

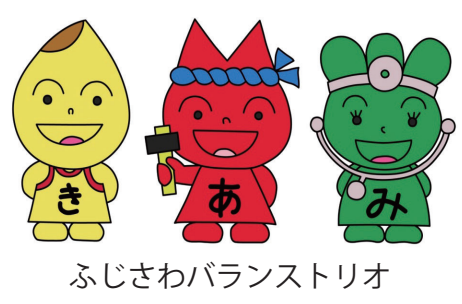


第3次
藤沢市食育推進計画

生涯健康!
ふじさわ食育プラン
概要版



令和2年3月
藤沢市



計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

本市では、食育基本法に基づき、平成 21 年に第 1 次計画、平成 26 年に第 2 次計画を策定し、家庭、地域、学校、企業、行政等、様々な関係機関が役割を分担し、連携しながら食育の推進に取り組んできました。第 2 次計画の計画期間が令和元年度末で満了となることに伴い、第 2 次計画の成果と課題や本市の現状、国や県の動向を踏まえ、食育運動がより一層発展し、市民一人ひとりが自ら食育に取り組んでいけるよう、第 3 次藤沢市食育推進計画を策定しました。

2 計画の位置づけ

- (1) 本計画は、食育基本法の基本理念を踏まえ、同法第 18 条に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。
- (2) 藤沢市健康増進計画（第 2 次）の「栄養・食生活」部分を担う計画とします。
- (3) 市の関連計画と整合性を図りながら進めていきます。

