

# 第 3 編

## 第 3 次府中市食育推進計画



## 第 1 章 計画策定に当たって

## 1 計画策定の背景と趣旨

市は、市民一人ひとりが食に関する意識を高め、豊かなこころを育み、生涯を通して健全な生活を送ることを目的として、平成22年度から平成26年度までを計画期間とする「府中市食育推進計画」を策定しました。その後、平成27年度から令和2年度までを計画期間とする第2次食育推進計画を策定し、「共に広げ 育もう 楽しく食べて健康なまち府中」を基本理念として掲げ、食育の推進に取り組んできました。

第2次食育推進計画の策定後、市民の食への興味・関心を高める取組や食生活の改善、地産地消の推進等に寄与する取組を展開してきました。一方、市民の生活スタイルの多様化や、国や東京都の食育推進計画の策定・改定により、ライフステージの特性に応じた切れ目のない取組の充実や食品ロスの削減、食文化の継承に関する取組の充実、地域の関係機関や企業等との連携強化が必要となっています。更に、新型コロナウイルス感染症の影響による生活環境の変化から、日頃からの適切な食生活の実践がより一層求められるようになっていきます。

このような課題を克服するためには、健全な食生活やライフステージの考え方を見直すとともに、食に関する関係機関や企業等との更なる連携・協働を図り、これまで以上に大きな枠組みで食育を推進することが必要です。

このことから、市は、第2次食育推進計画に基づいて実施してきた取組の評価、食育を取り巻く国や東京都の政策動向や社会情勢の変化を踏まえ、市民の健全で豊かな食習慣の定着や食環境の充実を図るため、今後6年間の健康施策の指針となる「第3次府中市食育推進計画」を策定します。

### 「食育」とは

- 食育は、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である。
- 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ある。

食育基本法前文より

## 2 食育を取り巻く国や東京都の政策動向

### (1) 第3次食育推進基本計画の策定

#### ①策定の背景

- 国は、平成 23 年度から平成 27 年度までを計画期間とする「第 2 次食育推進基本計画」に基づき、家庭、学校等、地域において食育を推進してきました。
- 一方、食をめぐる状況は刻一刻と変化しており、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、平成 28 年度から令和 2 年度までの 5 年間で計画期間とする「第 3 次食育推進基本計画」を策定しました。

#### ②5つの重点課題と目標値

- 「第 3 次食育推進基本計画」では、「若い世代を中心とした食育の推進」、「多様な暮らしに対応した食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」を重点課題として掲げています。
- 目標と指標については、「第 2 次食育推進基本計画」の 11 目標（13 指標）から、「第 3 次食育推進基本計画」の 15 目標（21 指標）に増え、「減塩に気をつける」、「食品ロスの削減」等の新たなキーワードが加わりました。

### (2) 東京都食育推進計画の改定

#### ①策定の背景

- 東京都は、平成 23 年度に改定された「東京都食育推進計画」が平成 27 年度で終了することに伴い、これまでの施策の成果や達成度に基づき、更に食育を進めるとともに、今後、急増する高齢者への対応や都内産食材の認知度向上等の課題にも対応するため、計画を改定し、新たな計画期間を平成 28 年度から令和 2 年度までとしました。

#### ②計画の概要

- 東京都の食育を推進するため、生涯にわたり健全な食生活を実践するための食育の推進・食育体験と地産地消の拡大に向けた環境整備・食育の推進に必要な人材育成と情報発信の 3 つの取組の方向に基づいて具体的な施策を展開します。

### ③改定のポイント

- 高齢化の急速な進展を踏まえ、これまでの乳幼児、児童・生徒、青年・成人といったライフステージに、新たに高齢者を加え、4つのステージに細分化しました。
- 地産地消の更なる拡大を図るとともに、様々なイベントやPRを通じて、都内産はもとより、国内産食材の魅力について都民の理解を深めるための取組を実施します。

## 第2章 第2次府中市食育推進計画の 評価と課題

## 1 第2次食育推進計画の評価

第2次食育推進計画の施策の柱である3つの取組にしたがって、市がこれまで進めてきた取組、令和元年度に実施した市民アンケート調査、その他関連する各種調査等の結果からわかることを取りまとめ、評価と課題の整理を行いました。

### (1) 市民の食育の実践を支援します

#### ①これまでの取組

- 朝食の重要性を啓発する取組を推進してきました。食習慣が形成される乳幼児期から思春期までに対しては保育所や小中学校等と、欠食率が最も高い青年期に対しては大学等と連携して欠食率の減少に向けた取組を推進しました。
- バランスのよい食事や地産地消等の啓発として、調理実習や農業体験等の実施により、食への関心を高める取組を行いました。また、各種講演会やホームページ、給食センターから発信するTwitter等を通じた情報の提供を行いました。

#### ②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『世代別にみた朝食を欠食している人の割合の経年変化』について、平成27年度と令和元年度調査の比較（以下「経年変化」といいます。）で見ると、3歳児では低くなったものの、他の世代においてはいずれも高くなっています。
- （再掲）『1日の野菜摂取量に関する性・年齢層別比較』を見ると、国が推奨する350g以上摂取している人の割合は、年齢が下がるにつれて低くなっており、いずれの世代であっても、女性よりも男性の方が低くなっています。ただし、最も割合の高い高齢者の女性であっても、3割台半ばとなっています。
- 府中市産の農産物を意識的に摂取している人の割合は、高齢者が33.6%、中年者が20.5%、若年者が10.7%となっています。

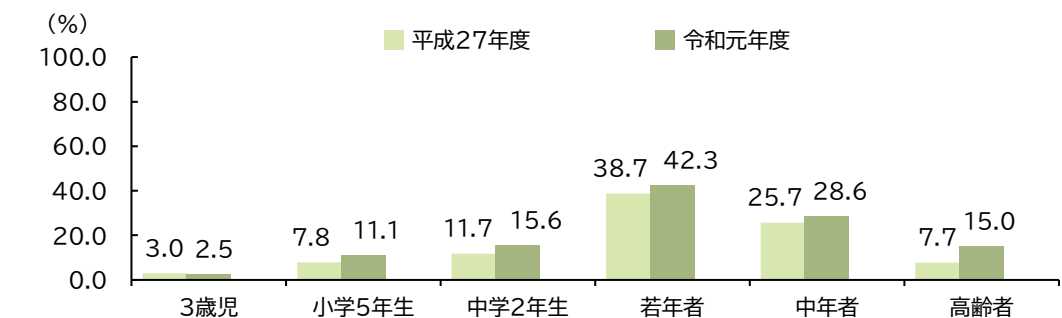
#### ③評価のまとめと今後の課題

- 市と関係機関が連携して、朝食の重要性を啓発してきましたが、3歳児以外では改善はみられませんでした。引き続き、朝食の摂取頻度の改善に向けた取組を実施するとともに、健全な食生活の基本となるバランスのよい食事についての啓発が重要です。
- 全ての世代において、野菜の摂取量が芳しくないため、全体的に野菜の摂取量を底上げする取組が求められます。ただし、全国的にも野菜の摂取不足の



- 傾向が認められることから、市の現状に応じた適切な目標の設定を検討することが必要です。また、府中市産の農産物の摂取状況が全体的に低く、特に若年者で最も低い状況が見られたため、地産地消の更なる推進が必要です。
- 食品表示法の施行とともに栄養成分表示が義務化されたことに伴い、食品表示の見方や活用方法について、関係機関と連携し、周知していくことが必要です。
- 情報提供は紙面だけでなく、ホームページやTwitter、メール配信サービス等、様々な媒体を活用して実施してきました。情報発信については各世代に応じた有効な手法の更なる検討が必要です。

世代別にみた朝食を欠食している人の割合の経年変化



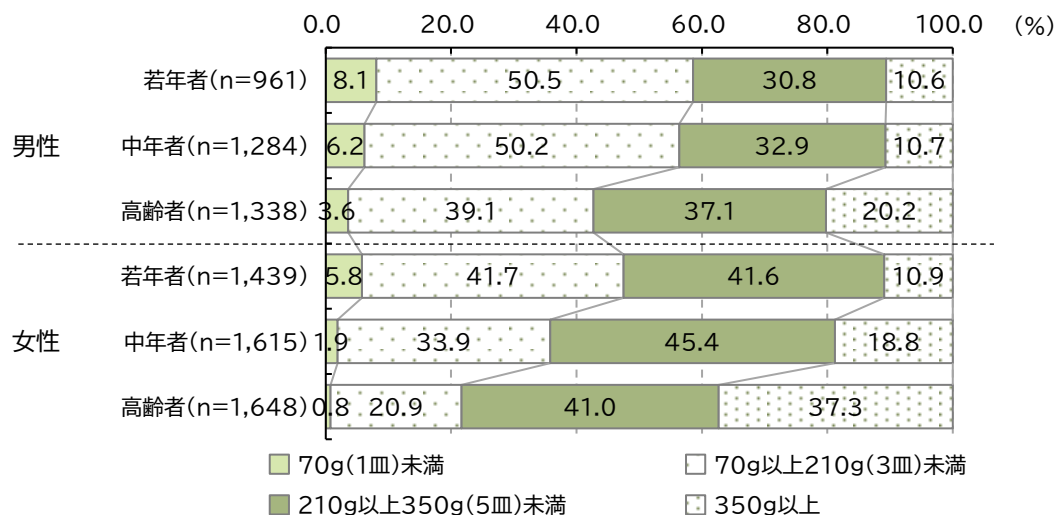
注) 3歳児は、平成27年度のデータを取得していないため、平成29年度のデータを掲載している。

