するようになった
- 6.便秘が解消された

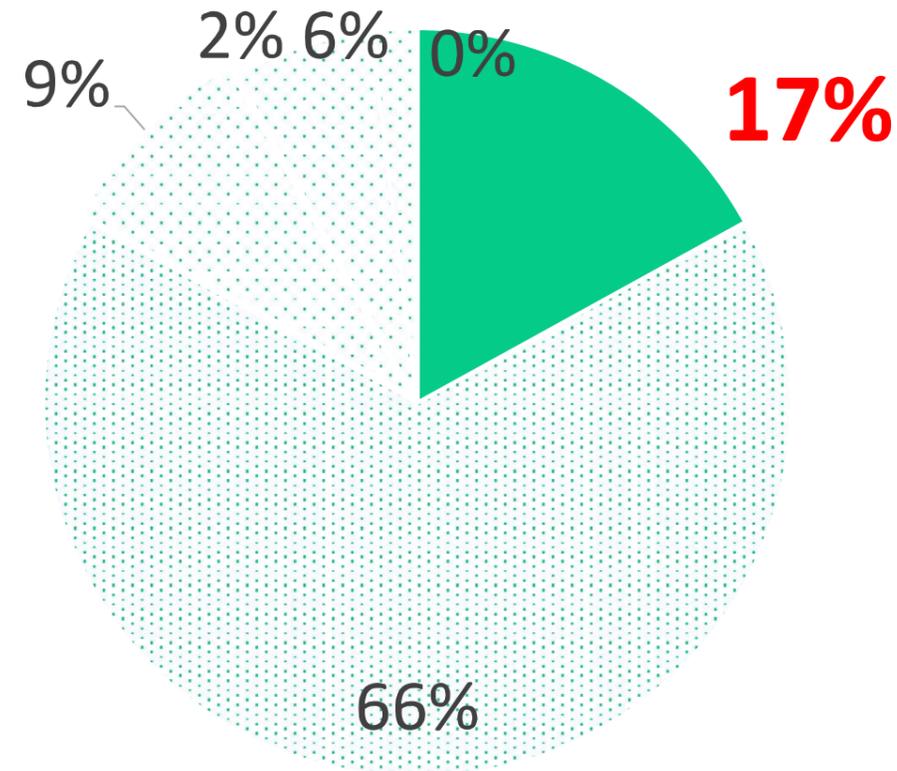


Q6. 教室の受講以降、どのような変化がありましたか。(複数選択可)

# 来年度以降の課題

Q. 普段の食事（朝食）ではどのような食事をとりますか（最も多い物を教えてください）

の問いに対し、  
42名（66%）が「自炊」  
**11名（17%）**が「**食べない**」  
6名（9%）が「惣菜・コンビニ」  
と回答した。



## 来年度以降の課題

- ・ 講座受講生のアンケートから、朝食を食べない人が17%と、R4年度のアンケート結果と同じ値であり、改善の必要がある。
- ・ 教室の開催時期が、今年度は1月～3月に実施したが、企業側の要望としては4月～6月に新入社員の研修を行うタイミングで実施したいとの声が多く上がった。

# 企業担当者へのアンケート

教室の内容等についてご感想をお聞かせください。

良い食生活、特に朝食の大切さについて教えていただき、若年層の職員にとって良い内容だったと思います。グループワークやベジチェック等も取り入れていただき、飽きない講座だったと感じています。実施時期については、可能であれば新入職員研修中の4～5月頃であると実施しやすいと思います。  
有意義な講座を開催いただき、ありがとうございました。

グループワークを交えた食育講座だったため、参加者の交流にもなり、とても良い内容でした。

どんな朝食にしたらいいかのグループワークもあり、新入社員も楽しく取り組めたように感じています。  
説明も非常にわかりやすく、新入社員も勉強になったと思います。ありがとうございます。  
時期について、上期あるいはもう少し早いタイミングでのお知らせをいただければ年間の研修スケジュールにも組み込みやすいと感じています。  
ほかにも、女性の健康に関するセミナーや、健康について体験できるものなどがあればぜひご提案いただきたいと思います。