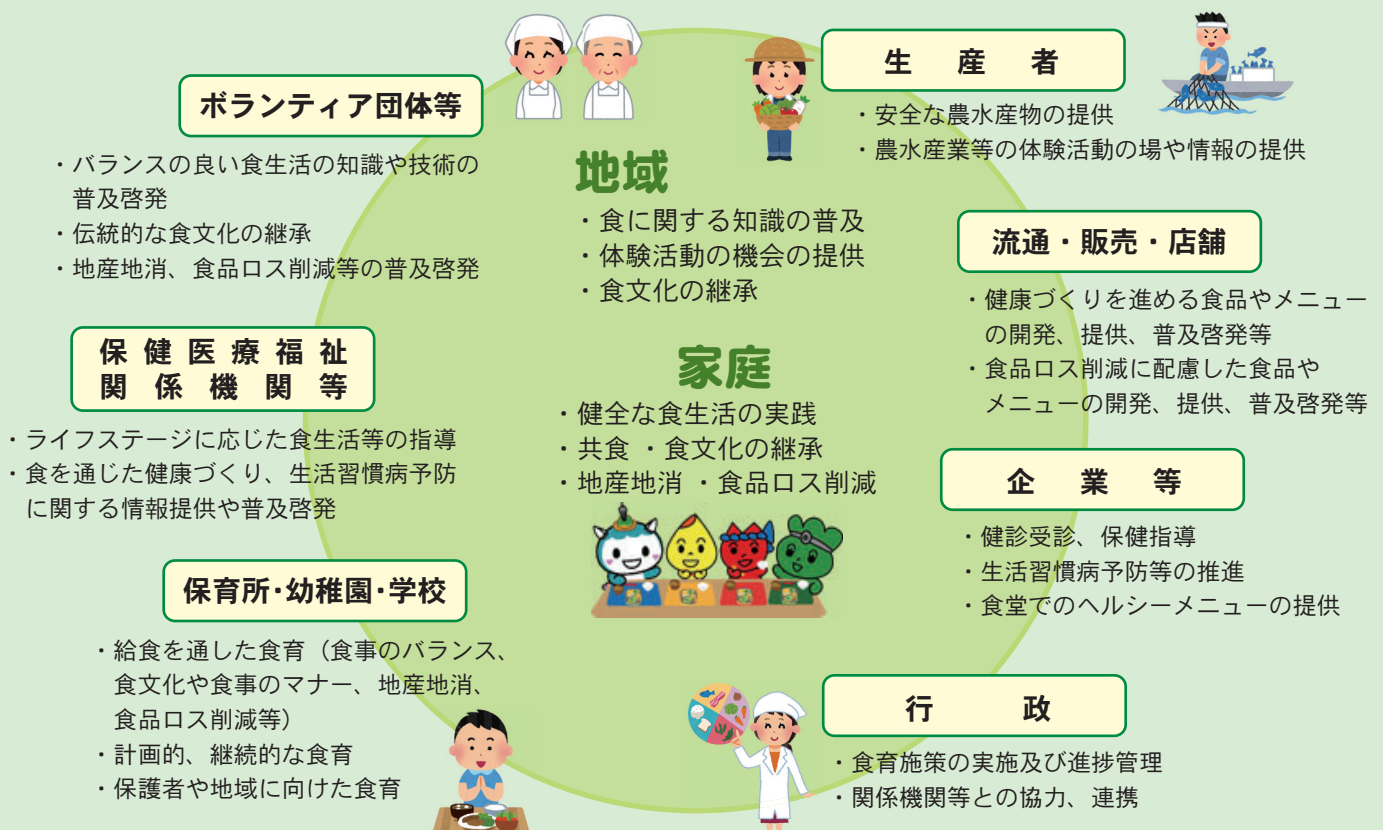
3 計画の期間

本計画の期間は、令和 2 年度から令和 6 年度までの 5 年間とします。

食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・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
（「食育基本法」前文より）

4 食育の推進体制イメージ図



藤沢市がめざす食育の方向

1 大目標

市民一人ひとりが生涯健康であるために、
自分に適した食生活を送る力を育む

2 重点目標

(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

めざす姿

1日3食バランスよく食べる、野菜を食べる、よく噛んで食べる等、ライフステージに応じた適切な食生活を理解し、実践する

主な市の取組

両親学級・乳幼児の教室・保育園や学校での給食を通じた食生活の指導
特定保健指導・食育講演会・お口の健康フェスティバル・成人歯科健康診査
介護予防事業・給食を通じた健康増進・ボランティアの養成、支援

