

はじめに（市長挨拶）



人生100年時代において、いつまでも元気で過ごすためには、健全な食生活が何よりも大切です。

また、「食育」は、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものです。

本市では、「健康寿命日本一」をキーワードとして掲げ、すべての世代にわたって、市民の皆様一人ひとりが楽しく気軽に健康づくりに取り組むことができるよう、さまざまな施策を進めています。

本市におきましては、平成21年に「藤沢市食育推進計画」、平成26年に「第2次藤沢市食育推進計画」を策定し、家庭、地域、学校、企業、行政などさまざま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。

これまでの成果と課題を踏まえ、更なる食育の推進を図るため、今後5年間の指針となる「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）」を策定いたしました。

近年、家庭や学校、保育所、事業所等における食育は着実に進展している一方で、食をめぐる環境の変化等により、若い世代の食生活や食品ロスの問題など、まだまだ解決すべき課題もあります。

本計画では、前計画の大目標「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」を継承しつつ、本市の現状を踏まえ、より一層推進を図ってまいります。

市民の皆様一人ひとりが自分に適した食生活を実現し、生涯元気に暮らせるよう、市民の皆様及び関係機関等と連携して、藤沢らしい食育を進めていきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、今回の計画の改定にあたり、熱心にご審議をいただきました「藤沢市食育推進会議」の委員の皆様をはじめ、ご協力いただいたすべての関係者の方々に心から感謝申し上げます。

2020年（令和2年）3月

藤沢市長

鈴木恒夫

目 次

I 第3次藤沢市食育推進計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨 2
- 2 計画の位置づけ 4
- 3 計画の期間 5
- 4 推進体制 6
- 5 進捗管理 8

II 藤沢市の状況

- 1 藤沢市の概要 10
- 2 藤沢市の食を取り巻く現状 13

III 藤沢市がめざす食育の方向

- 1 大目標 44
- 2 重点目標 44
- 3 指標項目 45

IV 食育推進の施策展開

- 1 第3次藤沢市食育推進計画の体系図 52
- 2 めざす姿と市の取組 53

V 取り組んでみよう！今日からできる食育

- 1 ライフステージごとの食に関する特徴 76
- 2 ライフステージごとの取組（表） 79
- 3 取り組んでみよう！今日からできる食育 81

VI 前計画の成果と課題

- 1 前計画の成果と課題 104
- 2 前計画の施策体系 108

参考資料

- 1 藤沢市食育推進会議設置要綱 110
- 2 藤沢市食育推進会議名簿 112
- 3 食育基本法 113
- 4 第3次食育推進基本計画（概要） 120

<用語解説・コラム>

○ 食育の日・食育月間	3
○ 藤沢栄養士の会 さつき会	7
○ 藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会	7
○ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）	16
○ 食の安全安心の取組	37
○ BMI (Body Mass Index)	48
○ 食育標語・シンボルマーク	49
○ ふじさわバランストリオ	50
○ 栄養教諭	58
○ 特定給食施設	61
○ 健康づくり応援団（食サポーター・協力店）	62
○ 食中毒を防ごう	71
○ 食品の表示	71
○ 食品添加物	71
○ 食物アレルギー	77
○ 外食と中食	83
○ 味覚の発達	88
○ 健口（けんこう）体操	89
○ フレイル（虚弱）	90
○ 藤沢産利用推進店	93
○ フードバンク	95
○ フードドライブ	95

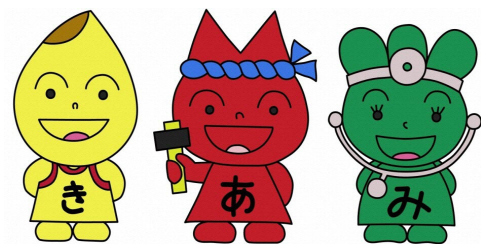
「キュンとするまち。藤沢」
公式マスコットキャラクター

ふじキュン♡



I 第3次藤沢市食育推進計画の 策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の期間
- 4 推進体制
- 5 進捗管理



ふじさわバランストリオ

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3月に「藤沢市食育推進計画」、平成26年3月に「第2次藤沢市食育推進計画」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。

その結果、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている市民の割合や、よく噛んで味わって食べる市民の割合の増加、食育の推進に関わるボランティア数の増加、保育園や学校における地場産物利用の増加、学校給食の残食率の減少等、家庭や学校、保育所等において、食育は着実に推進されてきました。

一方で、若い世代の朝食欠食率の高さや野菜摂取量の少なさ、働き盛り世代の生活習慣病予防等の課題がまだ残されています。

また、ライフスタイルの多様化等により、日本の伝統的な食文化が失われつつあることや、まだ食べられるのに廃棄される食品ロスの問題、高齢者の低栄養対策等、食をめぐる様々な課題もあります。

さらに、少子高齢化が進む中、世帯構造や社会環境、経済状況の変化により、家庭や個人の努力のみでは健全な食生活の実践が困難な状況も見受けられ、多様な暮らしに対応した食育の推進が求められています。

これまでの進捗状況や国及び神奈川県との動向、本市の特徴を十分に踏まえ、地域や関係団体が連携・協働を図ることで食育運動がより一層発展し、子どもや高齢者を含む全ての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（生涯健康！ふじさわ食育プラン）」（以下「本計画」）を策定しました。

なお、食育の推進にあたっては、SDGs（※）の趣旨を踏まえて取り組んでまいります。

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）

国及び神奈川県の変向

国では、平成 17 年に制定された「食育基本法」に基づき、同 18 年に「食育推進基本計画」が策定され、平成 28 年 3 月には、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる諸課題を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「第 3 次食育推進基本計画」が策定されました。

また、神奈川県では、未病を改善するための重要な柱である「食」について、県民一人ひとりが理解を深め、自ら健全な食生活を実践することで、誰もが元気に笑顔で長生きできる神奈川をめざし、平成 30 年 3 月に「第 3 次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン 2018）」が策定されました。

※持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）とは

2015 年 9 月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて記載された 2016 年から 2030 年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための 17 のゴール・169 のターゲットから構成され、発展途上国・先進国の別なく、すべての国が取り組む普遍的なものと定められています。

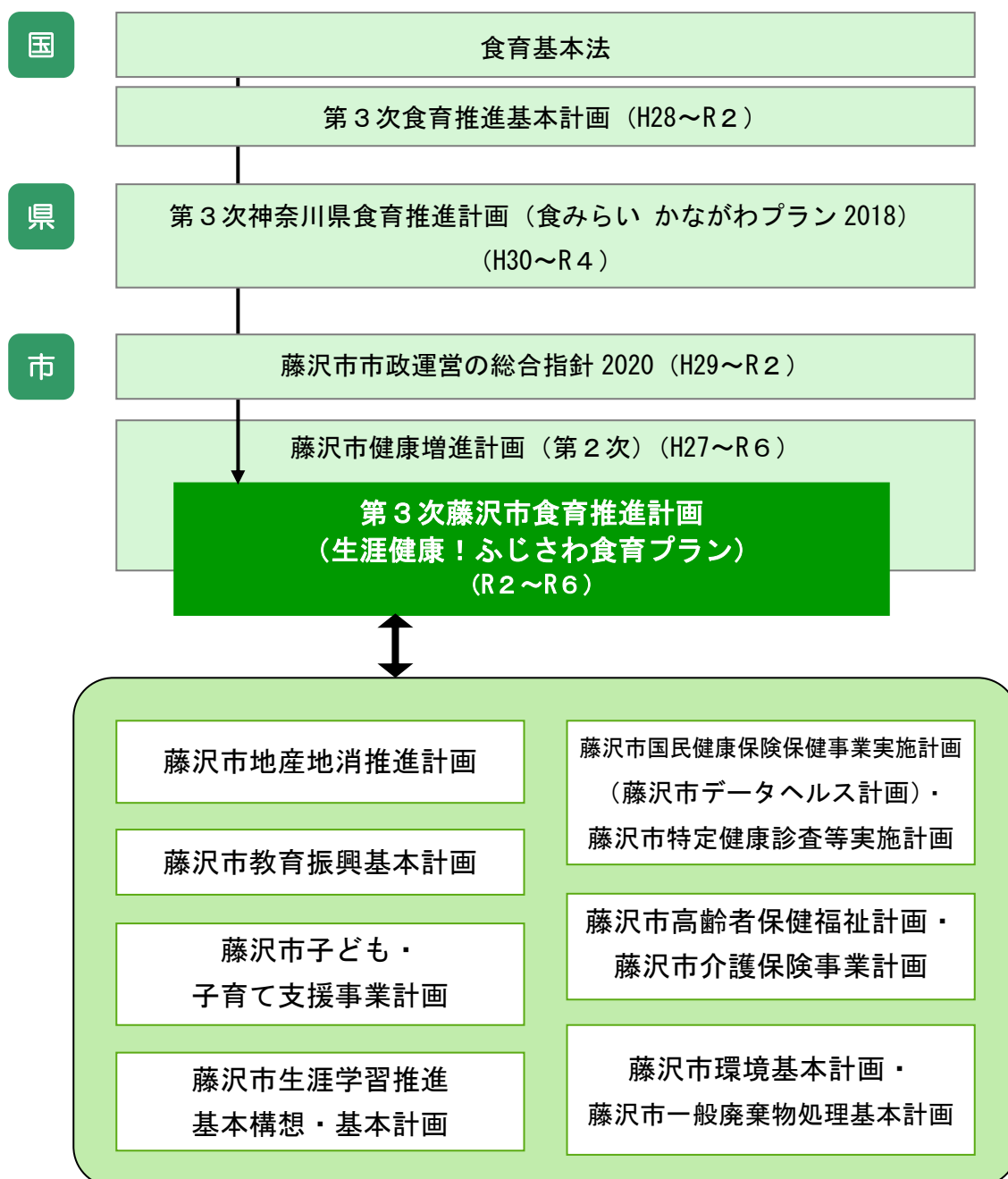
○食育の日・食育月間

国では、国民運動として「食育」を推進するため、食育推進基本計画（平成 18 年 3 月策定）において、毎月 19 日を食育の日、6 月を食育月間と定め、PR に努めています。

本市では、食育月間に合わせて、広報による周知、食育講演会の開催、保育園や学校給食での食育をテーマにした給食の提供など、食育の普及活動を推進しています。

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。

これは、藤沢市健康増進計画（第2次）の計画期間が平成27年度から令和6年度の10年間であり、計画の評価及び内容について整合性を図るものです。

ただし、社会情勢の変化等状況に大きな変化が生じた場合には、必要な見直しを行います。

藤沢市食育推進計画 2009 (H21) ~2013 (H25)	第2次藤沢市食育推進計画 2014 (H26) ~2019 (H31・R1)	第3次藤沢市食育推進計画 2020 (R2) ~2024 (R6)
藤沢市健康増進計画 2010 (H22) ~2014 (H26)	藤沢市健康増進計画（第2次） 2015 (H27) ~2024 (R6)	

4 推進体制

健康で元気に暮らすためには、全てのライフステージにおいて、市民一人ひとりが自ら健全な食生活を実践することが重要であり、家庭は健全な食生活習慣を身につけるための基礎を育む大切な場です。

地域においては、市民の取組を支援するため、教育機関、生産者、医療機関、ボランティア等の関係機関や行政が、それぞれの特性を生かしながら主体的に普及活動や環境整備を行うことで、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

《関係機関等の役割》

保健医療福祉関係機関

(藤沢市医師会、藤沢市歯科医師会 等)

保健・医療・福祉等の専門家として、様々な機会を通して情報提供や啓発を行うことで、市民の健全な食生活の実践を支援する役割を担います。

農業協同組合、技能職団体連絡協議会、食品流通販売企業 等

生産者や食品関連事業者は、食料の生産から消費までの食の循環や環境について、安全な農水産物の提供や農水産業の体験や情報の提供等、市民の関心や理解を深めるための取組等の役割が期待されます。

企業 等

職場等では、健診受診や健康づくり、生活習慣病予防の推進、食堂でのヘルシーメニュー提供等、働く人々やその家族の健康管理や食環境の整備が期待されます。

教育機関 等

(幼稚園、保育所、学校、大学 等)

乳幼児～大学生における食育を推進するため、家庭、地域と連携を図りながら、園児、児童、生徒等が自ら健全な食生活を実践できる力を育む役割を担います。

食育推進関連団体

(藤沢栄養士の会さつき会、藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会、食サポーター等)

地域において、食育事業やイベント等を行い、バランスの良い食生活の知識や調理技術、地産地消や食品ロス削減、食文化の伝承等、食育の実践につなげる役割を担います。

行政

本市は、本計画の進捗管理を行うとともに、市の特性に応じた食育施策を実施する役割があります。関係機関等と協力・連携を図り、情報や目的を共有しながら、食育を推進していきます。

《地域で食育に関わる団体の取組》

○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、給食施設等、会員の仕事は様々です。現在は市民の健康増進に向け、定期的に食育活動を行っています。



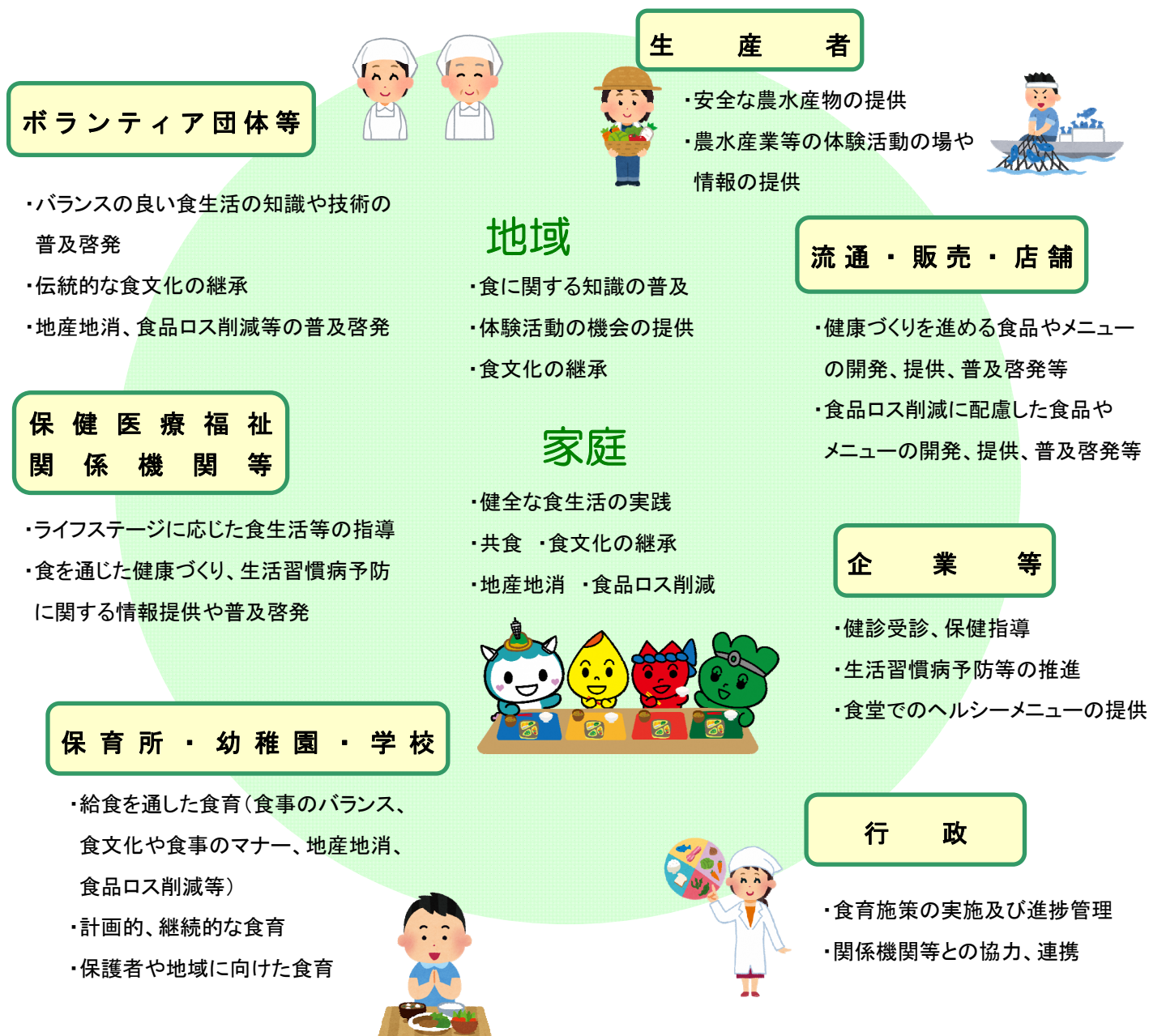
○藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会

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、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行う人達です。全国組織のボランティアで、それぞれの地域で活動を進めています。

本市では、養成講座修了後、藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会として、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、生活習慣病予防、地産地消等、多様なテーマで地域における食生活改善や健康づくりのサポートをしています。



《食育の推進体制イメージ図》



5 進捗管理

本計画の進捗管理として、藤沢市食育推進会議において、取組の進捗状況を把握・評価し、より効果的な施策展開について検討します。

藤沢市食育推進会議

保健・医療関係者、保育・教育関係者、生産者、食品関連事業者、市民、行政等、食に関わる様々な関係機関で構成する会議です。この会議では、本市の食育に関する施策を総合的に推進するために協議を行うほか、計画の進捗状況の把握・評価を行います。また、関係機関同士が連携することにより、市民運動として食育を推進します。

II 藤沢市の状況

- 1 藤沢市の概要
- 2 藤沢市の食を取り巻く現状



ふじさわバランストリオ

1 藤沢市の概要

(1) 藤沢市の地域性

本市は、湘南の海に開かれ、遠くに富士山を望むことができる恵まれた自然環境に加え、マリンスポーツの盛んな片瀬海岸や、古くから参詣・遊山の地として賑わってきた江の島を有する観光都市でもあることから、古くから宿場町、保養地として発展してきました。

現在では、藤沢駅を中心として交通の利便性も高いことから、湘南海岸の温暖かつ穏やかな気候を求める人々や良好な自然・住・教育環境を求める人等により、戦前から現在まで人口が増加し続けています。

また、豊かな自然からの恵みである新鮮な魚介類に加え、湘南野菜をはじめとした地域ブランドの農産品も豊富です。

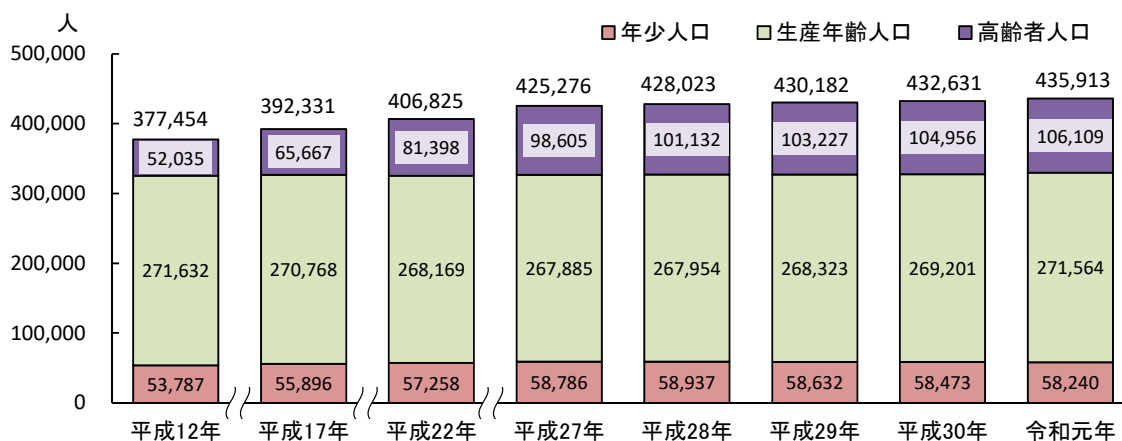
本市では、このような地域性を踏まえ、様々な関係機関や団体等と連携し、藤沢らしい食育を推進していきます。

(2) 人口の推移と人口推計

本市の人口は、2008年（平成20年）に40万人を超え、2019年（令和元年）には435,913人となっています。人口の将来見通しでは、2030年（令和12年）をピークに総人口は減少が予測され、年少人口（0～14歳）は減少・横ばいが続き、生産年齢人口（15～64歳）は減少が見込まれますが、高齢者人口（65歳以上）は増え続けます。

（図1、2）

図1 人口の推移

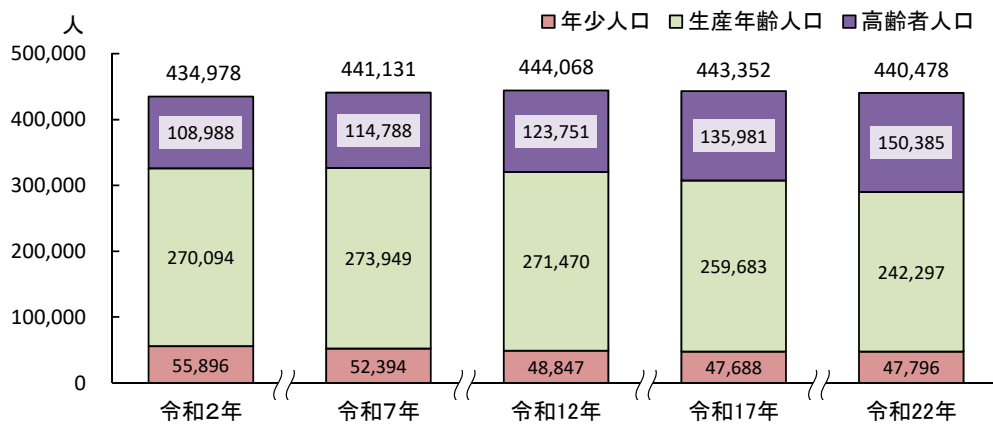


※住民基本台帳による（各年10月1日現在）

※平成24年7月に外国人登録法が廃止されたことに伴い平成24年以降は外国籍人口を含む

※平成30年の総人口には年齢不詳1を含む

図2 人口の将来見通し



※平成29年度藤沢市将来人口推計(中間報告)から引用(平成27年国勢調査に基づく推計値)
(各年10月1日現在)

(3) 人口構成及び出生・死亡の状況

2019年(令和元年)10月現在の本市の1世帯の構成員数は2.28人で、県よりも0.07人多くなっています。

高齢化率は24.3%で、県や国と比較すると低くなっています。平均寿命(男性81.9歳/女性87.6歳)は、県や国よりも高くなっています。(表1)

出生率(7.9)及び合計特殊出生率(1.38)は、いずれも県より高くなっています。

主な死因の中で1位を占める悪性新生物(がん)の死亡率(230.6)は、県や国よりも低くなっています。その他、心疾患の死亡率(108.4)、脳血管疾患の死亡率(56.4)、糖尿病の死亡率(5.6)は、いずれも県や国より低くなっています。(表2)

表1 人口構成・高齢化率等

項目	藤沢市			県	国	データ根拠
	(H29.10)	(H30.10)	(R1.10)			
人口(人)	430,182	432,631	435,913	9,200,166	127,443,563	【市】 住民基本台帳、国勢調査による 【県】 神奈川県人口統計調査 【国】 住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数
世帯数	185,282	187,737	190,990	4164,902	58,527,117	
1世帯の構成員数(人)	2.32	2.30	2.28	2.21	2.18	平成27年市区町村別生命表の概況・平成27年都道府県別生命表の概況
高齢化率(%)	24.0	24.3	24.3	24.8	27.6	
平均寿命(歳)	(男)81.9 (女)87.6			(男)81.3 (女)87.2	(男)80.8 (女)87.0	

表2 出生・死亡の状況

項目	藤沢市			県	国	データ根拠
	(H27)	(H28)	(H29)			
出生率(人口千対)	8.4	8.3	7.9	7.4	7.6	【市・県】 神奈川県衛生統計年報 【国】 人口動態統計
合計特殊出生率	1.39	1.42	1.38	1.29	1.43	
悪性新生物の死亡率(人口10万人対)	233.5	257.6	230.6	257.2	299.5	
心疾患の死亡率(人口10万人対)	103.6	106.6	108.4	129.5	164.3	
脳血管疾患の死亡率(人口10万人対)	62.8	58.6	56.4	67.2	88.2	
糖尿病の死亡率(人口10万人対)	5.0	5.2	5.6	8.1	11.2	

2 藤沢市の食を取り巻く現状

計画の改定にあたり、市民の健康に対する意識や健康状態を把握するためにアンケート調査を実施しました。

アンケート調査の概要

	3歳6か月児の保護者対象調査	小学校6年生対象調査	中学校2年生対象調査	成人対象調査
調査期間	平成30年9月～10月	平成30年9月		
調査対象者	市内在住の3歳6か月児の保護者570人	藤沢市立小学校に在籍する6年生479人	藤沢市立中学校に在籍する2年生770人	市内在住の20歳以上の男女3,000人
有効回収率	83.7%	89.1%	92.7%	47.5%
集計値や図表の表記について	<ul style="list-style-type: none"> ・集計した数値(%)は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示しています。そのため、質問に対する回答の選択肢が1つだけの場合、選択肢の数値(%)をすべて合計しても、四捨五入の関係で100%にならないことがあります。 ・回答者数を分母として割合(%)を計算しているため、複数回答の場合には、各選択肢の割合を合計すると100%を超えます。 			

(1) 健康について

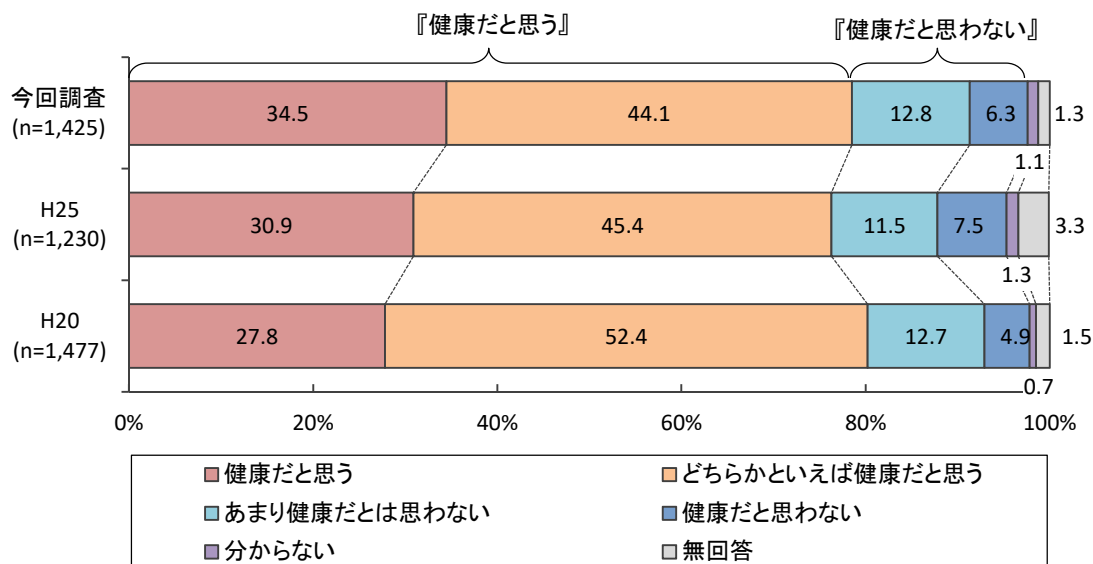
■健康意識（自分の健康状態に対する感じ方）

自分自身が健康だと思っている市民の割合は約78%

自分自身が「健康だと思う」「どちらかといえば健康だと思う」をあわせた「健康だと思う」市民の割合は78.6%となっています。

平成25年調査と比べて2.3ポイント高くなっています。（図3）

図3 健康状態に対する感じ方



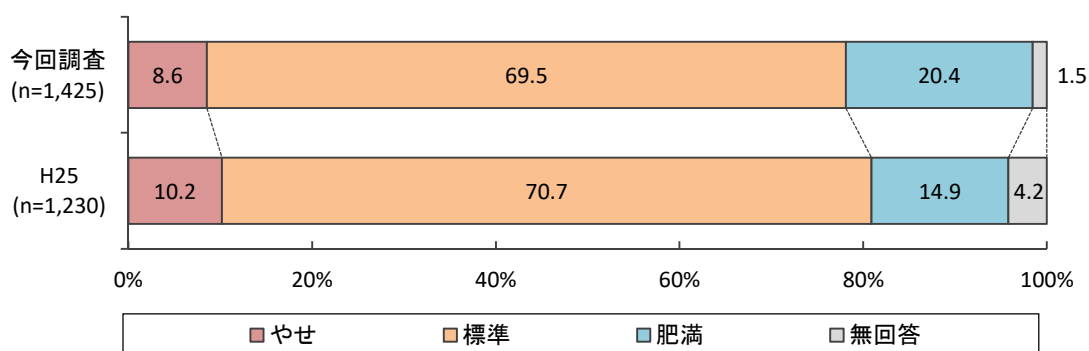
■体型の状況（BMI）

20～39歳女性のうち約18%がやせ、40～64歳男性のうち約38%が肥満

「標準」が最も多く、69.5%となっています。次いで「肥満」が20.4%、「やせ」が8.6%と続いています。（図4）

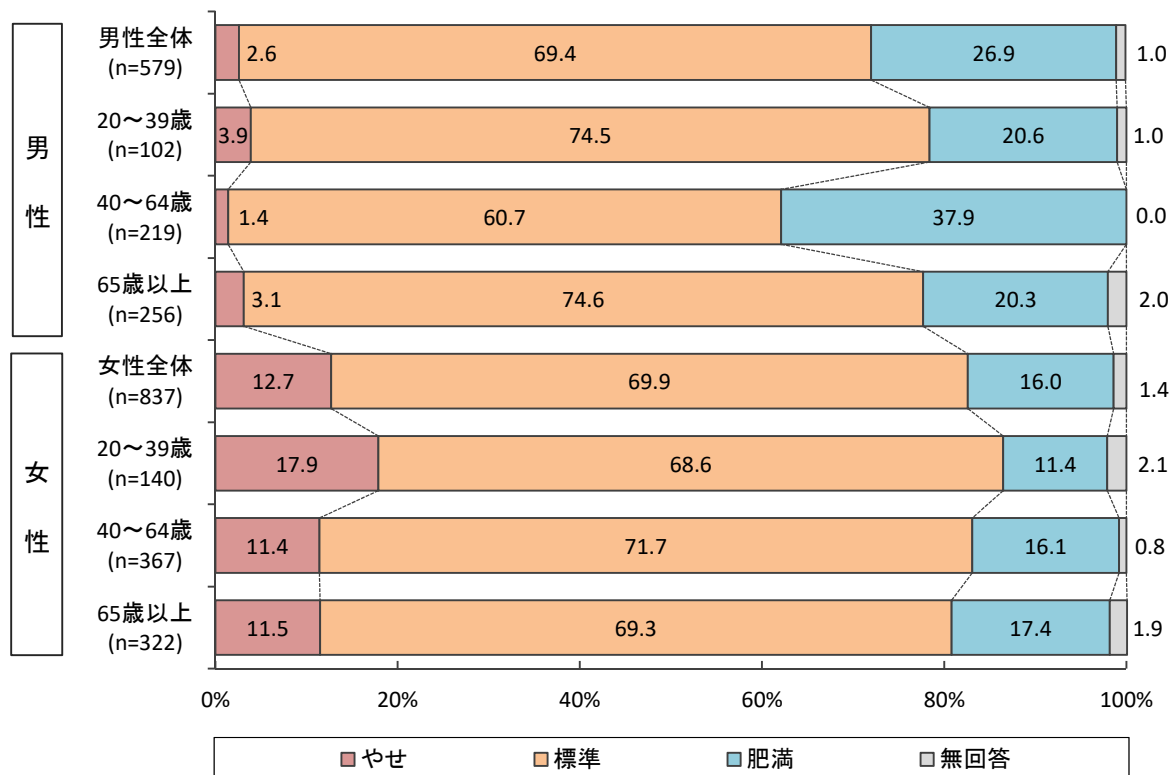
性別ごとに年齢による違いをみると、男女ともにいずれの年齢も「標準」が7割前後となっています。「やせ」はいずれの年齢も女性が男性に比べて多く、20～39歳では2割近くに達しています。「肥満」はいずれの年齢も男性が女性に比べて多く、40～64歳では約4割となっています。（図5）