アンケート回答数：3社  
参加社数：5社  
回答率：60%

教室の受講以降、受講者に変化がありましたか。もしお気づきのことがあればお聞かせください。（複数選択可）

意欲的に仕事に取り組むようになった;仕事のスピードが速くなった

雰囲気明るくなった;遅刻が減った

その他;  
その後別の企画でベジチェックを行った際に、「数値が上がった！」等の声があり、野菜について気にして生活している様子がありました。

また同様の事業を実施した際は希望しますか。

はい：2件

検討する：1件

いいえ：0件

# 受講者の声

## 講座後アンケートでいただいた受講者の声

食パンから自分たちでバランスの良い食事を考えるワークは、**自分の食生活を見直す良い機会**となった。

朝食は毎日摂っていましたが、体のリセットの意味があることや、組み合わせのパターンを知ることができて良かったです。数値が比較的良かったので、**継続できるよう頑張ります！**

自分はどのくらい野菜を取っているのか意識していなかったのですが、今回ベジチェックを通して**自分の野菜の摂取量を知ることができた**ので、いつものご飯に小鉢一杯の野菜をプラスしようと思います。

自分は野菜を食べているという実感があったが、まだまだ必要量には達していなかった。これからは、ただ好きなように野菜を取るのではなく、**栄養のことも考えてどんな野菜が必要なのかを理解して食事を楽しみたい。**

## 第4次静岡市食育推進計画 中間見直しスケジュール(案)

◎第4次静岡市食育推進計画は令和6年度より開始。前期は令和6～8年度、後期は令和9～12年度とし、令和8年度に中間見直しを行う。

計画	2021 R3	2022 R4	2023 R5	2024 R6	2025 R7	2026 R8	2027 R9	2028 R10	2029 R11	2030 R12	2031 R13	2032 R14	2033 R15	2034 R16	2035 R17
静岡市食育推進計画	第3次 (H30～R5)			第4次前期 (R6～R8)			第4次後期 (R9～R12)				第5次 (R13～)				
今後のスケジュール					アンケート 項目の検討	アンケート 調査 中間見直し	後期開始	アンケート 項目の検討	アンケート 調査	第5次 計画策定	第5次 計画開始～				
静岡市総合計画			第4次前期 (R5～R8)				第4次後期 (R9～R12)								
食育推進基本計画 (農林水産省)	第4次 (R3～R7)					第5次 (R8～) ※未定									
静岡市健康爛漫計画	第2次 (H25～R5)			第3次前期 (R6～R11)						第3次後期 (R12～R17)					
健康日本21 (厚生労働省)				第3次 (R6～R17)											

議事（2）静岡市の食の取組について（意見交換）

青字・・・(国)「第4次食育推進基本計画」フォローアップ 中間取りまとめ  
(令和6年4月 食育推進評価専門委員会)より抜粋

★・・・R6 第2回静岡市食育推進計画作業部会(2024.12.16)で関係課より報告があった主な事業内容を国の取り組むべき事項別に記載

## 【第4次食育推進基本計画 中間取りまとめの総括と 今後重点的に取り組むべき事項】

### 1 食育をめぐる諸課題の横断的解決に資する取組

#### (1) 学校等における食育推進の強化

- ・学校における食に関する指導の適切な評価
- ・栄養教諭の育成と活用促進
- ・学校と家庭・地域との連携・協働による食育の推進
- ・学校給食での地場産物等活用に向けた連携強化
- ・就学前の子供に対する食育の推進

#### ★学校給食課

お茶の愛飲促進事業ということで、児童生徒によるお茶の選定会を実施し、子どもたちが飲みた  
いお茶を選ぶ。それをティーバック茶にして、市内の4～6年生の児童に配布。

静岡市のお茶に関するYouTube動画を10本作成し、クロームブック（1人1台端末）で子ども  
たちと共有している。動画再生回数をあげるために「静岡市アンダー15お茶マイスター検定」を  
実施。全ての動画を視聴したら回答できるようなテストに挑戦し、全問正解者は認定書をもら  
うことができる。10本の動画再生回数：約4,000回、検定を受けた児童生徒：約750人（その  
うち全問正解者：約100人）

学校給食における有機農産物活用事業ということで、有機農産物に関わるYouTube動画を3  
本作成して、給食時間に流してもらいながら、児童生徒へ理解を深めている。

有機農産物の生産が市内ではまだ多くないため、ごく一部を学校給食で使用している。

#### ★農業政策課

希望する小学校に日本茶インストラクターを講師として派遣する「お茶の美味しい入れ方教室」  
を開催している。お茶の入れ方を子どもたちに体験してもらい、最後に緑茶の一煎パックを配  
布し、家庭でも急須でお茶を入れる機会を提供している。