(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進

めざす姿

食品ロス削減や地産地消等、食の循環や環境について理解を深め、実践する

主な市の取組

保育園や学校での地産地消推進・市民向け地産地消講座やイベント
「おいしい藤沢産」ウェブサイト等による情報発信・市内産物の利用と推進
食品ロス削減に向けた取組

(3) 食文化の継承に向けた食育の推進

めざす姿

和食や行事食、食事の作法等、伝統的な食文化について理解し、次世代へ継承する

主な市の取組

保育園や学校での食文化継承の推進・公民館等での生活伝承祭
地域における食文化継承の推進

(4) 若い世代への食育の推進

めざす姿

若い頃から適切な食生活を理解し、実践することで生活習慣病の予防等につなげる

主な市の取組

若い世代へ向けたバランスの良い食生活等の普及啓発・食育講演会
食育講座・公民館の乳幼児家庭教育学級での料理教室・夏休み子ども料理教室
学校での保護者への食育

〈 指標項目 〉

施策の成果や達成状況を把握するため、指標項目を設定しました。

指標項目	対象者	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	神奈川県 目標値 (令和4年度)	国 目標値 (令和2年度)
① 食育に関心を持っている 市民の増加	20～39歳	75.6%	90%以上	90%以上	90%以上
	40～64歳	78.1%			
	65歳以上	80.1%			
② 朝食を食べる市民の増加*	3歳6か月児	95.2%	100% に近づける	—	100% (子ども)
	小学校6年生	94.1%		100% に近づける (注1)	
	中学校2年生	93.6%		85%以上 (注1)	
	20～39歳	83.5%	85%以上	—	—
	40～64歳	88.9%	90%以上	—	—
	65歳以上	95.0%	100%に近づける	—	—
③ 主食・主菜・副菜の そろった食事を食べている (2食以上)市民の増加*	3歳6か月児	81.1%	85%以上	80%以上 (注3)	80% (注4)
	小学校6年生	75.2%	80%以上		
	中学校2年生	74.6%			
	20～39歳	63.2%			
	40～64歳	75.1%			
	65歳以上	88.4%	90%以上		
④ 1日に野菜料理を3皿 (210g)以上食べている 市民の増加*	20歳以上	24.6%	30%以上	350g以上	350g (注5)
⑤ よく噛んで食べる 市民の増加*	小学校6年生	67.7%	70%以上	50%以上	55%以上
	中学校2年生	63.3%			
	20～39歳	42.2%	50%以上		
	40～64歳	36.5%			
	65歳以上	55.9%	60%以上		
⑥ 塩分を控える市民の増加*	20～39歳	21.5%	25%以上	—	—
	40～64歳	41.5%	45%以上		
	65歳以上	58.0%	65%以上		
⑦ 生活習慣病予防のために 普段から気をつけた 食生活を実践している 市民の増加*	20～39歳	45.4%	50%以上	—	75%以上
	40～64歳	60.3%	65%以上		
	65歳以上	72.9%	75%以上		
⑧ 低栄養傾向(BMI20以下) の高齢者(65歳以上)の 増加の抑制	65歳以上	21.1%	22%	22% (注6)	22% (注7)

(注1)「朝食を欠食する県民の割合」として、①小学5年生及び中学2年生の目標値を「0%に近づける」、②15～39歳の目標値を「15%以下」としているため、同義の表現に置き換えている。

(注2)「朝食を欠食する若い世代の割合(20～39歳)」を「15%以下」としている。

(注3)主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけている県民の割合。

(注4)(注5)(注7)健康日本21(第2次)の目標値(令和4年度まで)。

(注6)(注10)かながわ健康プラン21(第2次)の目標値(令和4年度まで)。

指標項目	対象者	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	神奈川県 目標値 (令和4年度)	国 目標値 (令和2年度)
⑨ ヘルシーメニューを提供する事業所等の増加		43.6%	増加	—	—
⑩ 栄養成分表示(注8)をしている特定給食施設(注9)の増加		96.5%	100%に近づける	100%(注10)	—
⑪ 野菜の栽培・収穫体験を行っている小中学校・特別支援学校の増加		96.4%	100%	—	—
⑫ ふじさわランチの推進 (保育園及び学校での藤沢産農水産物等の利用促進)	保育園	0回	6回	—	—
	学校	4回	9回	—	—
⑬ 藤沢産利用推進店数の増加		101店舗	増加	—	—
⑭ 市民が農水産業を気軽に体験できる機会の提供		56回/年	維持	—	—
⑮ なるべく地場産を購入する市民の増加	20～39歳	5.4%	増加	—	—
	40～64歳	11.9%			
	65歳以上	20.9%			
⑯ 学校給食の残食率減少		6.2%	5%以下	5%以下	—
⑰ 食品ロス削減を実践している市民の増加	20歳以上	79.0%	85%以上	—	80%以上(注11)
⑱ 食品の安全性について基礎的な知識を持っている市民の増加	20～39歳	51.2%	65%以上	—	—
	40～64歳	67.3%	80%以上	—	—
	65歳以上	79.7%			
⑲ 伝統的な料理や行事食を地域や家庭で作ったり食べたりする機会がある市民の増加	20歳以上	41.0%	50%以上	—	—
⑳ 食事を家族や友人と食べる市民の増加(共食) (注12)	3歳6か月児	86.0%	増加	[家族] 週11回 [単身] 週4回以上 (注13)	[家族] 週11回以上 (注14)
	小学校6年生	74.7%			
	中学校2年生	69.9%			
	20～39歳	84.7%			
	40～64歳	80.4%			
	65歳以上	70.1%			
㉑ 食育の推進に関するボランティア数の増加(注15)		161人	増加	8,300人以上	37万人以上