図4 体格の状況（BMI）



※BMIについてはP48参照

図5 体格の状況（BMI）（性別×年齢別）



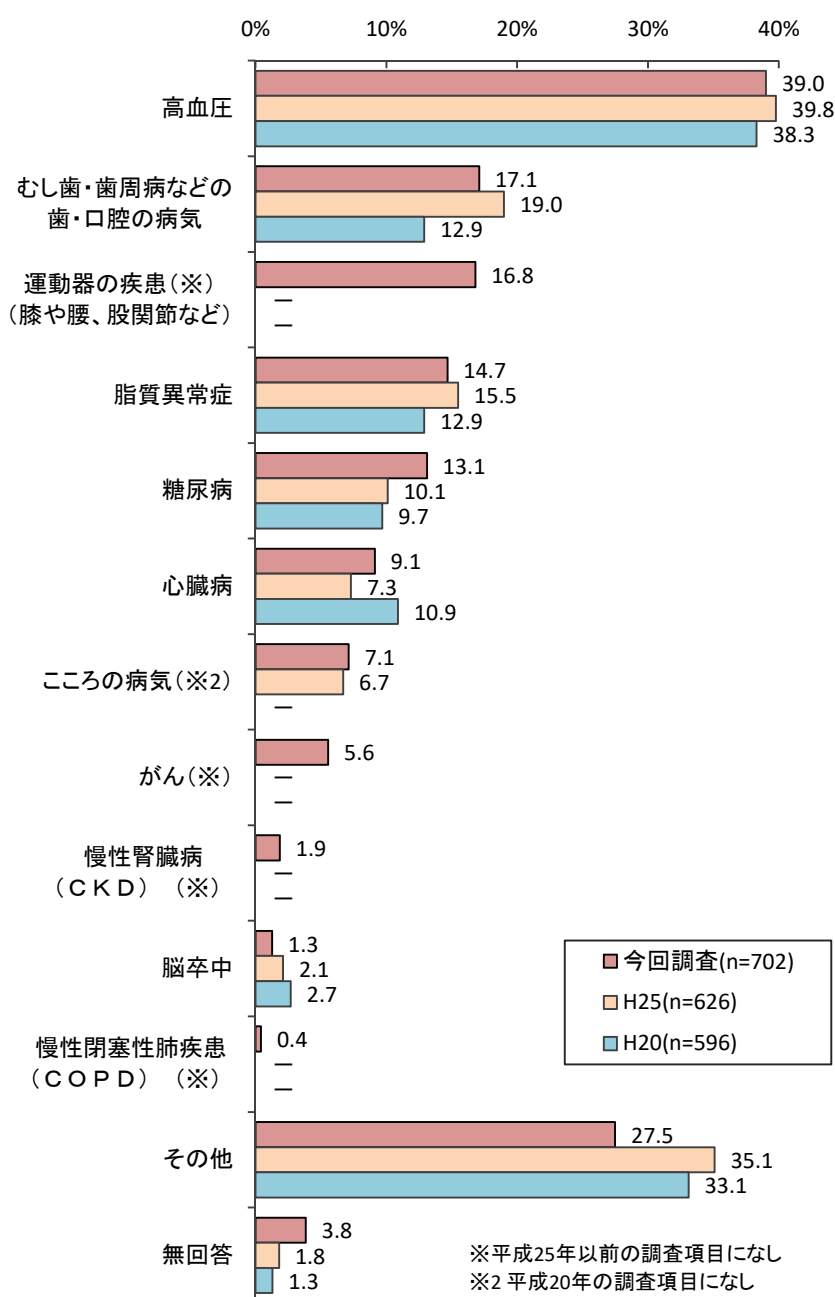
■治療中の病気

高血圧治療中が約 40%、歯の病気治療中と運動器治療中が約 17%

「高血圧」が最も多く、39.0%となっています。次いで「むし歯・歯周病などの歯・口腔の病気」が17.1%、「運動器の疾患」が16.8%、「脂質異常症」が14.7%、「糖尿病」が13.1%と続いています。

「高血圧」「むし歯・歯周病などの歯・口腔の病気」「脂質異常症」は平成25年調査からいずれも下回っています。「糖尿病」は平成20年から今回調査にかけて3.4ポイント多くなっています。（図6）

図6 治療中の病気



■生活習慣病の認知状況

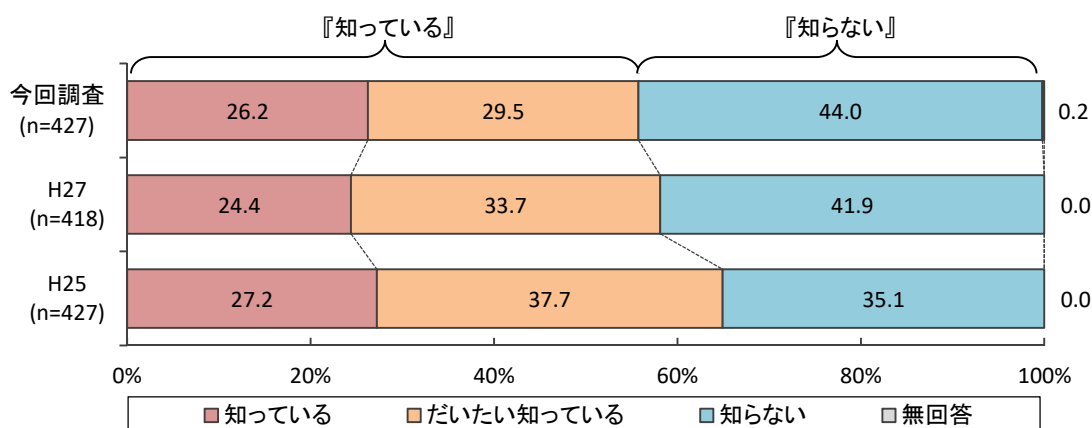
生活習慣病について知っている小学生は約 56%、中学生は約 66%

【小学校 6 年生】

生活習慣病について「知っている」「だいたい知っている」をあわせた「知っている」小学生の割合は 55.7% となっています。

平成 27 年調査と比べて 2.4 ポイント減少しています。（図 7）

図 7 生活習慣病の認知度（小学校 6 年生）

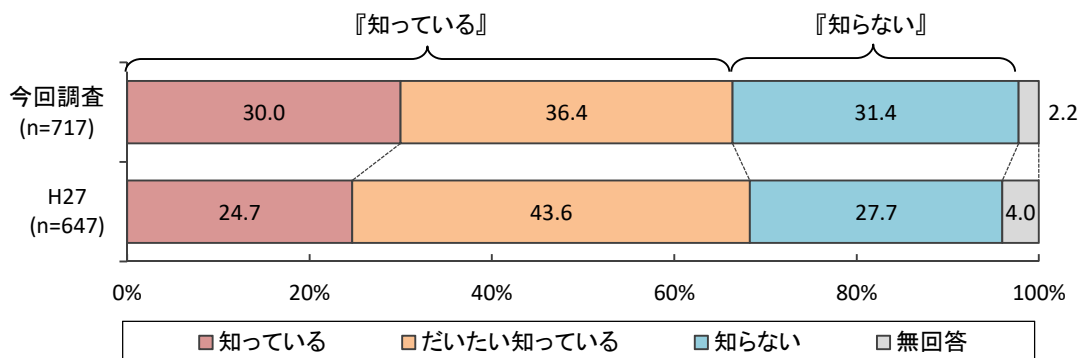


【中学校 2 年生】

生活習慣病について「知っている」「だいたい知っている」をあわせた「知っている」中学生の割合は 66.4% となっています。

平成 27 年調査と比べて 1.9 ポイント減少しています。（図 8）

図 8 生活習慣病の認知度（中学校 2 年生）



○メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。ただし、食べ過ぎや運動不足等、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

（出典：厚生労働省ウェブサイト）

(2) 食生活について

■食育への関心の有無

食育に関心がある市民は男性より女性が多く、10%以上の差がある

食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」をあわせた「関心がある」市民の割合は78.5%となっています。(図9)

性別でみると、「関心がある」は女性が84.2%と男性の70.5%を13.7ポイント上回っており、特に「関心がある」が44.1%と多くなっています。(図10)

年齢別では「関心がある」人の割合が、年齢が上がるにつれ、高くなっています。(図11)

図9 食育への関心の有無

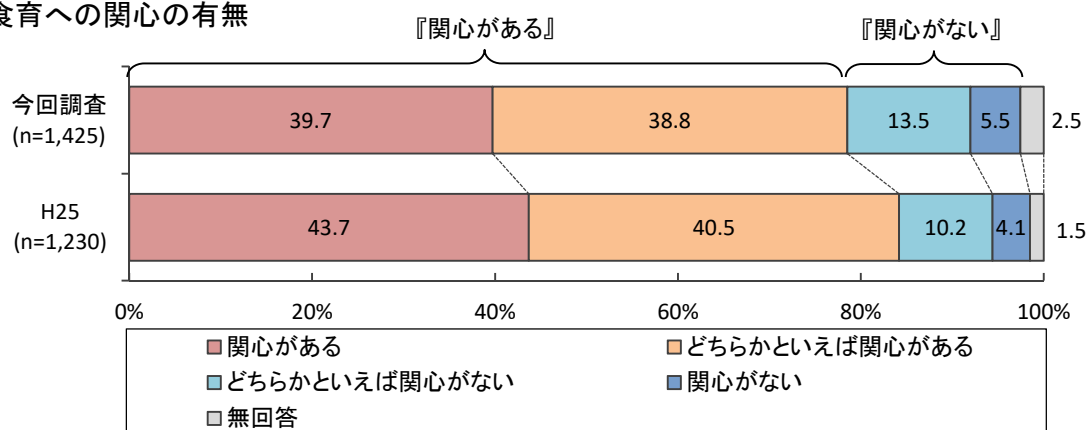


図10 食育への関心の有無 (性別)

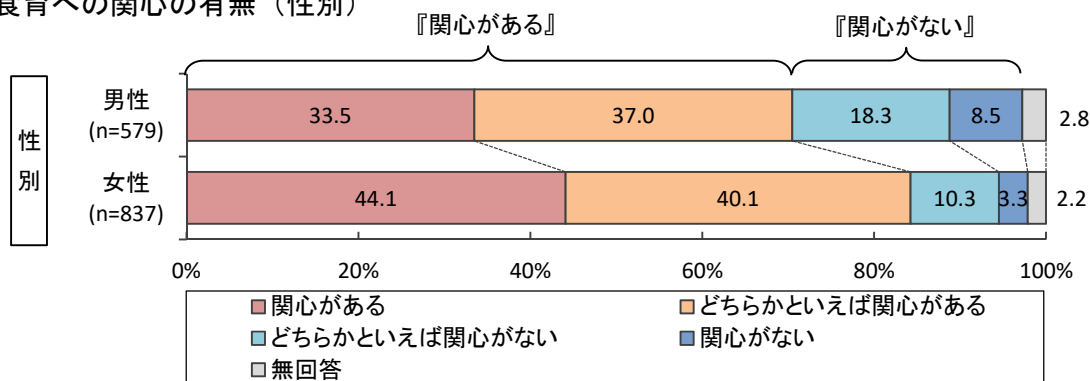
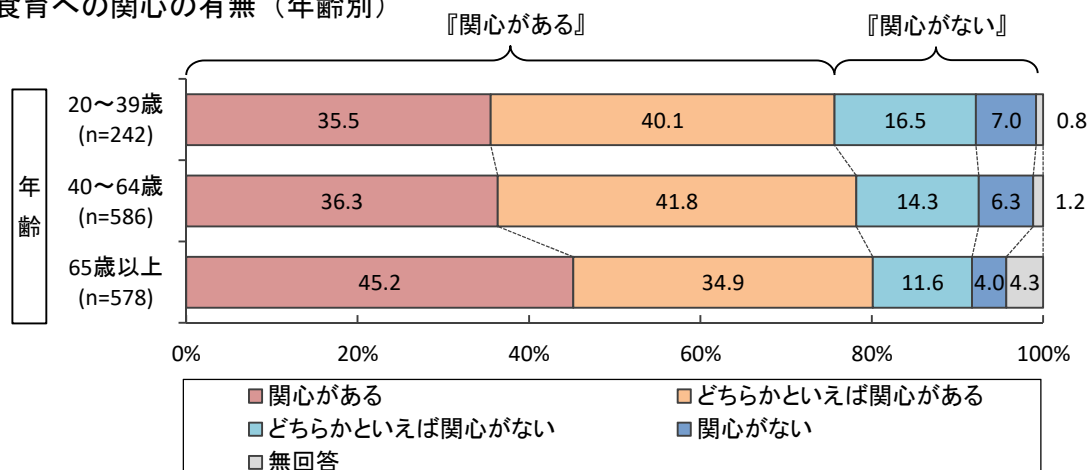


図11 食育への関心の有無 (年齢別)



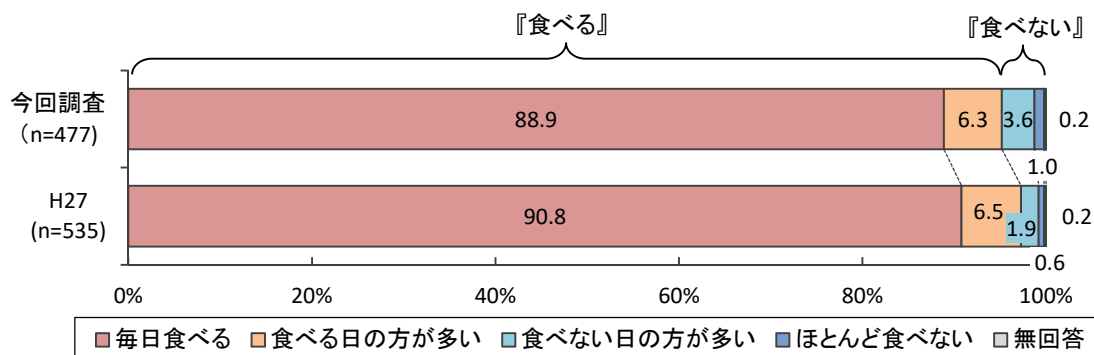
■朝食について

20～39歳の朝食欠食が他の年代に比べて多い

【3歳6か月児】

「毎日食べる」が最も多く、88.9%となっており、「食べる日の方が多い」が6.3%と続いています。（図12）

図12 朝食の摂取状況（3歳6か月児）



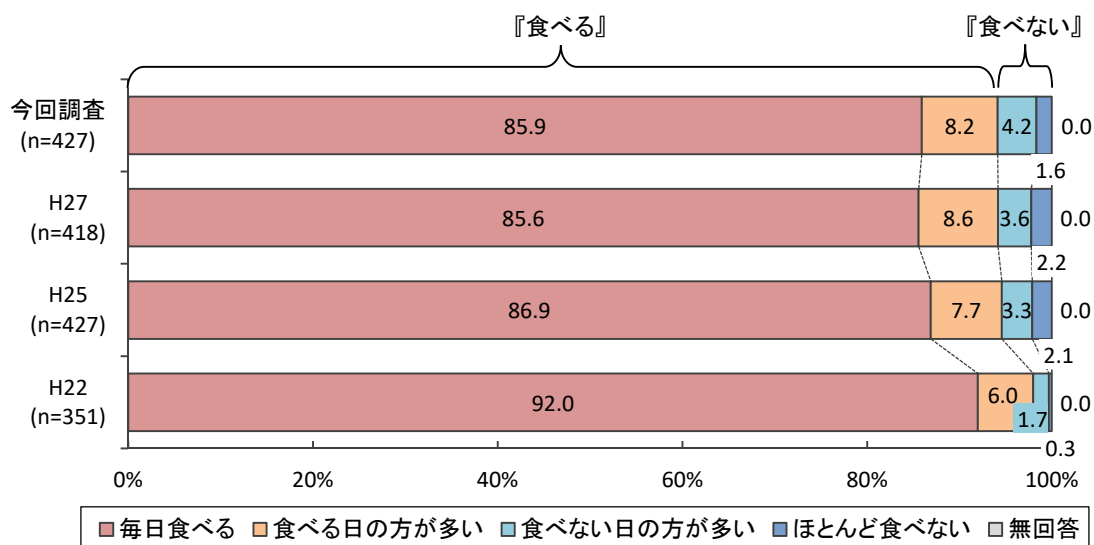
【小学校6年生】

「毎日食べる」が最も多く、85.9%となっており、「食べる日の方が多い」が8.2%と続いています。

平成27年調査と比べて「毎日食べる」小学生の割合は0.3ポイント増加しています。

（図13）

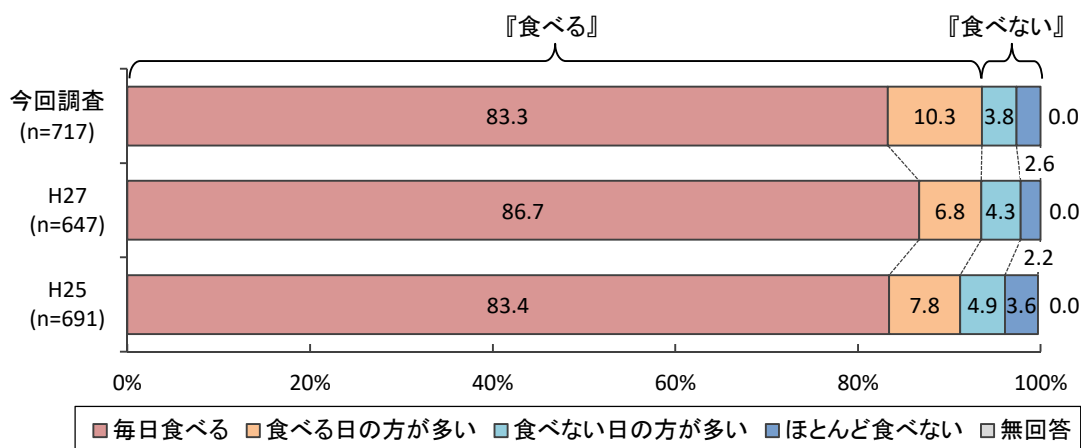
図13 朝食の摂取状況（小学校6年生）



【中学校 2 年生】

「毎日食べる」が最も多く、83.3%となっており、「食べる日の方が多い」が10.3%と続いています。（図 14）

図 14 朝食の摂取状況（中学校 2 年生）



【成人】

「毎日食べる」が最も多く、83.1%となっています。次いで「食べる日の方が多い」が7.1%、「食べない日の方が多い」が5.3%、「食べない」が3.9%と続いています。（図 15）

年齢別で見ると、「毎日食べる」は20～39歳で72.3%と少なくなっていますが、年齢が高くなるにつれて多くなり、40～64歳で79.0%、65歳以上で92.4%となっています。また、「食べる日の方が多い」は20～39歳で11.2%、40～64歳で9.9%となっています。（図 16）

性別ごとに年齢による違いをみると、「毎日食べる」は男性20～39歳の男性で58.8%と少なくなっています。（図 17）

図 15 朝食の摂取状況（成人）

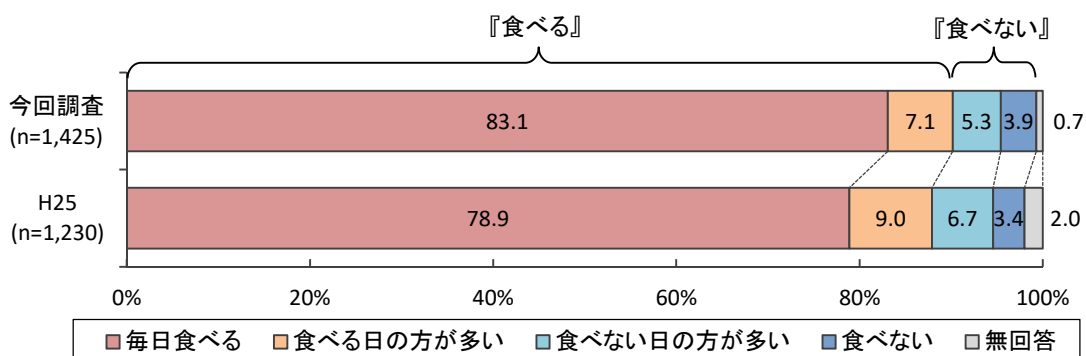


図 16 朝食の摂取状況（年齢別）

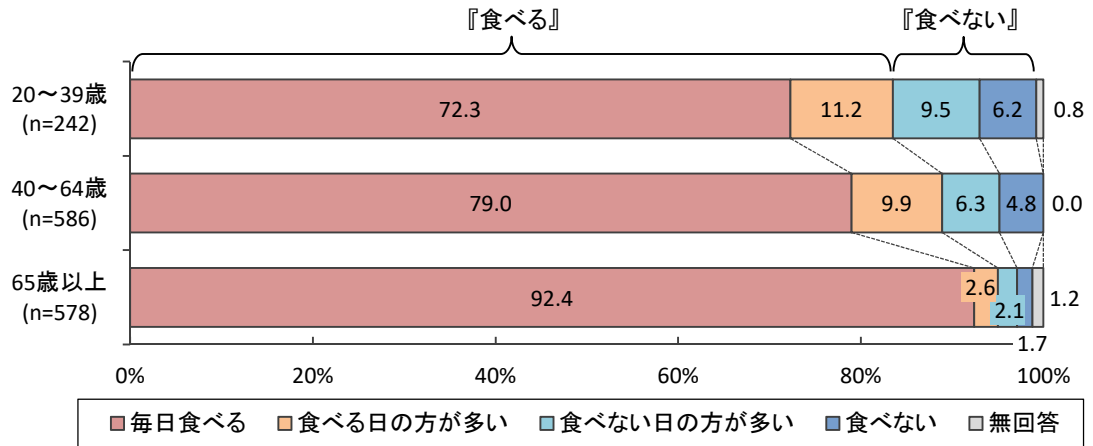
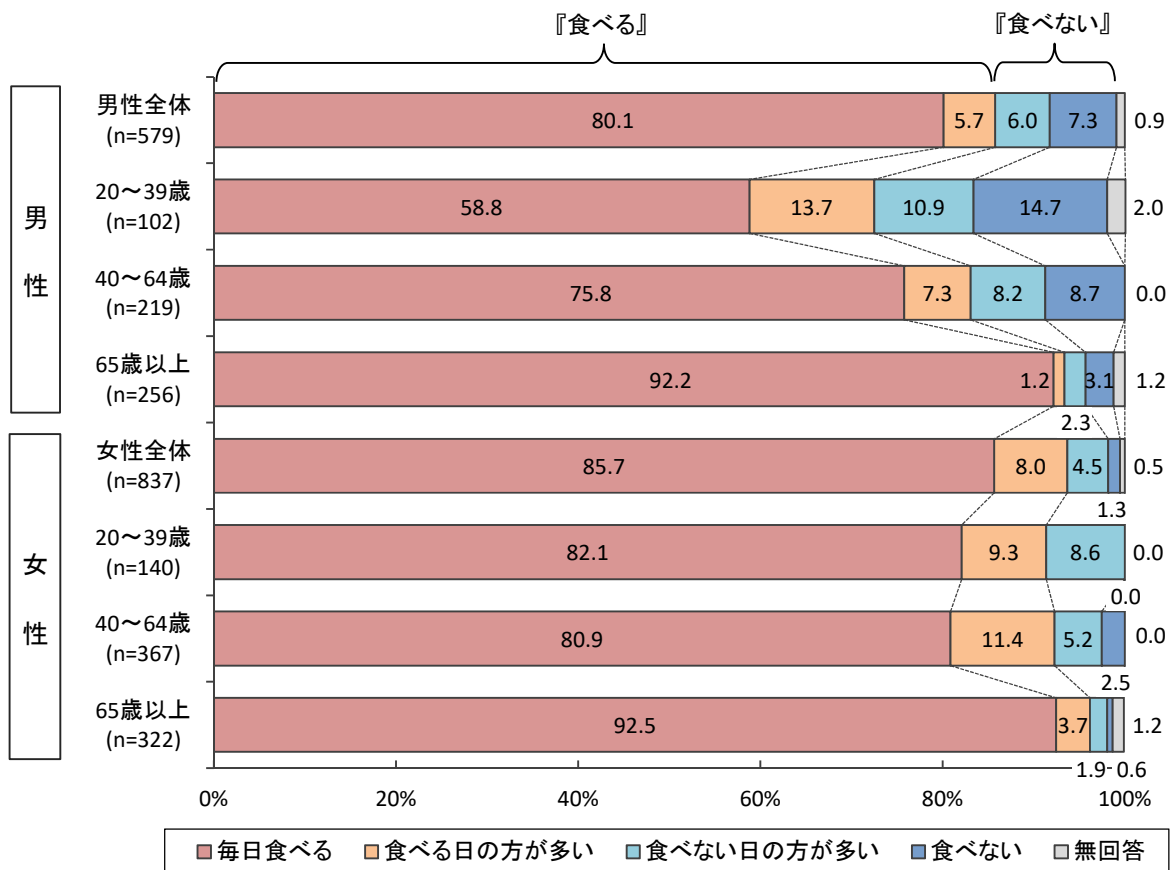


図 17 朝食の摂取状況（性別×年齢別）

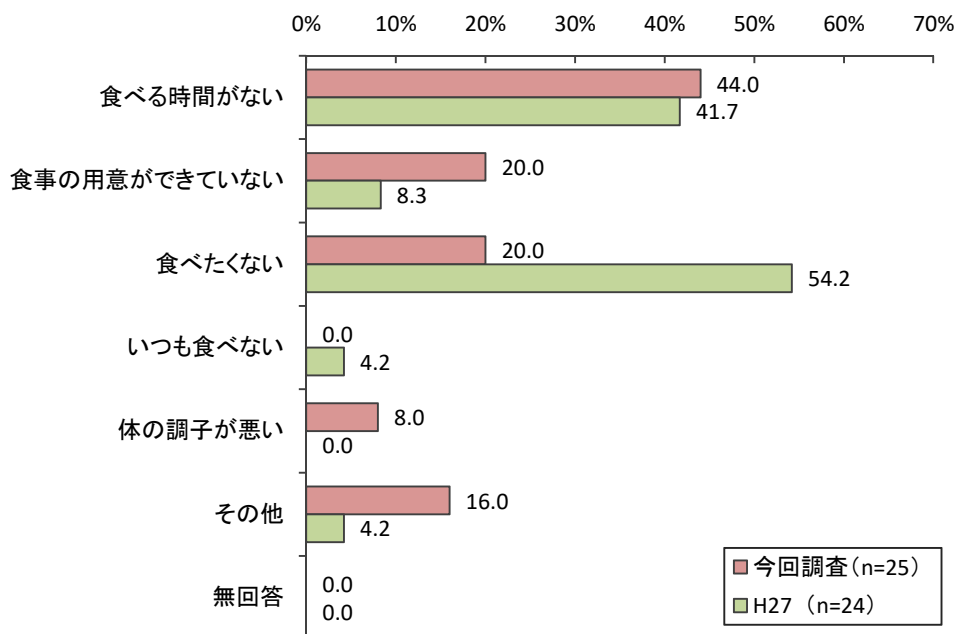


小学生が朝食を食べていない理由として、「時間がない」という回答が最も多い

【小学校6年生】

「食べる時間がない」が最も多く、44.0%となっており、平成27年調査と比べて「食べたくない」が大きく減少しています。（図18）

図18 朝食を食べていない理由（小学校6年生）

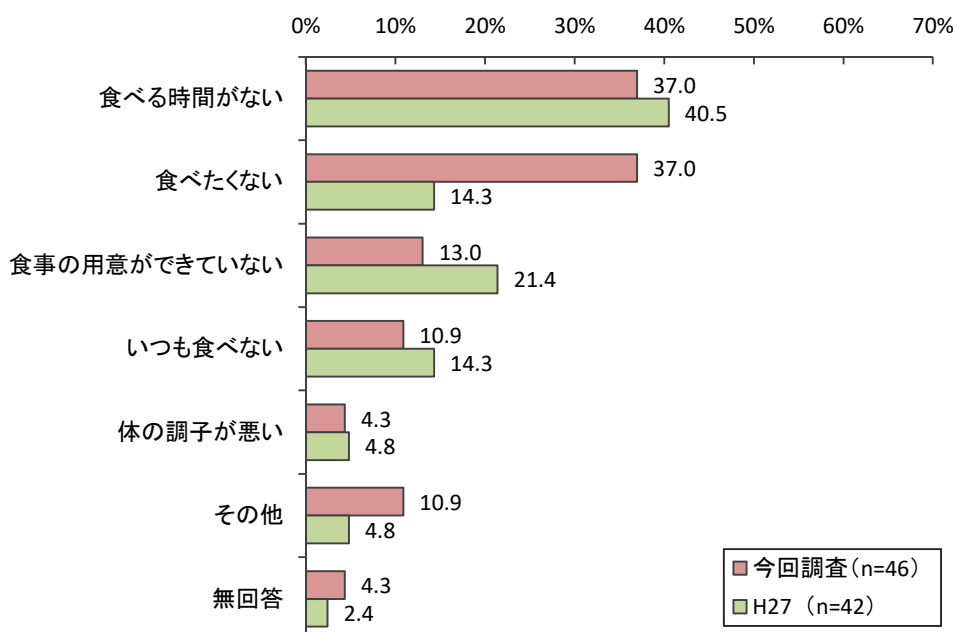


中学生は「時間がない」とともに、「食べたくない」という回答が最も多い

【中学校2年生】

「食べる時間がない」「食べたくない」が最も多く、37.0%となっています。（図19）

図19 朝食を食べていない理由（中学校2年生）



■就寝時間と朝食の関係について

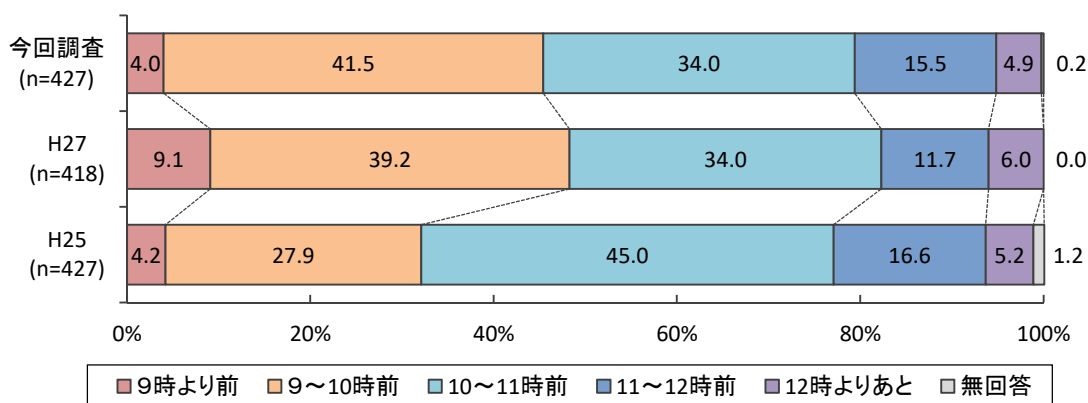
小・中学生の就寝時間は「9～10時前」が最も多く、「眠くない」も減っている

【小学校6年生】

「9～10時前」が最も多く、41.5%となっています。次いで「10～11時前」が34.0%、「11～12時前」が15.5%と続いています。

平成27年調査と比べて「9時より前」が5.1ポイントの減少に対し、「11～12時前」が3.8ポイント増加しています。（図20）

図20 就寝時間（小学校6年生）

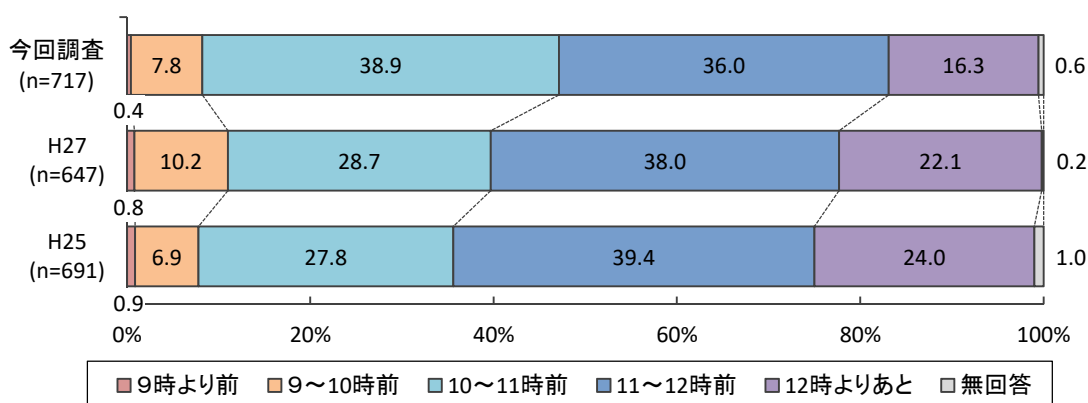


【中学校2年生】

「10～11時前」が最も多く、38.9%となっています。次いで「11～12時前」が36.0%、「12時よりあと」が16.3%と続いています。

平成27年調査と比べて「10～11時前」が10.2ポイント増加しています。（図21）

図21 就寝時間（中学校2年生）

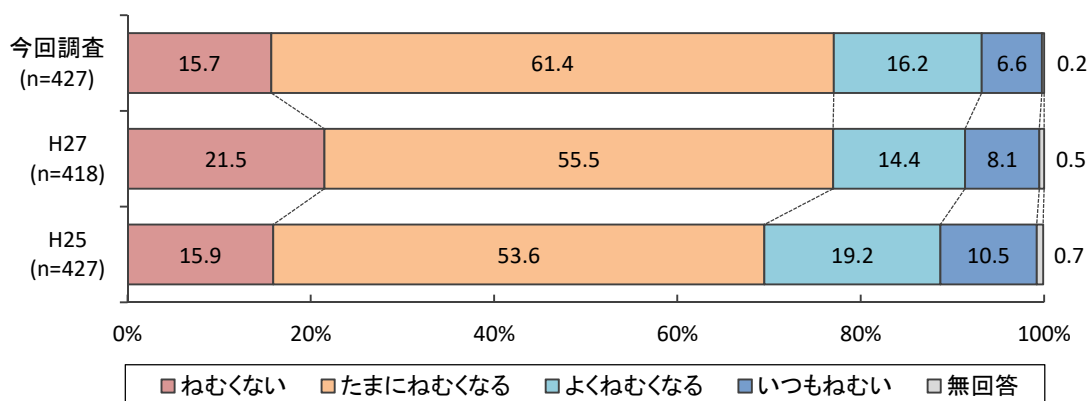


【小学校6年生】

「たまに眠くなる」が最も多く、61.4%となっています。次いで「よく眠くなる」が16.2%、「眠くない」が15.7%、「いつも眠い」が6.6%と続いています。

平成27年と比べて「眠くない」が5.8ポイント、「いつも眠い」が1.5ポイント減少し、「たまに眠くなる」が5.9ポイント、「よく眠くなる」が1.8ポイント増加しています。（図22）

