

## 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 <sup>(注8)</sup> をしている 特定給食施設 <sup>(注9)</sup> 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%		—	—

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 <sup>2</sup> )
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。

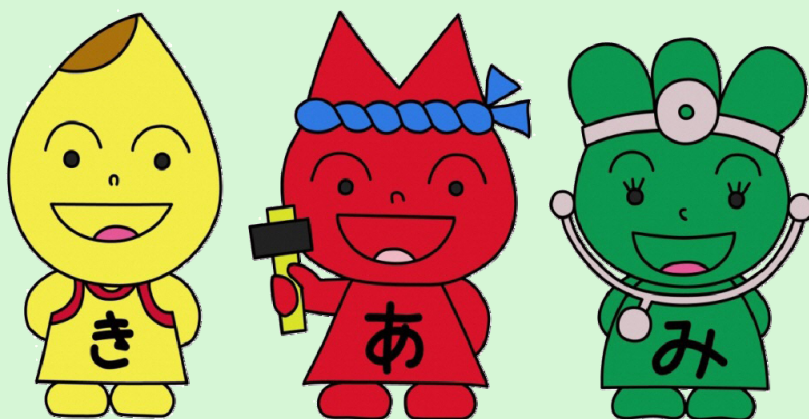
名称：ふじさわバランストリオ 通称「きあみちゃん」

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」