(注8) エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量の4項目を表示。

(注9) 特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設。

(注11) 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合。

(注12) 3歳6か月児、小学校6年生、中学校2年生の現状値は朝食・夕食の共食の合計値。

(注13) 朝食・夕食を家族と食べている、又は、一人暮らしの方で昼食・夕食を仲間など複数で食べている「共食」の回数。

(注14) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数。

(注15) ボランティアとは藤沢市食生活改善推進員と健康づくり応援団「食サポーター」をいう。

(*) 藤沢市健康増進計画(第2次)の「栄養・食生活」分野の指標項目。

取り組んでみよう！今日からできる食育

食べることは楽しいことであり、その上で、バランスの良い食生活を心がける、食品ロスを減らすなどに取り組むことが大切です。毎日の生活で実践できるポイントを紹介します。

重点目標 1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康で元気に過ごすために

健全な食生活は、適正体重の維持や生活習慣病予防だけでなく、QOL(生活の質)の向上や充実した生活にもつながります。また、医療費などの面では社会への負担を減らすというメリットもあります。一人ひとりのライフステージやライフスタイルにあわせて取り組んでみましょう。

<1日3回の食事リズム>

1日3回食えることは、活動に必要なエネルギーや栄養素を摂取するだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。

<栄養バランスの整った食事>

主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけると自然と栄養バランスが整います。献立を考える時や外食でメニューを選ぶ時に「主食・主菜・副菜」がそろっているか確認しましょう。



野菜を食べていますか？

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、体調を整える働きがあります。

また、野菜は低エネルギーであることに加え、食物繊維が多いため、よく噛んで食べる必要があり、肥満等の生活習慣病予防になります。

<野菜・朝食 Plus 1 の取組>

本市では、健康寿命日本一をめざす取組として、「野菜をもう一皿、朝食習慣」をすすめるため、各事業を行っています。



1日の元気は朝ごはんから

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、体温を上げ、代謝を高めることで、活動の準備を整えます。

<朝ごはんを食べる習慣を身につける>

- Step 1 何も食べていない場合…まずは何か食べる習慣を身につける
- Step 2 忙しいor食欲のない場合…果物やヨーグルトなど食べやすいものを常備する
- Step 3 朝食習慣がついた場合…主食・主菜・副菜がそろよう心がける



重点目標 2 食の循環や環境を意識した食育の推進

「もったいない」の気持ちで減らそう！食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本は多くの食べ物を輸入に頼っている一方、多くの食べ物がごみとして捨てられています。私たち一人ひとりが食べ物に対して「もったいない」の気持ちを持ち、日々の小さな心がけで食品ロスを減らしましょう。

食品ロス削減のための取組例

- 買い物に出かける前に冷蔵庫を確認する
- 必要な分だけ、すぐ食べる時は陳列棚の手前から選ぶ
- 消費期限・賞味期限を正しく理解する
- 週に一度は冷蔵庫の中身を整理し、消費期限が近い食材を使いきる など



重点目標3 食文化の継承に向けた食育の推進

日本の食文化を未来へつなげよう

日本の食文化は、世界から注目されていますが、核家族化やライフスタイルの多様化などにより、伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。

日本の伝統的な食文化を未来につなげていくためには、家庭をはじめ、学校や地域など、様々な関係機関が協力して取り組んでいくことが大切です。

家族や友人と

- ・ 食事のあいさつや箸づかい等の作法を実践する
- ・ 和食や行事食に関する絵本を読む
- ・ 行事食を食べる(おせち料理、ひな祭りのちらし寿司等)
- ・ 地域の和食や行事食に関する行事や講座に参加する
(節分の豆まき、みそ作り等)

保育園、幼稚園、学校等

- ・ 食事のあいさつや箸づかいなどの作法を実践する
- ・ 和食や行事食について学ぶ
- ・ 給食で行事食を体験する

食事の時間を誰かとともに

「共食(きょうしょく)」とは「誰かと一緒に食事をする事」で規則正しい食生活やバランスの良い食事と関連があることに加え、コミュニケーションや豊かな食体験など心の健康にもつながります。