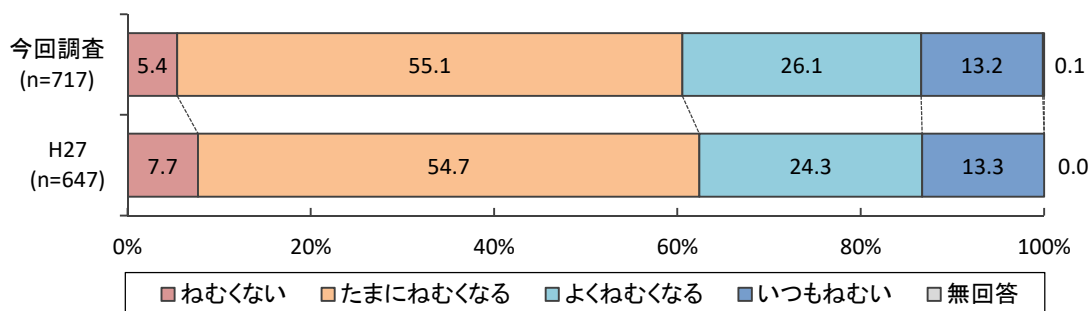
図22 学校で眠くなることがあるか（小学校6年生）



【中学校2年生】

「たまに眠くなる」が最も多く、55.1%となっています。次いで「よく眠くなる」が26.1%、「いつも眠い」が13.2%と続いています。（図23）

図23 学校で眠くなることがあるか（中学校2年生）



■主食・主菜・副菜のそろった食事について

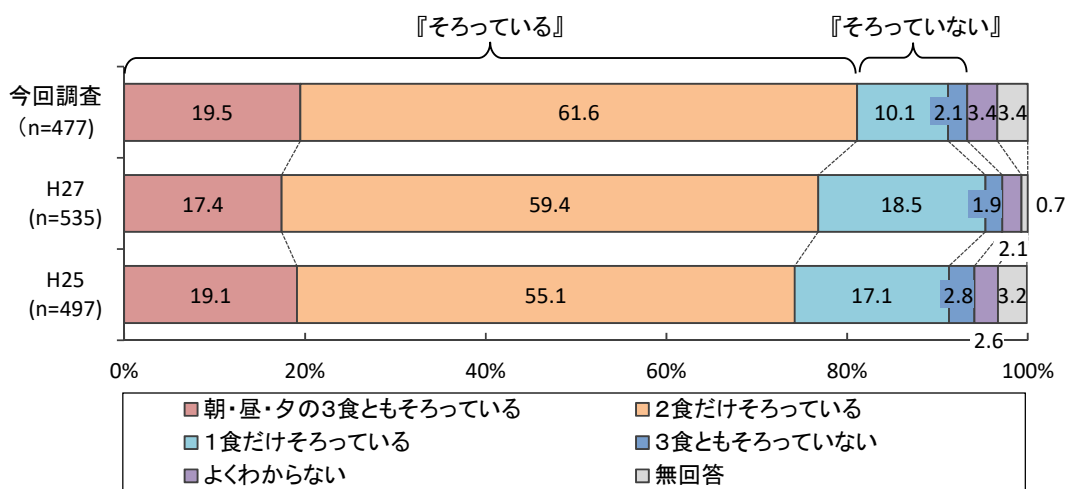
1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている市民の割合は、小・中学生で約75%、成人で約80%

[主食：ご飯・パン・麺など、主菜：魚や肉などのおかず、副菜：野菜などのおかず]

【3歳6か月児】

「2食だけそろっている」が最も多く、61.6%となっています。次いで「朝・昼・夕の3食ともそろっている」が19.5%、「1食だけそろっている」が10.1%と続いています。平成27年調査と比べて「1食だけそろっている」が8.4ポイント減少しています。（図24）

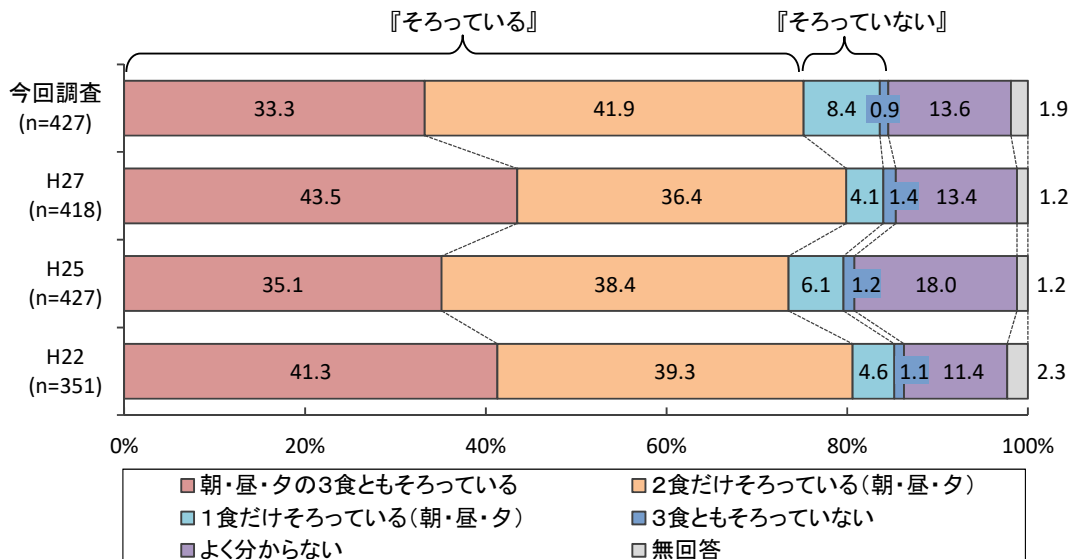
図24 主食・主菜・副菜のそろった食事（3歳6か月児）



【小学校6年生】

「2食だけそろっている」が最も多く、41.9%となっています。次いで「朝・昼・夕の3食ともそろっている」33.3%と続いています。平成27年調査と比べて「朝・昼・夕の3食ともそろっている」が10.2ポイント減少しています。（図25）

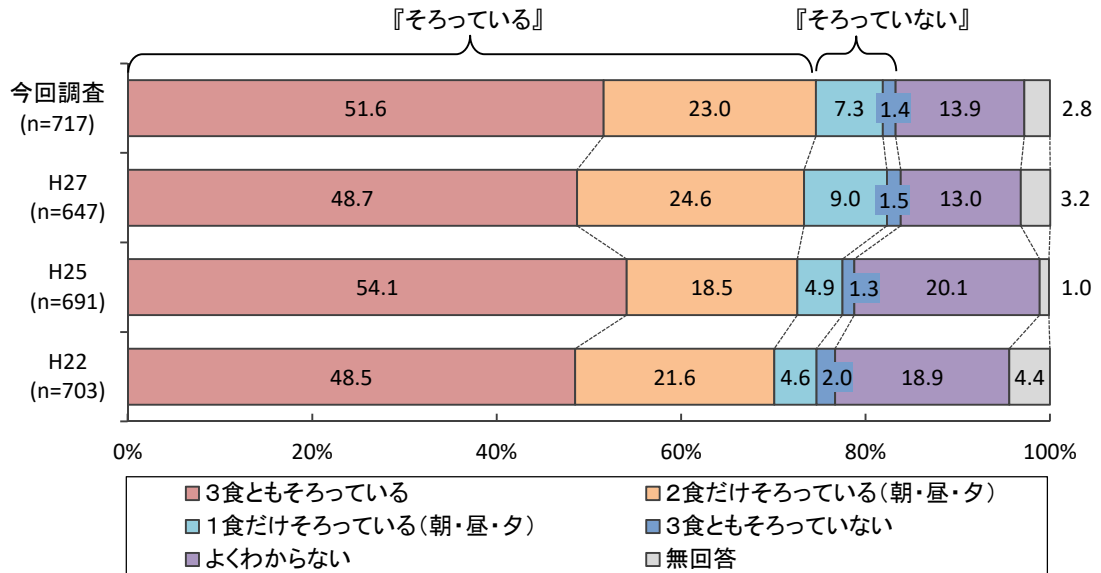
図25 主食・主菜・副菜のそろった食事（小学校6年生）



【中学校2年生】

「3食ともそろっている」が最も多く、51.6%となっています。次いで「2食だけそろっている」が23.0%、「よくわからない」が13.9%と続いています。平成27年調査と比べて「3食ともそろっている」が2.9ポイント増加しています。（図26）

図26 主食・主菜・副菜のそろった食事（中学校2年生）



【成人】

1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしているかについて、「はい」が78.4%、「いいえ」が19.5%となっています。（図27）年齢が高くなるほど「はい」が多くなっています。（図28）性別ごとに年齢による違いをみると、「はい」は20～39歳の男性56.9%、女性67.9%と少なくなっていますが、年齢が高くなるにつれて多くなり、65歳以上の女性は90%台に達しています。（図29）

図27 主食・主菜・副菜のそろった食事（成人）

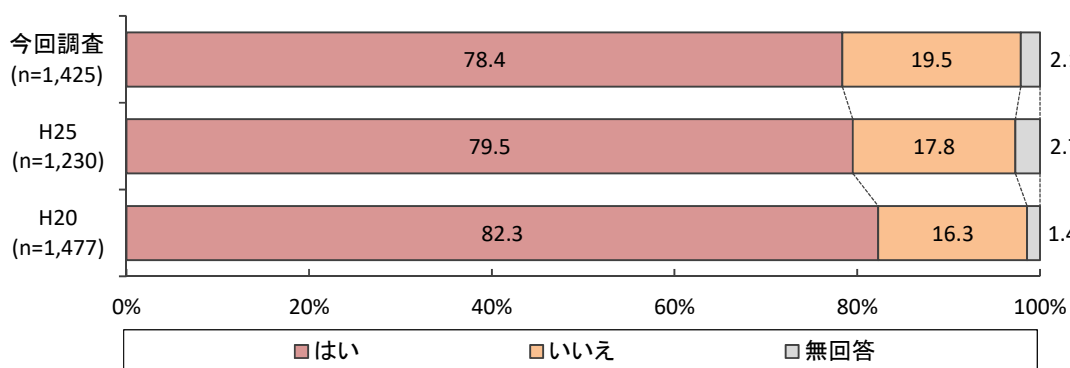


図28 主食・主菜・副菜のそろった食事（年齢別）

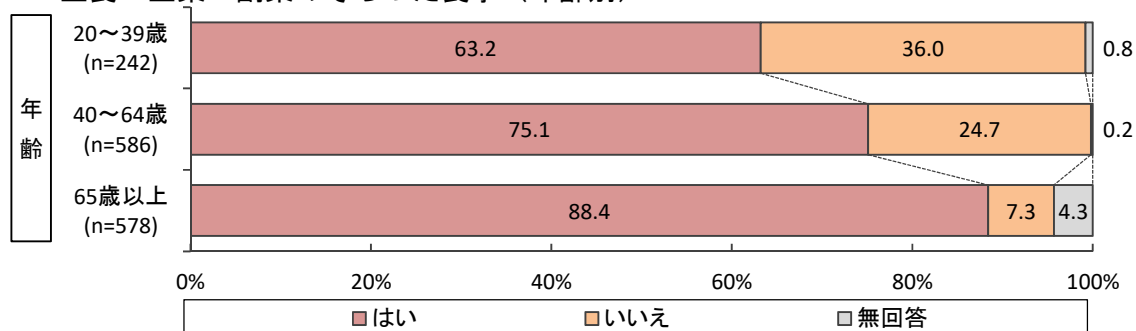
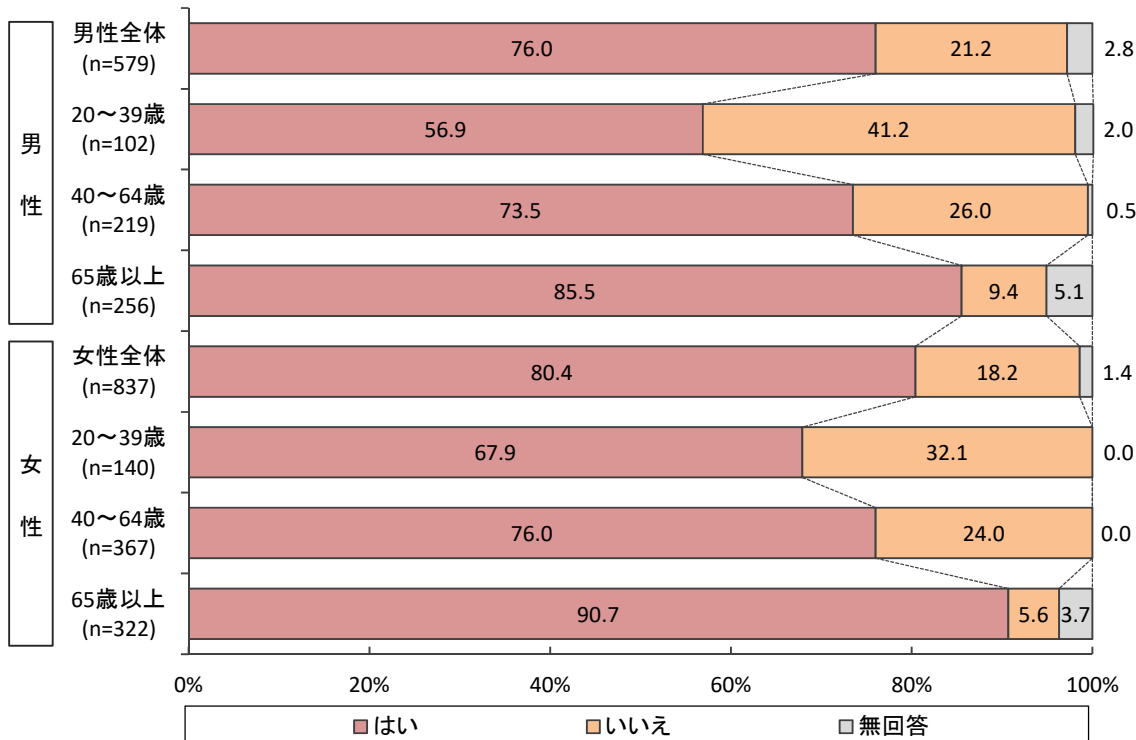


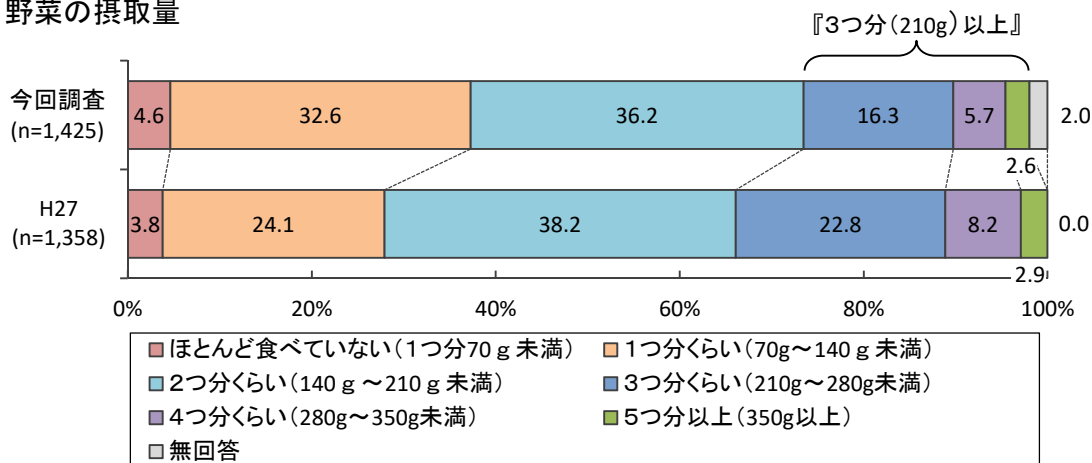
図29 主食・主菜・副菜のそろった食事（性別×年齢別）



■野菜の摂取について

野菜の摂取については、「2つ分くらい」が最も多く 36.2%、「1つ分くらい」32.6%、「ほとんど食べていない」4.6%をあわせると、7割以上が野菜の摂取が少ないとの回答です。「3つ分くらい」「4つ分くらい」「5つ分以上」いずれも前回調査を下回ります。（図 30）

図 30 野菜の摂取量



■咀嚼について

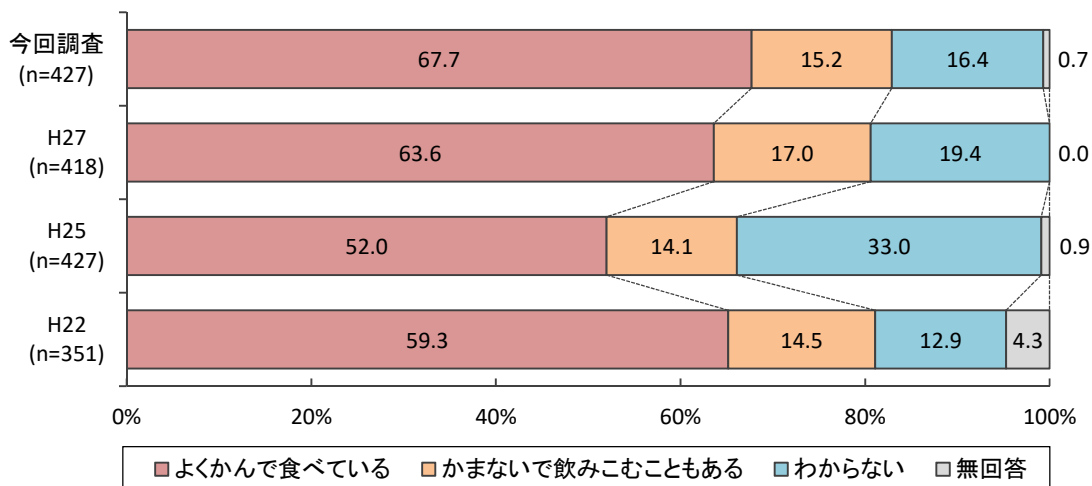
よく噛んで食べている小学生は約 68%、中学生は約 63%、成人は約 45%

【小学校 6 年生】

「よく噛んで食べている」が最も多く、67.7%となっています。次いで「わからない」が 16.4%、「噛まないで飲みこむこともある」が 15.2%と続いています。平成 27 年調査と比べて「よく噛んで食べている」が 4.1 ポイント増加しています。

(図 31)

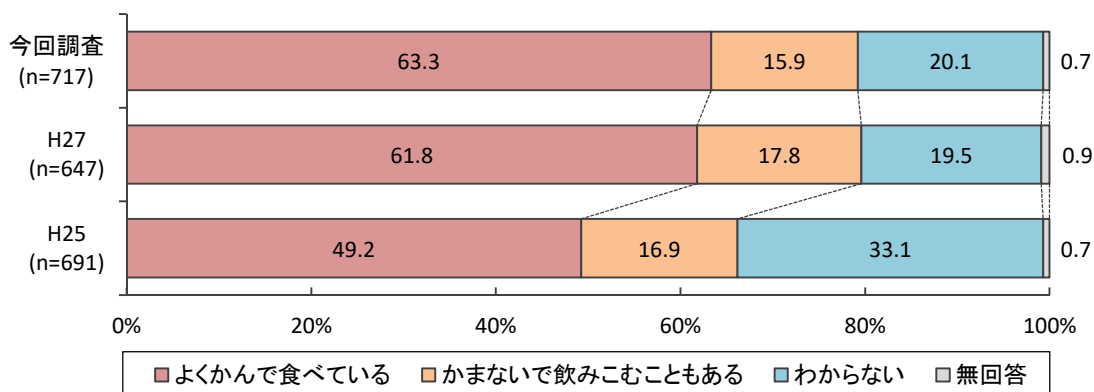
図 31 咀嚼について (小学校 6 年生)



【中学校2年生】

「よく噛んで食べている」が最も多く、63.3%となっています。次いで「わからない」が20.1%、「噛まないで飲むこともある」が15.9%と続いています。（図32）

図32 咀嚼について（中学校2年生）



【成人】

「ゆっくりよく噛んで食べている」8.6%、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」36.8%、あわせた「よく噛んで食べている」は45.4%となっています。（図33）

年齢別では「よく噛んで食べている」は65歳以上55.9%、20～39歳42.2%、40～64歳36.5%の順となっています。（図34）性別ごとに年齢による違いをみると、40～64歳の男性で「よく噛んで食べている」が29.2%と少なくなっています。（図35）

BMI別にみると、「よく噛んで食べている」は「やせ」59.8%、「標準」46.2%、「肥満」36.5%の順となっています。（図36）

図33 咀嚼について（成人）

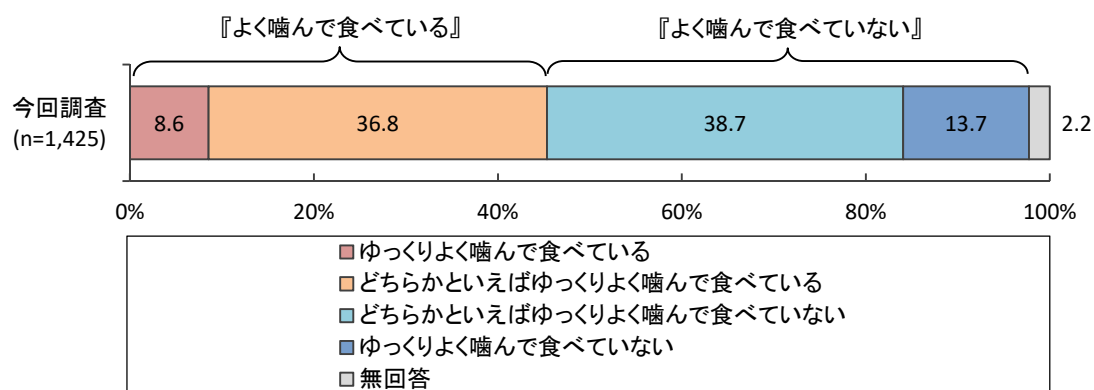


図 34 咀嚼について（年齢別）

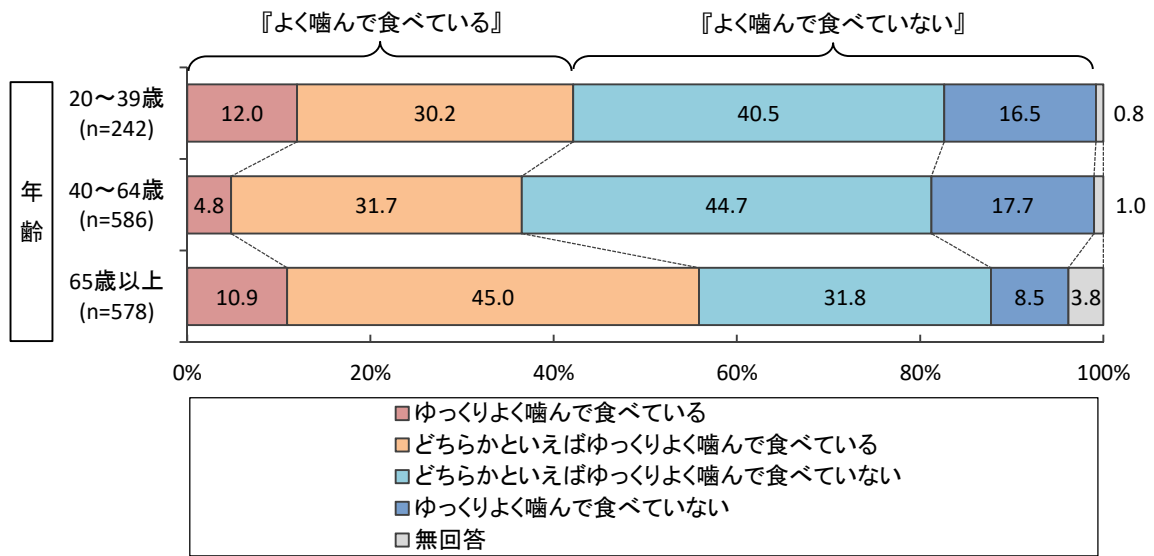


図 35 咀嚼について（性別×年齢別）

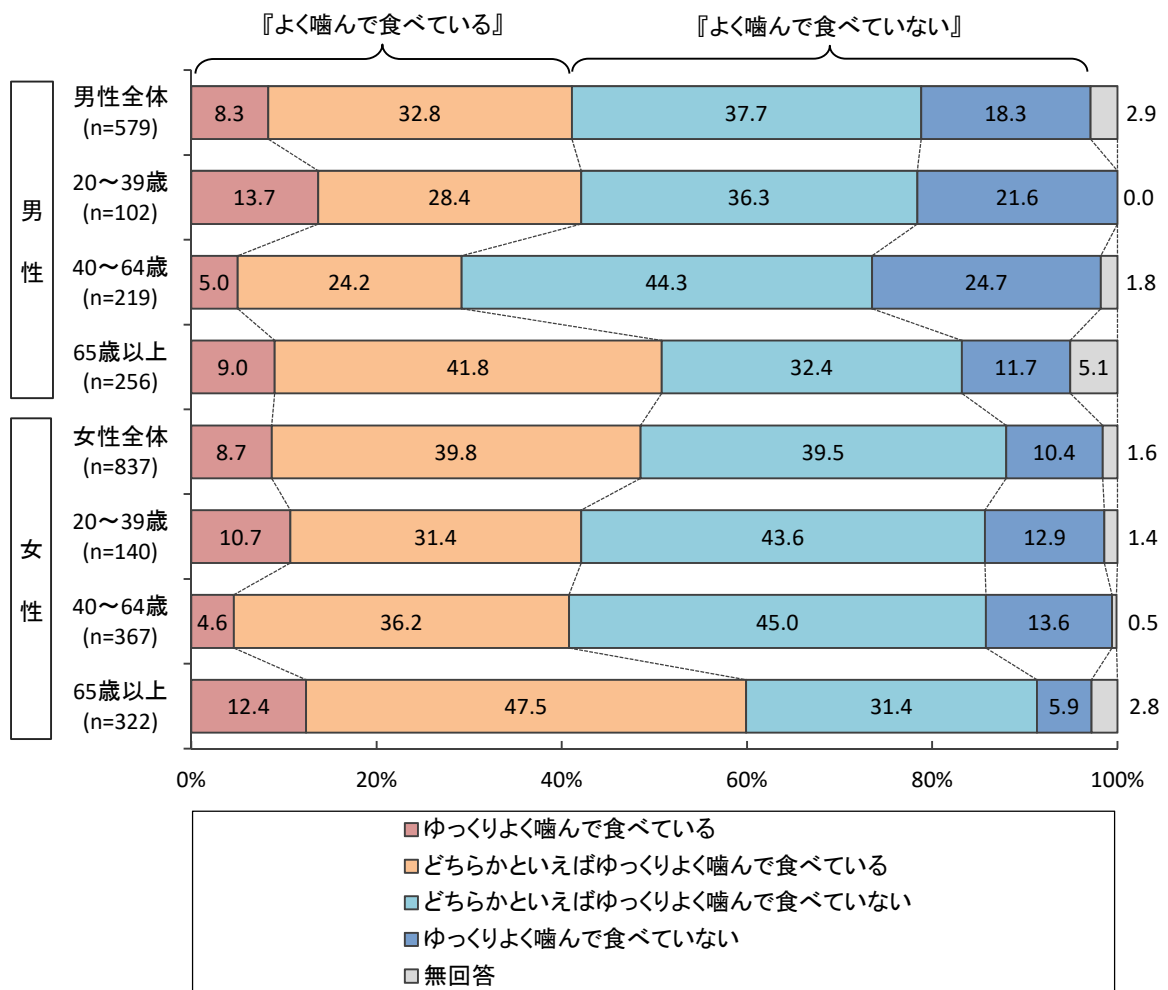
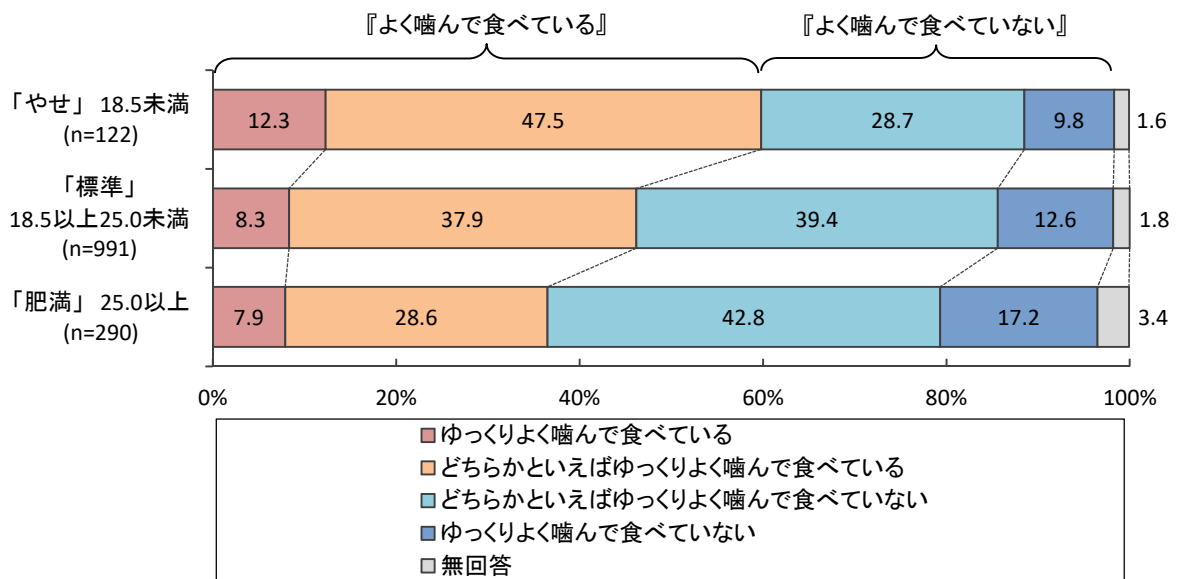