【出典】3歳児は「府中市3歳児健康診査予診票」

小学5年生と中学2年生は「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」

若年者から高齢者までは府中市「『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

1日の野菜摂取量に関する性・年齢層別比較



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

## (2) 生涯にわたるライフステージごとの食育の取組を進めます

### 【乳幼児期（0歳から6歳頃まで）】

#### ①これまでの取組

- 国の授乳・離乳の支援ガイドの改定を参考に、離乳食教室を通じて、乳幼児の成長・発達に応じた離乳食の作り方の実演や試食を行い、家庭で実践できるように努めました。
- 乳幼児健康診査時の個別栄養相談やはじめてのパパママ学級、地産地消の啓発に向けた体験型の親子食育教室、食事マナーや箸の使い方に関する教室等により、乳幼児とその保護者に対して、健全な食生活を実践できるよう、食育を推進してきました。
- 様々な事情により、健全な食生活の実現が困難な家庭の支援や地域交流の推進を図るため、住民主体の地域の会食の場を周知し、利用を促しました。
- 乳幼児の発達に応じた食育の取組や給食の提供、給食を活用した食育を進めるため、「府中市立保育所食育計画」を作成し、食育を実施してきました。また、和食給食の提供や餅つき・みそ汁作り等の体験活動を通じて食文化の継承に努めてきました。
- 妊娠届時に妊娠期の食生活に関する情報を提供し、更に、希望者には栄養相談も行いました。また、妊婦向けの栄養情報をホームページで紹介し、希望者には食事バランス診断を行うことができるように体制を整え、妊娠期特有の課題に応じた支援を行いました。
- 妊娠中に妊婦歯科健康診査を実施し、女性ホルモンのバランスや食生活の変化による歯周病やむし歯の予防に向けた取組を進めてきました。また、乳幼児向けには成長段階に応じた歯科健診と保健指導を実施しており、母子ともに切れ目のない歯と口の健康づくりの取組を行っています。

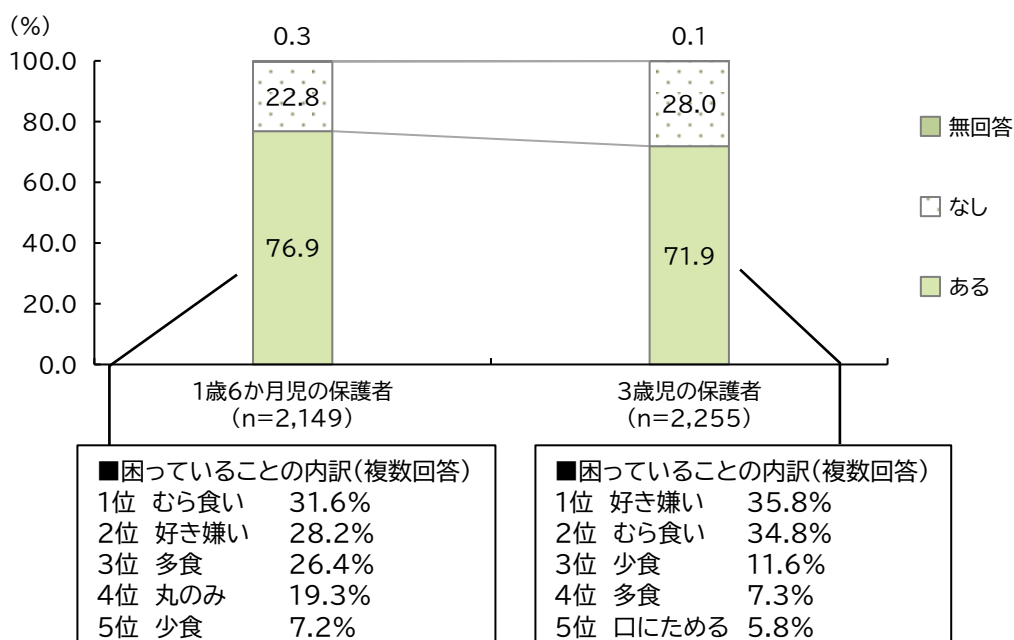
#### ②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『子どもの食生活で困っていること』を見ると、困っていることが「ある」と回答したのは、1歳6か月児の保護者が76.9%、3歳児の保護者が71.9%となっています。
- 困っていることの内訳を見ると、1歳6か月児の保護者は、「むら食い」が3割を超えて最も多く、次いで「好き嫌い」、「多食」となり、「丸のみ」が約2割となっています。一方、3歳児の保護者は、「好き嫌い」と「むら食い」が3割台半ばとなっています。

### ③評価のまとめと今後の課題

- 規則正しい食生活を身につけるための情報発信や体験活動の充実を図る必要があります。また、地産地消の推進や食文化の定着に向けた取組も必要です。
- 幼児期は自我の芽生えにより好き嫌い、食べむら等が見られ、子どもの食生活に悩む保護者は増えています。子どもの成長・発達に沿った情報提供や個々の悩みに応じたきめ細やかな支援の更なる強化が必要です。
- 妊娠中の食習慣が子どもの成長に大きく影響するため、妊娠中からの切れ目のない支援が必要です。
- 妊娠期と乳幼児期の口腔衛生は、食生活と密接な関係があることから、更なる歯や口の健康づくりに関する取組を検討していきます。

子どもの食生活で困っていること



【出典】府中市「子ども家庭支援課資料」



正しいお箸の持ち方教室

## 【学童期から思春期（7歳から19歳頃まで）】

### ①これまでの取組

- 市内の小中学校においては、規則正しい食生活の基盤となる朝食の重要性を周知し、朝食の欠食率減少に努めてきました。また、栄養教諭による食に関する指導やランチタイムズ（食育広報紙）、学校給食センターの見学コースや食育コーナーを活用し、更なる食育の推進につなげました。
- 学校給食センターでは、「安全で安心なおいしい給食の提供～顔の見える給食～」を目標に食育指導年間計画を作成し、月ごとの給食目標や地場産物の使用等を定め、食育を実施してきました。また、和食給食や行事食も積極的に取り入れ、食文化の継承に努めてきました。
- 住民主体の地域の会食の場の利用を促進するため、「ふちゅう こども食堂マップ」を児童・生徒に配布し、周知を図りました。
- ふちゅうカレッジ出前講座の中に「元気に学校生活を送るために～口腔ケアと食事～」というメニューを設け、児童とその保護者を対象とする歯科保健指導・栄養指導の機会を作りました。

### ②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『世代別にみた朝食を欠食している人の割合の経年変化』を見ると、小学校5年生は1割を超え、中学校2年生は1割台半ばとなっています。経年変化では、それぞれの学年において高くなっています（p115 参照）。
- 『保護者の朝食摂取状況別にみた朝食をいつも食べる子どもの割合』を見ると、朝食をいつも食べる習慣がない保護者の子どもは、「いつも食べる（週に5日）」の割合が相対的に低くなっています。
- 『生活困窮状況別にみた給食以外でふだん食べる物』を見ると、養育・生活困難層の家庭の子どもは、一般層と比べて野菜・くだもの・肉か魚を食べている割合が低い傾向が認められました。
- 平日（学校へ行く日）に夕ごはんを一人で食べる子どもの割合は、小学生で2.5%、中学生で14.4%となっています。

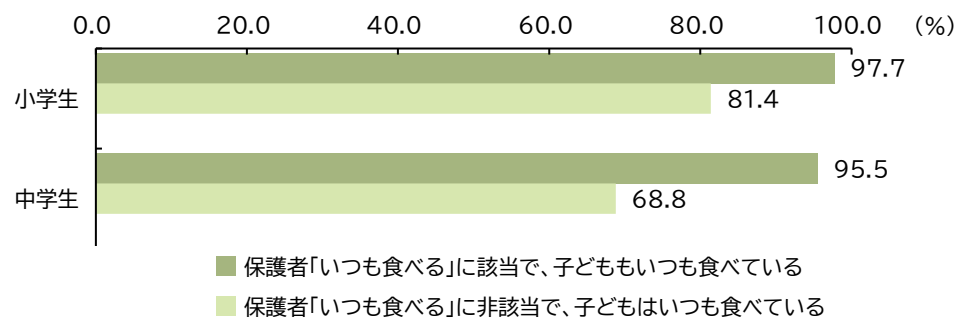
### ③評価のまとめと今後の課題

- 小中学校との連携により、規則正しい食生活の実践や食育の推進に力を入れてきました。一方、小学生と中学生のいずれも朝食を食べない子どもが多くなっていることから、朝食の欠食率を減らす取組が必要です。また、保護者の摂取状況による影響が認められたため、保護者に向けた啓発を図る必要があります。
- 給食以外の食事の状況を見ると、野菜・くだもの・肉か魚を十分に摂取できていない傾向が認められたことから、バランスのよい食事の必要性について伝え、推進していくことが重要です。