重点目標4 若い世代への食育の推進

若い人に意識してほしい毎日の食生活

若い世代は、学業や仕事などに忙しく、他の世代に比べて朝食欠食や野菜不足などの課題があります。特に20～30歳代はこれから親になる世代でもあるため、健全な食生活の実践力を身につけていくことは、次世代につなげるためにも大切です。

<毎日の食事を振り返ってみよう>

20～30歳代では、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている人、塩分を控える人、野菜の摂取量などが他の世代に比べて少ないという現状があります。食事のバランスをチェックする、なるべく野菜を食べるようにするなど、ライフスタイルにあわせてできることから取り組んでみましょう。

<若い女性の「やせ」に注意!>

バランスの悪い食事によるダイエットは、貧血や肌荒れ、冷え症など、健康に良くない影響を及ぼします。また、最近は、若い女性の「やせ」と生まれてくる赤ちゃんの健康との関係が問題になっています。バランス良くしっかり食べて適正体重を維持しましょう。



○藤沢栄養士の会 さつき会

さつき会は日本栄養士会に所属し、主に市内で活動している栄養士の会です。クリニック、保健センター、料理教室講師、福祉施設等、会員の仕事は様々です。

市民の健康増進に向け食育活動を行っています。



○藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会

食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、全国組織の食を通じた健康づくりのボランティア団体です。本市の養成講座を修了後、公民館を拠点に活動しています。子どもから高齢者まで幅広い年代を対象に、多様なテーマで地域における食生活改善や健康づくりをサポートしています。



ライフステージごとの取組

妊娠
(胎児)期

自分や家族の食生活を見直し、新しい命を育もう

妊娠期の体重管理に気をつけ、1日3食、バランスの良い食事を心がけ、必要な栄養(特にカルシウム・鉄・葉酸等)が十分摂れるよう適切な食生活を心がけましょう。



乳幼児期
(0～5歳)

安らぎと楽しさの中で、食べる意欲の基礎を育もう

乳児期には、発達に応じた離乳食を通して食べる力を養い、おいしく食べたときの満足感や、いろいろな味を知るなどの体験を通して、食への興味関心を育みましょう。
幼児期には、食事リズムの基礎をつくり、1日3回の食事と補食により適切な食事をとるとともに、食べる意欲を尊重し、食の体験を広げましょう。



学童・青少年期

(6～12歳)
学童期

(13～19歳)
青少年期

健全な食生活を実践し、望ましい食習慣を確立しよう

規則正しい生活リズムを身につけ、栄養バランスのとれた食の大切さを知り、食への感謝の気持ちを育み、家族や友人等と会話を楽しみながら食べましょう。

健康的な生活習慣や食習慣について理解を深め、自分で食事を選ぶ力、正しい情報を判断できる力、調理できる力等を育みましょう。



成人期

(20～39歳)
成年期

(40～64歳)
壮年期

健全な食生活の維持により、生活習慣病の予防及び改善を心がけ、次世代に食育の輪を広げよう

朝食習慣や適正体重の維持など、健全な食生活を実践し、生活習慣病を予防しましょう。また、望ましい食生活や食文化を次世代に伝えていきましょう。

減塩や適正体重の維持など、健全な食生活を実践し、生活習慣病の予防や改善に努めましょう。また、望ましい食生活や食文化を次世代に伝えていきましょう。



高齢期
(65歳以上)

健康を維持し、豊かな食経験を次世代に伝えよう

質・量ともに自分の健康状態に応じて、様々な食品をまんべんなく食べ、健康を維持しましょう。また、食の知識や豊かな食経験を次世代へ伝えていきましょう。



第3次藤沢市食育推進計画(生涯健康!ふじさわ食育プラン)

発行年月 令和2年3月
発行 藤沢市 福祉健康部 保健所 健康増進課
〒251-0022 藤沢市朝日町1番地の1
電話 0466-25-1111(代表)