図 36 咀嚼について (BMI 別)

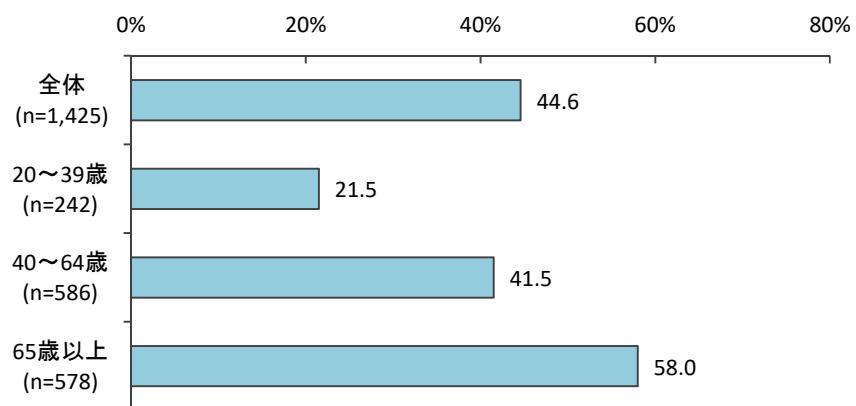


■塩分について

塩分を控える市民の割合は、年齢とともに多くなる

健康で気をつけていることとして、塩分を控える市民の割合は 44.6%、年齢別では年齢が高くなるにつれて多くなります。(図 37)

図 37 塩分を控える市民の割合 (年齢別)



■生活習慣病予防のための食生活の実践

生活習慣病予防のために普段から気をつけている市民の割合は、全体では6割を超え、年齢とともに多くなる

生活習慣病予防のために普段から気をつけた食生活を「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」をあわせた「実践している」は62.7%で、6割を超えています。（図38）

年齢別では、20～39歳の「実践している」は45.4%、40～64歳60.3%、65歳以上72.9%と、年齢が高くなるにつれて多くなっています。（図39）

性別ごとに年齢による違いをみると、20～39歳の男性で「実践している」が37.3%と少なくなっています。（図40）

図38 生活習慣病予防のための食生活の実践

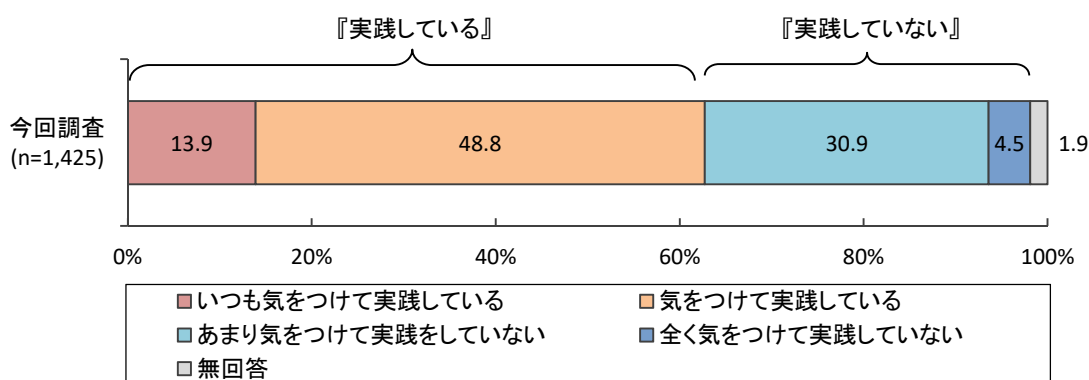


図39 生活習慣病予防のための食生活の実践（年齢別）

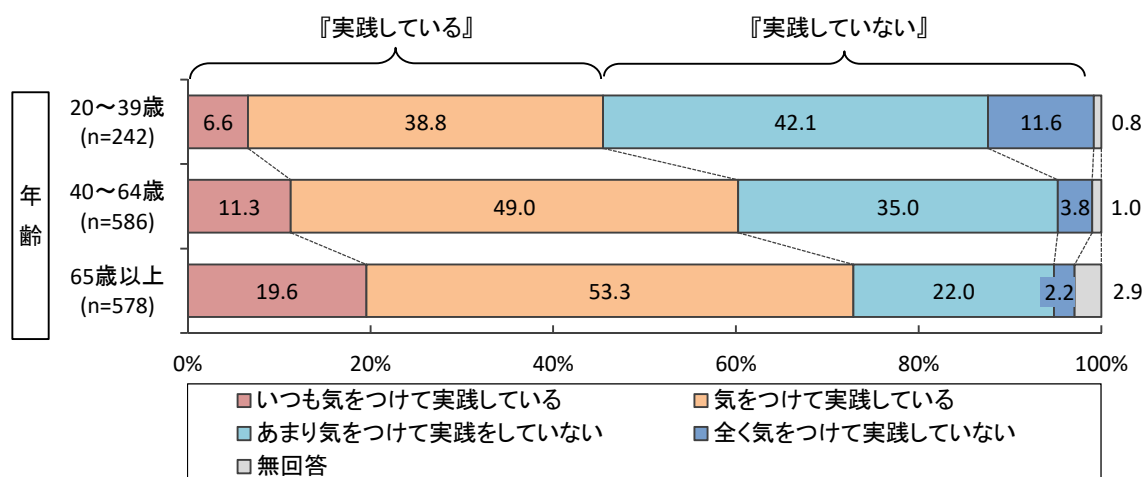
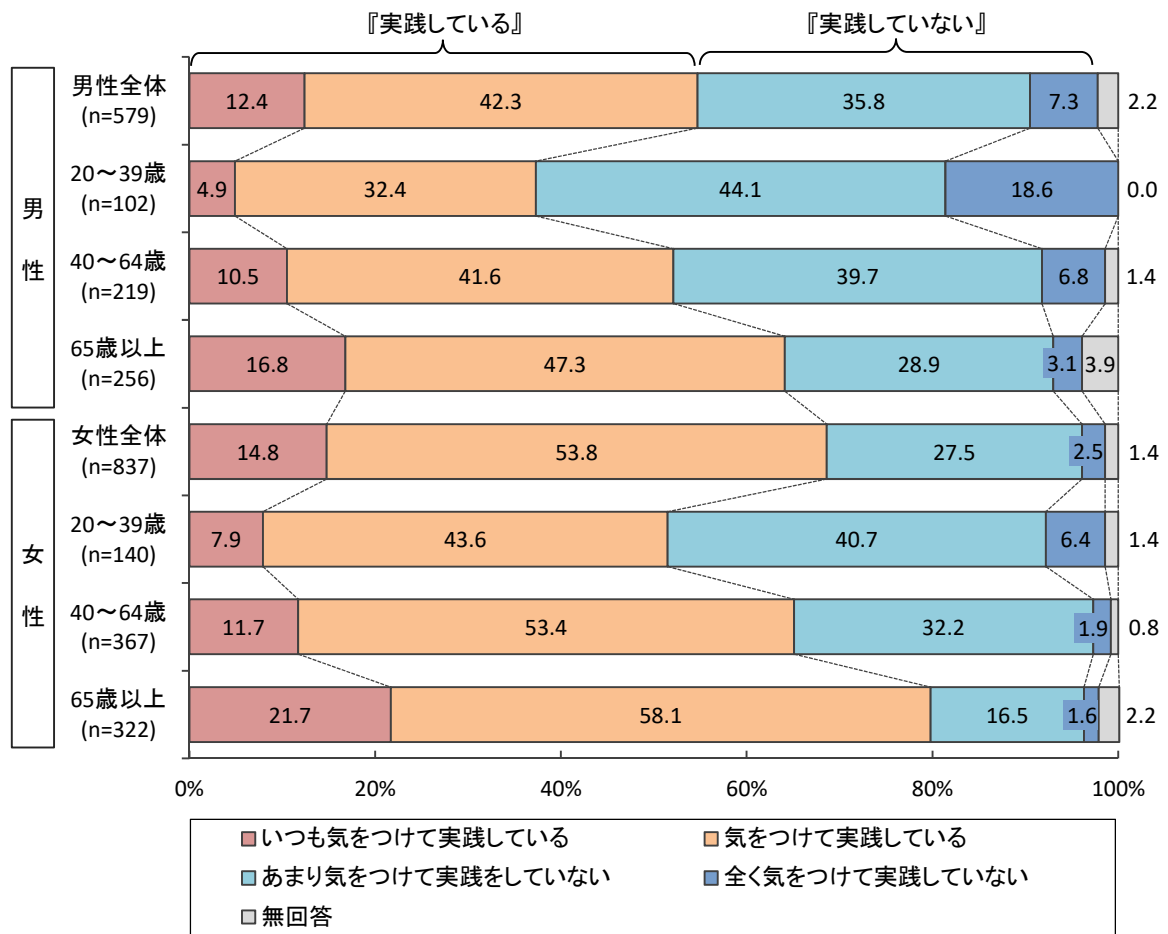


図 40 生活習慣病予防のための食生活の実践（性別×年齢別）

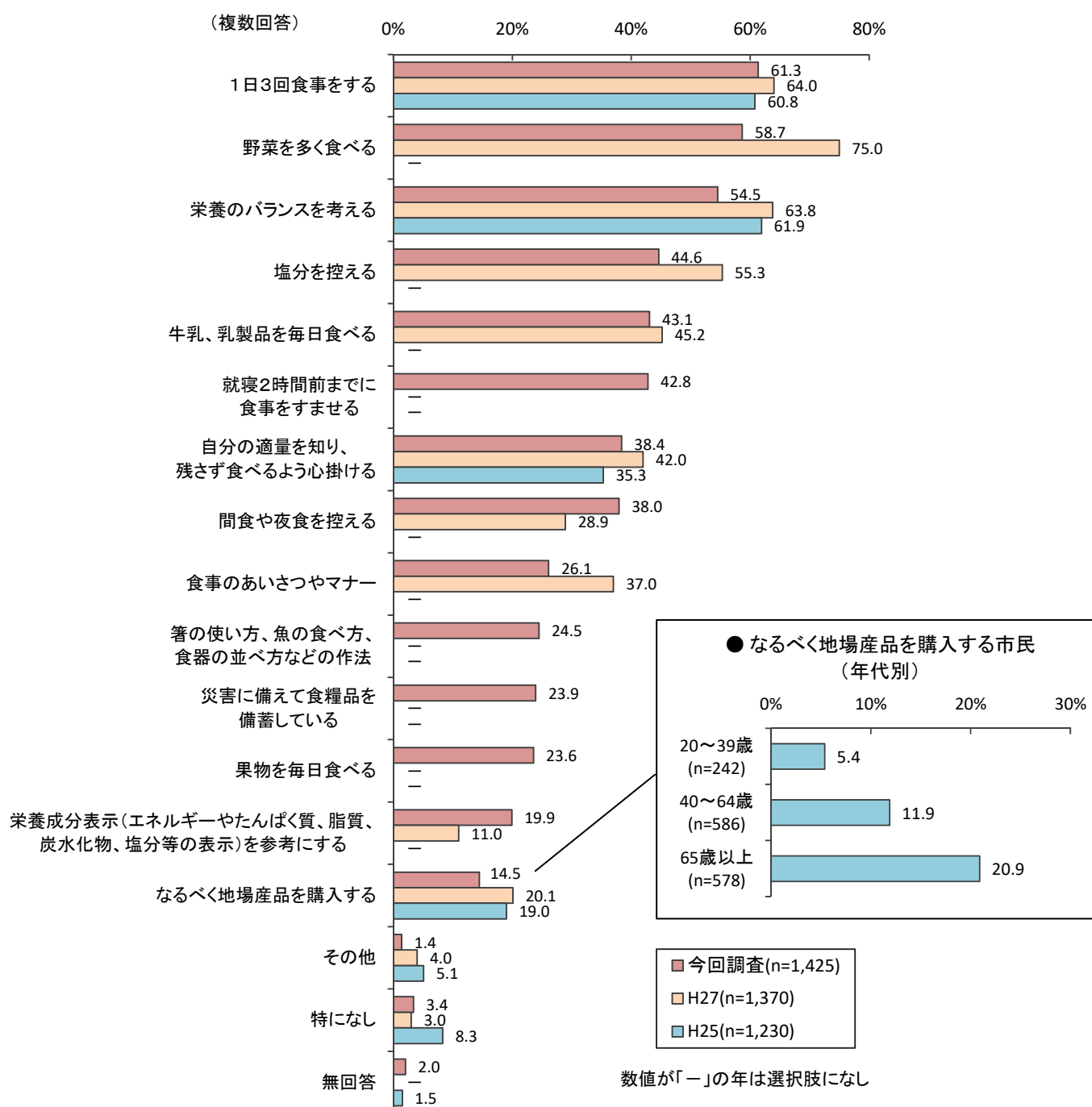


■食生活で気をつけていること

- 1日3回食事をするようにしている市民は約61%
- 野菜を多く食べるようにしている市民は約59%
- 栄養のバランスを考えるようにしている市民は約55%
- 塩分を控えるようにしている市民は約45%
- 牛乳、乳製品を毎日食べるようにしている市民は約43%
- 就寝2時間前までに食事をすませるようにしている市民は約43%

平成27年調査と比べると、「1日3回食事をする」は大きく変化なし、「野菜を多く食べる」、「塩分を控える」は10ポイント以上減少しています。(図41)

図41 食生活で気をつけていること



■食品ロス削減の実践

食品ロス削減について実践している市民は女性の方が多く、具体的な取組で最も多いのは、「残さず食べる」

食べ物を無駄にしないよう「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」をあわせた「実践している」市民の割合は79.0%となっています。（図42）

性別ごとにみると、女性が81.6%と男性の75.7%を5.9ポイント上回りますが、「いつも気をつけて実践している」については、男性が25.4%と女性の21.9%を3.5ポイント上回ります。（図43）

図42 食品ロス削減のための行動

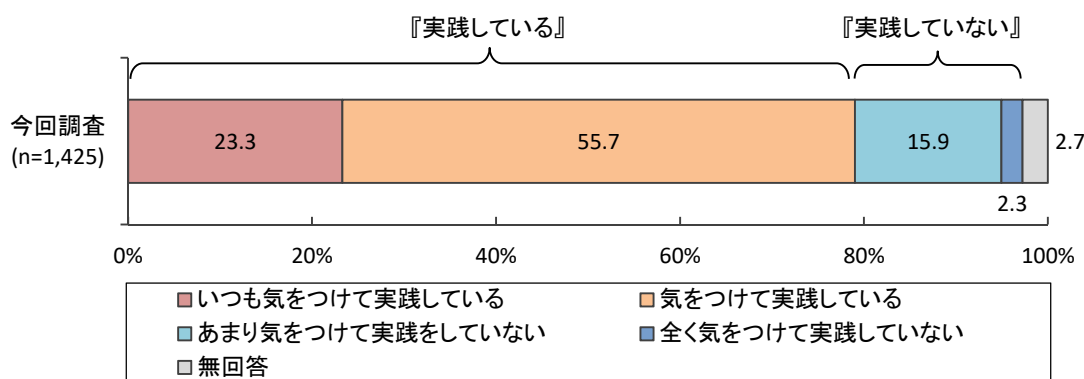
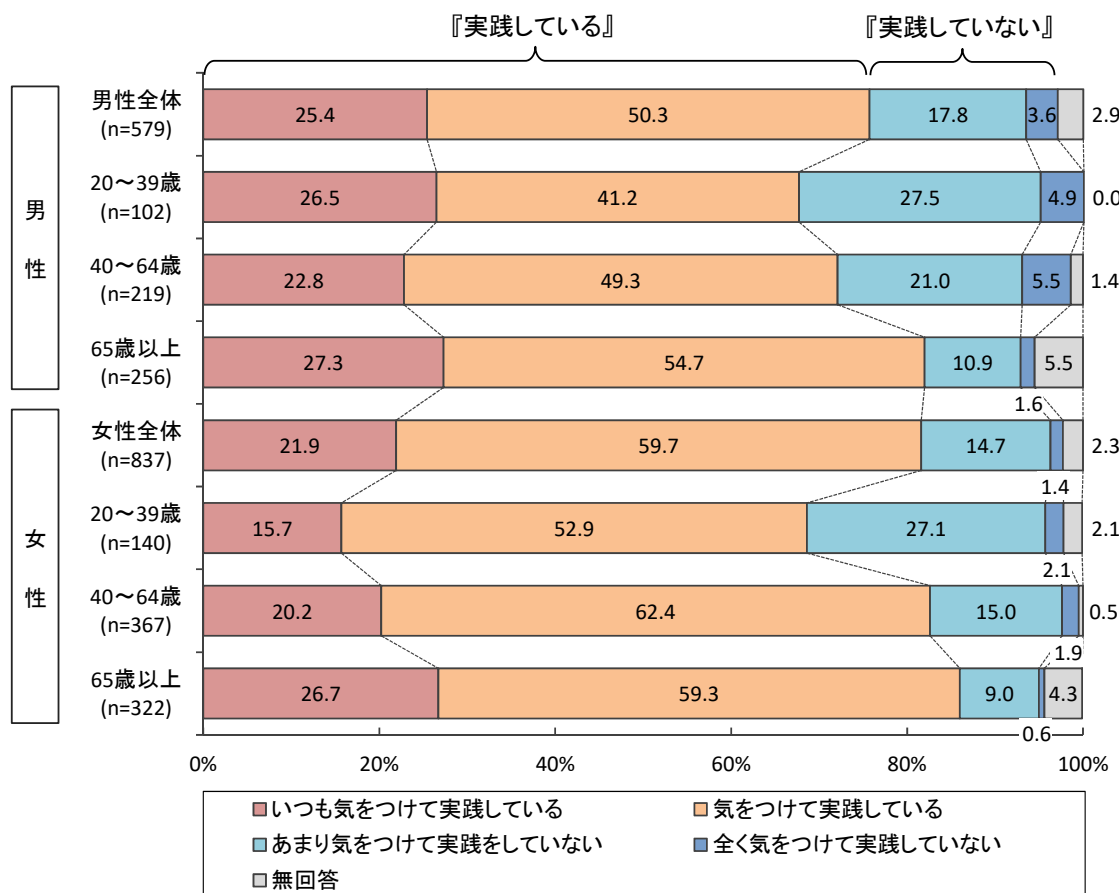
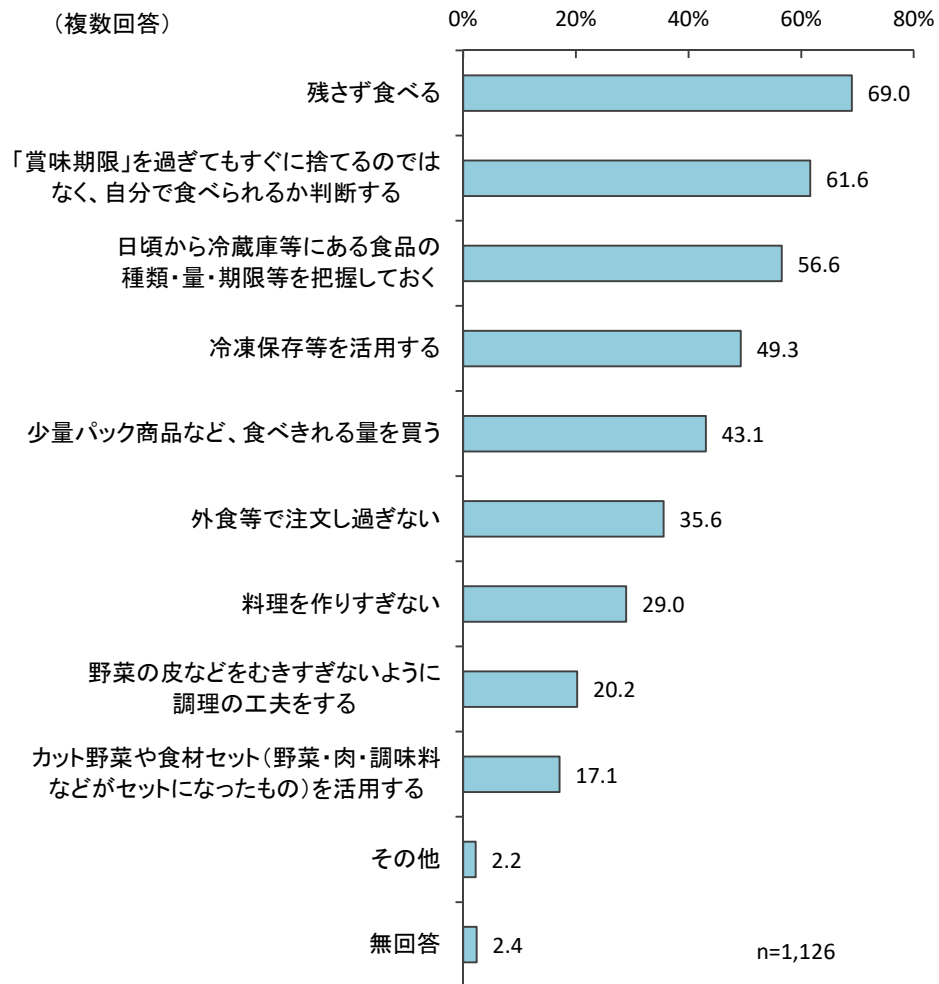


図43 食品ロス削減のための行動（性別×年齢別）



具体的に取り組んでいることは、「残さず食べる」69.0%、「賞味期限を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」61.6%、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」56.6%、「冷凍保存等を活用する」49.3%と続いています。（図44）

図44 食品ロスを減らすために取り組んでいること



■ 食品の安全性に関する基礎知識の有無

食品の安全性に関する基礎知識がある市民は 20 ～ 39 歳が他の年代に比べて少なく、年齢が高くなるにつれて多くなる

基礎的な知識の例：「どのような食品を選んだ方がよいか」「どのような調理が必要か」等

「知識がある」が 69.5%、「知識がない」が 28.2%となっています。「知識がある」は平成 20 年調査から平成 25 年調査にかけて 9.8 ポイント減少したものの、平成 25 年調査と今回調査にかけては大きな変動がありませんでした。（図 45）

年齢別にみると、20～39 歳で「知識がある」が 51.2%と少なくなっていますが、年齢が高くなるにつれて多くなり、65 歳以上で 79.7%となっています。（図 46）

性別ごとにみると、「知識がある」は女性が 77.4%と男性の 58.4%を 19 ポイント上回っています。（図 47）

図 45 食品の安全性に関する知識

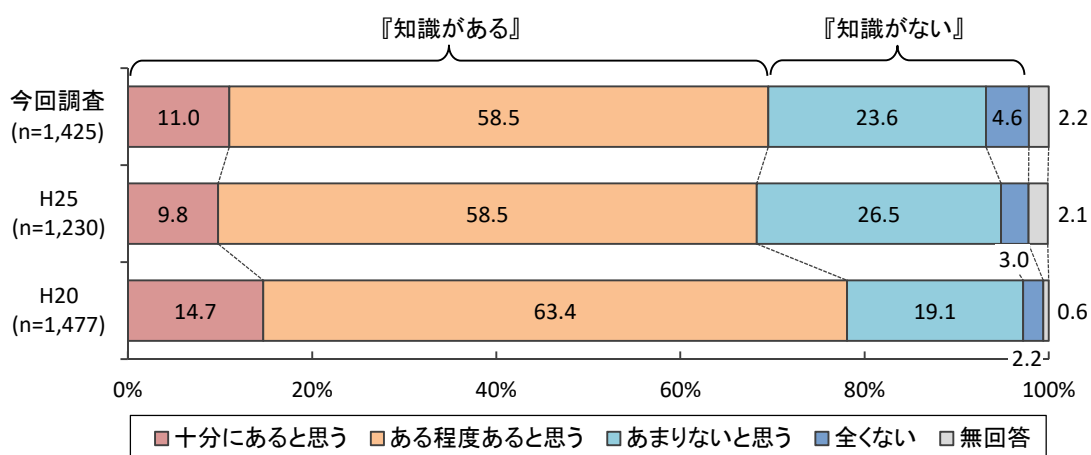


図 46 食品の安全性に関する知識（年齢別）

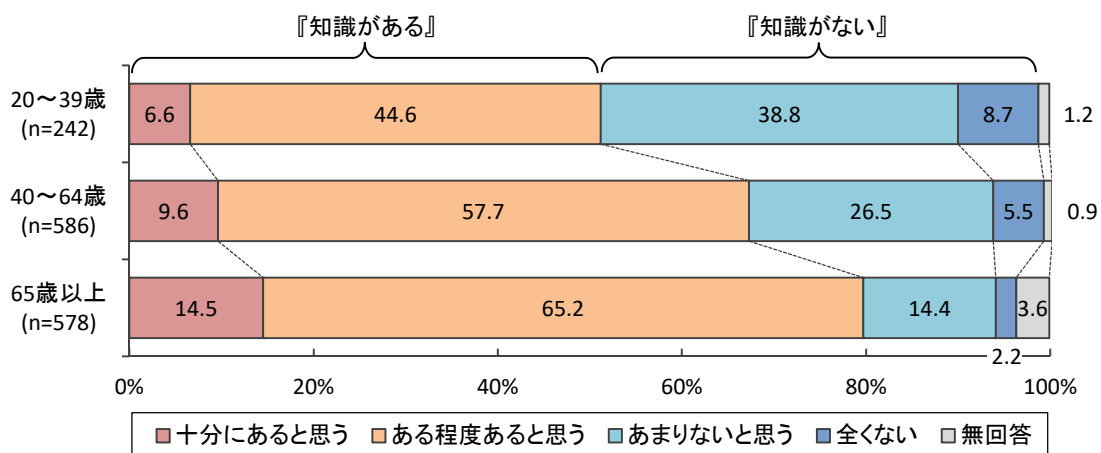
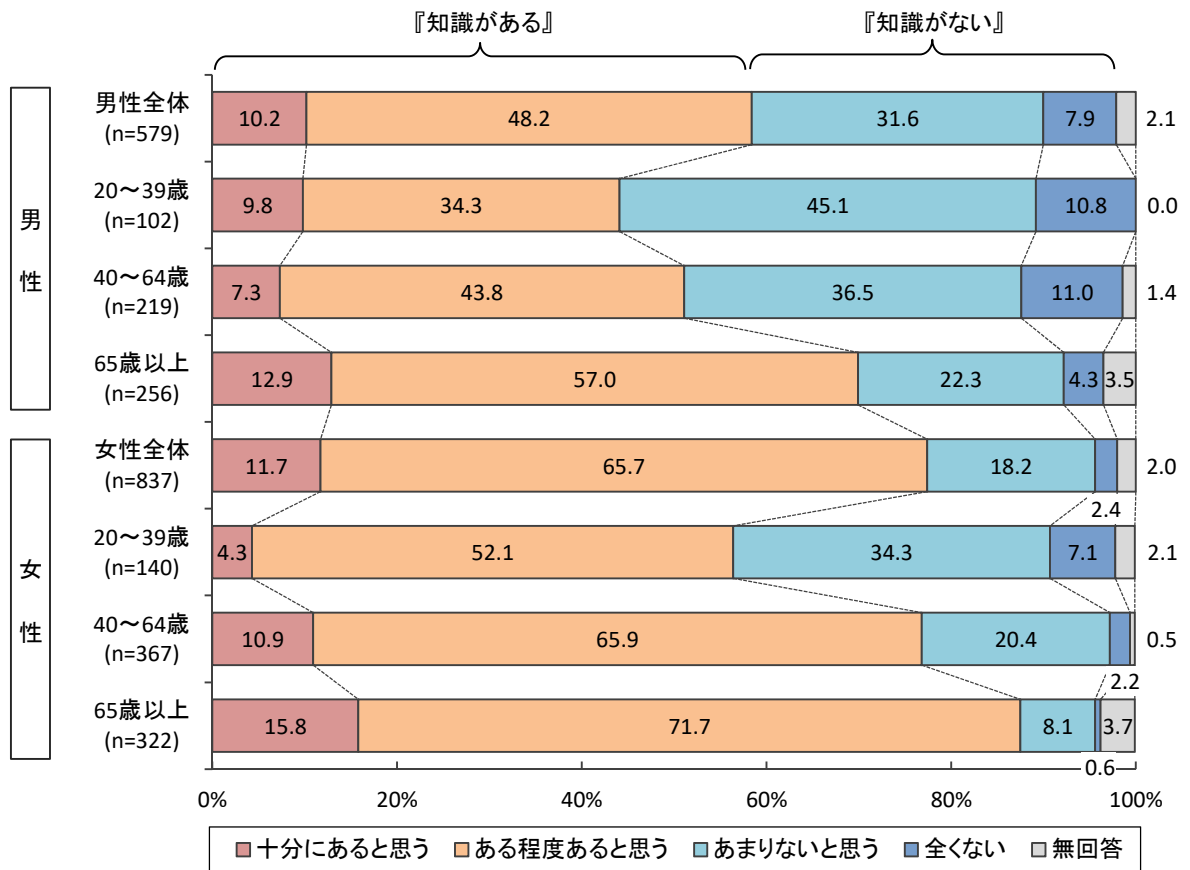


図 47 食品の安全性に関する知識（性別×年齢別）



○食の安全安心の取組

神奈川県では、県民の健康を保護し、並びに県民の食品及び食品関連事業者に対する信頼の向上に寄与するため、平成 21 年 7 月に「神奈川県食の安全・安心の確保推進条例」を制定しました。本市では、この条例に基づき、食品の自主回収に関する情報の収集や市民への提供、輸入事業者の監視等を行っています。

また、神奈川県と共催し、食の安全・安心に関するリスクコミュニケーション（県民の皆様との意見交換）などを行っています。

■伝統的な料理や行事食にふれる機会

伝統的な料理や行事食にふれる機会がない市民が半数以上で、女性の方が男性より機会がある市民が10ポイント以上多い

伝統的な料理や行事食にふれる機会が「よくある」と「時々ある」をあわせた「ある」は41.0%で、「あまりない」と「ほとんどない」をあわせた「ない」は56.2%と、「ある」を上回ります。(図48)

性別ごとにみると、「ある」は女性の46.0%が男性の33.7%を12.3ポイント上回ります。(図49)