○一人で食事を食べる子どもが一定程度見られました。また、生活に困難を抱える世帯の子どもは、栄養バランスの偏りが見られました。食を通じたコミュニケーションやバランスのよい食事をとることができる住民主体の地域の会食の場の周知を図り、地域と連携した取組を推進していく必要があります。

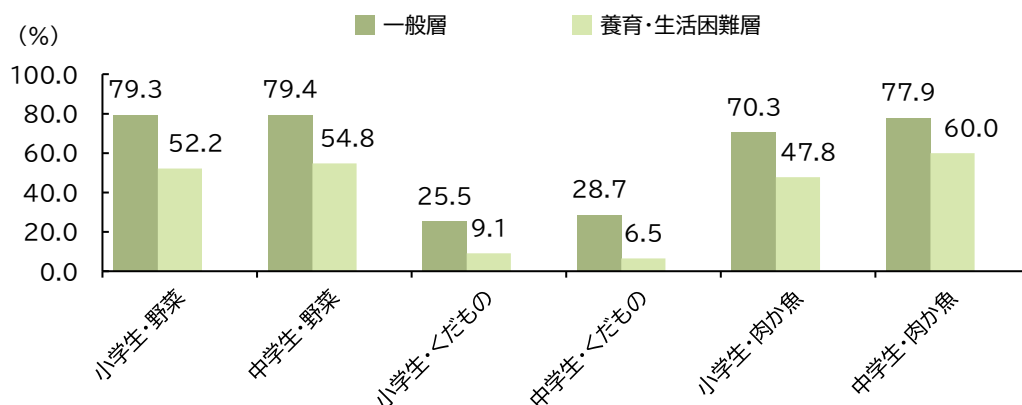
○小中学校に通う子どもについては、食生活の実態を把握しやすいですが、中学校を卒業した子どもの把握は困難を極めます。中学校を卒業した後でも規則正しい食生活が送れるよう、家庭や学校、地域と連携して食育に取り組む必要があります。

#### 保護者の朝食摂取状況別にみた朝食をいつも食べる（週に5日）子どもの割合



【出典】府中市「平成31年府中市子どもの生活実態調査」

#### 生活困窮状況別にみた給食以外でふだん食べる物



注) 養育・生活困難層とは、「時間の制約」「不安定」「孤立・孤独」の3つの要素のうち、2つ以上に該当し、かつ、「低所得」「家計の逼迫」「子どもの体験や所有物の欠如」の3つの要素のうち、2つ以上に該当する者。一般層はいずれの要素にも該当しない者。

【出典】府中市「平成31年府中市子どもの生活実態調査」



## 【青年期（20歳から39歳頃まで）】

### ①これまでの取組

- 食生活の乱れが顕著な世代であることを踏まえ、調理実習等の講座を通じて、バランスのよい食事や推奨される野菜の摂取量、朝食の重要性等、健全な食生活を啓発してきました。
- 若年層健康診査の一部の受診者を対象に食生活アンケートによる一日の食事内容の聞き取りを実施し、青年期における食生活の実態を把握するとともに、アンケートの回答者には、食事診断を実施し、個々の生活状況に合った健康情報の提供により、健全な食生活の実践を促しました。
- 市内大学と連携し、食育に関する取組を実施してきました。食事バランスガイドを活用した自分の食生活の振り返りにより、バランスよく食べることの意識啓発を図りました。また、学生から要望が挙がっていた単身者でも簡単に作れるレシピ集を食育推進リーダーと協働で作成・配布しました。
- 自分の歯や口の健康に対する関心が薄い時期に歯科健康教育や、市独自の若年者歯科健診を実施し、食事をする上での基盤となる歯と口の健康づくり、歯周病予防の啓発に力を入れてきました。

### ②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

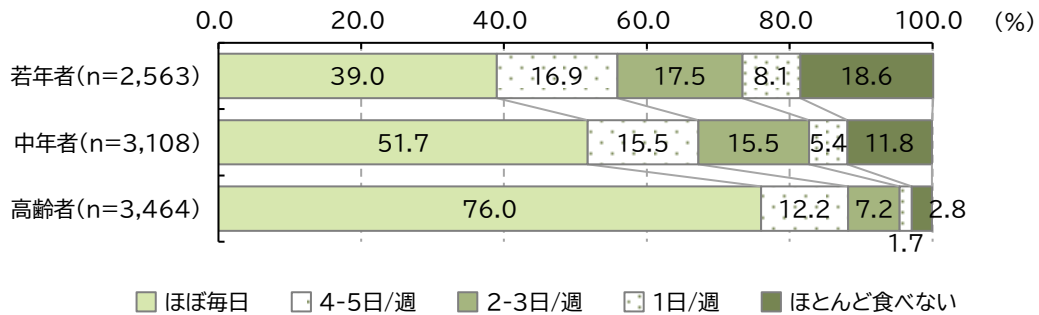
- 『世代別にみた朝食を欠食している人の割合の経年変化』を見ると、中年者・高齢者と比べて高くなっています（p115 参照）。また、『主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる頻度』を見ると、ほぼ毎日食べる人の割合は若年者で最も低くなっています。
- 『睡眠による休養の充足感と朝食摂取状況に関する性・年齢層別比較』を見ると、若年者では男女ともに睡眠による休養が十分でない人の朝食欠食者の割合が高い傾向が見られました。
- 『「肥満・やせ該当者」の性・年齢層別比較』のやせの割合を見ると、中年者と高齢者に比べて若年者は高くなっています。とりわけ、男性の若年者が8.6%なのに対して、女性は16.3%と2倍近くとなっています（p41 参照）。

### ③評価のまとめと今後の課題

- 朝食の摂取やバランスのよい食事等、健全な食生活における啓発に力を入れてきました。朝食の摂取頻度に悪化傾向は認められませんでした。が、中年者と高齢者に比べると、朝食の摂取頻度が低い等、食生活の乱れが顕著であるため、引き続き、食生活の改善に向けた取組に力を入れる必要があります。また、睡眠による休養の充足感と朝食欠食の関連性も認められたことから、規則正しい生活リズムの定着についても啓発していく必要があります。

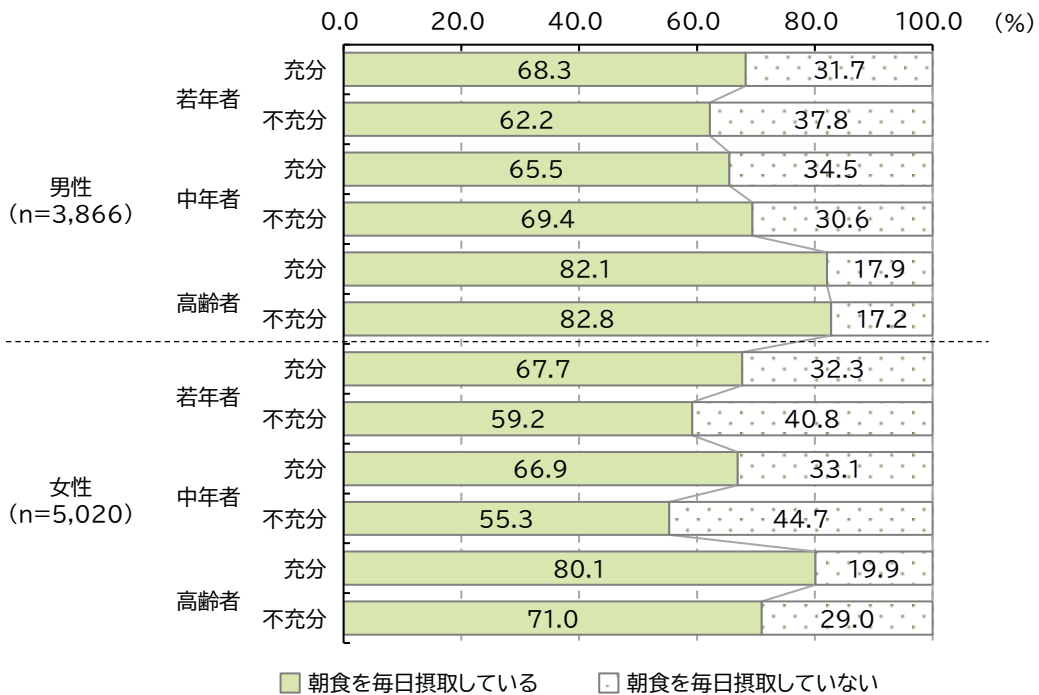
- 女性はやせの傾向が認められることから、食事制限によるリスクや、標準体重に近づけるための健全な食生活について啓発を行うことが重要です。
- 食への課題が中年者・高齢者と比較して多いため、食に関心を持ってもらうための啓発の手法について検討が必要です。

