

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。

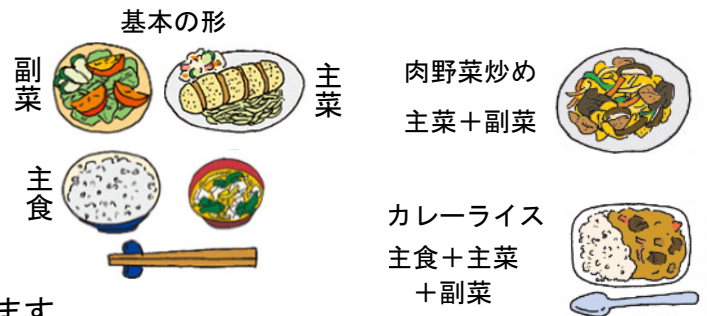
〈1日3回の食事リズム〉

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いいか」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。



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〉

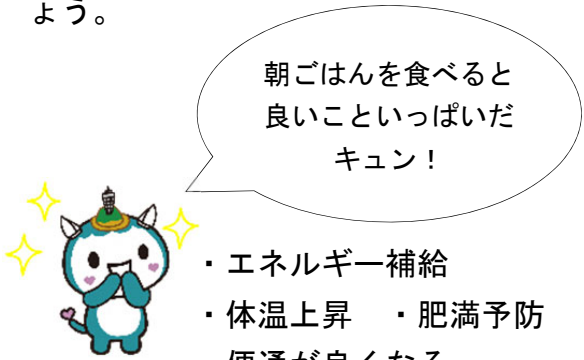
1日の元気は朝ごはんから



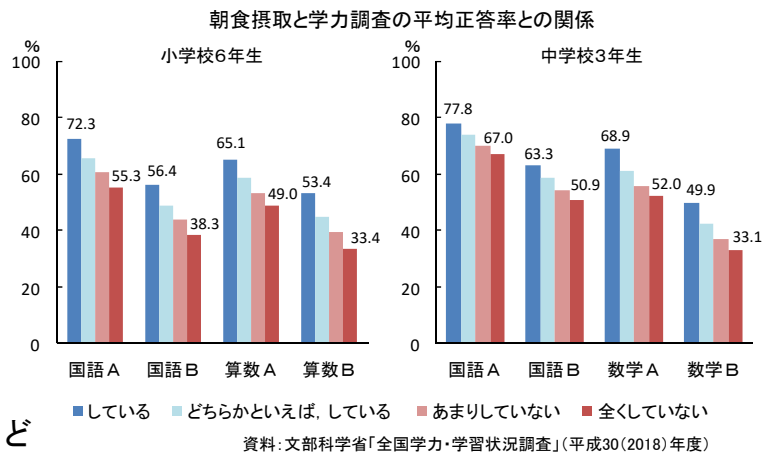
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、体温を上げ、代謝を高めることで活動の準備をします。また、脳にエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの）が補給され、脳の働きが活発になります。

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〉

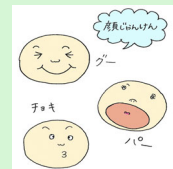


- ・自分にあった食事をゆっくりよく噛んで味わって食べる
- ・オーラルフレイル予防に、健口体操を習慣にし、口腔機能を維持向上する
- ・デンタルフロスや歯間ブラシなどを使った食後の歯磨きを習慣にする
- ・入れ歯は、毎食後手入れを行う
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける

○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。

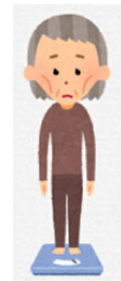
また、趣味、ボランティアなどの社会参加も心身の健康の維持につながります。

〈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〉

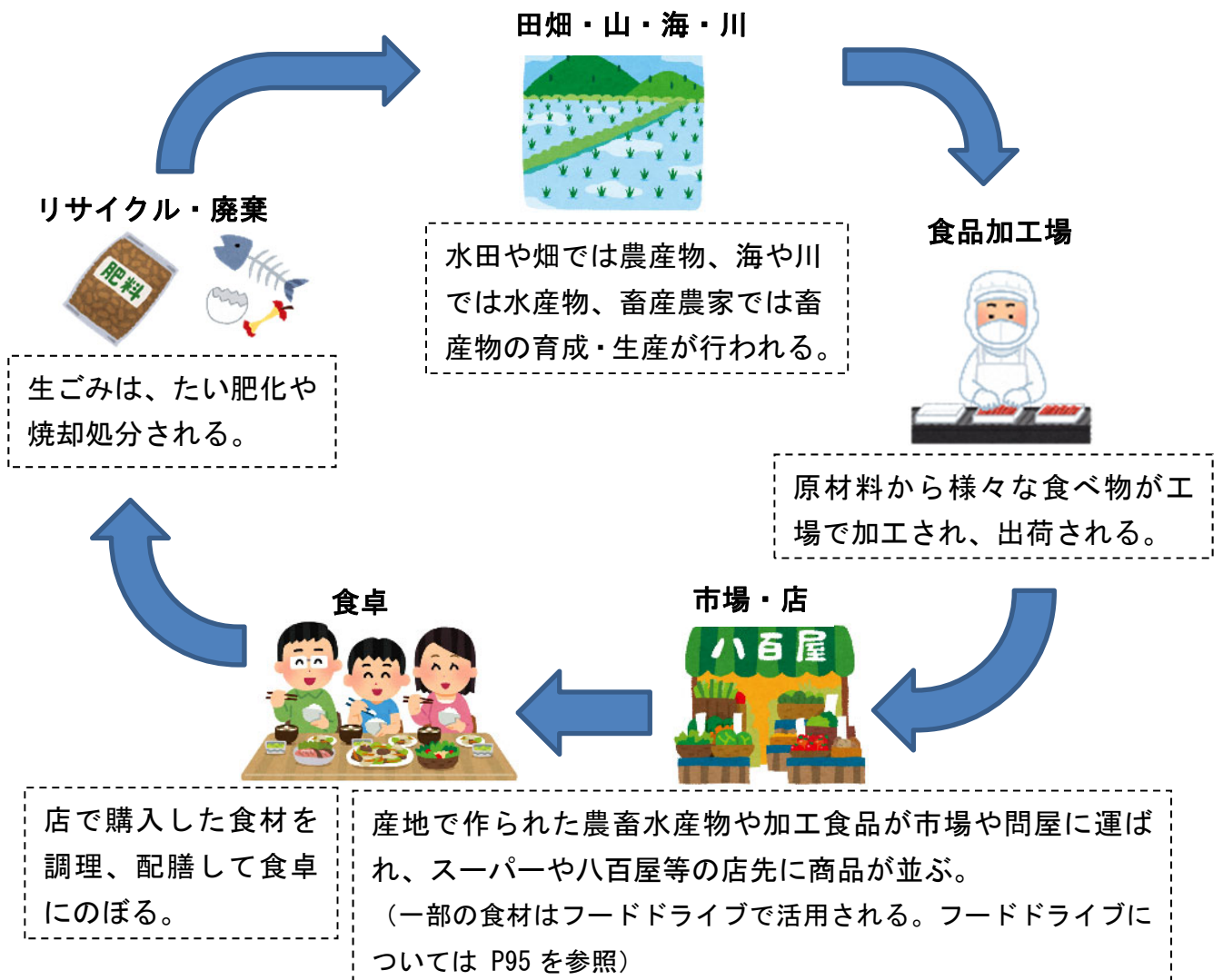
食べ物の循環を知ろう～生産から食卓まで～



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」

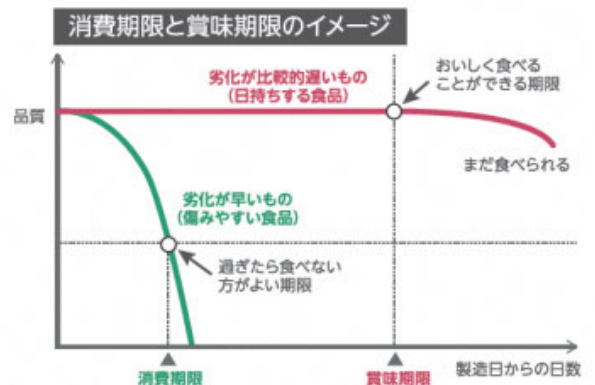
〈食品の期限表示を正しく理解する〉

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。昔は今のように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！



〈食事を通し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、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）