図48 伝統的な料理や行事食にふれる機会の有無

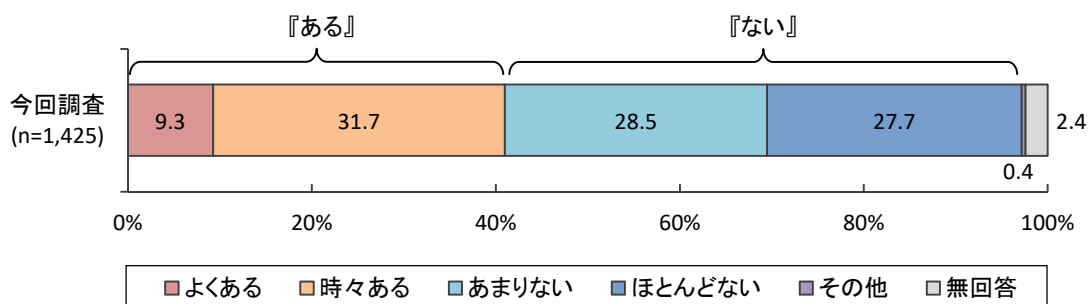
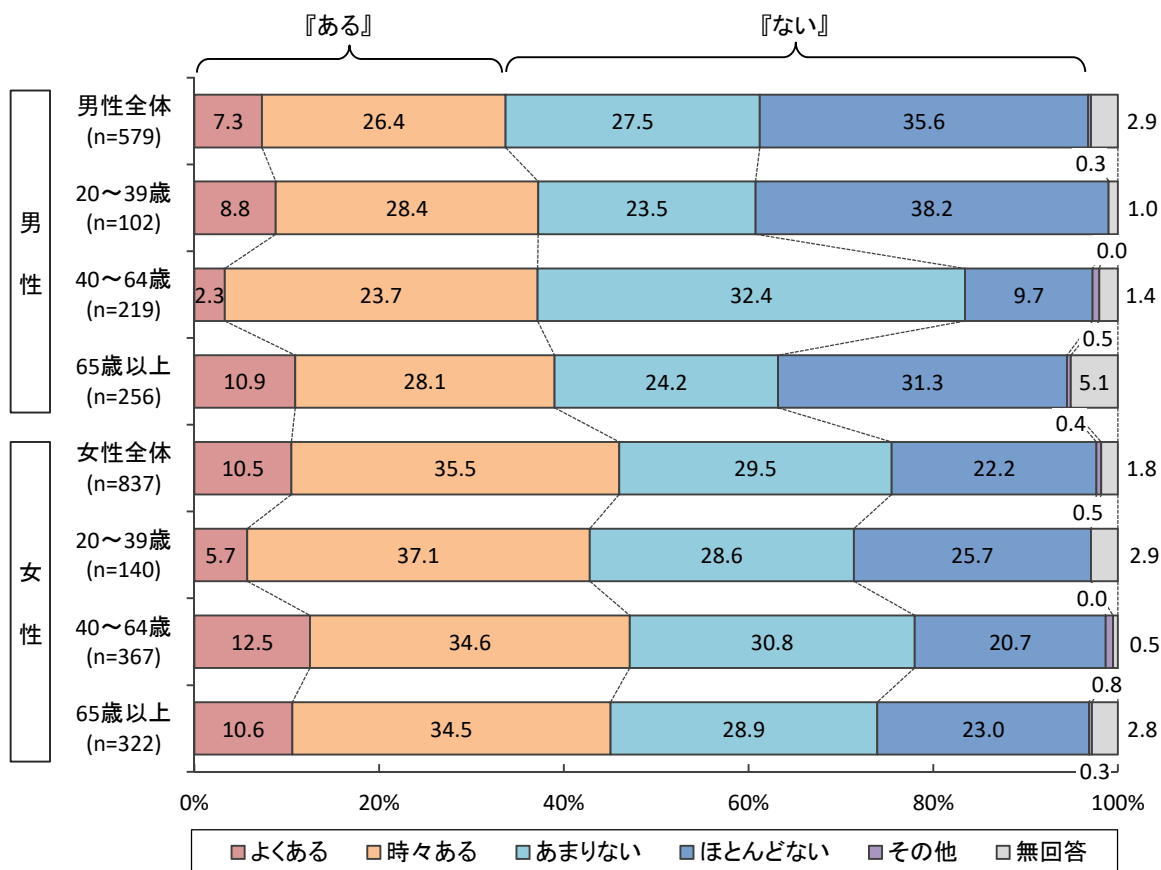


図49 伝統的な料理や行事食にふれる機会の有無（性別×年齢別）



■共食（きょうしょく）について

誰かと一緒に食事をしている市民の割合は、3歳6か月児は朝食で77%、夕食で95%、小学校6年生は朝食で約60%、夕食で約90%、中学校2年生は朝食で約50%、夕食で約90%、成人で約77%であり、子どもは朝食より夕食のほうが共食の機会が多い

【3歳6か月児】

朝食では、「大人もいるが全員でない」が最も多く、62.1%となっています。次いで「家族全員」が14.9%、「子どもだけで」が14.7%と続いています。平成27年調査と比べて「家族全員」が5.5ポイント減少し、「子どもだけ」が4.2ポイント増加しています。（図50）

夕食では、「大人もいるが全員ではない」が最も多く、74.0%となっています。次いで「家族全員」が21.0%、「子どもだけで」、「ひとりで」が1.0%と続いています。平成27年調査と比べて「家族全員」が0.9ポイント減少し、「大人もいるが全員ではない」が1.3ポイント減少しています。（図51）

朝食と夕食を比べると、夕食のほうが共食の機会が多くなっています。

図50 朝食をふだん誰と一緒に食べるか（3歳6か月児）

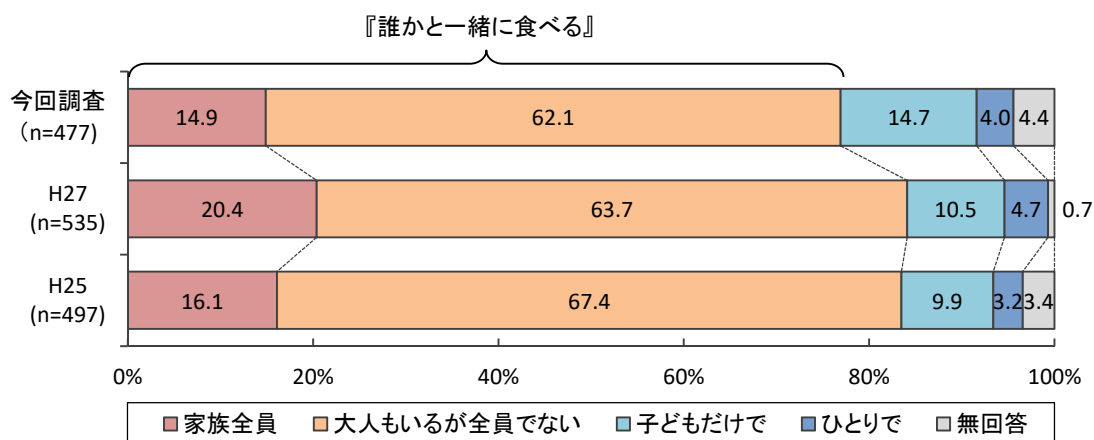
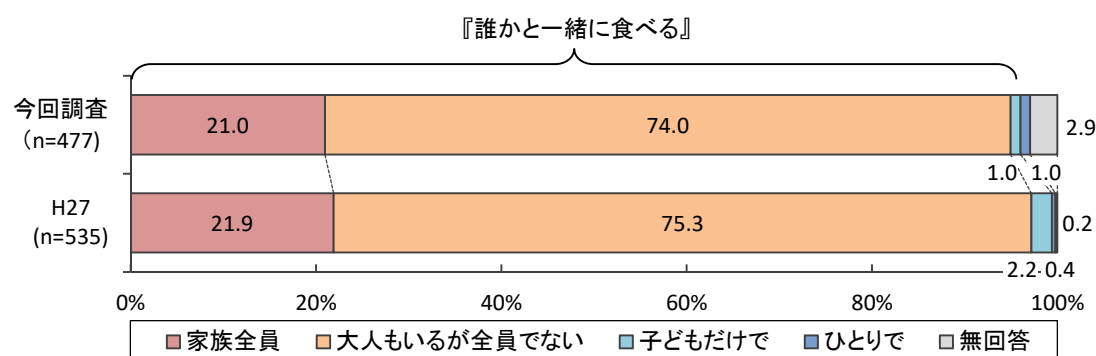


図51 夕食をふだん誰と一緒に食べるか（3歳6か月児）



【小学校6年生】

朝食では、「大人もいるが全員でない」が最も多く、43.8%となっています。次いで「ひとりで」が20.6%、「子どもだけで」が20.1%、「家族全員」が14.8%と続いています。（図52）

夕食では、「大人もいるが全員でない」が最も多く、62.8%となっています。次いで「家族全員」が28.1%、「子どもだけで」が5.6%、「ひとりで」が3.0%と続いています。平成25年調査、平成27年調査と比べて、家族全員で食べる割合が経年的に減少しています。（図53）

朝食と夕食を比べると夕食の方が共食の機会が多くなっています。

図52 朝食をふだん誰と一緒に食べるか（小学校6年生）

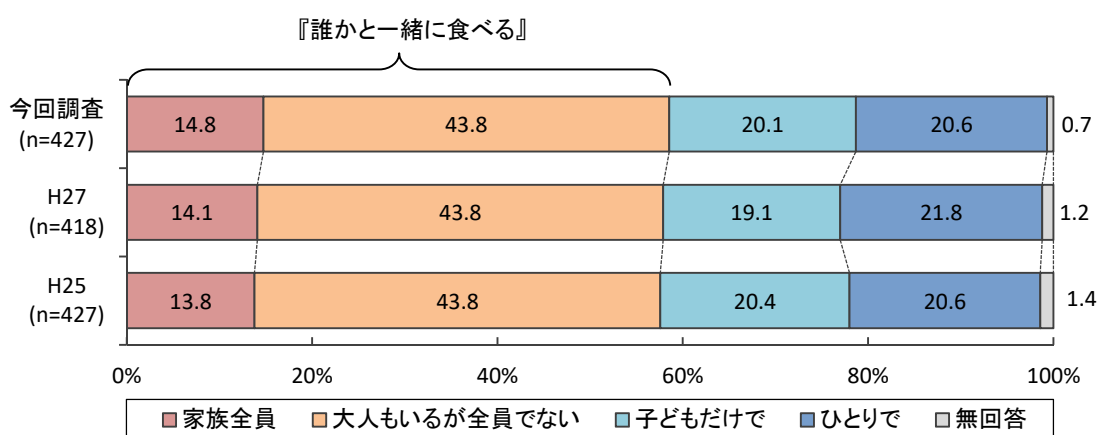
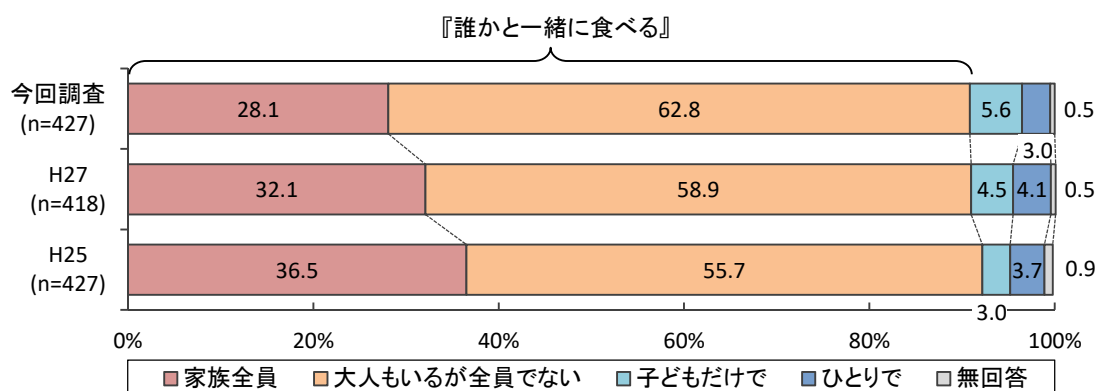


図53 夕食をふだん誰と一緒に食べるか（小学校6年生）



【中学校 2 年生】

朝食では、「大人もいるが全員でない」が最も多く 40.6% となっています。次いで「ひとりで」が 36.5%、「子どもだけで」が 12.0%、「家族全員」が 9.5% と続いています。平成 27 年調査と比べて「大人もいるが全員でない」が 7.5 ポイント増加しています。（図 54）

夕食では、「大人もいるが全員でない」が最も多く 58.0% となっています。次いで「家族全員」が 31.7%、「ひとりで」が 6.0%、「子どもだけで」が 3.8% と続いています。平成 25 年調査、平成 27 年調査と比べて「大人もいるが全員でない」が増加しています。（図 55）

朝食と夕食を比べると夕食の方が共食の機会が多くなっています。

図 54 朝食をふだん誰と一緒に食べるか（中学校 2 年生）

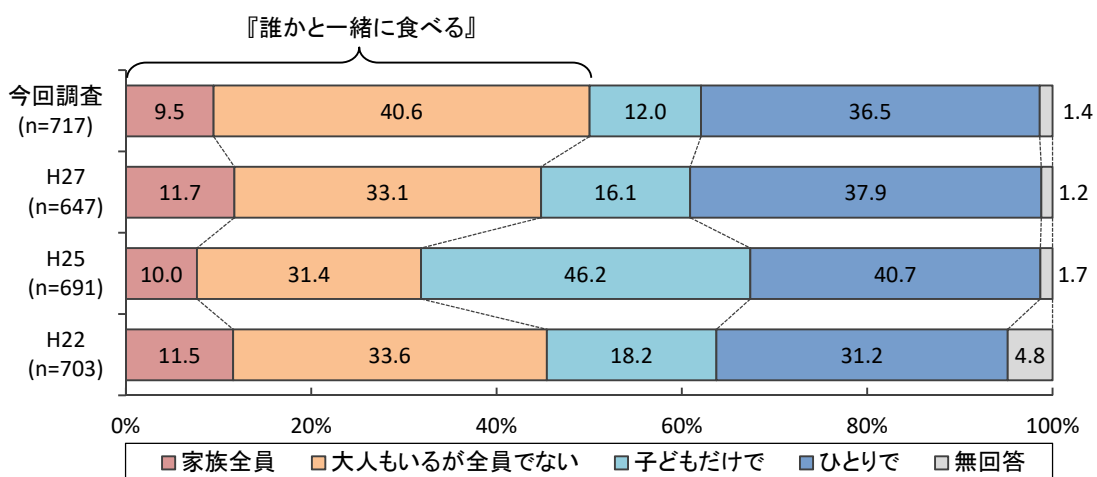
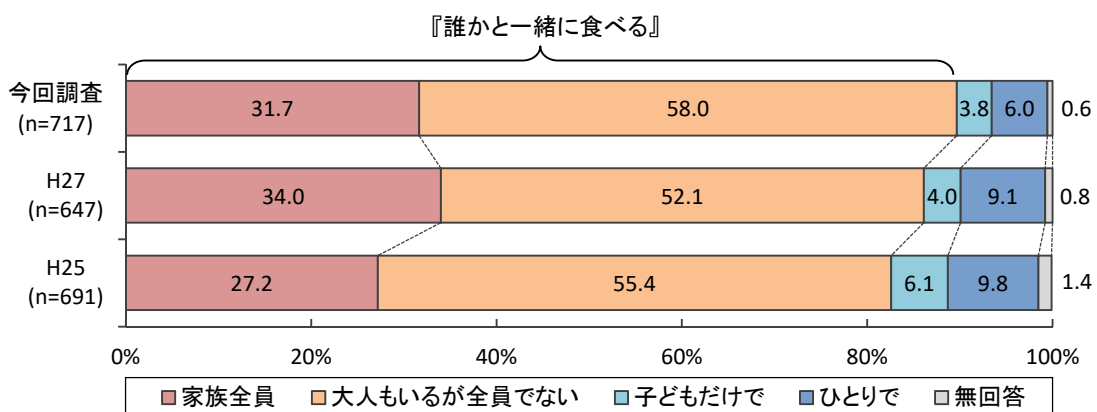


図 55 夕食をふだん誰と一緒に食べるか（中学校 2 年生）



【成人】

「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」が76.8%、「ほとんど1人で食べる」が21.1%となっています。（図56）年齢別では「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」は20～39歳が84.7%、40～64歳が80.4%、65歳以上が70.1%と年齢が高くなるほど、やや少なくなっています。（図57）「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」は、男女とも20～39歳で最も多くなっています。一方、「ほとんど1人で食べる」は女性の65歳以上で29.2%と最も多くなっています。（図58）

図56 共食の状況

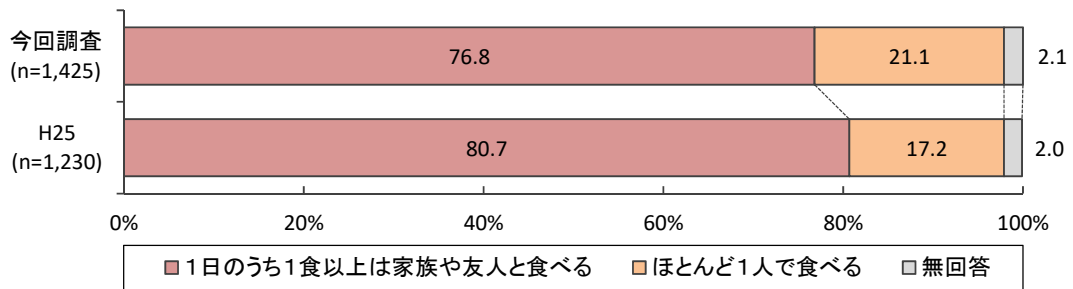


図57 共食の状況（年齢別）

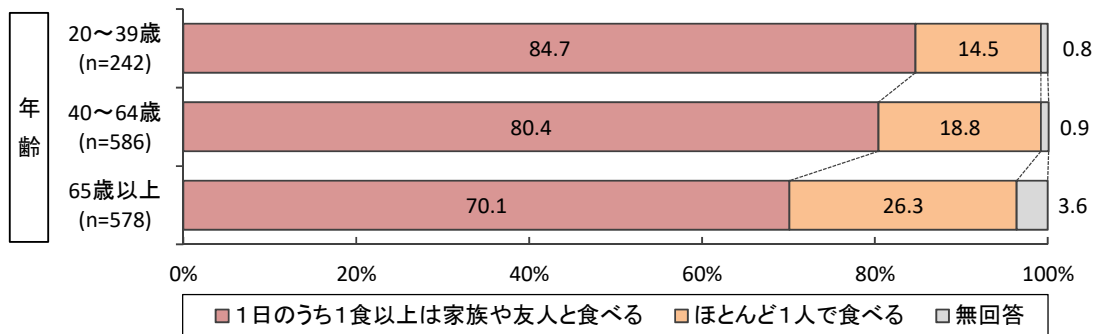
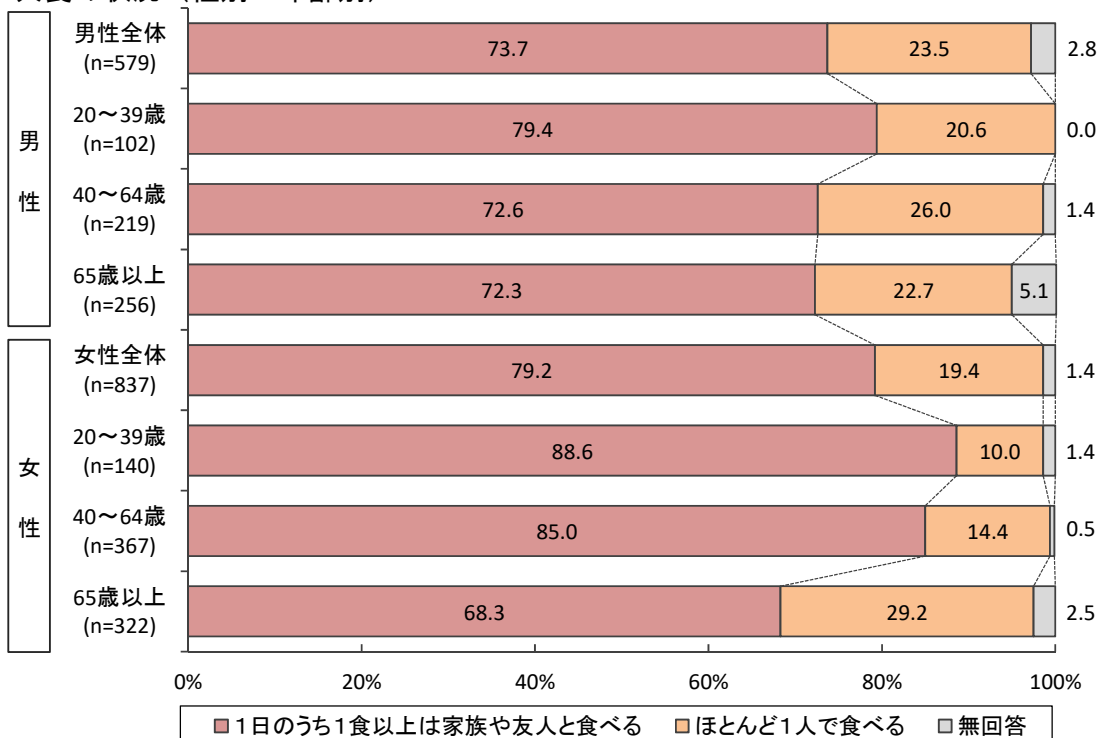


図58 共食の状況（性別×年齢別）



Ⅲ 藤沢市がめざす食育の方向

- 1 大目標
- 2 重点目標
- 3 指標項目



ふじさわバランストリオ

1 大目標

食育は、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です。

本市は、市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、ライフステージに応じた間断のない食育を推進します。

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

本市における食の現状と課題を踏まえ食育を推進していくために、4つの重点目標に取り組みます。

(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

市民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できるためには、生活習慣の中でも健全な食生活の実践がとても重要です。ライフステージに応じた生活習慣病予防や低栄養予防等の推進により、健康寿命の延伸につなげます。

(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進

食に対する感謝の気持ちを深めるためには、食料の生産から消費に至るまで、様々な人により食が支えられていることへの理解と感謝の気持ちを持つことが重要です。また、日本は食料の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、食べられるにもかかわらず廃棄されている多くの食品ロスが発生しています。この現状を踏まえ、食を育む環境に配慮した食育を推進します。

(3) 食文化の継承に向けた食育の推進

豊かな自然に恵まれ、四季折々の食材を生かした日本の伝統的な食文化は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録される等、世界的にも注目されています。

しかしながら、外食や中食の利用の増加、生活様式の多様化等により、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。郷土料理や伝統的な食材、食事の作法等、伝統的な食文化の継承につながるよう食育を推進します。

(4) 若い世代への食育の推進

生涯を通じて健やかな生活を送るためには、20～30歳代の若い世代が食生活の重要性について認識し、自分の食生活を組み立てる力を身につけることが重要です。しかし、他の世代と比べると栄養の偏りや朝食の欠食、若い女性のやせ等、課題が少なくありません。そこで、若い世代がもっと「食」に関心を持てるよう食育を推進するとともに、妊産婦や乳幼児への食育に取り組みます。

3 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%			
	20～39 歳	83.5%	85% 以上	85% 以上 (注1)	85% 以上 (注2)
		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%	90% 以上		
	65 歳以上	88.4%			
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	—	—
	中学校 2 年生	63.3%			
	20～39 歳	42.2%	50% 以上	50% 以上	55% 以上
	40～64 歳	36.5%			
	65 歳以上	55.9%	60% 以上		

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)
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（BMI 20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)
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%	—	—
	65歳以上	79.7%	以上	—	—

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)
⑱ 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)	—
	小学校6年生	74.7%			
	中学校2年生	69.9%			
	20～39歳	84.7%			[家族] 週11回以上 (注14)
	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1) 「朝食を欠食する県民の割合」として、①小学校5年生及び中学校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) 健康日本21（第2次）の目標値（令和4年度まで）。

(注5) 健康日本21（第2次）の目標値（令和4年度まで）。

(注6) かながわ健康プラン21（第2次）の目標値（令和4年度まで）。

(注7) 健康日本21（第2次）の目標値（令和4年度まで）。

(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）。

(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。

指標の出典

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑮ ⑰ ⑱ ⑳：藤沢市健康増進計画（第2次）の中間評価
及び第2次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケート調査（平成30年度）
- ⑧：健康増進課及び保険年金課調べ（平成30年度実績）
- ⑨ ⑩ ⑭ ㉑：健康増進課調べ（平成30年度実績）
- ⑪：教育指導課調べ（平成30年度実績）
- ⑫：保育課及び学校給食課調べ（平成30年度実績）
- ⑬：農業水産課調べ（平成30年度末実績）

OBMI (Body Mass Index)

身長・体重から算出する体格指数で、肥満の判定等に用います。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

日本人の食事摂取基準（2020年版）



○食育標語・シンボルマーク

本市では、食育に対して関心を高め、親しみやすいイメージを持っていただくことを目的として、2008年に標語とシンボルマークを作成しました。

食育標語「健康は、一日三度の食事から」

石田 まり子 さんの作品

シンボルマーク



小林 貴 さんの作品

○ふじさわバランストリオ

「ふじさわバランストリオ」は、2012年（平成24年）に公立小学校で三色食品群（*）をわかりやすく児童に伝えるために誕生したキャラクターで、現在は公立小中学校や様々な場面で食育に関する普及啓発を行っています。

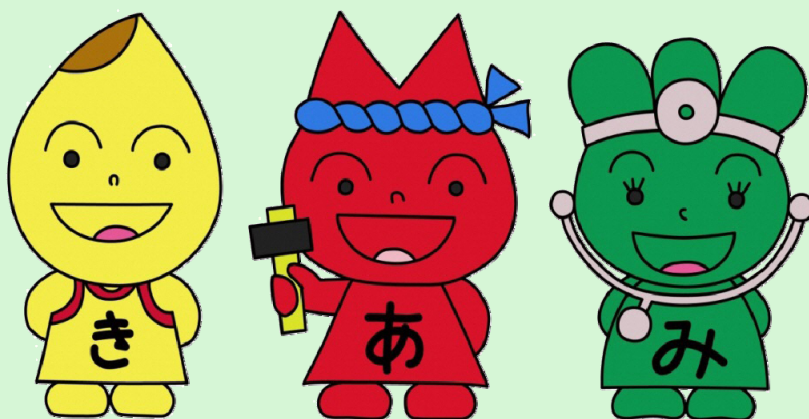
名称：ふじさわバランストリオ 通称「きあみちゃん」

肩書き：藤沢市食育マスコットキャラクター

生まれ：藤沢市立小学校の給食室

誕生日：6月19日

目標：藤沢市のみんながバランスよく食べて元気に過ごしてくれること



名前	きーくん	あかどん	みどりん
イメージモデル	力いっぱい走る 湘南マラソンランナー	体の血や肉や骨をつくる大工さん	体の調子を整えるお医者さん
特技	運動も勉強も頑張ること	じょうぶな体をつくること	体の調子を整えて病気から守ること
食品群の分類	ごはん パン 麺 芋 砂糖 油など	肉 魚 卵 豆 牛乳 海藻（※） など	野菜 きのこ 果物など

（※）海藻類は、六つの基礎食品群（*）により、第2群（牛乳・海藻・小魚）に分けられるため、赤グループに分類されます。（こんにゃくは芋類ですが、エネルギーが低く、食物繊維の働きを重視したいため、本市の公立小学校では、緑グループに分類しています）

（*）三色食品群と六つの基礎食品群

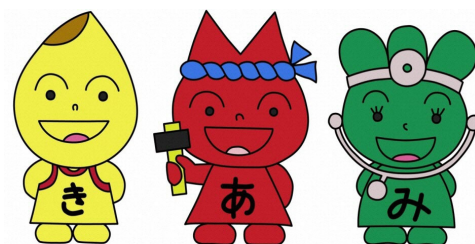
食品に含まれている栄養素の分類方法は複数あります。

〈栄養素の分類についてはこちら〉農林水産省ウェブサイト「食育実践ナビ」



IV 食育推進の施策展開

- 1 第3次藤沢市食育推進計画の体系図
- 2 めざす姿と市の取組



ふじさわバランストリオ

1 第3次藤沢市食育推進計画の体系図

〈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

重点目標	めざす姿	主な市の取組
(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進	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	<ul style="list-style-type: none"> ・両親学級(マタニティクラス) ・乳幼児の教室 ・保育園における食育の推進 ・学校での給食を通じた食生活の指導 ・ふじさわ市きゅうしよくフェア ・公民館等での料理講座 ・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 ・給食を通じた健康増進 ・食生活改善推進員や食サポーターの養成、支援 ・介護予防事業
(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進	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	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園や学校での地産地消推進 ・市民向け地産地消講座、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 ・食品衛生監視指導計画に基づく施策の推進 ・消費生活講座 ・栄養表示適正化の普及
(3) 食文化の継承に向けた食育の推進	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・給食を通じた健康増進の推進 ・外食における食環境整備 ・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 ・公民館等での子ども料理教室

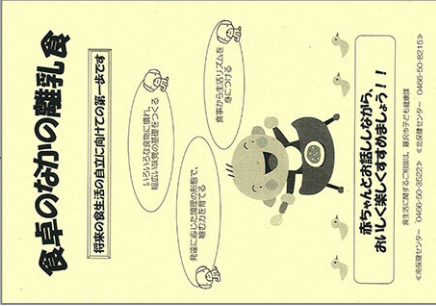





2 めざす姿と市の取組


食育の目標につながるための、取組ごとのめざす姿と、家庭、学校、地域等、様々な場面における市の取組を紹介します。

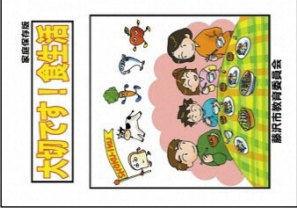
重点目標1 健康寿命の延伸につながる食育の推進


No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-1	妊娠中から、バランスの良い食事のために、「主食・主菜・副菜」をそろえる習慣を身につけ、生涯を通して家族の適切な食生活が実践できる	両親学級 (マタニティクラス) 	食事バランスガイドを用いた「主食・主菜・副菜」のバランスについての講義やマタニティランチの試食等を通して、妊娠（胎児）期から適切な食生活を送り、家族の食事や健康の大切さを理解できるように支援します。	妊婦 乳幼児の 子どもを 持つ保護者	子ども健康課  離乳食
1-2	乳幼児の発育や発達に応じた離乳食と幼児食の進め方を理解し、食事を通した生活リズムの形成等、乳幼児期の適切な食生活を実践する	乳幼児の教室 ・ごっくん教室 ・もぐもぐ教室 ・離乳食教室～実践編～ ・ぱくぱく教室 ・食物アレルギー教室	乳幼児の発育、発達に応じた育児方法や離乳食の進め方についての教室を開催します。 食物アレルギーに関する情報や食事の工夫を紹介し、保護者が食生活での不安や負担を軽減し、親子ともに食事の時間を楽しくする目的で教室を開催します。		 乳幼児講座
1-3		幼児健康診査・育児相談等における食生活相談	健康診査後のフォローとして栄養相談を行い、保護者の食生活に対しての不安感を軽減するため、支援します。		

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-4	乳幼児の発育や発達に応じた離乳食と幼児食の進め方を理解し、食事を通じた生活リズムの形成など、乳幼児期の適切な食生活を実践する	若年妊産婦育児支援事業 (地区活動)	個別相談や集団指導を通して、母子ともに健やかな食生活を送ることができるよう支援します。	妊婦 乳幼児の 子どもを 持つ保護者	子ども健康課
1-5		未熟児保健指導教室			
1-6	調理実習を通してバランスの良い食生活について理解や実践ができる	出前講座	公民館及び幼稚園等で、バランスの良い食生活についてなどを目的に調理実習や講演会等の出前講座を行います。		 <p>「食卓のなかの離乳食」パンフレット</p>
1-7	乳幼児の発育や発達段階にふさわしい離乳食と幼児食の進め方を理解し、食育に関心を持って、適切な食生活を実践する	食育パンフレットの配布	健診、相談、教室等の各種母子保健事業で食育パンフレットを配布し、バランスの良い食生活の大切さを伝えます。 (楽しく食べよう離乳食・離乳食レシピ・食卓のなかの離乳食・おいしいだしで離乳食・子どもの食事をおいしく楽しく！・幼児期の食生活等)		
1-8	妊娠中から、バランスの良い食事のために「主食・主菜・副菜」をそろえる習慣を身につけ、生涯を通して家族の適切な食生活が実践できる	妊娠中の食生活における「食事バランスガイド」を用いた指導	「食事バランスガイド」を使って、主食・主菜・副菜の基本形にあわせて食事を整える指導を行い、妊娠中の体調管理や、家族の食生活の基礎づくりについて考えるための支援をします。 〈食事バランスガイドについてはこちら〉 農林水産省ウェブサイト 「食事バランスガイド」について→		 