### 主食・主菜・副菜がそろった食事（バランスの取れた食事）を食べる頻度



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

### 睡眠による休養の充足感と朝食摂取状況に関する性・年齢層別比較



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

## 【中年期から初老期（40歳から64歳頃まで）】

### ①これまでの取組

- 職場や家庭の中心となって活躍する多忙な世代という特徴を踏まえ、食育関連事業の開催日程を休日に設定しました。また、周知方法は広報紙や市内の公共施設におけるチラシ配架、メール配信等、できるだけ情報が届くよう工夫しました。
- 子育てしている人も多く見られるため、親子で参加できる講座を開催し、保護者向けにはグループワーク等を通じて朝食の重要性やバランスのよい食事等、健全な食生活の啓発を行いました。
- 子育て中や定年退職した男性を対象に調理体験講座を開催し、食事づくりの楽しさを伝え、調理技術を学ぶ機会を作りました。
- 歯周病を有し、歯の喪失が急増する時期に歯科健康教育や、成人歯科健康診査を通じて、咀嚼や歯周病予防の重要性、メタボリックシンドロームの予防につながる食べ方等、歯と口の健康づくりに向けた啓発を行いました。

### ②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

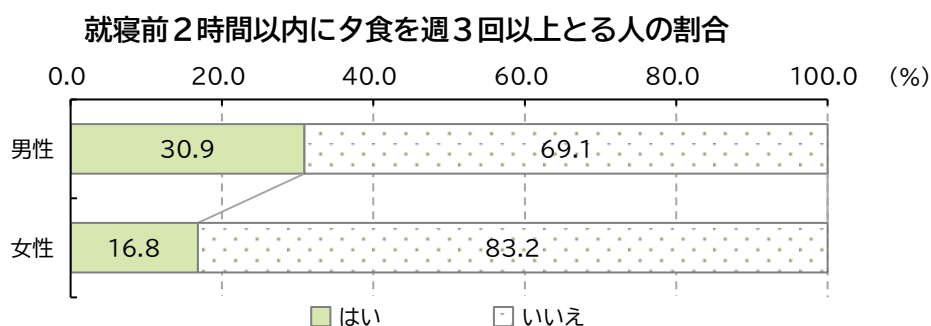
- 『世代別にみた朝食を欠食している人の割合の経年変化』を見ると、欠食している人は28.6%であり、4人に1人以上の割合で欠食していることがわかります（p115 参照）。
- 『主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる頻度』を見ると、ほぼ毎日食べる人の割合は51.7%であり、高齢者と比べると、約25ポイント低くなっています（p121 参照）。
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、経年変化を見ると、平成27年度は女性12%、男性42%、令和元年度は女性15%、男性47%と、増加傾向が認められました。また、男女別で見ると、女性に比べて男性の方が、割合が高くなっています。
- 『就寝前2時間以内に夕食を週3回以上とる人の割合』を見ると、女性に比べて男性が多くなっています。
- （再掲）『進行した歯周病を有する者の割合』を見ると、令和元年度において、進行した歯周病を有する者の割合は、40～49歳は31.6%であり、健康日本21の目標値である25%を上回っています。一方、60～69歳は42.4%であり、健康日本21の目標値である45%を下回っています。

### ③評価のまとめと今後の課題

- 経年変化によると、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は男女ともに増加傾向にあり、男性では約半数がメタボリックシンドロームの該当者又は予備群であるため、食生活を始めとする生活習慣の改善が必要です。



- 世代の特徴に配慮した食に関する取組を実施してきましたが、より多くの人に参加してもらえるよう、啓発方法や各種講座の開催日時等、更なる手法の検討が必要です。
- バランスのよい食事を、自分の歯でしっかり噛み、ゆっくり食べることがメタボリックシンドローム予防につながることから、自分の歯を保つこと、歯周病予防の重要性を引き続き周知していく必要があります。



【出典】府中市「保険年金課・健康推進課資料」

## コラム

### 夜遅く食事をとるときは

働き世代では、食事時間が不規則になりがちです。夜遅い時間に食事をとると、食事からとったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。また、夜遅い食事は翌朝食欲がなくて朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムも乱れやすくなります。

#### ■夜遅い時間の食べ方の工夫

##### ①できるだけ低脂肪で消化の良いものを食べるようにしましょう

揚げ物等こってりしたものは控え、野菜料理を多めにすると、カロリーや脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。

##### ②よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることで唾液が分泌され、消化を助けてくれます。

##### ③間食を上手に利用しましょう

夕方空腹を感じる頃に、おにぎりや牛乳等の間食を少ししておく、夜遅い時間の食べ過ぎを防ぐことができます。

菓子パンやスナック菓子等、脂肪が多いものをとると夜遅い夕食に加えてエネルギーオーバーになりがちなので、注意が必要です。



## 【高齢期（65歳以上）】

### ①これまでの取組

- 介護予防事業では、管理栄養士及び歯科衛生士が、フレイルや骨粗しょう症予防の観点から栄養バランスがよく簡単にできるメニューや、正しい歯磨きの方法、飲み込む力の維持・向上のために考案された“健口体操”等体験型又は通信型で講座を実施してきました。
- 生涯を通じておいしく食事ができるように、市独自の摂食・嚥下機能支援システムの導入を行いました。
- 歯の喪失が進み、口腔機能が低下する時期に、残存歯の維持や口腔機能低下の気づきとなる口腔機能健診を実施しました。

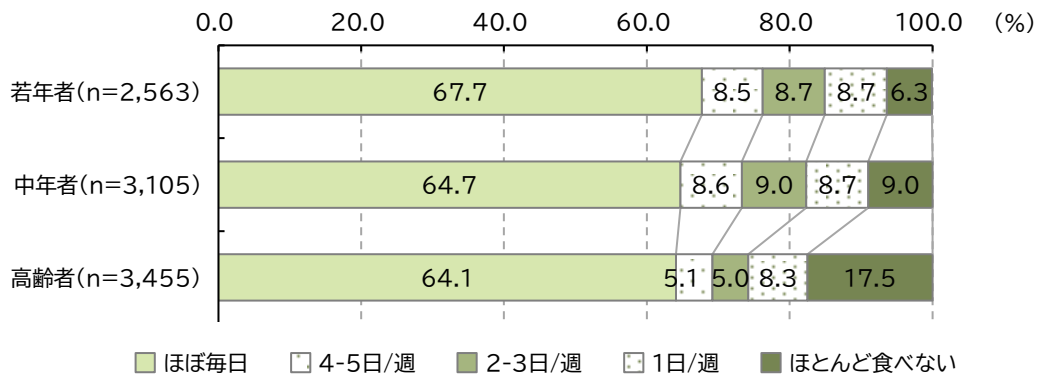
### ②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『低栄養傾向の者の割合に関する性・年齢層別比較』を見ると、低栄養傾向の者は男性で11.7%、女性で23.1%と、女性に多く、85歳以上で最も割合が高くなっています（p51 参照）。
- 『世代別にみた朝食を欠食している人の割合の経年変化』を見ると、朝食を欠食している人の割合は、増加傾向が認められました（p115 参照）。
- 『共食頻度』を見ると、ほとんど食べないと回答した人の割合は、若年者6.3%と中年者9.0%に比べて、高齢者は17.5%と高くなっています。
- 家族構成別にみた共食頻度は、同居該当者と比べて独居該当者は若年者、中年者、高齢者のいずれの世代においても低くなっています。とりわけ、高齢者は同居該当者（男性80.2%、女性83.9%）と独居該当者（男性3.3%、女性2.6%）との共食頻度の差が大きくなっています。

### ③評価のまとめと今後の課題

- 加齢による変化に応じた食生活の啓発、摂食・嚥下機能支援の取組を行ってきました。フレイルの要因の一つである低栄養予防の観点から、今後も健康状態に合わせた栄養のとり方について、更なる啓発が必要です。
- 朝食摂取や共食の頻度について課題が見られることから、改善に向けた取組が求められます。
- これまでに培ってきた豊富な知識や経験をいかし、家族や地域の人々との交流を通じて、次世代の子どもたちに食文化を伝承していくことが求められます。