## ★こども園課

「よく噛んで食べよう」をテーマに月1回以上、給食でカミカミメニューを提供。

するめいかなどを使用したよく噛む体験や講話を実施。

毎年、保護者向けに嗜好調査を実施し、家庭における食の課題等についても把握する。

## ★子ども未来課

子育て支援センター、公立こども園に栄養士を派遣し、未就園児とその保護者に講座・相談等を実施。市内の児童館で未就園児や小学生等を対象に、栄養士や食生活改善推進員による食育講座などを実施。

## ★各区役所健康支援課

母子を対象とした離乳食教室や食育教室、高齢者を対象とした元気で長生き栄養講座、生活習慣病予防などの集客型の講座を開催している。

各教室の集客が難しいこともある。

## ★食品衛生課

食の安全教室を開催している。市内の小学生を対象に食中毒予防、食品添加物に関する講話や手洗いチェッカーを使用し、子どもたちに興味をもってもらえる内容を実施。

### (2) 民間事業者による幅広い食育活動の展開

- ・食関連事業者による食育活動の展開促進
- ・外食・中食産業等による食環境づくりの推進と優れた取組の認知度向上等
- ・事業者間の協働による食育情報の効果的な発信

## ★健康づくり推進課

食育セミナー、しずおかカラダに eat75、新社会人に向けた出張型食育教室の開催。(資料3)

静岡シチズンカレッジこ・こ・に「ヘルシー食 de ブランディング 飲食関係者向け専門講座」を開催している。飲食の提供を行うお店の経営者やシェフが食と健康をテーマに、ヘルシーメニューの「型」づくりの手法やマーケティング、ブランディング等を学び、食に新たな付加価値をつける支援を行う。令和6年度は「カロリー」をテーマにメニューを作成する。

## 2 食育をめぐる課題解決に向けて強化が必要な取組

### (1) 正しい食習慣の定着と食文化の継承を図る取組

- ・食育をより身近にする取組の推進

- ・食育実践に向けた効果的なプロモーションの推進
- ・地方公共団体の食育推進施策の普及・啓発
- ・食文化継承に向けた連携・協働の推進

#### ★生活安全安心課

出前講座やイベントにおいて、エシカル消費の啓発を行っている。

#### ★生涯学習推進課

生涯学習施設において、ライフステージに応じた各種食育推進講座を開催している。

#### ★食品衛生課

栄養成分表示の活用に関する講習会を開催している。健康管理を目的に栄養計算や自身に必要なエネルギー量を算出する。

インターネットの活用に関しては「たべしずねっと～静岡市食の安全・安心ホームページ～」を運営し、動画の掲載などを行っている。

#### ★健康づくり推進課

静岡シチズンカレッジこ・こ・に「食育ボランティア人材養成講座」を開催している。地域の食文化に根ざした食育活動を展開している食生活改善推進員（静岡市食生活改善推進協議会）を始めとする食育ボランティア人材を養成。

#### ★農業政策課

静岡市茶業振興協議会（静岡茶商工業協同組合、JA静岡市、JAしみず、静岡市の4団体で構成）では、静岡市内の区役所等の窓口で婚姻届を提出した方々にお茶を親しむ機会を増やしてほしいという願いをこめて、急須と静岡市のお茶をプレゼントしている。

#### (2) 農林漁業への理解を醸成する取組

- ・産地と消費者との結び付きを強める機会の拡大
- ・生産現場を知る機会につながる食育の推進

#### ★農業政策課

静岡市認定農業者協会「秋・冬・春の市」、産業フェアしずおかなどの事業を実施。

#### ★水産振興課

静岡市立の全小学校の児童、全中学校の生徒に静岡市でとれる魚介類の種類や食べ方などについて

て「しずまえ新聞」を発行している。(年2回：6月、11月) 魚離れや地元のものを好きになってほしい、また児童生徒の家族に発信することも目的としている。

市内の子どもたちを対象に、しずまえ漁業見学ツアーを開催している。

令和6年度は清水港に協力してもらい、水揚げの様子やマグロを解体する工場を見学した。

#### ★中山間地振興課

都市山村交流センターで農業体験や味噌作り、そば打ちなどの講座を開催している。しかし、山間部においては、講師となってくれる方が年々減少しているため、講座の継続が危ぶまれ状況。

委員の皆様が取り組まれている「食育」についてのご紹介や、食育をめぐる課題等について、ご意見等をお願いします。