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-9	戸別訪問による丁寧な助言を通して食生活の悩みや不安を解消し、楽しい食生活が実践できる	地区別訪問	離乳食の進め方等、個別の相談に応じ、食事に関する悩みを改善し、楽しく子育てができるよう支援します。	妊婦 乳幼児の 子どもを 持つ保護者	子ども健康課
1-10	楽しく食事をする中で、食べる意欲を育て、食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける	保育園における食育の推進	楽しく食べる豊かな経験を重ね、「食を営む力」の基礎を培うことを目標にし、保育課程を基にした食育計画を実施します。 各年齢に添ったねらいを定め、保育園職員・栄養士の連携により食育活動を行います。 6月の食育月間にはテーマを決めた給食の提供をします。	園児	保育課
1-11	自分で作る楽しさを知り、より美味しく食べる。また、食への関心を高め、それに携わる人々に感謝の気持ちを持つ	クッキング保育	食に関する関心・理解を培うことを目的として、調理実習を行います。食材を洗うことや調理器具の取扱い等、調理過程の理解につなげます。		 保育園給食
1-12	保育園の給食内容や食育の実態を紹介することで、家庭での食生活や食育に生かすことができるようにする	試食会や懇談会と献立レシポの配布	試食会や懇談会では、保育園の給食内容の説明や、日頃の喫食状況を伝えながら、「乳幼児期の食生活の大切さ」について理解を深めてもらいます。 家庭での給食献立の活用を目的に、献立レシポの配布も行います。	園児 保護者	

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-13	給食を通して、望ましい食生活の習慣を身につける	給食を通じた食生活の指導 	学校給食を生きた教材として活用しながら、子ども達が食の大切さやマナー・好ましい人間関係を学び、正しい食のあり方や望ましい食生活習慣を身につけ、心身の健全な発達を図るため、各学校において食に関する指導を継続して行います。	児童 生徒	学校給食課
1-14	保護者や市民が、試食会を通して小中学校給食に対する理解を深める	学校給食試食会  中学校給食試食会	学校と家庭・地域の連携による食育の推進を図るため、保護者向け給食試食会に加え、きゆうしよくフェア等を利用して一般市民に対しても試食会を開催し、小中学校給食に対する理解を深めます。	児童・生徒 保護者 一般市民	
1-15	望ましい食習慣等や学校給食に対する理解を深める	ふじさわ市きゆうしよくフェア  きゆうしよくフェア	毎年1月の給食週間の時期に、児童生徒の絵を中心に学校での食育の取組に関する展示を行い、学校給食に対する理解を深めたり、子ども達が望ましい食習慣を身につけたりすることで、心身ともに健全に発達できるよう啓発活動を行います。また、講演会等を盛り込んだ大規模なきゆうしよくフェアを5年ごとに開催します。		


No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-16	成長期の児童やその家族が望ましい食生活について意識し実践する	「大切ですよ！食生活」配布 	家庭での食生活に関する啓発冊子「大切ですよ！食生活」を、年度初めに小学校及び白浜養護学校の新入学児童の家庭に配布し、児童が成長期において健全な発達ができるだけでなく、家族が正しい食のあり方や望ましい食生活習慣を身につけられるよう普及啓発を行います。	1年生の保護者 転入学児童の保護者	学校給食課
1-17	食育を効果的に行うよう、指導者に対し研修を行う	指導者を対象とした研修会	主に栄養教諭・学校栄養士を対象に研修会の実施や情報提供及び資料提供を行い、食に関連する教科や特別活動等の時間に、各学年に応じた食に関する指導を効果的に行うよう支援します。	栄養教諭・ 学校栄養士	
1-18	バランスの良い食事について理解し、簡単な調理ができる	学校における食育の推進 (家庭科)	家庭科などの時間に教材を活用して食に関する指導を行います。 【小学校】主食・主菜・副菜のそろった食事についての理解や、ご飯・みそ汁などの簡単な調理ができるよう指導します。 【中学校】炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど栄養の特徴を踏まえた献立を考え、肉・魚・野菜等を使用した簡単な日常食の調理と、適切な衛生管理ができるよう食品や調理器具の取り扱いについて指導しています。	小学校高学年 中学生	教育指導課



No.	取組ことのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-19	栽培や収穫等の体験を通して食育への関心を高める	学校における食育の推進 (生活科、総合的な学習)	生活科や総合的な学習の時間に地域の協力等を得て、米や野菜の収穫や栽培等の体験的な学習を行い、食育への関心を高めるよう指導します。 【小学校低学年生活科】学校で育てたサツマイモやミニトマトなどの野菜を収穫し、味わいます。 【小学校中学年～中学校】米や野菜の栽培から収穫までを体験し、収穫した作物を味わいます。	小学校低学年 小学校中学年 ～中学生	教育指導課
1-20	日々の食事や給食について理解し関心を高める	学校における食育の推進 (学級活動)	年間指導計画に基づき、学級活動等の時間に、栄養教諭・学校栄養士等による食に関する指導を行い、日々の食事や給食への関心を高めたり、食事の大切さへの理解を深めたりします。	小学生 中学生	 栄養教諭講話

○栄養教諭

栄養教諭とは、児童、生徒への食や栄養の指導、給食の管理等を担当する教員で、平成17年度に制度が創設されました。このため、栄養教諭は生きた教材である学校給食の管理と、それを活用した食に関する指導を一体のものとして行うことにより、教育上の高い相乗効果をもたらす等、各学校における食育の推進において中心的な役割を担っています。



No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-21	健康や食育、地産地消等について理解や関心を深める	公民館等での料理講座	公民館事業として、健康や食育、地産地消等を一コマとして、講習会形式で料理教室を実施します。	市民	生涯学習総務課 (各公民館)
1-22	健診結果から食生活を見直し、生活習慣病の予防につなげる	特定保健指導 (特定健康診査後の支援)	こくほ(特定)健康診査の結果に基づき、メタボリックシンドロームと判定された方に、医師・保健師・管理栄養士等が食生活を含めた生活習慣を見直すサポートを行い、生活習慣病の予防につなげます。	藤沢市国民健康保険加入者 (40歳から75歳未満の方)	保険年金課
1-23	食育に関心を持ち、バランスの良い食生活等について理解や実践ができる	食育月間、食育の日における普及啓発 食育講演会	毎年6月の食育月間及び毎月19日の食育の日に、食育への関心を高めるため、ポスター・リーフレットを作成し、普及啓発を図ります。 毎年6月の食育月間に、市民に向けた食育講演会を行い、食育への関心を高めます。 地域で生活改善活動を行うため、基本的な食に関する知識の習得及び実践のための技術について、講座を実施します。	市民	健康増進課 食育ポスター
1-24		食育講演会	毎年6月の食育月間に、市民に向けた食育講演会を行い、食育への関心を高めます。		
1-25		公民館及び地区等での食育の推進をめざした出前講座	地域で生活改善活動を行うため、基本的な食に関する知識の習得及び実践のための技術について、講座を実施します。		

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-26	食事と関連の深い歯・口腔の役割や口腔の健康管理するために正しい知識を習得する 	お口の健康フェスティバル 	藤沢市歯科医師会と共催で、歯の衛生週間（毎年6月4日～10日）にあわせ、歯科医師、歯科衛生士によるお口の健康相談を実施しています。また、栄養士による栄養相談・食生活改善普及のゲーム等を通して、食事と関連の深い歯・口腔の健康について普及啓発を行っています。	市民	健康増進課 藤沢市歯科医師会
1-27		お口と食のわくわく教室	親子を対象に、口腔の健康管理するために「むし歯にならないためのおやつ・飲み物選び」や「自分にあった食事量を知る」等、体験学習を通して、歯磨き習慣や健全な食生活の実践につなげます。	小学生とその保護者	健康増進課
1-28	歯・口腔の役割や口腔の健康管理するために正しい知識を習得し、歯科疾患の予防に取り組む	児童クラブ歯みがき教室	市内全児童クラブにおいて、歯・口腔の役割や歯科疾患予防について正しい知識を身につけ、自分の体は自分で守ることができるよう健康教室を開催しています。	小学生	
1-29	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける	成人歯科健康診査	歯科疾患の予防と早期発見、口腔衛生の意識づけを推進し、市民が生涯にわたって健康で快適な生活を送れるよう歯科健康診査を実施し、歯周病の予防につなげます。	市民	健康増進課 藤沢市歯科医師会

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-30	自分の健康や運動・食事等の生活習慣について振り返り、健全な食生活や運動習慣を実践する	生活習慣病予防教室、相談 	健診結果が気になる方等に対して、糖尿病、脂質異常症、高血圧等の生活習慣病予防のための教室や相談を行い、健全な食生活や運動習慣の実践につなげます。  生活習慣病予防相談	市民	健康増進課
1-31	給食施設でのヘルシーメニュー提供や栄養に関する情報提供等、働く世代が健康づくりを実践できる環境をつくる	給食を通じた健康増進の支援	学校、事業所等の特定給食施設を対象に、適切な栄養管理を実施できるよう、個別指導や集団指導を通し、給食を通じた利用者の健康増進を支援します。	特定給食施設	
1-32	市民が外食で健康づくりを実践できる環境をつくる	健康づくり応援団協力店による食環境整備	市内飲食店を対象に、野菜メニューや栄養バランスのとれたメニューを提供するお店を認証し、市民が健康づくりに取り組めるよう食環境を整備します。	飲食店 市民	

○特定給食施設

健康増進法において、特定かつ多数の人に対して継続的に食事を提供している給食施設のうち、栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定められている施設です。病院、学校、保育所、高齢者施設、事業所等、食数や施設の種別により分類されます。給食は、喫食者が適切な栄養を確保し、健康の保持・増進をできるだけ、日常の食生活において望ましい食事を選択できる力をもつにつける場として、健康づくりの一端を担っていく重要なものです。特定給食施設は、喫食者の栄養を確保し、健康の保持・増進を図り、かつ利用者に対する栄養教育をはじめ、家庭や地域社会の食生活改善を図る等、与える影響は大きく、市民の栄養改善に占める役割は非常に重要なものであるため、適切な栄養管理ができるよう、保健所が支援を行っています。

○健康づくり応援団（食サポーター・協力店）

〈食サポーター〉

食サポーターとは、藤沢市健康増進計画（第2次）における、健康づくりに関するボランティア（健康づくりサポーター）のうち、栄養や食生活に関わるボランティアです。養成講座修了後、本市の健康づくりに関するイベント等において、普及啓発を行います。

〈協力店〉

市民の健康づくりを支援するため、野菜メニューの提供を行っている飲食店を「ふじさわベジプラス店」として、さらに栄養バランスの良いメニューを「ふじさわバランス三ツ星メニュー」として認証し、外食の環境整備を行っています。



ふじさわベジプラス店


① 単品のメニューで野菜 70 g 以上 ② 1食あたりの野菜 120 g 以上

ふじさわバランス三ツ星メニュー


- ・ 1食あたりの野菜 120 g 以上
 - ・ エネルギー量は 1食あたり (A) 450～650kcal 未満と (B) 650～850kcal 未満の 2段階
 - ・ 食塩相当量は、(A) 3 g 未満、(B) 3.5 g 未満
 - ・ エネルギー産生栄養素バランス (※) は、たんぱく質 13～20%、脂質 20～30%、炭水化物 50～65%の範囲
 - ・ 料理の組み合わせの目安は「主食+主菜+副菜」と「主食+副食(主菜・副菜)」
- 協力店認証ステッカー


※エネルギー産生栄養素バランス：たんぱく質、脂質、炭水化物の割合が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の目標に準ずる。



No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-33	講話や調理実習を通してバランスの良い食生活について理解や実践ができる	公民館等での栄養・食生活に関する講話や調理実習 (食生活改善推進事業)	藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会や藤沢栄養士の会さつき会により、地域において、バランスの良い食生活についての講話や実習を行い、市民の健康増進につなげます。	市民	健康増進課
1-34	食や健康づくりについて学び、地域で活動する人を増やす	食生活改善推進員の養成	食生活改善推進員養成講座では、食や健康づくりに関する講座や実習を行います。 講座修了後は、藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会に入会し、地域で食育活動を行います。		
1-35		健康づくり食サポーターの養成・支援	食サポーター養成講座では、野菜摂取や減塩について学び、講座修了後は食育のイベント等で普及啓発を行います。		
1-36	食や健康づくりについての情報を正しく理解し、健全な食生活を実践する人を増やす	イベント等での栄養相談や普及啓発	本市主催のイベント等において、栄養相談や健康チェックなどを行い、健全な食生活についての普及啓発を行います。		
1-37		地域での健康教育	地域団体等からの依頼により、栄養・食生活に関する講話を行います。	市民等	



No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
1-38	食育担当者が効果的に食育を実践できるよう支援する	食育担当者研修会	地域において健全な食生活を推進するため、食育に関わる職員を対象に研修会を行います。	市内保育所・幼稚園・学校等で食育に関わる職員	健康増進課
1-39	事業者や技能職と連携し、食に関する情報提供を行う	食品関連事業者と連携した食育の推進	市内の商店街・店舗等への情報提供や関連事業への参画等の働きかけに努めます。	事業者	健康増進課 産業労働課
1-40		技能職における食育の推進	技能職の「食育」に関する課題について、情報提供と普及啓発を行います。	技能職	産業労働課
1-41		情報提供の充実を図る	「勤労ふじさわ」等の広報誌による定期的な事業紹介を行い、わかりやすい広報活動に努めます。	市民	
1-42	高齢期の食事や口腔機能を改善し、フレイル予防につなげる	65歳からの介護予防事業 (一般介護予防事業) 	市内各地で講演会や講座を実施し、高齢期の食事や栄養改善、口腔機能向上のための普及啓発を行います。	市民	地域包括ケア システム推進 室

重点目標 2 食の循環や環境を意識した食育の推進

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
2-1	農作物の栽培や収穫、調理体験を通して、地産地消の理解や関心を深める	クッキング保育 生産者との交流	農作物を育て、クッキング保育で皮むきや調理をすることで、より具体的な体験を通して食べ物への関心と理解を深めます。 保育園近隣の畑で、生産者の作業を見学し、農業への理解と感謝の気持ちを育てます。	園児	保育課
		給食での藤沢産農水産物等の使用	給食において、積極的に藤沢産の食材を使用します。 市内生産者提供の農産品（アイガモ米・そら豆・大豆・小麦粉等）を関係機関と連携し、給食で使 用できるように推進します。		
2-2	保育園給食における食品ロスの削減に取り組む	食品ロスの削減につながる食育活動	食育活動や偏食指導等の取組により、食べ物を大切に する気持ちを育て、給食の食べ残しを減ら します。		

No.	取組ことのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
2-3	藤沢産農水産物等を使用した学校給食の充実を図り理解を深める	給食での藤沢産農水産物等の使用	学校給食の地産地消を図り、食と農の理解を深めるため、地場産の「アイガモ米」や市内で栽培された新米のほか、市内産の大豆やわかめ、青果、シラス等を小中学校給食で使用できるよう、関係機関と協力し、藤沢産農水産物等を使用した「ふじさわランチ」の充実を図ります。	小中学校 白浜養護学校	学校給食課 
2-4	食料生産に対する理解と関心を深め、感謝の心を育む	食べ物や生産者への感謝の心を育てる	学校給食を生きた教材として活用した食材の紹介や体験学習等により、食料生産に対する理解と関心を深めます。また、地産地消推進モデル校においては、生産者直納の野菜を給食に積極的に使用し、生産者と児童の交流活動を通して苦労や努力を知り、感謝の心を育てます。	児童 生徒	ふじさわランチ
2-5	学校給食における食品ロスの削減に取り組む	食品ロスの削減につながる食育活動	食べ物を大切に作る気持ちや給食だよりの取組等により、給食の食べ残しを減らします。		
2-6	藤沢産農水産物等に対する知識・理解を深め、地産地消を推進する	地産地消推進計画の推進	生産者・消費者・事業者及び市が一体となって、「地産地消」に取り組み、市の特色ある農水産業の持続的な発展及び健康的で豊かな市民生活の実現を目的とします。	市民 生産者 消費者 事業者	農業水産課

No.	取組ことのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
2-7	<p>藤沢産農水産物等に対する知識・理解を深め、地産地消を推進する</p> 	<p>藤沢産利用推進店による環境整備</p>	<p>藤沢産農水産物やその加工品等を積極的に利用する飲食店等を、藤沢産利用推進店として認定し、周知することで、藤沢産農水産物等への理解と意識向上につなげます。</p>	市民	農業水産課
2-8	 <p>地産地消講座</p>	<p>地産地消講座</p>	<p>藤沢産農水産物等の生産現場の見学会や料理講座等を開催し、藤沢産農水産物等に対する知識・理解を深めてもらい、地産地消の重要性を伝える講座です。</p>		
2-9	<p>地産地消講座</p>	<p>食育講座</p>	<p>種まき、収穫、調理までを一連で学び、食と農の理解を深めるための講座です。</p>		
2-10		<p>援農ボランティア養成講座</p>	<p>農家のもとでボランティアを行うために必要な知識や技術を身につけるための講座です。</p>		
2-11		<p>園芸まつり・農産物品評会</p>	<p>市内産の野菜や花等の品質を部門別に審査し表彰します。審査後は即売会を開催しています。</p>	<p>市民 野菜・花卉 (かき)・ 果樹農家</p>	
2-12		<p>果樹共進会・品評会</p>	<p>果樹園内の管理や果実の生育状況を審査する共進会と、果実の品質を審査し、即売する品評会を行います。</p>	<p>市民 果樹農家</p>	

No.	取組ことのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
2-13	藤沢産農水産物等に対する知識・理解を深め、地産地消を推進する	地産地消イベントの開催	農業・畜産業・水産業が一体となったイベントを開催し、地産地消の普及啓発に努めます。	市民	農業水産課
2-14		畜産ふれあいまつり	乳牛、肉牛、肉豚、鶏卵の品評会とあわせて、牛の体重当てコンテストや動物ふれあいコーナー等を行い市民との交流を通して畜産に対する理解を深めます。	市民 畜産農家	
2-15		水産普及啓発イベント	漁業体験を通して、水産業の理解を深めます。	市民	
2-16		漁港見学	市内小学校の児童を対象に、学校教育と連携を図り、漁港の役割や水産物の流通のしくみについて、施設見学を通して学習する機会を提供していきます。	小学生	
2-17		「おいしい藤沢産」ウェブサイト等による情報発信	「おいしい藤沢産」ウェブサイトやメールマガジン、フェイスブック等のSNSを活用して、旬の藤沢産農水産物等や直売所、藤沢産利用推進店、イベント・講座等の情報を市民に発信します。	消費者 生産者 事業者	

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
2-18	藤沢産農水産物等に対する知識・理解を深め、地産地消を推進する	地産地消レシピの紹介 	旬の農水産物等を使用したレシピや、藤沢産農水産物等の丸ごと使い切りレシピ等を「おいしい藤沢産」ウェブサイト等で紹介します。	市民	農業水産課
2-19	野菜の収穫体験を通して食への理解や関心を深める	公民館での収穫体験事業	公民館事業において、学校教育で実施しにくい野外体験として、実際に野菜等を収穫します。	小学生	生涯学習総務課(各公民館)
2-20	食品ロスについて理解し、食品ロス削減のための行動を実践する人を増やす	食品ロスの現状を把握・理解するための取組 食品ロス削減に向けた取組	市内の食品ロスの現状を把握するため、可燃ごみ分析結果を情報提供し、食品ロス削減への理解を深めます。 企業と連携し、フードシェアリングを推進します。	市民	環境総務課
2-21	 食品ロス啓発マーク	食品ロス削減に向けた取組	講演会やイベント、本市ウェブサイト等により、食品ロス削減のための情報提供と啓発を行います。	市民	環境総務課 健康増進課
2-22		食品ロス削減に向けた取組			

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
2-23	食の安全と安心の確保を図る	食品衛生監視指導計画に基づく施策の推進	食品衛生法に基づき策定した藤沢市食品衛生監視指導計画に従い、監視指導や収去検査を実施することにより、飲食に起因する衛生上の危害の発生防止に努め、食の安全と安心の確保を図ります。	市内食品営業施設・市内流通製造食品	生活衛生課
2-24	食品衛生に関する知識の普及啓発を行う	情報提供、出張講座の推進	本市ウェブサイトやリーフレットを活用して、食品に関する情報提供を行うとともに、要請に応じて出張講座を開催し、食品衛生に関する知識の普及啓発に努めます。	市内在住・在勤・在学者	
2-25	食に関する情報提供を行い、消費者が正しく選択できるよう支援する	消費生活講座	市民（消費者）向けに、日常生活に関わりの深い消費生活問題（食品関連）について、トラブルに巻き込まれないように、必要な知識や情報を提供することを目的として、消費生活講座を開催します。	市民	市民相談情報課
2-26	栄養成分表示を活用し、適切な食品選択を行うことで健康増進に役立てる	栄養成分表示等適正化の推進	食品関連事業者が適正に栄養成分表示等を行えるよう指導・支援します。また、栄養成分表示等が市民の健康の保持・増進のために活用されるよう、普及啓発を行います。	食品関連事業者 市民	健康増進課

○食中毒を防ごう

食中毒と言うと、飲食店等での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事で発生する危険性がたくさん潜んでいます。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

- 密に運ばれてきた新鮮な野菜や肉類は、購入後すぐに冷蔵庫で保存する。
- 生肉と調理済みの食品を別々に保ち、生肉は他の食品と接触しないように注意する。
- 調理済みの食品は、生肉と別々に保ち、生肉は他の食品と接触しないように注意する。
- 調理済みの食品は、生肉と別々に保ち、生肉は他の食品と接触しないように注意する。

point 2 家庭での保存

- 冷蔵食品は、10℃以下に維持する。
- 冷凍食品は、-15℃以下に維持する。
- 室温で保存する食品は、室温で保存する。

point 3 下準備

- 調理する前に手を洗う。
- 調理器具やまな板は、使用前に洗う。
- 調理器具やまな板は、使用前に洗う。
- 調理器具やまな板は、使用前に洗う。

point 4 調理

- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）行う。
- 電子レンジを使う場合は、加熱されるようにする。
- 調理中は室温で食品を放置しない。

point 5 食事

- 食事前には手を洗う。
- 調理器具やまな板は、使用前に洗う。
- 調理器具やまな板は、使用前に洗う。

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたり、においがおかしいと思ったら、思い切って捨てる。
- 作業前に手を洗う。
- 室温で保存する食品は、室温で保存する。

食中毒予防の3原則 食中毒を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省



(出典：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」)

○食品の表示


平成27年4月に食品表示法が施行され、JAS法、食品衛生法、健康増進法の食品表示に関する基準が食品表示基準にまとめられました。また、加工食品には主な栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）の表示が義務化されました。何がどれだけ含まれているのか確認する習慣を身につけ、健康づくりに役立てましょう。




○食品添加物

食品添加物は、保存料、甘味料、着色料、香料等、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。厚生労働省は、食品添加物の安全性について食品安全委員会による評価を受け、人の健康を損なうおそれのない場合に限って、成分の規格や、使用の基準を定め、たうえで、使用を認めています。また、食品添加物を使用した加工食品には、食品添加物の名称や使用用途等をその食品の表示に記載することが義務づけられています。

重点目標3 食文化の継承に向けた食育の推進

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
3-1	行事食や食文化を体験し、関心を深める	保育園における食文化継承の推進	季節ごとの行事食や食文化の体験を通して、食べ物への関心と理解を深め、感謝の気持ちを育てます。	園児 保護者	保育課
3-2	学校給食を通して、食文化や伝統料理等を学ぶ	学校における食文化継承の推進 	学校給食において、季節ごとの行事食や伝統料理等を提供し、それらにまつわる食材やいわれを紹介する等、食文化や伝統料理について学習する機会を作ります。 自分の食生活は、他の地域や諸外国とも関わりがあること、昔から伝わる料理や、季節・行事にちなんだ料理があることなどを学び、食文化や食に関わる歴史を理解し、食への関心を深めます。	児童 生徒	学校給食課
3-3	マナーを守り、楽しく食事をする	「給食指導の手引き」の活用	担任や栄養教諭・学校栄養士を中心に、給食時間に食事のマナーを学び、みんなで楽しく安全に食事ができるように指導します。		
3-4	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、次世代へ伝える人を増やす	地域における食文化継承の推進	公民館等の食育講座や本市ウェブサイト等による情報提供を通して、和食や行事食、食事の作法等、伝統的な食文化継承について普及啓発を行います。	市民	健康増進課

重点目標 4 若い世代への食育の推進

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
4-1	妊娠中から、バランスのよい食事のために「主食・主菜・副菜」をそろえる習慣を身につけ、生涯を通して家族の適切な食生活が実践できる	両親学級 (マタニティクラス) (再掲)	食事バランスガイドを用いた「主食・主菜・副菜」のバランスについての講義やマタニティランチの試食等を通して、妊娠(胎児)期から適切な食生活を送り、家族の食事や健康の大切さを理解できるように支援します。	妊婦とその家族	子ども健康課
4-2	栄養教諭・学校栄養士や調理員から料理について学び実践する	夏休み子ども料理教室 	食育につながる内容を企画し、小学生を対象に、栄養教諭・学校栄養士や調理員が講師となり、公民館事業として夏休みに調理実習を行います。	小学生	学校給食課
4-3	保護者への食育に関する情報提供	保護者への食育	食育だより(給食だより)や啓発冊子「大切です! 食生活」の配布や、給食試食会等を通じて、食育に関する情報提供・普及啓発を行います。	小中学生の保護者	
4-4	食材や調理方法について理解し実践できる	公民館等での子ども料理教室	公民館事業として食育に関する調理実習を行います。	小学生	生涯学習総務課(各公民館)
4-5	子どもの食事やおやつの栄養バランスについて理解する	公民館の乳幼児家庭教育学級での料理講座	乳幼児家庭教育学級参加者(乳幼児の保護者)を対象に、子どもの栄養バランスに留意した食事やおやつの作り方についての講座を実施します。	市民	

No.	取組ごとのめざす姿	取組	概要	対象者	担当課等 (実施主体)
4-6	食育に関心を持ち、バランスの良い食生活等についての理解や実践ができる	食育月間、食育の日における普及啓発（再掲）	毎年6月の食育月間及び毎月19日の食育の日に、食育への関心を高めるため、ポスター・リーフレットを作成し、普及啓発を図ります。	市民	健康増進課
4-7		食育講演会（再掲）	毎年6月の食育月間に、市民に向けた食育講演会を行い、食育への関心を高めます。		
4-8		公民館及び地区等での食育の推進をめざした出前講座（再掲）	地域で食生活改善活動を行うため、基本的な食に関する知識の習得及び実践のための技術について、講座を実施します。		
4-9	給食施設でのヘルシーメニュー提供や栄養に関する情報提供等、働く世代が健康づくりを実践できる環境をつくる	給食を通して健康増進の支援（再掲）	学校、事業所等の特定給食施設を対象に、適切な栄養管理を実施できるよう、個別指導や集団指導を通して、給食を通して利用者の健康増進を支援します。	特定給食施設	
4-10	市民が外食で健康づくりを実践できる環境をつくる	健康づくり応援団協力店による食環境整備（再掲）	市内飲食店を対象に、野菜メニューや栄養バランスのとれたメニューを提供するお店を認証し、市民が健康づくりに取り組みめるよう食環境を整備します。	飲食店 市民	
4-11	講話や調理実習を通してバランスの良い食生活について理解や実践ができる	公民館等での栄養・食生活に関する講話や調理実習（食生活改善推進事業）（再掲）	藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会や藤沢栄養士の会さつき会により、地域において、バランスの良い食生活についての講話や実習を行い、市民の健康増進につなげます。	市民	

V 取り組んでみよう！今日からできる食育

- 1 ライフステージごとの食に関する特徴
- 2 ライフステージごとの取組（表）
- 3 取り組んでみよう！今日からできる食育



ふじさわバランストリオ

1 ライフステージごとの食に関する特徴

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイルに応じた食育を推進していくことが大切です。ここでは、ライフステージを5つに区分し、その特徴をまとめました。

1 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～



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。また、妊娠により、健康や食への興味・関心も高まってくる時期です。一方でダイエット志向により、やせ型の女性が増加していることが課題となっています。

妊娠前からの健康的な体づくりや、妊娠中の母子の健やかな成長のために、必要な栄養素（特にカルシウム・鉄・葉酸等）が不足することのないよう、適切な食生活を心がけることが大切です。また、親になることへの自覚を通して、規則正しい食生活の重要性を認識し、実践することが大切です。

2 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～



身体発育や様々な感覚機能の発達が著しい時期です。周りの大人とのあたたかく豊かな関わりの中で安心感や信頼感を育み、心身の発達段階にあわせた望ましい食習慣の基礎をつくることがとても大切です。

乳児期には、離乳食を通して噛む力と飲み込む力を身につけていきます。おいしく食べたときの満足感や自分でつかんで口に入れる、様々な食べ物や料理を見る、においをかぐ、触る、味わう等の体験を通して、食べ物への興味や食べる意欲が芽生えます。

幼児期には、睡眠、食事、遊び等の活動にメリハリが出て、食事リズムの基礎をつくる大切な時期です。また、活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなっていくので、食べ物の興味や関心が持てるよう、食べる意欲を尊重し、食の体験を広げることが大切です。

また、乳幼児の保護者は子育て、家事、仕事等で忙しく、自分の食生活が後回しになりがちですが、子どもへ正しい食生活や食文化を伝えていくためにも、保護者が適切な食習慣を実践し、お手本を見せていくことが大切です。

3 学童・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～



1 学童期（6～12歳）

心身の発達が著しく、生活習慣や食習慣の基礎が定着する時期であり、家庭や学校の影響を強く受けます。味覚が最も発達する時期であり、乳歯が永久歯に生え変わる時期でもあります。

日頃から規則正しい食生活を実践するとともに、食に関わる活動や体験学習を通して、自分で食の選択や判断ができる力の基礎をつくることが大切です。

また、家族や仲間との関わりを通して、食を楽しむ心が育ち、食の世界が広がっていきます。

2 青少年期（13～19歳）

身体的・精神的変化が著しく、友人、SNS、インターネット、テレビ等からの影響を受けやすく、家庭からの自立を控えた時期です。

この年代の課題として、生活リズムの乱れによる朝食欠食や偏食、やせ願望による過度のダイエット等をはじめとする食生活の乱れが心配されます。

将来を見据えた健康的な生活習慣や食習慣について理解を深めるとともに、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むことが大切です。

○食物アレルギー

食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べることで、じんましん・湿疹・下痢・咳等の様々な症状が起こることをいいます。日本で小児期に最も多い食物アレルギーは鶏卵と牛乳です。

保育園や学校の給食では除去等の対応が行われていますが、本人や家族だけでなく、周囲の人が食物アレルギーについて理解し協力することが大切です。



子どもの食育についての情報はこちら（農林水産省ウェブサイト）→

4 成人期

～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～



1 成年期（20～39 歳）

就職、結婚、出産、子育て等、ライフスタイルが大きく変わる時期です。生活習慣の乱れ等から、朝食の欠食が増える、食にかける時間が少なくなる、外食・中食（なかしょく）（P83 参照）の機会が増える等の特徴があげられます。

この時期の生活習慣が、将来の健康状態に大きく影響を及ぼすことから、自分の生活習慣を見直し、適正体重の維持や健全な食生活を実践することが大切です。

また、次世代の育成を担う時期でもあり、家庭や地域において望ましい食生活や食文化を伝えていく等の食育に取り組んでいくことが期待されます。

2 壮年期（40～64 歳）

仕事や家庭、地域社会において中心的な役割となる機会が多く、自分の健康管理がおろそかになりやすい時期です。過食や偏食による野菜不足、塩分のとり過ぎ、運動不足等が原因で、肥満や高血圧等、健診での異常所見を持つ人が増えてきます。改めて自分の生活習慣を見直し、適正体重の維持や減塩等、健全な食生活を実践することが大切です。

また、次世代の育成を担う時期でもあり、家庭や地域において望ましい食生活や食文化を伝えていく等の食育に取り組んでいくことが期待されます。

5 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～





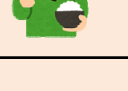










退職等によりライフスタイルが大きく変わる時期です。余暇を楽しみ、実り多い時期と言えますが、加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。この年代では他の年代に比べ一人暮らしの世帯が多く、孤食や食事量の低下、栄養バランスの偏り等から、低栄養や生活習慣病等の問題につながることもあります。いつまでも元気で過ごすために、様々な食品をまんべんなく食べ、健康を維持するよう努めることが大切です。