共食頻度（1日に一回以上誰かと食事を食べる日数）



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

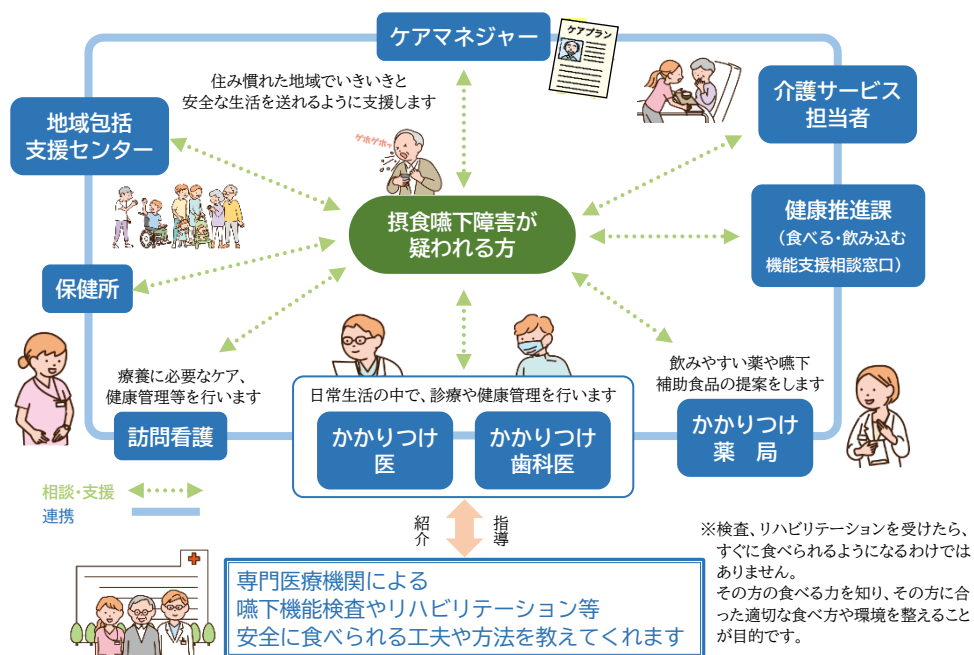
## コラム

## 安全に安心しておいしく食べられるように

市では、『むせる』、『飲み込みにくい』等、摂食嚥下障害のある方や、飲み込みに悩みや不安のある方が安心しておいしく食べられるように、かかりつけ医やかかりつけ歯科医が中心となり、在宅療養に係る様々な専門家が連携し支援しています。

また、より詳しい検査や診断が必要と思われる場合は、専門医療機関を紹介します。

府中市摂食・嚥下機能支援システム



気になる症状があったら抱え込まずに、まずは身近な支援者に相談することが大切です。

### (3) 関係機関等との連携を強化します

#### ①これまでの取組

- 市では、関係機関と連携し、朝食欠食率の減少に向けた取組を始め、規則正しい食生活の啓発や推奨される野菜の摂取量の周知、地産地消の推進、食品ロスの削減等に関する取組を行ってきました。
- 食生活に課題が多いものの、市の事業を通じてアプローチしづらい青年期、とりわけ大学生に対しては、市内大学との連携により、啓発を進めることができました。
- 健全な食生活を啓発する食育推進リーダーを育成し、協働しながら事業を実施してきたことにより、市民目線での事業運営や啓発手法を検討することができています。

#### ②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 市の食育関連事業は12課で実施され、市で育成している食育推進リーダー等の市民団体や農業関係、教育機関、行政関係等との連携は図られていましたが、企業との連携は少ない状況です。
- 庁内調査によると、連携先である市民団体の構成員においては高齢化している状況がありました。

#### ③評価のまとめと今後の課題

- 市と食育推進リーダー等の市民団体や農業関係、行政関係等、様々な関係機関と連携・協働して食育を推進することができました。引き続き、更なる関連団体間のつながりの強化、情報発信の充実に努める必要があります。
- より幅広く食育を推進するため、市民の生活により近い存在である企業との連携に力を入れていくことが必要です。
- 食育の推進を担う市民団体の構成員が高齢化している状況があり、次世代の育成に努めていくことが必要です。

## 2 第2次食育推進計画の評価を踏まえた課題

### (1) 市民の食育の実践を支援します

「朝食を食べる」ことを市民の食育の実践行動の一つと捉え、調理実習等の体験型の講座を始め、広報紙やホームページ、メール配信サービス等の媒体を活用し、様々な機会を通じて啓発してきました。

しかしながら、乳幼児期以外の世代では朝食の摂取状況に改善が見られなかったため、朝食を欠食することによる健康への影響を伝え、より広く情報を発信できるよう、更なる有効な手法の検討が必要です。

市民アンケート調査によると、野菜の摂取量が不足している等、食事バランスの乱れも生じているため、朝食の摂取と合わせて、規則正しい食生活についても啓発していくことが重要です。また、府中市産の農産物の摂取状況が全体的に低く、特に若年者で最も低い状況が見られたため、野菜の摂取量増加の取組と合わせて地産地消の更なる推進が必要です。

食品表示法の施行を受け、食品表示の見方や活用方法について周知していくことが必要です。

### (2) 生涯にわたるライフステージごとの食育の取組を進めます

各世代の特徴に応じ、切れ目のない食育の取組を実施してきました。

乳幼児期は、規則正しい食習慣を身につけるための情報発信や体験活動の充実を図るとともに、地産地消の推進や食文化の定着に向けた取組が必要です。また、妊娠中の食習慣が子どもの成長に大きく影響するため、妊娠中からの切れ目のない食育の支援が重要です。

学童期から思春期までは、学校給食や栄養教諭等による食育を通して、朝食の摂取やバランスよく食べること等、食習慣の基礎を確立する取組が求められます。また、中学校を卒業した後でも規則正しい食生活が送れるよう、家庭や学校、地域と連携して食育に取り組むことが必要です。

青年期は、他の世代と比較して食への課題が多く見られるため、現在の食生活が将来の健康に大きく影響を及ぼすことを再認識し、食に関心を持ってもらうための啓発の手法について検討することが必要です。

中年期から初老期までは、メタボリックシンドロームや歯周病を始めとする生活習慣病等の疾病が発症しやすい時期であるため、自分の健康に意識を向け、食生活を始めとする生活習慣の見直しや改善ができるよう、普及啓発に努めることが必要です。

高齢期は、フレイルの要因の一つである低栄養予防に関する啓発や、朝食の摂取・共食の頻度の改善に向けた取組が重要です。また、これまでに培ってき



た豊富な知識や経験をいかし、家族や地域の人々との交流を通じて次世代の子どもたちに食文化を伝承していく必要があります。

### （３）関係機関等との連携を強化します

市と食育推進リーダー等の市民団体や農業関係、行政関係等、様々な関係機関と連携・協働し、各種食育関連事業を実施することにより、調理の楽しさ、食への興味、調理技術の習得、地域や世代間交流、地産地消の推進、農業や食品ロスに対する理解につなげることができました。

しかしながら、企業との連携・協働は少ない状況であり、食育を広く推進していくためには、市民生活に近い存在である企業との連携・協働が重要です。

また、食育の推進を担う市民団体の活動の継続及び推進のため、次世代の育成に努めていく必要があります。

## コラム

### 大学における食育講座

若い世代の食への関心を高め、健全な食生活に導くことを目的に、大学の新生を対象とした「食糧・環境問題」の授業において、食育の啓発を行っています。

講座は、食事バランスガイドのワーク等を通じた自分自身の食生活の振り返りや食育の必要性について考える機会とし、市のアンケート調査結果に基づいた学生の食生活の傾向を踏まえ、食生活改善のポイントを伝えています。

また、学生より「一人暮らしでも簡単に作れる自炊レシピを知りたい」との声が上がり、学生に不足していた野菜を手軽に食べてもらえるよう、簡単な調理方法やカット野菜・缶詰等を活用したレシピを食育推進リーダーと協力して作成・配布し、実践につながる啓発を実施しています。



## 第3章

# 計画の基本的な考え方



## 1 基本理念

---

### ひろげよう食の環<sup>わ</sup> ～食ではぐくむ健康なまち府中～

これまで市では、ライフステージに応じた様々な取組によって食育を推進することで、市民が食の大切さを理解し、健全なこころやからだを育み、社会との交流を実践できるまちを目指してきました。

各世代の特徴に応じた取組や、市と食育推進リーダー等の市民団体や農業関係、行政関係等、様々な関係機関と連携・協働による取組により、朝食の重要性や健全な食生活の実践方法、地産地消や食品ロスの削減等を啓発してきました。しかし、朝食や野菜の摂取状況、企業との連携状況には課題が見られます。

一方、第2次食育推進計画の期間中（平成27～令和2年度）においては、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、日常生活を営む上での三密（密閉、密集、密接）の回避や、食事の場面における「新しい生活様式」の考え方（対面ではなく横並び、会話は控えめに等）を踏まえる必要性が高まりました。更に、感染予防に向けて、日頃からの適切な食生活の実践がより一層求められるようになっていきます。

人と人との直接的に交流しづらい状況の中、現在、そして今後起こり得る食育の課題に対して的確かつ柔軟に対応するためには、健康寿命の延伸に資する食生活やライフステージの考え方を見直すとともに、食に関する関係機関、団体や企業等と幅広く連携・協働を進めながら、これまで以上に大きな枠組みで食育を推進することが重要です。

以上のことを踏まえ、市では本計画の基本理念を「ひろげよう食の環<sup>わ</sup>～食ではぐくむ健康なまち府中～」と定め、具体的な取組を展開します。

## 2 基本方針

第3次食育推進計画では、基本理念である「ひろげよう食の環 ～食ではぐくむ健康なまち府中～」の実現に向けて、次の3つの基本方針を定め、具体的な取組を展開します。

### (1) 健康寿命の延伸に向けた食生活の意識を高める

市民の健康寿命は、平成16年から平成28年までにかけて伸びています。一方、主要な死因を見ると、悪性新生物（がん）や心疾患、脳血管疾患等、生活習慣が起因となる疾患が多くを占めています。健康寿命の更なる延伸に向けて、健全な食生活に関する情報を発信するとともに、調理体験等の各種講座を通じて食生活を見直す機会、栄養バランスのとれた食事の重要性や食の安全性を意識する機会の充実を図ります。