また、地域のサークルやボランティア活動等に積極的に参加し、食事を通じたコミュニケーションを図るとともに、様々な世代の人と交流を持ち、正しい食の知識や豊かな食経験を次世代へ伝えていくことも大切です。

2 ライフステージごとの取組（表）

市民一人ひとりが食育に取り組み、各ライフステージにおいて大目標及び重点目標につながるよう食育を推進していきます。

	妊娠(胎児)期	乳幼児期		学童・青少年期		成人期		高齢期(65歳以上)
		乳児期(0～2歳)	幼児期(3～5歳)	学童期(6～12歳)	青少年期(13～19歳)	成年期(20～39歳)	壮年期(40～64歳)	
(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	1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを整える	 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける			1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを整える			
	適切な内容と量の朝食を食べる	 朝食を食べる習慣を身につける		朝食の大切さを知り、内容を考えて食べる		適切な内容と量の朝食を食べよう心がける		
	妊娠(胎児)期の適正な体重増加に努める	成長曲線を参考に適正体重を心がける				適正体重の維持を心がける(やせ・肥満、生活習慣病予防)		適正体重の維持を心がける(低栄養予防)
	主食・主菜・副菜のそろった食事を基本に、葉酸・鉄・カルシウム等妊娠期に必要な栄養素を十分にとる	様々な食べ物に関心を持ち、バランス良く食べる		食べ物の体内での働きを知り、主食・主菜・副菜のそろった食事をする		主食・主菜・副菜のそろった食事をする		
	野菜を毎食1～2皿食べる	野菜を毎食食べる		 野菜を毎食1～2皿食べる		 野菜を毎食1～2皿食べる		
	よく噛んで味わって食べる	成長にあわせた食べ物で、噛む力を育てる		 よく噛んで味わって食べる		噛む力や飲み込む力を維持する		
	食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて食べる	うす味・油控えめの食事に慣れる				食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて食べる		
	食品や外食を選ぶ時、栄養成分表示を見る習慣を身につける			栄養成分表示の知識を身につける		食品や外食を選ぶ時、栄養成分表示を見る習慣を身につける		
	基本的な食事作りができる			食事の手伝いができる	食事の手伝いや簡単な支度ができる	自分で食事の支度ができる	 基本的な食事作りを実践し、次世代へ伝える	
	定期的に妊婦健康診査・歯科健康診査を受ける	歯磨きの習慣を身につける		歯磨きの習慣を身につけ、定期的に歯科健康診査を受ける		 定期的に健康診断・歯科健康診査を受ける		
(重点目標2) 食の循環や環境への意識		食べ物が食卓にたどり着くまでの過程を知る		食品の生産・流通・消費のプロセスを理解する		食の循環や地産地消について理解・実践し、次世代へ伝える		
		食べ物を大切にする		食べ残しをしないよう心がける		環境や食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践する		
	妊娠(胎児)期に特に気をつける食品についての知識を持ち、的確に情報を判断できる	手洗いの習慣を身につける	衛生的な身支度ができる	衛生に配慮した準備や後片付けができる	食品衛生や食の安全に関する知識を身につける	食品衛生や食の安全に関する知識を持ち実践できる		
(重点目標3) 食文化の継承	 家族や身近な人と一緒に食べることを楽しむ							
	 食事のあいさつやマナーを身につける		食事のあいさつやマナーを実践し、次世代へ伝える					
	和食や行事食等の伝統的な食文化を体験する		和食や行事食等の伝統的な食文化を理解し実践する		 和食や行事食等の伝統的な食文化を実践し、次世代へ伝える			

(重点目標4) 若い世代への食育の推進は再掲のため、この表では省略

3 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、食文化に親しむなど、食育の取組は子どもだけでなく大人になってからも大切です。毎日の生活で実践できるライフステージやテーマごとの食育の取組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

- (1) 健康で元気に過ごすために
- (2) 野菜を食べていますか？
- (3) 1日の元気は朝ごはんから
- (4) よく噛むことの大切さ
- (5) 食事でフレイル予防

重点目標2 食の循環や環境を意識した食育の推進

- (1) 食べ物の循環を知ろう～生産から食卓まで～
- (2) 「もったいない」の気持ちで減らそう！食品ロス

重点目標3 食文化の継承に向けた食育の推進

- (1) 日本の食文化を未来へつなげよう
- (2) 食事の時間を誰かとともに

重点目標4 若い世代への食育の推進

- (1) 若い人に意識してほしい毎日の食生活



妊娠(胎児)期



乳幼児期



学童・青少年期



成人期



高齢期

食育とエビデンス

農林水産省では、食育推進に資するエビデンス(根拠)を国民へ分かりやすく広報することを目的として、各取組がなぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるのかをエビデンス(根拠)に基づき整理したパンフレットを作成しています。

「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年10月)はこちら
(農林水産省ウェブサイト) →



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回食することは、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。欠食が習慣化し不規則な食生活が続くと、太りやすい体質になります。また、幼児期や学童期の子どもは胃腸が小さいため、三度の食事では補いきれないエネルギーや栄養素補給のための補食（おやつ）が必要です。おにぎりなどの軽食や、果物や牛乳・乳製品を中心にとりましょう。



〈栄養バランスの整った食事〉

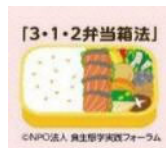
主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけると、自然と栄養バランスが整います。献立を考える時や外食でメニューを選ぶ時に、「主食・主菜・副菜」がそろっているか確認しましょう。基本形を覚えたら、様々な料理に応用できます。



〈自分に合った食事量とバランスを知る！「3・1・2弁当箱法」〉

3・1・2弁当箱法は、「1食に何をどれだけ食べたらよいか」について、わかりやすく学べて実践できるよう作られた方法です。

- ① 性別や年代ごとにあった大きさの弁当箱を選ぶ
(例：30歳代女性なら650ml)
- ② 主食・主菜・副菜を「3・1・2」の割合で詰める
⇒適量で栄養バランスの良い食事に！



詳細はこちら（NPO法人食生態学実践フォーラムウェブサイト）→

〈適正体重を知ろう〉

自分の適正体重を知り、維持していくことが健康づくりには大切です。太りすぎるとメタボリックシンドロームや生活習慣病、やせすぎると低栄養のリスクが高まります。日頃から体重計に乗る習慣をつけましょう。
(※身長と体重のバランスの目安となるBMIについてはP48を参照)



〈減塩で生活習慣病予防〉

高血圧などの生活習慣病予防のために、減塩はとても大切です。

成人1人当たりの1日の食塩摂取の目標量は男性7.5g、女性6.5g未満※ですが、現状は、どの世代でも多くとりすぎています。少しの工夫でおいしく楽しみながら減塩しましょう。

(※日本人の食事摂取基準 2020年版)

◆おいしく減塩するポイント



〈脂質のとりすぎに気をつける〉

コレステロールや中性脂肪は、身体の正常な状態を維持するために必要なエネルギー源ですが、とりすぎると肥満や脂質異常症の原因となります。

脂質は、種類によって健康に及ぼす影響が異なるので、質と量を考えてとることが大切です。



◆食事のポイント

- ①脂質の種類に気をつける
 - ・動物、植物、魚由来の脂質をバランスよくとる
 - ・肉類は脂身の少ない部位を選ぶ
- ②調理方法の工夫をする
 - ・揚げ物、炒め物より焼き物、蒸し物にする
- ③就寝2時間前以降、脂質の多い食事をしないよう気をつける

〈健康管理の第一歩！栄養成分表示を健康づくりに役立てる〉

栄養成分表示を見ることで、エネルギーや食塩の量がわかり、じょうずに食品を選ぶことができます。食品を買う時は、栄養成分表示を確認する習慣を身につけ、健康づくりに役立てましょう。



※熱量はエネルギーと表示できます

エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます

(出典：消費者庁リーフレット「栄養成分表示を活用しよう①」)

○外食と中食（なかしょく）

レストランや飲食店で料理を食べることを「外食」と言い、総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べることを「中食」と言います。ライフスタイルの多様化により、調理の手間がかからず、価格も外食より手頃なことなどから、中食を活用する人が増えています。

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。



妊娠（胎児）期に大切な葉酸を、野菜からとりましょう

葉酸は赤ちゃんの神経管をつくる働きがあり、妊娠前及び妊娠初期に特に大切な栄養素です。



様々な野菜を体験し、食の世界を広げましょう

野菜の形、におい、食感、味などを体験することで、野菜に親しみを持ち、毎食食べる習慣を身につけましょう。



野菜の大切さを理解し、毎食食べるようにしましょう

野菜の働きや必要性について理解し、毎食食べる習慣を身につけましょう。
また、自分で料理する、外食時に野菜を選ぶなどにも取り組んでみましょう。



ライフスタイルにあわせて野菜を食べる工夫をしましょう

多忙な生活の中で野菜不足になりがちです。生活習慣病予防のため、あと一皿野菜を取り入れる工夫をしましょう。



調理の工夫をし、野菜を食べやすくしましょう

かたさのある野菜、繊維が残る野菜が食べにくくなってきたと感じたら、小さく切ったり、下茹でしたりと工夫をすることで食べやすくなります。



野菜を食べると
良いこといっぱいだ
キュン！

- ・ 肥満や高血圧などの生活習慣病予防
- ・ 肌荒れ防止
- ・ 疲労回復
- ・ 風邪をひきにくくする など

〈じょうずに野菜を食べるには〉

厚生労働省は、生活習慣病予防などのために、成人で1日野菜 350g 以上（うち緑黄色野菜 120g）を食べることを目標としています。1日3回の食事に1～2皿の野菜料理（副菜1皿 70g）を食べると、無理なく食べることができます。野菜を食べる習慣がない人は、毎食1皿の野菜料理を食べよう心がけましょう。
また、野菜は刻む・加熱するなどの調理で食べやすくなります。

〈1日 350g の野菜料理例〉



140g + 70g + 70g + 70g

（出典：食事バランスガイド）



〈妊娠期に大切な葉酸を野菜から〉

◆葉酸を多く含む食品

枝豆、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、とうもろこし等



◆葉酸の推奨量

成人 一般女性 240ug/日

妊娠中 +240ug/日

授乳中 +200ug/日

日本人の食事摂取基準（2020年版）



〈子どもが野菜を食べる工夫〉

- ① 野菜の絵本やおもちゃなどで野菜に関心を持たせる
- ② 野菜の型抜きや盛りつけの工夫で見た目を楽しくする
- ③ 積極的にお手伝いをさせる
- ④ 一緒に料理をする、野菜の栽培・収穫体験などを通し、野菜に関心を持たせる
- ⑤ 「食べられた！」の達成感と自信につなげるために、苦手な野菜は少なめに盛りつける
- ⑥ 苦手な食材は刻み、カレーやハンバーグなどに混ぜて食べやすくする



〈野菜・朝食 Plus 1 の取組〉



本市では、健康寿命日本一をめざすリーディングプロジェクトの取組として、「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。



〈野菜をもう一皿食べるために〉

- ① プチトマトやきゅうり等手軽に食べられる野菜を常備する
- ② 冷凍野菜をじょうずに活用する
- ③ 汁物に野菜をたっぷり入れる
- ④ コンビニで和惣菜やサラダを選ぶ



〈外食では、意識して野菜を食べる〉



外食では野菜が不足しがちです。野菜が多いメニューや野菜の小鉢をプラスする等、1食に1～2皿の野菜料理を食べるようにしましょう。

本市では、外食でも野菜を食べられる食環境整備として、健康づくり応援団協力店の認証制度を実施しています。

（健康づくり応援団協力店については P62 を参照）



〈重点目標1 健康寿命の延伸につながる食育の推進〉

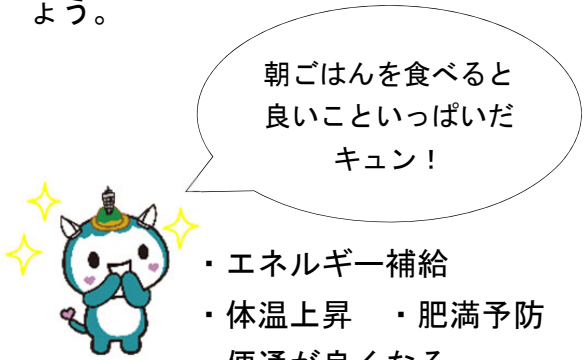
1日の元気は朝ごはんから



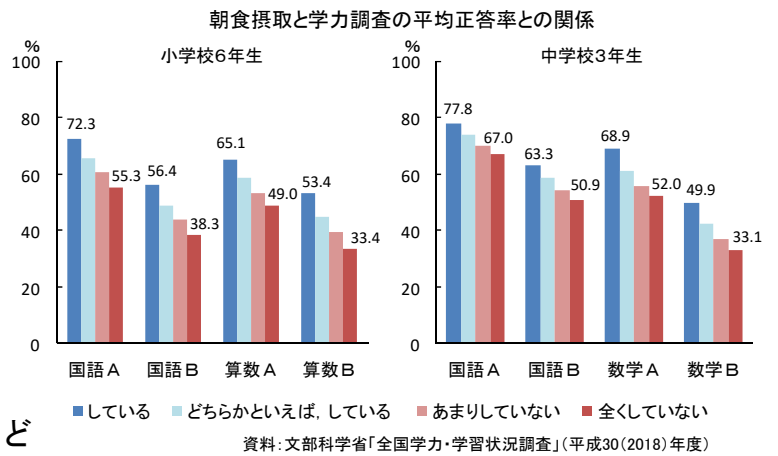
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、体温を上げ、代謝を高めることで活動の準備をします。また、脳にエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの）が補給され、脳の働きが活発になります。

朝ごはん習慣の有無は、学力や仕事効率とも関連があります（下グラフ参照）。

食べる習慣が身につけている人は、ごはんやパン・麺等の主食と、魚や肉・卵・大豆製品等の主菜、野菜や海藻を使った副菜をじょうずに組み合わせて、バランス良く食べましょう。



- ・ エネルギー補給
- ・ 体温上昇 ・ 肥満予防
- ・ 便通が良くなる
- ・ 体が目覚める、頭すっきり
- ・ 体内時計が整い朝型に など



〈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、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・副菜がそろうよう心がける



◆朝ごはんの組み合わせ例

まずは主食を

主菜をプラス

副菜をプラス

おにぎり (ごはん) 納豆 豚汁

トースト (パン) チーズ又はゆで卵 トマトやきゅうり
野菜スープ

〈朝ごはん野菜をプラス！〉

◆事前調理で簡単に

- ・作り置きしたものを冷蔵・冷凍し、忙しい朝には温め直すだけにする
- ・野菜は切った後、ゆでて冷蔵・冷凍しておく



◆常備菜の工夫

- ・野菜のピクルスやナムルなど、日持ちする保存食を作っておく



◆朝、食欲がない人の工夫例

夕食を少し軽くする



夜食はとらない



お酒を飲みすぎない



夜更かしをしない



朝早く起きて体を動かす



水分をとり、胃腸を動かす



〈朝ごはんおすすめレシピ〉 レタスと卵のスープ

【材料】4人分

- * にんじん 1/3本
- * トマト 30g
- * とうふ 100g
- * 卵 3個
- * レタス 4枚
- * 塩 少々
- * こしょう 少々
- * しょうゆ 小さじ2
- * 片栗粉 大さじ1
- * ガラスープ 700cc

【作り方】

- ① にんじんは千切り、レタスは短冊切りにする
- ② とうふ・トマトは小さめの角切りにする
- ③ ガラスープににんじんを入れ、やわらかくなるまで煮て、とうふを加える
- ④ 塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける
- ⑤ 溶いた卵を流し入れ、仕上げにレタスとトマトを加える



【栄養価】1人あたり
 エネルギー: 107kcal
 たんぱく質: 7.2g
 脂質: 5.2g
 食塩相当量: 2.2g
 野菜・きのこ量: 70g

(出典:野菜・朝食 Plus1 リーフレット平成29年度健康増進課作成)



朝食についての
 情報はこちら



農林水産省ウェブサイト
 「めざましごはん」とは?

よく噛むことの大切さ



現代の食事は、軟らかく噛み応えがないものが多いため、昔に比べて噛む回数が減ったと言われています。規則正しい食生活を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身につけるとともに、むし歯や歯周病の予防・治療等、歯と口の健康を保つことが大切です。

また、歯と口の健康は、肥満や生活習慣病等、全身の健康にも大きく関わっています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、乳幼児期から高齢期まで、全てのライフステージにあわせた適切な食べ方や口の手入れが大切です。

〈妊娠・胎児期〉



- ・ ゆっくりよく噛んで味わって食べ、食べ過ぎや生活習慣病を予防する
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシなどを使い、食後の歯磨きを習慣にする
- ・ 妊娠中はむし歯になりやすいので、定期的に歯科健康診査を受ける

〈乳幼児期〉



乳幼児期は、「噛む」「飲み込む」などの口の機能が発達する時期です。また、乳歯をむし歯から守れるよう、望ましい歯磨き習慣を身につけましょう。

- ・ 離乳食や幼児食は口の機能の発達にあった大きさやかたさになるよう、切り方や調理方法を工夫する
- ・ のどに詰まりやすい食材に気をつける
- ・ よく噛んで食べる
- ・ 甘い飲み物、食べ物を控える
- ・ 歯磨きの習慣を身につけ、保護者が仕上げ磨きをする
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける



○味覚の発達

人間は本能的に甘味、塩味やうま味を好み、酸味や苦味を好まず、経験により好むようになります。豊かな味覚を形成するには経験が必要です。子どもの味覚の発達には「育成する」という姿勢が必要です。

低年齢時期から濃い味を覚えてしまうと、うすい味を感じにくくなってしまいます。子どもの頃からうす味に慣れ、色々な食材を味わうようにしましょう。

〈学童・青少年期〉



発育段階に応じた食べ方を実践するとともに、永久歯をむし歯にしないために、歯磨き習慣を身につけましょう。また、嗜好飲料や砂糖のとりすぎに気をつけましょう。

- ・よく噛むことの大切さを理解し、実践する
- ・噛み応えのある食材を取り入れる
- ・歯磨きの習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける

〈成人期〉



- ・ゆっくりよく噛んで味わって食べ、食べ過ぎや生活習慣病を予防する
- ・デンタルフロスや歯間ブラシなどを使った食後の歯磨きを習慣にする
- ・禁煙に努め、歯を失う原因である歯周病を予防する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける

〈高齢期〉

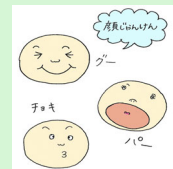


- ・自分にあった食事をゆっくりよく噛んで味わって食べる
- ・オーラルフレイル予防に、健口体操を習慣にし、口腔機能を維持向上する
- ・デンタルフロスや歯間ブラシなどを使った食後の歯磨きを習慣にする
- ・入れ歯は、毎食後手入れを行う
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける

○健口（けんこう）体操

口の機能低下を予防し、元気な口やイキイキした表情を保つため、「健口（けんこう）体操」をやってみませんか？

詳細はこちら（本市ウェブサイト）→



〈ご存じですか？オーラルフレイル〉

オーラルフレイルとは、歯と口の機能が低下することを言います。歯と口の健康に関心が低いと、歯周病やむし歯になりやすく、歯を失うと口腔機能が低下します。噛む・飲み込む機能の低下は、食べる楽しみの喪失だけでなく、食事量が減少し、低栄養につながる可能性があります。ささいな症状を見逃さないことが大切です。

3項目以上で口の働きが衰えています。

- 残っている歯が20本未満
- 噛む力が弱くなった
- 舌の力が弱い
- 滑舌が悪くなった（発音がはっきりしない）
- かたい食品が食べづらくなった
- むせることが増えてきた

オーラルフレイルを見逃すと…

- ・低栄養や低体重
 - ・閉じこもり
 - ・認知機能の低下
 - ・将来の介護リスクを高める
- などが起こりやすくなります。



〈重点目標1 健康寿命の延伸につながる食育の推進〉

食事でフレイル予防



高齢期では、家族構成や環境の変化、社会性の低下など様々な要因が重なり、食事量や体重の減少から、低栄養状態になる人が多いといわれています。

病気の予防や改善のための食生活に加え、身体の機能を維持するためにも、質・量ともに自分の健康状態に応じた食生活を実践しましょう。

食欲がない、食べ物が噛みづらくなってきた、食事の準備に時間がかかるようになってきたなど、食事で気になることが出てきたら、買い物や調理の工夫でちょうどバランスの良い食事ができるよう工夫しましょう。

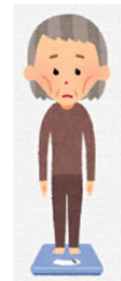
また、趣味、ボランティアなどの社会参加も心身の健康の維持につながります。

〈高齢期は体重減少に注意〉

高齢期では、「メタボ」よりも低栄養による「やせ」に注意することが大切です。体重や筋肉量が減ることにより、心身の機能が低下し、転倒リスクの増加や不活発など、QOL（生活の質）が下がっていきます。

定期的に体重をはかり、適正体重を維持するよう心がけましょう。

(※身長と体重のバランスの目安となるBMIについてはP48を参照)



○フレイル（虚弱）

加齢や社会性の低下により、身体的機能や認知機能等が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の中間に位置します。

よく噛んで
バランスよく
食べよう

日常生活に
運動を取り
入れよう

自分にあった活動
を見つけよう

〈いろいろなものを食べて栄養バランスを整える〉

体重や筋肉量を維持するためには、肉や魚、卵などを積極的にとることが大切です。また、特定の食品だけでなく、様々な食品をまんべんなく食べることが大切です。以下の10食品を毎日食べるよう心がけると、栄養バランスを整えることができます。

高齢期に意識してとりたい食品 (動物性たんぱく質)				まんべんなくとりたい食品					
肉類	卵	魚介類	牛乳・乳製品	野菜	大豆・大豆製品	芋類	果物	海藻類	油脂類

〈無理なくいろいろなものを食べるための買い物の工夫〉

「食べる」という行動には、買い物から片づけまで手間がかかります。惣菜や冷凍食品などをじょうずに活用し、無理なく栄養バランスを整えましょう。

◆惣菜の活用

惣菜には、調理の手間がかからない、家で調理しにくい料理が食べられる、少量パックで売られているなどの特徴があります。じょうずに活用しましょう。

◆カット野菜や冷凍食品の活用

カット野菜や冷凍食品は、調理の手間がかからない、無駄なく使えるなどの利点があります。じょうずに取り入れましょう。

◆噛む力や飲み込む力に応じた食事の利用

噛む力や飲み込みに不安がある人も、食材のやわらかさや形態を工夫すれば、無理なく食べることができます。口腔機能にあわせて調理された商品や宅配弁当も、時には利用してみましょう。



〈調理の工夫で食べやすく〉

食べる人の嗜好を重視した食事は、食欲増進や唾液分泌量の増加につながります。季節感を取り入れ、楽しい食卓になるような工夫も大切です。また、噛みにくい、飲み込みにくいと感じた方は、食事形態の工夫が必要です。

◆噛みやすくする工夫

- ・肉類、野菜類、芋類は、一口大の食べやすい大きさに切る
- ・肉類は、たたいたり、皮の部分を取り除いて切れ目を入れるなど、食べやすくする
- ・野菜類はよく加熱し、やわらかくする
- ・ほうれん草や小松菜などの葉物野菜類は、やわらかい葉先を使用する
- ・トマトやなすなどの野菜類は、皮をむき切れ目を入れる
- ・根菜類は繊維を断ち切る



◆飲み込みやすくする工夫

- ・とろみをつける
- ・ミキサーにかける
- ・ゼリー状にする

(出典：公益財団法人長寿科学振興財団ウェブサイト 健康長寿ネット)

〈誤嚥に気をつける〉

食べ物や飲み物が、なんらかの理由で誤って喉頭と気管に入ってしまう状態を誤嚥（ごえん）と呼びます。誤嚥は肺炎の原因ともなります。安全に食事をするためには、姿勢等も重要です。



〈十分な水分摂取を心がける〉

高齢期になると水分調整機能が低下し、暑さやのどの渇きを感じにくいことがあります。脱水症や熱中症にならないために、こまめな水分摂取を心がけましょう。



〈重点目標2 食の循環や環境を意識した食育の推進〉

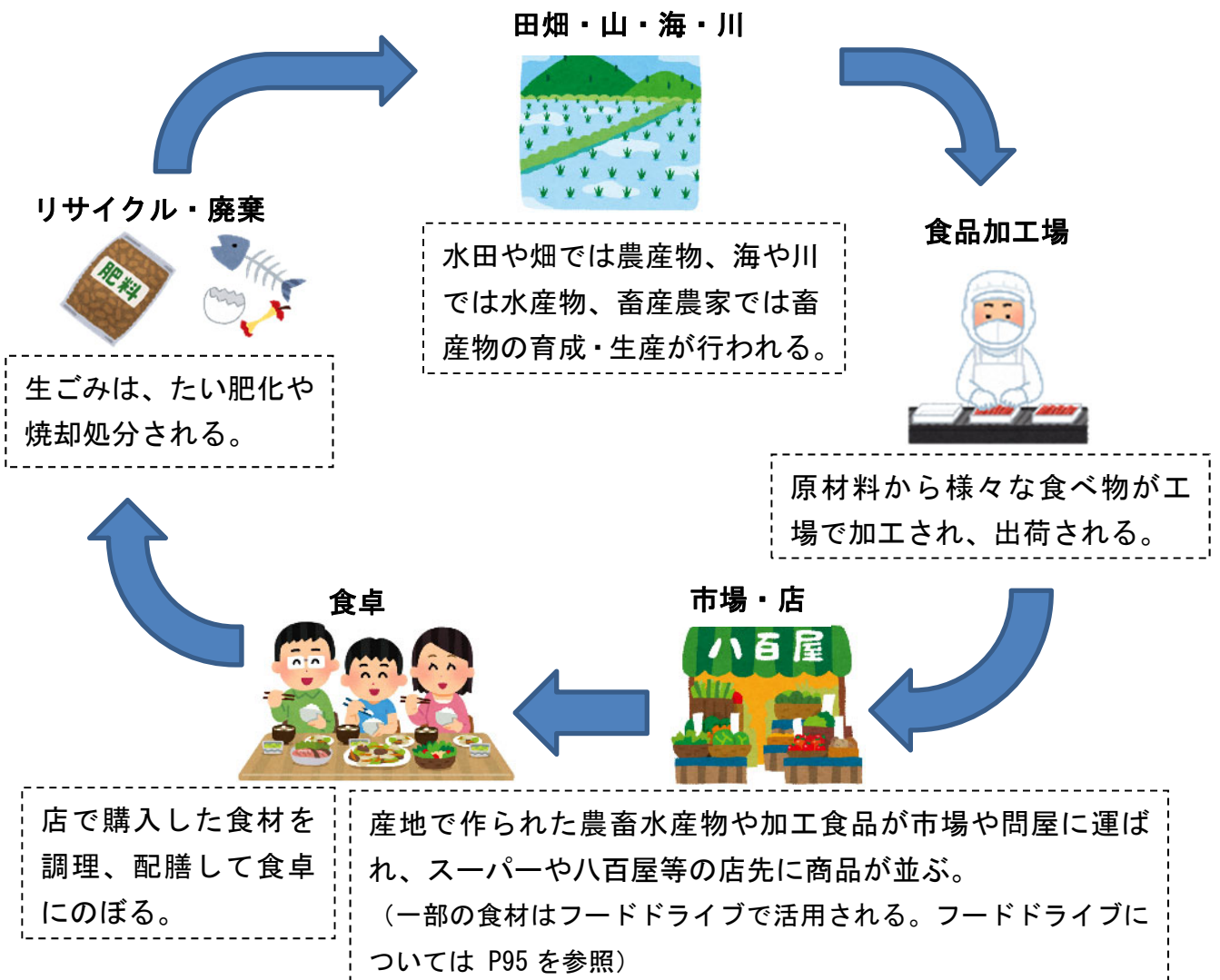
食べ物の循環を知ろう～生産から食卓まで～



私たちの食生活は、生産から廃棄まで、生産者など多くの人に支えられています。手軽に食べ物が手に入り便利になった一方、生産者の顔が見えにくくなり、食べ物への感謝の気持ちが薄れつつあります。

毎日食べているものが食卓にたどり着くまでの道のり（食の循環）について理解することで、食の大切さや感謝の気持ちにつながります。

〈私たちの口に食べ物が運ばれるまで〉



(出典：足立己幸「食の循環性と『食を営む力』の形成」より一部改変)

農林漁業体験をすることは、様々なことへつながっています

- ・ 食べ残しが少なくなる
- ・ バランスの良い食事をしている
- ・ 野菜を食べる頻度が高くなる

(P81 農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの?)