### (2) ライフステージの特性に応じた食生活を実践する

食えることは、生涯を通して営まれ、生きる力の基礎となるものです。市民一人ひとりが食に関心を持ち、健全な食生活を送るための知識と行動を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。

市では、第3次保健計画と第3次食育推進計画を一体的に策定することに伴い、ライフステージを、乳幼児期（0～6歳）、学齢期（7～17歳）、若年期（18～39歳）、中年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）の5つの段階に分けました。なお、第3次食育推進計画では、妊娠及び産後の特性に対する取組を独立させて区分するため、妊産婦期を含めた6つの区分により、生涯にわたり切れ目のない食育の推進を図ります。

### (3) 地域や関係機関との連携・協働による食育を推進する

市内において、より一層食育の推進を図るためには、食を通して市民と市民との交流を促し、コミュニケーションの機会を充実させるとともに、食育の推進を担う人材の育成や関係機関との連携体制を強化することが重要です。また、SDGs（持続可能な開発目標）も視野に入れ、誰もが健康的で豊かな食生活が送れるように、庁内の関係各課や市内の関係機関と連携を深め、食の循環への理解や食文化の継承、食環境整備を推進します。

### 3 施策体系



## 主な取組

ア 健全な食生活を送るための食や健康に関する情報発信の充実

イ 健全な食生活を啓発するための機会の充実

ア 栄養バランスに配慮する意識の醸成

イ 栄養バランスのとれた食事の実践を促す取組の推進

ア 災害時の食生活に向けた支援

イ 食の安全性や食品表示等に関する情報提供の充実

ア 成長・発達に応じた食生活の支援

イ 体験活動を通して食への関心を高める取組の推進

ア 食に関する知識を学び深めるための支援

イ 体験活動を通して食への関心を高める取組の推進

ア 健全な食生活の支援

イ 食生活の改善に関する取組の推進

ア 妊産婦やその家族の食生活に関する取組の推進

イ 妊産婦の口腔衛生向上のための取組の推進

ア 生活習慣病の予防に向けた食生活の支援

イ フレイルの予防に向けた早期からの支援

ア フレイルの予防に向けた食生活の支援

イ 安全においしく食べるための環境整備

ア 食を通じた交流の促進

ア 食育推進リーダー等食育の推進を担う人材の育成

イ 団体や企業等との連携強化

ア 地産地消の活性化に向けた取組の推進

イ 食品ロスの削減に向けた取組の推進

ウ 伝統的な食文化を伝える取組の推進

ア 食育の推進に向けた関係機関との連携

## ○第4章の各具体的取組の見方

### 1 健康寿命の延伸に向けた食生活の意識を高める

#### 具体的取組（1）健全な食生活を知る

##### ①取組の方向性

健全な食生活とは、栄養バランスのとれた食事を1日3回、適切な量をおいしく、楽しく食べることです。市民一人ひとりが意識し、取り組めるよう、幅広く情報を発信し、啓発機会の充実を図ります。

##### ②主な取組の内容

###### ア) 健全な食生活を送るための食や健康に関する情報発信の充実

食事バランスガイドを始め、食や健康に関する情報を広報紙やホームページ、啓発資料の配布、ポスター掲示、SNSの活用等、各世代に応じた様々な手法により発信します。また、保育所や小中学校では各家庭に配布する給食献立表等を活用し、食育に関する情報を発信します。

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○食育月間等を活用した普及啓発<br>○保育所や給食センターにおける情報発信<br>○給食展の開催            |
| 市民に期待する取組 | ○食や健康に関する情報を広報紙やホームページ等で得ようとする<br>○自分が得た食や健康に関する知識を日頃の生活でいかす |

###### イ) 健全な食生活を啓発するための機会の充実

より多くの人に参加してもらえよう、様々なライフスタイルに応じたテーマや啓発の手法、開催日時、体験型講座の実施等について検討し、食生活を啓発する機会の充実を図ります。また、保健センターでは、生活習慣病等の疾病予防の食生活について、個別に栄養相談を実施します。

|           |                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○食育推進事業<br>○子育て相談室・保健相談室<br>○各種体験型講座                    |
| 市民に期待する取組 | ○健全な食生活を送るための講演会や体験型講座に参加する<br>○生活習慣病等の疾病予防の食生活について相談する |

##### ③指標と目標

| 指標                           | 現状値 | 目標値 |
|------------------------------|-----|-----|
| 健全な食生活に関する情報を、多様な手法で発信（啓発）する | —   | —   |

市が行う具体的取組の方向性を示しています。  
※一部ライフステージの特徴も示している場合があります。

取組の方向性に沿って、市が行う主な取組内容を示しています。

市が行う取組内容に対して、市民に期待する取組内容を示しています。

具体的取組の達成状況を測るもので、数値で表せるものは令和元年度の現状値及び令和8年度の目標を示しています。

## 第4章

# 各基本方針と具体的取組

## 1 健康寿命の延伸に向けた食生活の意識を高める

### 具体的取組（１）健全な食生活を知る

#### ①取組の方向性

健全な食生活とは、栄養バランスのとれた食事を１日３回、適切な量をおいしく、楽しく食べることです。市民一人ひとりが意識し、取り組めるよう、幅広く情報を発信し、啓発機会の充実を図ります。

#### ②主な取組の内容

##### ア）健全な食生活を送るための食や健康に関する情報発信の充実

食事バランスガイドを始め、食や健康に関する情報を広報紙やホームページ、啓発資料の配布、ポスター掲示、SNSの活用等、各世代に応じた様々な手法により発信します。また、保育所や小中学校では各家庭に配布する給食献立表等を活用し、食育に関する情報を発信します。

|           |                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食育月間等を活用した普及啓発</li> <li>○保育所や給食センターにおける情報発信</li> <li>○給食展の開催</li> </ul>      |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食や健康に関する情報を広報紙やホームページ等で得ようとする</li> <li>○自分が得た食や健康に関する知識を日頃の生活でいかす</li> </ul> |

##### イ）健全な食生活を啓発するための機会の充実

より多くの人に参加してもらえるよう、様々なライフスタイルに応じたテーマや啓発の手法、開催日時、体験型講座の実施等について検討し、食生活を啓発する機会の充実を図ります。また、保健センターでは、生活習慣病等の疾病予防の食生活について、個別に栄養相談を実施します。

|           |                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食育推進事業</li> <li>○子育て相談室・保健相談室</li> <li>○各種体験型講座</li> </ul>              |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○健全な食生活を送るための講演会や体験型講座に参加する</li> <li>○生活習慣病等の疾病予防の食生活について相談する</li> </ul> |

#### ③指標と目標

| 指標                           | 現状値 | 目標値 |
|------------------------------|-----|-----|
| 健全な食生活に関する情報を、多様な手法で発信（啓発）する | —   | —   |



食べることは、「何をどのくらい食べるのか」の栄養面だけでなく、「どのように食べるか」という“食べ方”の視点も大切です。五感を使って味わう“食べ方”を通して健全な心身と、豊かな人間性を育むことにもつながります。

五感を刺激して、『美味しく食べる』を実践してみましょう。

### ■五感で味わえる食べ方とは？

五感には視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚があります。これらの感覚を食事により刺激します。

#### ～視覚～

食材の色、大きさ  
料理の盛り付け

#### ～嗅覚～

料理の香り  
食材の匂い

#### ～聴覚～

料理、咀嚼の音  
食事中的会話

#### ～味覚～

噛んで味わう  
薄味を感じる

#### ～触覚～

食感、喉ごし  
食材に触れる

### ■ゆっくりよく噛んで食べる効果

栄養バランスのとれた食事をゆっくりよく噛んで味わって食べることによって口腔機能の維持向上につながります。また、唾液の分泌もよくなり、歯や口の病気を予防し消化も助けます。ゆっくり噛むことで食事量が少なくても満足感が得られ、生活習慣病の予防につながることも明らかになっています。

肥満予防

胃腸快調

がん予防

歯の病気の予防



脳の発達

味覚の発達

発音がはっきり

全力投球

## 具体的取組（２）栄養バランスを意識する

### ①取組の方向性

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、市民一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。また、日本人の食事摂取基準（2020年版）では、生活習慣病予防の観点から食塩相当量の摂取目標量が引き下げられました。日々の食事において、栄養バランスや減塩を意識できるよう啓発します。

### ②主な取組の内容

#### ア）栄養バランスに配慮する意識の醸成

日々の食生活を振り返り、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をとれているか等を考える機会を提供します。

|               |                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や学校での取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食育推進事業（食生活アンケートによる食事診断）</li> <li>○介護予防事業</li> <li>○保育所や小中学校における意識啓発（給食献立表、選択メニュー給食等）</li> </ul> |
| 市民に期待する取組     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○日頃の食事における栄養バランスを振り返る</li> <li>○1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛ける</li> </ul>                             |

#### イ）栄養バランスのとれた食事の実践を促す取組の推進

食事バランスガイド等を参考に、エネルギーや野菜の摂取量、減塩等を心掛けた適切な量と質の食事をとれるように、講話や調理実習を組み合わせた体験型講座、啓発資料等を活用し、推進します。

保育所や小中学校においては、給食を生きた教材とし、バランスよく食べる必要性を伝えていきます。

|               |                                                                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や学校での取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食育推進事業（食生活応援講座）</li> <li>○保育所における三色食品群の学習</li> <li>○小中学校における食に関する指導（食育授業）</li> </ul> |
| 市民に期待する取組     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○適切な量と質の食事を心掛ける</li> <li>○野菜の摂取や減塩を心掛ける</li> <li>○講座等に参加し、栄養バランスについて学ぶ</li> </ul>     |

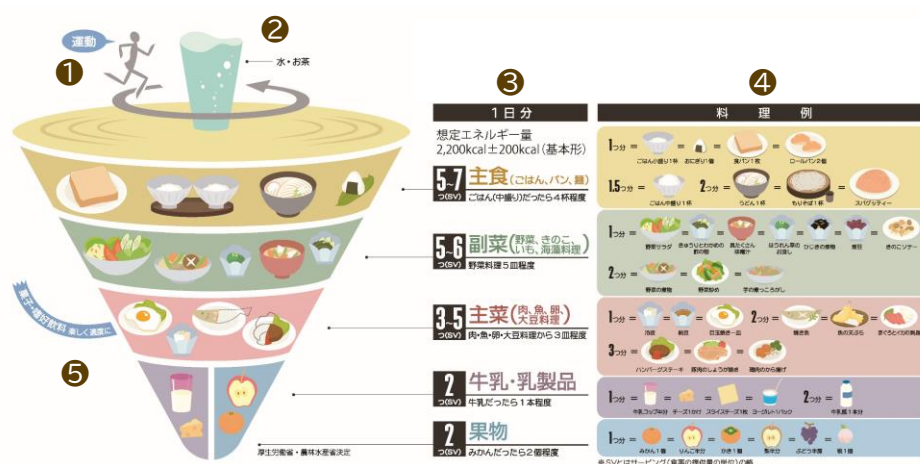
### ③指標と目標

| 指標                           |    | 現状値   | 目標値 |
|------------------------------|----|-------|-----|
| 主食・主菜・副菜を1日2回以上ほぼ毎日とっている人の割合 |    | 57.4% | 増やす |
| 1日3回野菜を食べている人の割合             | 男性 | 19.8% | 増やす |
|                              | 女性 | 26.2% |     |

食事バランスガイドとは、「健康のために 1 日に何をどれだけ食べたらいいか」をコマの形で表したものです。コマは食事のバランスが悪くなったり、回転がなくなると倒れてしまいます。そのため、バランスのよい食事と回転（運動）が必要です。

毎日のバランスのとれた食事と定期的な運動習慣で、上手に  
コマを回しましょう。

- ①運動することによって「コマ」が安定して回転することを表現
- ②水分を「コマ」の軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調
- ③主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で表現
- ④料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現
- ⑤菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度に」という内容を表現



## ■食塩のとり過ぎに注意しましょう！

食事のバランスと合わせて、1日の食塩摂取量も意識しましょう。食塩をとり過ぎると、高血圧を始めとする循環器疾患や胃がん等のリスクが高くなります。できることから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていきましょう。

| 食塩摂取量の目標 |          |
|----------|----------|
| 男性       | 7.5 g 未満 |
| 女性       | 6.5 g 未満 |

【参考】厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」  
厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

## 具体的取組（３）食の安全・安心を意識する

### ①取組の方向性

地震や台風、土砂崩れ等による災害時に備えて食品を備蓄しておくことは、いざというときに自分自身や家族の命を守ることにつながります。普段から無理のない範囲で家庭備蓄を行うことができるように支援します。

働き方やライフスタイルの多様化に伴い、家庭で作った食事だけではなく、外食や市販食品等を活用した中食の機会が増えています。健全な食生活を送るために、食品表示を上手に活用する方法について啓発し、食品を選択する力を身につけられるよう支援します。

また、食事を安全に美味しく食べられるよう、食品の保存法や調理法、食事の準備から片付けに関する衛生管理について周知し、食中毒予防を図ります。

### ②主な取組の内容

#### ア) 災害時の食生活に向けた支援

災害はいつ起こるか予測が困難なため、平時より災害に備えた食について考えておく必要があります。ローリングストック（p106 参照）による食品の備蓄等、災害に備える考え方や実践方法の周知を図ります。

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○災害時の食に関する情報発信<br>○防災備蓄食材を活用した給食の提供                  |
| 市民に期待する取組 | ○日頃から災害に備えて食料や飲料水を備蓄する<br>○ローリングストックの方法を理解し、生活に取り入れる |

#### イ) 食の安全性や食品表示等に関する情報提供の充実

食品表示法の施行により、アレルギー表示に関するルール改善や加工食品への栄養成分表示の義務化等が図られています。安全に食事をとるために、食品表示を活用し、自らが安全な食を選択できるよう、情報提供の充実を図ります。また、手洗いの励行や食品の温度管理等の食中毒予防に向けた情報提供を行います。

|           |                                                |
|-----------|------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○食育推進事業<br>○食品表示の活用に関する普及啓発<br>○食中毒予防に関する普及啓発  |
| 市民に期待する取組 | ○食品表示の内容を理解し、活用する<br>○食中毒予防に関する情報を得て、衛生管理に気を配る |

## ③指標と目標

| 指標                     | 現状値   | 目標値 |
|------------------------|-------|-----|
| 食料・飲料水を備蓄していない人の割合【再掲】 | 43.1% | 減らす |
| 食品表示の活用に関する普及啓発を実施する   | —     | —   |
| 食中毒予防に関する普及啓発を実施する     | —     | —   |

## コラム

## 食品表示を活用しよう！

一般に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋等に包装されているものには、様々な表示がされています。

## ■食品表示の例

- ①商品の名称、原材料名、袋の中の食品の重さ、賞味期限（消費期限）、保存方法等がわかります。
- ②どのような栄養成分がどれだけ含まれているかがわかります。ご自身の適切な食事を踏まえ、エネルギーや食塩相当量等を参考に食品を選択しましょう。



## ①一括表示の例

加熱食肉製品（加熱後包装）

名 称 ウインナーソーセージ  
 原材料名 豚肉(アメリカ産)、豚脂肪…  
 添 加 物 調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na,K)…  
 内 容 量 150g  
 賞味期限 2020. 9. 30  
 保存方法 10℃以下で保存してください。  
 製 造 者 東京都〇〇区××-△△  
 ●●食品株式会社

## ②栄養成分表示の例

栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー 321kcal  
 たんぱく質 13.2g  
 脂 質 28.5g  
 炭 水 化 物 3.0g  
 食塩相当量 1.9g

## ■消費期限と賞味期限の違いは？

## 消費期限

弁当やそうざい等、品質の劣化が早い食品に記載されています。この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。

## 賞味期限

缶詰やスナック菓子等、品質が比較的長く保持される食品に記載されています。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

## ■食物アレルギーに関する表示について

特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす健康被害を防止するため、以下の7品目の表示が義務付けられています。このほか、表示が推奨されている品目もあります。

必ず表示される7品目  
(特定原材料)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

※表示対象品目は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

【参考】農林水産省「食育ガイド」／消費者庁「知っておきたい食品の表示」



## 2 ライフステージの特性に応じた食生活を実践する

### 具体的取組（１）乳幼児期（０～６歳）

～健全な食生活の基礎を作る～



#### ①ライフステージの特徴と取組の方向性

乳幼児期は、心身の成長や味覚、咀嚼機能等の発達が著しい時期です。規則正しい食事と睡眠の習慣が形成されるこの時期は、からだを動かす遊び等を十分に行うことや、保護者や周りの大人の温かく豊かな関わりが大切です。更に、食を通した触れ合いは、食への意欲や好き嫌いなく食べられること等、子どもの成長と健全な心身の発達につながります。そのため、乳幼児の成長・発達に合わせた食生活の啓発と支援を行います。

また、保育所では、府中市立保育所食育計画に基づき、食育を実践していきます。

#### ②主な取組の内容

##### ア) 成長・発達に応じた食生活の支援

子どもの成長・発達に合わせた望ましい食生活の定着に向けて、家族との共食の推進、離乳食や幼児食に関する正しい知識や食事マナーの啓発、個々の相談に応じた支援により、子どもの健全な心身の発達を促せるよう、支援していきます。また、歯の生え方や口の動きに合わせた食べ方の支援や、むし歯のない子どもが育つように、歯や口の中の変化に早期に気づき、むし歯予防につなげるための歯科健診を啓発します。

|           |                                                                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○離乳食教室、子育て相談室、食育推進事業</li> <li>○乳幼児健康診査、保育所等巡回歯科保健指導</li> <li>○保育所における取組（給食提供、三色食品群の学習等）</li> <li>○親子対象の調理体験講座</li> </ul> |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○成長・発達に応じた望ましい食生活を送る</li> <li>○定期的に歯科健診を受診し、仕上げ磨きや口の観察をする習慣を身につける</li> </ul>                                             |