〈地産地消に取り組もう〉

地産地消は、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された農水産物等をその地域で消費するという意味です。地元の食べ物に親しむことは、生産者を身近に感じ、顔が見える関係づくりや、食べ物に感謝する気持ちを育むことにもつながります。

◆地産地消の大切さ

- ・新鮮で安心な旬の食材を買うことができる
- ・生産者の顔が見え、農水産業等に対する理解が深まる
- ・輸送エネルギーやコストが少なく環境にやさしい
- ・地域（地場産業）の活性化
- ・食料自給率の向上 等



〈地産地消の取組〉

本市では、地産地消の取組を広く周知するために、ホームページなどで情報を発信しています。

◆「おいしい藤沢産」ホームページ

本市で生産された農水産物や直売所、藤沢産利用推進店（下記参照）の情報、旬の農水産物を使用したレシピ等を紹介しています。

URL : <https://oishiifujisawa.jp/>



おいしい藤沢産

検索



◆「おいしい藤沢産通信」メールマガジン

片瀬漁港の朝市情報や、その他市内農水産業に関する情報を毎月1回配信しています。

また、メールマガジン登録者の方には「おいしい藤沢産サポーター」となっていただき、アンケート等にご協力いただいています。



メルマガ登録はこちら→



○藤沢産利用推進店

本市では、藤沢産農水産物やその加工品等を積極的に利用する飲食店等を藤沢産利用推進店として認定し、周知することで、藤沢産農水産物等への理解と意識向上につなげ、地産地消を推進しています。

認定された店舗には、ロゴマークが掲示されています。ぜひご利用ください。



〈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。

日本の食料自給率（カロリーベース）は約4割で、多くの食べ物を輸入に頼っている一方、年間500～800万トンの食べ物がごみとして捨てられています。この量は、一人あたりお茶碗1杯分に相当し、世界の食糧援助量を大幅に超える量です。本市でも、家庭から約2,000トンの食品ロスが出されています。（平成30年度）

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、食品ロスを減らすことが大切です。



〈食品ロスを減らすためにそれぞれの立場で取り組めること〉

消費者（食べる人、作る人、買う人）

- ・ 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
- ・ 使いきり、食べきりを意識して、食材の保存や在庫管理の方法を工夫する
- ・ 皮や茎など、捨てていた部分を工夫して食べる
- ・ 余った食材や料理はリメイク料理や冷凍保存などの工夫をする
（※食中毒が起きないように衛生的に保存する）
- ・ 外食では、食べきれぬ量だけ注文する、苦手な食材が入っていないか確認する等の工夫をする
- ・ フードドライブ等を活用する（フードドライブについてはP95を参照）



藤沢市ウェブサイト
「減らそう、食品ロス」

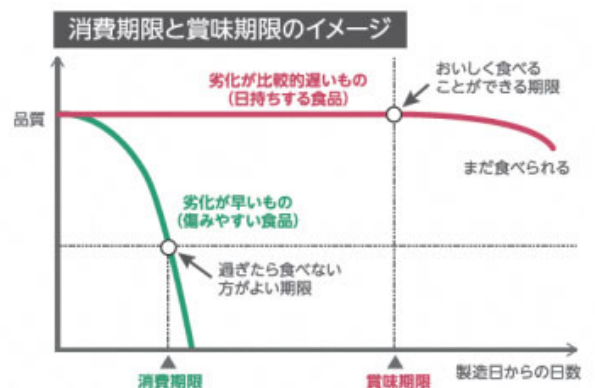
〈食品の期限表示を正しく理解する〉

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

消費期限 食べても安全な期限

賞味期限 おいしく食べることができる期限

賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



○フードバンク

食品企業の製造工程で発生する規格外品等を引き取り、福祉施設等へ提供する団体や活動のことです。

○フードドライブ

各家庭で使いきれない未使用食品等を、地域の福祉施設やフードバンク等に提供する活動のことです。

本市では、余剰に生産された農作物を生産者のご厚意により、子ども食堂等に提供する取組が広がっています。

食品関連事業者（店舗、飲食店等）

（スーパーマーケット等）

- ・ ばら売り、量り売り、小分け等、食べきりしやすいサイズの商品をとりそろえる
- ・ 消費者へ陳列棚の手前から選ぶよう普及啓発する

（飲食店等）

- ・ 注文時に食物アレルギーや、苦手な食材が無いか確認する
- ・ ご飯の量など調整可能な料理は、食べられる量の注文を受ける



給食施設等

（献立作成時の工夫）

- ・ 対象者の性・年齢・体格・活動量を把握し、対象者にあった食事量を提供する

（調理時の工夫）

- ・ 食材の保存や在庫管理の方法を工夫する
- ・ 皮や茎など、捨てていた部分を工夫して調理する

（食事提供後の工夫）

- ・ 残食量をチェックし、残食の多いメニューを見直す

（食べる人への普及啓発）

- ・ 食べ物への感謝の気持ちを育めるよう周知する
- ・ 食品ロスの現状や取組について情報提供する



〈環境や資源に配慮し、使い捨てプラスチックを減らそう〉

食品の運搬・保存にかかる容器包装やレジ袋など、プラスチックは私たちの生活の様々な場面で利用されていますが、多くは「使い捨て」されており、環境への影響が課題となっています。一人ひとりの心がけでプラスチックごみを減らしましょう。

◆使い捨てプラスチックを減らす工夫

- ・ マイバッグ・マイボトルの持参、簡易包装を選ぶ
- ・ 使い捨て食器・ストローなどの使用頻度を減らす
- ・ プラスチック製品は分別し、リサイクルできるようにする



〈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



日本の食文化には、郷土料理や行事食などの料理はもとより、食材、食べ方、作法など、様々な要素が含まれており、和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からの注目は一層高まっています。一方で、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。

〈「和食」の特徴〉

- ・多彩で新鮮な旬の食材と素材の持ち味を尊重
- ・一汁三菜スタイルの健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ心
- ・年中行事との深い関わり



(出典：農林水産省「和食」ガイドブック)

〈日本の四季と行事食〉

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。行事食にどのような意味があるのか、調べたり、食べたりしてみましょう。

〈正月〉

おせち料理



〈土用の丑の日〉

うなぎの蒲焼き



〈端午の節句〉

かしわもち



〈冬至〉

かぼちゃ料理



(出典：農林水産省ウェブサイト「行事食について」)

〈「いただきます」と「ごちそうさま」に込められた思い〉

「いただきます」

動物や植物などの「いのち」をいただくこと、料理を作ってくれた人など、食べ物が口に届くまで関わったすべての方々への感謝の意味が込められています。

「ごちそうさま」

「ごちそうさま(御馳走様)」の「馳走(ちそう)」は「はしる」という意味です。昔は今のよう食材がお店で簡単に手に入らず、食事の準備に一日中走り回っていたことから、料理を作ってくれる人などへの感謝の気持ちが込められています。



〈様々な場面での食文化への理解と取組〉

伝統的な郷土料理や行事食、作法など、日本の食文化継承で特に大切なのが、次世代を担う子どもたちへの伝承です。そのためには、家庭、学校、地域が積極的に子ども達に食体験の機会を提供していくことはもちろんのこと、その背景にある意味や由来をきちんと伝えることも大切です。

◆家庭で和食を実践する大切さ

- ・食の基礎をつくる「味覚」を育む

幼児期の食体験が将来の食嗜好をつくります。この時期に、ご飯やだしのおいしさを体験することが大切です。

- ・栄養バランスに優れている

ご飯を中心に野菜・魚等、多彩な食材を使い、だしや素材の持ち味を生かす調理方法が多いため、脂質を抑えた栄養バランスの良い食事となります。

- ・気軽、経済的に作ることができる

日々の食事は、安価な旬の食材を活用し、ご飯、汁物、おかずで立派な和食となります。ハレの日には、少し手を加えた料理を作り食生活にメリハリを持たせましょう。

- ・元気な腸をつくる

和食でよく使われる野菜、豆類、きのこ等には、食物繊維が多く腸を刺激します。また、発酵食品にも腸内ケアの働きがあります。

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、みそづくり等）



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

〈日常の食事で和食を取り入れてみよう〉

- ・1日1回以上は和食を心がける
- ・箸の使い方、魚の食べ方などに気をつける
- ・だしパックを利用する、昆布を一晩保存容器に入れておくなど、だしを簡単な方法でとる
- ・乾物をじょうずに利用する（切干大根、高野豆腐、ひじき等）
- ・納豆、しょうゆ、みそなど多彩な発酵食品を料理にとり入れる

ごはんとおみそ汁と
簡単なおかずだけでOK!



和食文化についての情報や取組例はこちら→
(出典：農林水産省ウェブサイト「和食文化の保護・継承」)



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」を言い、家庭での食事だけでなく、知人・友人・親戚など、家族以外との食事も含まれます。家族や友人、地域などでの共食は、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。

また、地域での住民同士の共食を通じて、新たなコミュニティや交流のきっかけとなるなど、人々の絆を深める機会となります。食を通じて、家庭や地域の環（わ）を育んでいきましょう。

◆共食の大切さ

- ・家族や友人等とのコミュニケーションの場になる
- ・楽しく食べることで心の豊かさや健康を育む
- ・食事のバランスが整いやすい
- ・規則正しい食生活を身につける
- ・食事の作法を身につける
- ・食の知識や興味を増やす
- ・食文化を伝える

一緒に食べると
楽しいね！おいしいね！



〈食事を通じたコミュニケーション〉

共食には、「一緒に食べる」ことだけでなく、食事の準備や片付けなどの時間を共有することで、家族等とのコミュニケーションにつながります。また、テレビやスマホを見ながら食べるよりも、一緒に食べて楽しく会話することも大切です。



◆こんなことも共食につながります

- ・どんな食事にしようかを話しあう
- ・材料をそろえる、料理を作る（下ごしらえ、調理、盛りつけ等）
- ・配膳、食卓の準備、声かけをする
- ・一緒に食べる
- ・後片づけをする（食器を流しへ運ぶ、洗う、片づける）
- ・感想を話したり、聞いたりする
- ・家庭菜園で野菜を育てる など



◆毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

本市のアンケート調査によると、3歳6か月児の約7人に1人、小学校6年生の約4人に1人、中学校2年生の約3人に1人が朝食又は夕食を、子どもだけ、または1人で食べています。ひとりで食べる子どもでは、心やからだの不調を感じる割合が多いようです。家族で食卓を囲み、コミュニケーションを図ってみませんか。

(出典:平成22年度児童生徒の食事状況調査(日本体育スポーツ振興センター))



〈様々な場面での共食の取組〉

◆職場でもできる！日常の共食を楽しもう

誰かと食事をする機会は、家庭だけでなく日常生活の中にもあります。職場での「持ち寄りランチ」や、従業員がそれぞれおかずを作り、それをみんなで食べる「まかないランチ」など、社内のコミュニケーションの活性化にもつながります。



◆地域で食事を楽しむ！食の集まりに参加してみよう

地域に目を向けると、住民同士が食事の時間を共にするイベントや集まり、料理教室など、楽しく過ごせる場が開催されています。参加することで地域とのつながりを持つきっかけになります。



〈地域での共食の取組【藤沢市地域の縁側】〉

地域の縁側とは、住民同士のつながりや支えあいを大切にしながら、人の輪を広げ、誰もがいきいきと健やかに暮らせるまちづくりを目的に、赤ちゃんからお年寄りまで集える、地域住民が気軽に立ち寄れる交流スペースです。

幅広い世代が集まることで、若い世代に体験や食文化が受け継がれるなど、世代間交流につながります。



〈作って食べて、伝えあう共食の楽しさ【子ども食堂】〉

フードバンクなどを活用して、安価で栄養バランスに配慮した食事を提供する「子ども食堂」などが増えています。中には、食事をするだけでなく、みんなで作ることから参加できる場所もあります。

(フードバンクについては P95 を参照)

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、朝食欠食や野菜不足などの課題があっても、健康であるがゆえにその大切さや必要性を感じていなかったり、食に関する情報が十分に届かなかつたりすることが考えられます。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。

若い世代が健康や食に関する理解を深めるとともに、外食や中食（なかしょく）でも栄養バランスのとれた食事を入手しやすい環境づくりを進めることも大切です。

〈勉強も仕事も効率アップ！朝ごはんの大切さ〉

朝ごはんは1日の元気の源であり、規則正しい食生活に欠かせませんが、20～30歳代では朝食を食べる習慣の無い人が他の世代に比べて多いのが現状です。

大学や企業の中には、朝食を安価で提供しているところも増えています。

朝ごはんを食べる習慣の無かった人は、何か食べることから始めてみませんか。

（朝食についてはP86～87）



〈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。



毎食、主食・主菜・
副菜がそろって
いるかチェック



野菜を毎食食べる



うす味を心がける

若い世代の食育推進に関する情報はこちら→
（出典：農林水産省ウェブサイト「若い世代に対する食育の推進」）



〈体に優しい外食の選び方〉

外食でメニューを選ぶ時、味や価格だけでなく栄養バランスも考えていますか。

メニューによっては、エネルギーが高いものや脂質が多い、味つけが濃い、野菜が少ないこともあります。じょうずに料理を選ぶことで、外食でも栄養バランスを整えることができます。

◆外食をするときのポイント

なるべく定食
を選ぶ



単品メニューは、野
菜が入っているもの
を選ぶ、麺類は汁を
残す



ファストフードも
野菜をプラス



栄養成分表示
を参考にする



〈忙しい時の食事のタイミング〉

食事の間隔が空きすぎると、空腹で勉強（作業）の効率が下がったり、反動で食べすぎてしまったりすることがあります。規則正しく食事を食べられることが理想ですが、食事の時間がとれない時には、食べるタイミングを工夫することが大切です。

塾に行くまでの時間や仕事の合間に軽めの食事をすると、心身ともにエネルギー補給になります。

【忙しい時の食事例】

エネルギー補給になる食事
（おにぎりやサンドイッチなど）



【夕飯が遅くなった時の食事例】

胃腸に負担が少ない軽めの食事
（野菜スープやうどんなど）



〈若い女性の「やせ」に注意〉

若い女性が健全な食生活を実践することは、本人だけでなく、次世代の健康にもつながります。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、最近では、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。



◆毎日の食生活のポイント

- ・ バランス良くしっかり食べて適正体重を維持する
- ・ 1日3回規則正しく食事する
- ・ 穀類をしっかり食べる
- ・ 主食・主菜・副菜がそろった食事をする
- ・ 乳製品や果物を1日1回食べる



〈スポーツをするときに心がけたい食生活〉

部活や趣味などのスポーツで、目的に向かってトレーニングを続けるためには、運動（トレーニング）、栄養（食事）、休養（睡眠）という3つのバランスをとることが大切です。特に、学童・青少年期は体の土台をつくる時期です。

「しっかり食べる」ことの大切さを理解し、食事の基本が身につくと、スポーツで力を発揮できるだけでなく、健康な体づくりの基礎となります。

◆「しっかり食べる」ための食事の基本

栄養バランスを整え、食べるタイミングを考えて、自分の適量を食べる

栄養バランスを整える

- ・食事の基本形である主食・主菜・副菜（1～2皿）をそろえる
- ・果物、乳製品を1日1回以上そろえるよう心がける

食べるタイミング

- ・1日3食（朝食・昼食・夕食）をきちんと食べる
- ・練習時間が長くなる、夜遅くなる時などは、運動前後に補食をとる

自分の適量

- ・自分の性、年齢、体格、活動量にあった食事をする

◆補食をじょうずにとろう

成長発達段階における若い世代は、成長とスポーツのためにより多くのエネルギーが必要です。活動量が多く1日3食の食事では足りない場合は、補食をとりましょう。

また、運動前にはエネルギーを補給するために炭水化物を、運動後には疲労回復の促進に炭水化物とたんぱく質をとりましょう。

運動前



運動後



〈食事とサプリメントについて〉

成人のアスリートでは、必要なエネルギーや栄養素を摂取できない場合にサプリメントを活用することがあり、専門家の指導のもと、個人に応じた栄養管理が行われます。

成長期においては、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事をすることで、補給できるだけの活動量に留めるべきであり、サプリメントを利用しなくてはならないほどの運動をさせてはいけないと言われています。

（出典：日本栄養士会「健康増進のしおり 2016-4」及び「日本栄養士会雑誌 2019年9月号」一部改変）

VI 前計画の成果と課題

- 1 前計画の成果と課題
- 2 前計画の施策体系



ふじさわバランストリオ

1 前計画の成果と課題

第2次藤沢市食育推進計画では、食育の4つの具体的な目標に向けた施策の成果や達成度を把握するため、目安となる指標及び数値目標を18項目にわたり設定し、事業に取り組んできました。

各指標及び数値目標に対する達成状況や様々な取組の成果を踏まえ、第2次藤沢市食育推進計画の成果と課題について整理します。

指標項目ごとの達成状況及び成果と課題

【達成状況】

A：目標達成	8
B：改善	13
C：変化なし又は悪化	22
D：判定不能	1

目標1 健康に生活するための食習慣をつくる

指標項目	対象者	現状値 (H25年度)	最終評価 (R1年度)		目標値 (R1年度)	
			実績値	達成状況		
①一日あたりの平均野菜摂取量	20歳以上	309g(注1)	-	D	350g	
②朝食を食べる市民を増やす	3歳6ヶ月児	96.5%	95.2%	C	100%に 近づける	
	小学校6年生	94.6%	94.1%	C		
	中学2年生	91.2%	93.6%	B		
	20～39歳	79.5%	83.5%	B	85%	
	40～64歳	87.3%	88.9%	B	90%	
	65歳以上	94.2%	95.0%	B	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) 市民を増やす	3歳6ヶ月児	74.2%	81.1%	A	80%
		小学校6年生	73.5%	75.2%	B	
中学2年生		72.6%	74.6%	B		
20～39歳		63.1%	63.2%	B		
40～64歳	78.0%	75.1%	C			
	65歳以上	91.5%	88.4%	C	100%に 近づける	
④食事を家族や友人と食べる(共食・きょうしよ く) 市民を増やす	3歳6ヶ月児	89.3%	86.0%	C	100%に 近づける	
	小学校6年生	74.9%	74.7%	C	90%	
	中学2年生	62.0%	69.9%	B		
	20～39歳	81.0%	84.7%	B		
	40～64歳	82.4%	80.4%	C		
	65歳以上	79.0%	70.1%	C		
⑤よく噛んで味わって食べる市民を増やす	小学校6年生	52.0%	67.7%	B	80%	
	中学2年生	49.2%	63.3%	B		
	20～39歳	49.1%	58.3%	B		
	40～64歳	59.6%	57.0%	C		
	65歳以上	76.5%	72.3%	C		
⑥食事バランスガイドを知っている市民を増やす	20歳以上	17.2%	12.3%	C	50%	

(注1) 平成24年度は、藤沢市は国民健康・栄養調査の調査対象とならなかったため、摂取量の把握ができず、中間評価(平成23年度)の値とした。

〈成果と課題〉

- ・野菜摂取量については、策定時と値の取り方が変わり、経年比較や達成状況の評価ができませんでしたが、成人の世代別にみると、20～30歳代男性で他の世代より野菜摂取量が少なく、また、BMIが高くなるほど野菜摂取量が少ない傾向がみられました。
- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を2食以上食べているかについては、3歳6か月児は「そろっている」割合が経年で増えており、目標を達成しています。
- ・朝食習慣のある市民の割合については、大きな変化はありませんでした。20～30歳代男性が全世代の中で最も低くなっています。
- ・野菜摂取と朝食欠食について、特に若い世代が自ら食生活の改善に意識を持って具体的に行動できるよう、普及啓発等を図ることが必要です。
- ・よく噛んで味わって食べるについては、小学生、中学生で改善していますが、成人では、知識があっても実践につなげるのが難しいことが伺えます。壮年期男性に肥満傾向があることから、早食い等の食習慣を改善するために、引き続きよく噛む食べ方の啓発が必要です。

目標2 市民が主役となって食育を推進する

指標項目	対象者	現状値 (H25年度)	最終評価 (R1年度)		目標値 (R1年度)
			実績値	達成状況	
⑦食育に関心を持っている市民を増やす	20～39歳	81.1%	75.6%	C	90%以上
	40～64歳	83.7%	78.1%	C	
	65歳以上	87.3%	80.1%	C	
⑧食品の安全性について基礎的な知識を持っている市民を増やす	20～39歳	55.2%	51.2%	C	85%
	40～64歳	68.1%	67.3%	C	
	65歳以上	77.4%	79.7%	B	
⑨食育の推進に関するボランティアを増やす(注2)		144人	161人	A	増加

(注2) 「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。

〈成果と課題〉

- ・食育に関心を持っている市民の割合は、策定時より減少しています。性別で見ると、女性に比べ男性の関心が低く、特に20～39歳、40～64歳の男性で「関心がある」人の割合が低くなっています。今後は、働き盛りの男性など、関心が低い層の意識の向上と行動に繋がるよう、関係機関が連携し、普及啓発等の取組が必要です。
- ・食育の推進に関するボランティア数は策定時より増加しています。引き続き、地域で重要な役割を果たしているボランティアの活動支援を行うことが必要です。

目標3 食文化や食べ物を大切にすることを育てる

指標項目	対象者	現状値 (H25年度)	最終評価 (R1年度)		目標値 (R1年度)
			実績値	達成状況	
⑩教育ファームに取り組む小中学校・特別支援学級を増やす		47.3%	32.7%	C	増加
⑪市民が農水産業を気軽に体験できる機会を増やす		2,569人/年	1,667人/年	C	増加
⑫学校及び保育園で「湘南藤沢産」の農水産物・食品の利用を増やす	小学校 保育園	33品目 10品目	40品目 18品目	A A	維持 15品目
⑬学校給食の残食率を減らす		8.7%	6.2%	A	減少
⑭食に関する年間計画を策定している学校の割合		100%	100%	A	毎年見直す
⑮なるべく地場産を購入する市民を増やす	20～39歳	11.8%	5.4%	C	30%
	40～64歳	20.2%	11.9%	C	
	65歳以上	22.6%	20.9%	C	

〈成果と課題〉

- ・学校及び保育園での藤沢産農水産物等の利用については、目標を達成しています。モデル校の設定により、小学校周辺で生産されている農産物を給食に供給する仕組みを構築し、学校と生産者との連携を図ることができました。給食は地場産物などを知り、実際に食べる機会として重要であるため、引き続き取り組んでいく必要があります。
- ・なるべく地場産を購入するようにしている市民の割合は、策定時より減少しています。地産地消の推進に関する条例や地産地消推進計画に基づき、関係機関が連携し、幅広い世代の市民が地場産の食材を購入しやすいよう仕組みづくりを進めていくことが必要です。

目標4 健康な生活を送るための食環境をつくる

指標項目	対象者	現状値 (H25年度)	最終評価 (R1年度)		目標値 (R1年度)
			実績値	達成状況	
⑯ヘルシーメニューを提供する事業所を増やす		70.7%	43.6%	C	増加
⑰栄養成分表示(注3)をしている特定給食施設(注4)を増やす		80.7%	96.5%	A	増加
⑱健康づくり応援団「協力店」(注5)を増やす		38店舗	91店舗	A	増加

(注3) 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4) 特定かつ多数のものに対して継続的に食事を供給する施設。

(注5) 市内の健康づくりをすすめる飲食店・惣菜店(店内全面禁煙、栄養成分表示、ヘルシーメニューの提供など)。

〈成果と課題〉

- ・栄養成分表示を行っている特定給食施設は増加しましたが、ヘルシーメニューを提供する事業所は減少しました。給食の利用者が自らヘルシーメニューを選択し、栄養成分表示を活用することが健康増進につながるため、引き続き環境整備とともに、利用者への啓発を行っていくことが必要です。
- ・健康づくり応援団「協力店」の店舗数は、策定時より増加しましたが、市民の認知度に課題がみられました。今後もホームページ等による効果的な周知方法を検討し、外食における健康づくりができるよう、食環境整備を行っていくことが必要です。

指標の出典

- 【①】 国民健康・栄養調査（平成 23 年度）
- 【② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑮】 藤沢市健康増進計画及び食育推進計画アンケート調査（平成 24 年度・平成 30 年度調査）
- 【⑨ ⑪ ⑯ ⑰ ⑱】 健康増進課調べ（平成 24 年度・平成 30 年度実績）
- 【⑩ ⑭】 教育指導課調べ（平成 24 年度・平成 30 年度実績）
- 【⑫】 学校給食課調べ（平成 24 年度・令和元年度実績）／
保育課調べ（平成 24 年度・平成 30 年度実績）
- 【⑬】 学校給食課調べ（平成 24 年度・平成 30 年度実績）

2 前計画の施策体系

第2次藤沢市食育推進計画の体系

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

重点目標

具体的な目標

- (1) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育を推進する
- (2) 若い世代へ食育を推進する
- (3) 食事を通して人と人とのつながる食育を推進する

- 目標1 健康に生活するための食習慣をつくる
- 目標2 市民が主役となって食育を推進する
- 目標3 食文化や食ハ物を大切にすする気持ち育てる
- 目標4 健康な生活を送るための食環境をつくる

施策展開

【施策】

(1) 家庭における食育の推進
保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図る。

(2) 学校、保育所等における食育の推進
学校・幼稚園・保育所などにおいて、魅力ある食育を推進し、子どもの健全な食生活の実現と健全な心身の成長を図る。

(3) 地域における食生活改善のための取組の推進
地域において栄養・食習慣・食料の消費に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防する。

(4) 食育推進運動の展開
市民・教育関係者・農業者・漁業者・食品関連事業者等、民間団体の自発的な食育活動の展開を図る。

(5) 生産者と消費者の交流の促進及び環境と調和のとれた農水産業の活性化
生産者・消費者との交流を進めて信頼関係を構築すると共に、農水産業の持つ多面的機能や環境への理解を深め、都市と農水産業との共生を図る。

(6) 食文化の継承、展開のための活動の支援
伝統的な行事や作法と結びつけた食文化・地域の特色ある食文化等、伝統ある優れた食文化の継承を図る。

(7) 食品の安全性、栄養、その他食に関する調査、研究、情報提供
食品の安全性や栄養に関する膨大な情報が提供される中、市民が正しい情報を適切に選別し活用する力を養えるよう、調査研究や情報提供を進める等の取組を進める。

【具体的な取り組み】

■望ましい生活のリズムや食習慣を習得する
■学校との連携
■保育園との連携

■学校における食育の推進
■保育園における食育の推進

■生活習慣病等の予防対策
■食に関する普及啓発
■食環境の整備

■関係者との連携による推進
■食育の市民への浸透を図る

■農水産業に関する理解を深める
■市場の役割や流通のしくみを理解する
■地場産物に触れる機会を提供する

■伝統ある優れた食文化の継承を推進

■食の安全性に関すること
■栄養に関すること

参 考 資 料

- 1 藤沢市食育推進会議設置要綱
- 2 藤沢市食育推進会議名簿
- 3 食育基本法
- 4 第3次食育推進基本計画（概要）



ふじさわバランストリオ

1 藤沢市食育推進会議設置要綱

(目的及び設置)

第1条 この要綱は、本市の食育に関する施策を総合的に推進するため「藤沢市食育推進会議」（以下「推進会議」という）を置き、その運営について必要な事項を定めることを目的とする。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 藤沢市食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 藤沢市食育推進計画に基づく施策の実施及び進行管理、評価に関すること。
- (3) 食品の安全・安心確保に関すること。
- (4) その他食育の推進に関すること。

(組織)

第3条 推進会議の委員は22人以内とし、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 医師の代表
- (2) 歯科医師の代表
- (3) 消費者団体の代表
- (4) 食に関するボランティア団体の代表
- (5) 生産・製造・流通関係者の代表
- (6) 市民の代表
- (7) 教育関係の代表
- (8) 学識経験者
- (9) 市職員
- (10) その他市長が認めた者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は2年以内とし、補欠により就任した委員の任期は、前任者の残任期間とする。ただし再任をさまたげない。

(委員長及び副委員長)

第5条 推進会議に、委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、会務を総理し、推進会議を代表する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(招集)

第6条 推進会議は、市長の要請に基づき、委員長が招集する。

(部会)

第7条 会議の協議事項を具体的に検討するため、必要に応じて会議に専門部会を設けることができる。

(報酬)

第8条 推進会議の委員の報酬は、藤沢市非常勤職員の報酬等に関する規則（昭和43年規則第22号）第2条第3項に定めるところによる。ただし、第3条に掲げる委員のうち第7号、第9号に規定する委員は無報酬とする。

(庶務)

第9条 推進会議は、藤沢市福祉健康部健康増進課において総括し及び処理する。

(附則)

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

この要綱は、平成25年4月1日から施行する。

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

この要綱は、平成31年4月1日から施行する。

2 藤沢市食育推進会議名簿

任期：平成30年7月5日～令和2年3月31日

令和2年3月現在

設置要綱における組織	選出母体	役職等	氏名(敬称略)
医師の代表	藤沢市医師会	学校医担当理事	佐久間 秀哉
歯科医師の代表	藤沢市歯科医師会	地域保健部	菊地 暁美
食に関するボランティア 団体の代表	神奈川県栄養士会	地域活動事業部 藤沢栄養士の会 さつき会	荒井 宏恵
	藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会	会長	青柳 清美
生産・製造・流通 関係者の代表	さがみ農業協同組合	藤沢地区運営委員会事務局 副事務局長	千々和 信一
	藤沢市技能職団体連絡協議会	有限会社萬福商事 代表取締役	鹿島 勇一
	食品流通販売企業	イトーヨーカ堂 藤沢店	渋谷 典世
市民の代表	公募	—	上野 章子
	公募	—	服部 佳苗
教育関係の代表	藤沢市私立幼稚園協会	みくに幼稚園 園長	國尾 雪
	藤沢市学校保健会	御所見小学校 養護教諭	千代 祐子
	神奈川県立学校長会議	県立藤沢清流高等学校 校長	萩谷 英明
学識経験者	栄養・食生活関係 学識経験者	麻布大生命・環境科学部 食品生命科学科 教授	◎ 石原 淳子
その他市長が認めた者	職域栄養士	医療法人長谷川会 湘南ホスピタル理事	林 静子
	特定給食施設	日本精工株式会社 藤沢工場 総務労働課 副主務	三浦 宏樹
	藤沢市保健所	所長	○ 阿南 弥生子

◎ 委員長 ○ 副委員長 (敬称略 順不同)

事務局 (庁内)

市民自治部	市民相談情報課
子ども青少年部	子ども健康課
	保育課
環境部	環境総務課
経済部	産業労働課
	農業水産課
教育部	教育指導課
	学校給食課
福祉健康部	地域包括ケアシステム推進室
	保険年金課
	保健所
健康増進課	

3 食育基本法

平成 17 年 6 月 17 日 法律第 63 号
最終改正:平成 27 年 9 月 11 日 法律第 66 号

目 次	
前文	
第一章 総則（第一条—第十五条）	
第二章 食育推進基本計画等 （第十六条—第十八条）	
第三章 基本的施策 （第十九条—第二十五条）	
第四章 食育推進会議等 （第二十六条—第三十三条）	
附則	

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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と位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥

満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者

等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に

行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団

体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体を実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等を行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、

親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食

育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二條 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三條 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四條 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

（食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進）

第二十五條 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

（食育推進会議の設置及び所掌事務）

第二十六條 農林水産省に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、農林水産大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

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

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 農林水産大臣以外の国務大臣のうちから、農林水産大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者

二 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命する者

2 前項第二号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第二号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第二号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則 抄

(平成二十一年六月五日法律第四九号)

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法(平成二十一年法律第四十八号)の施行の日から施行する。

附 則 抄

(平成二十七年九月一日法律第六六号)

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

一 附則第七条の規定 公布の日

(食育基本法の一部改正に伴う経過措置)

第四条 この法律の施行の際現に第二十五条

の規定による改正前の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれている食育推進会議は、第二十五条の規定による改正後の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれる食育推進会議となり、同一性をもって存続するものとする。

(政令への委任)

第七条 附則第二条から前条までに定めるもののほか、この法律の施行に関し必要な経過措置は、政令で定める。

4 第3次食育推進基本計画（概要）

- 食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）第16条に基づき、「食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため」に、食育推進会議（関係閣僚、民間有識者で構成）が作成
- 平成18年3月に最初の計画を作成（平成18年度から22年度まで）し、第3次では平成28年度から32年度までの5年間について定める

○第3次計画のポイント

- （コンセプト）「実践の環を広げよう」
- 「第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針」に5つの「重点課題」を掲げる
 - （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

○第3次計画の概要

【第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針】

1. 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. 基本的な取組方針（1）国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成（2）食に関する感謝の念と理解
（3）食育推進運動の展開（4）子供の食育における保護者、教育関係者等の役割
（5）食に関する体験活動と食育推進活動の実践
（6）我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
（7）食品の安全性の確保等における食育の役割

【第2 食育の推進の目標に関する事項】（目標値：平成32年度までの達成を目指すもの）

1. 食育に関心を持っている国民の割合の増加 《現状値》75%⇒《目標値》90%以上
2. 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加
《現状値》週平均9.7回⇒《目標値》11回以上
3. 地域等で共食したいと思う人が共食する割合の増加 《現状値》64.6%⇒《目標値》70%以上
4. 朝食を欠食する国民の割合の減少 《現状値》子供4.4%⇒《目標値》0%
《現状値》20歳代～30歳代男性24.7%⇒《目標値》15%以下
5. 中学校における学校給食の実施率の増加 《現状値》87.5%⇒《目標値》90%以上

6. 学校給食における地場産物等を使用する割合の増加
《現状値》地場産物を使用 26.9%⇒《目標値》30%以上
《現状値》国産食材を使用 77.3%⇒《目標値》80%以上
7. 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民の割合の増加
《現状値》国民 57.7%⇒《目標値》70%以上
《現状値》若い世代 43.2%⇒《目標値》55%以上
8. 生活習慣病の予防や改善のためにふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している国民の割合の増加 《現状値》国民 69.4%⇒《目標値》75%以上
9. ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合の増加 《現状値》49.2%⇒《目標値》55%以上
10. 食育の推進に関わるボランティアの数の増加 《現状値》34.4万人⇒《目標値》37万人以上
11. 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加 《現状値》36.2%⇒《目標値》40%以上
12. 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の増加
《現状値》67.4%⇒《目標値》80%以上
13. 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合の増加
《現状値》41.6%⇒《目標値》50%以上
《現状値》若い世代 49.3%⇒《目標値》60%以上
14. 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合の増加
《現状値》国民 72.0%⇒《目標値》80%以上
《現状値》若い世代 56.8%⇒《目標値》65%以上
15. 推進計画を作成・実施している市町村の増加 《現状値》76.7%⇒《目標値》100%

【第3 食育の総合的な促進に関する事項】

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食育の推進（「食育ガイド」等の活用促進、「健康寿命の延伸につながる食育推進」、「歯科保健活動における食育推進」、「栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進」、「貧困の状況にある子供に対する食育推進」、「若い世代に対する食育推進」、「高齢者に対する食育推進」、「食品関連事業者等における食育推進」、「専門的知識を有する人材の養成・活用」）
4. 食育推進運動の展開
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

【第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項】

1. 多様な関係者の連携・協働の強化
2. 地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進
3. 積極的な情報提供と国民の意見等の把握
4. 積極的な進捗状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用
5. 基本計画の見直し

**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)