##### イ) 体験活動を通して食への関心を高める取組の推進

食を通した触れ合いは、子どもの成長と健全な心身の発達につながるため、各種調理体験や野菜の栽培体験等を通して子どもの食への関心を高めていきます。

|           |                                                                                                                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食育推進事業</li> <li>○保育所における取組（給食提供、各種調理体験・野菜の栽培等）</li> <li>○親子対象の調理体験講座</li> </ul> |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食に興味を持ち、収穫等が体験できる講座に参加する</li> <li>○食に関する体験活動を通して食について学ぶ</li> </ul>              |

## ③指標と目標

| 指標                    | 現状値   | 目標値    |
|-----------------------|-------|--------|
| 朝食を欠食している子どもの割合       | 2.5%  | 0に近づける |
| むし歯のない3歳児の割合          | 93.3% | 増やす    |
| 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる家庭の割合 | —     | 増やす    |

## コラム

## 離乳食教室

保健センターで行っている離乳食教室は、赤ちゃんの月齢を目安に、離乳食の開始から完了、幼児食への移行まで、4段階に分けて毎月開催しています。

離乳とは、母乳やミルクで栄養をとっていた赤ちゃんが、固さや形のある食べ物に慣れて食べられるようになることをいいます。いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しんだり、手づかみ食べにより自分で食べることを楽しんだり、食べる楽しみを体感する機会が重要です。

教室では、簡単な離乳食を作る実習も行います。実際に形態を確認することができ、離乳食を作る際に役立つと好評を得ています。



## コラム

## じょうずにお箸が使えるかな？

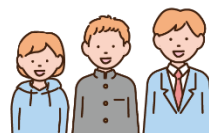
幼児を対象に正しい箸の持ち方を伝える取組を行っています。箸の選び方や使い方、食事マナー等をわかりやすく伝えています。

上達のポイントは、自分の手に箸の長さが合っているかということです。自分に合った箸の長さは、親指と人差し指を直角に開き、指の先端を結んだ長さの1.5倍が目安です。





## 具体的取組（２）学齢期（７～１７歳） ～健全な食生活を確立する～



### ①ライフステージの特徴と取組の方向性

学齢期は、心身の発達が著しく、乳幼児期からの望ましい食生活が確立し、家庭での食事や学校給食を通して食への関心が深まる時期です。１日３回食事をとることや、栄養バランスの大切さを学ぶ機会の充実を図ります。小中学校では、第２次府中市学校教育プランに基づき、各学校で「食に関する指導の全体計画」や「食に関する指導の年間指導計画」を作成し、食育を教育課程に適切に位置付け、食に関する指導を行います。義務教育中に望ましい食生活を自ら実践する力を身につけ、食への関心を高める取組を推進します。

### ②主な取組の内容

#### ア）食に関する知識を学び深めるための支援

給食センターの栄養教諭や栄養士、調理員と小中学校が連携し、学校訪問により小中学生の喫食状況を把握するとともに、１日３回欠食せずにバランスよく食べることについての重要性を、小中学生とその保護者に向けて啓発します。また、小中学校では、学校ごとに定めた計画に基づき、児童・生徒が食に関する知識を深めることができる機会を増やします。

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| 市の主な事業や学校での取組 | ○学校訪問、ランチタイムズ（食育広報紙）<br>○小中学校における食に関する指導（食育授業）    |
| 市民に期待する取組     | ○１日３回欠食せずに食べる習慣を身につける<br>○栄養バランスを考えて食事をとる重要性を理解する |

#### イ）体験活動を通して食への関心を高める取組の推進

学齢期の子どもやその保護者向けに、調理体験講座や、農作業体験を実施しています。また、食に関する体験の機会や学校給食等を通して、食への関心を高めていきます。

コロナ禍により集団で実施する調理体験が難しい状況を鑑みて、家庭で調理に関わる機会や給食を活用した取組等、調理体験以外でも食への関心を高められる取組について検討していきます。

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| 市の主な事業や学校での取組 | ○小中学校での食に関する体験<br>○給食センター職場体験<br>○各種調理体験講座  |
| 市民に期待する取組     | ○食に関する体験活動に参加し、食に関心を持つ<br>○家庭や学校、地域で食について学ぶ |

## ③指標と目標

| 指標                |                  | 現状値            | 目標値 |
|-------------------|------------------|----------------|-----|
| 朝食を欠食している児童・生徒の割合 | 小学校5年生<br>中学校2年生 | 11.1%<br>15.6% | 減らす |

## コラム

給食センターと学校との連携  
～給食を通した「食育」の推進～

給食センターでは、「給食」を生きた教材として活用し、学校と給食センターの間に距離があっても顔の見える交流ができるよう、学校との連携を図った食育の推進に努めています。

栄養教諭、栄養士、調理員が市内全小中学校の給食時間に訪問を行い、児童・生徒の配膳の様子や喫食状況等を確認する機会を設ける等、学校との交流を行っています。

また、各校の食育計画に合わせ、授業に参画し、内容については、学校と相談の上、児童・生徒の実態に合わせた食育の指導に努めています。

学校だけでなく、市内農家の方とも連携し、ゲストティーチャーとして招いた授業の実施等、「地産地消」にも取り組んでいます。

今後も、「給食」を通し、児童・生徒の「食」に関する興味・関心が高まるような取組を目指します。



【食育の授業】



【地元農家さんと連携した授業】

## 具体的取組（3）若年期（18～39歳） ～環境変化に応じた 健全な食生活を実践する～



### ①ライフステージの特徴と取組の方向性

若年期は、就職や結婚、出産、子育て等により生活や環境が大きく変化するため、食生活の偏りが生じやすい時期です。他の世代と比較して朝食の摂取状況や栄養バランス等に課題のある若年期に対しては、健全な食生活の支援と、偏った食生活を改善する取組を推進します。また、健全な食生活を送るためには、一日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが必要であることから、規則正しい生活リズムの定着の推進を図ります。

### ②主な取組の内容

#### ア) 健全な食生活の支援

一般市民や大学生向けに開く各種講座を通して、現在の食生活が将来の健康に大きく影響を及ぼすことを認識し、食に関心を持つことにより健全な食生活を実践できるよう、普及啓発を図ります。また、女性で多く見られるやせについては、食事制限によるリスクを伝え、健全な食生活に導けるよう、支援していきます。

|           |                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○食育推進事業（食生活応援講座、大学生対象食育講座等）                                   |
| 市民に期待する取組 | ○健全な食生活に関心を持ち、実践する<br>○適正体重を理解し、自分の健康を意識する<br>○食に関する各種講座に参加する |

#### イ) 食生活の改善に関する取組の推進

自分の食生活を振り返ることにより、健全な食生活を実践する上での改善点に気づき、日常生活で実践できるよう、個々の生活状況に応じた食生活の支援を実施します。充実した食生活を維持するために、歯科健診の重要性を認識し、自分に合った口腔ケアを実践できるよう支援します。

|           |                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○食育推進事業（食生活応援講座、食生活アンケートによる食事診断等）<br>○成人歯科健康診査（若年者歯科健診） |
| 市民に期待する取組 | ○食生活を振り返り、状況に応じて改善に努める<br>○歯科健診・保健指導を受け、自分に合った口腔ケアを実践する |

## ③指標と目標

| 指標                                    | 現状値   | 目標値 |
|---------------------------------------|-------|-----|
| 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日とっている若年者の割合 | 39.0% | 増やす |
| 朝食を週に3日以上欠食している若年者の割合                 | 25.5% | 減らす |

## コラム

## 元気の源!!1日のはじまりは朝食から

## ■朝食を食べて、からだに良いこと

- ◇ 食事の栄養バランス  
1日に必要な栄養をしっかりとることができます。
- ◇ 良好な生活リズム  
早寝早起きの習慣が身につくとともに、睡眠時間を確保でき、生活リズムを整えることができます。
- ◇ こころの健康  
「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、こころの状態を良好に保つことができます。
- ◇ 学力・学習習慣や体力の向上  
学習時間が長く、学力や体力を高く維持することができます。



## ■まずは簡単な朝食から、食べる習慣をつけましょう

- ◇ ステップ1  
何も食べていない場合は、まずは野菜ジュースや牛乳等の飲み物から始め、何かを口にする習慣を身につけましょう。
- ◇ ステップ2  
おにぎり・調理パン等の主食となる炭水化物をプラスして食べるようにしましょう。
- ◇ ステップ3  
主食に主菜となるおかずをプラスしましょう。買ってそのまま食べられるチーズ・缶詰類や様々な料理が可能な卵等、常備しておくくと便利です。
- ◇ ステップ4  
汁物や副菜となる野菜料理をプラスしましょう。前日に朝食の下準備をしておく等、朝食の準備を楽しんで、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



【参考】農林水産省「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」  
公益社団法人全国学校栄養士協議会「しっかり食べよう朝ごはん」

## 具体的取組（４）中年期（40～64歳）

～食生活を見直し、健康を管理する～



### ①ライフステージの特徴と取組の方向性

中年期は、家庭や職場において重要な役割を担う人が多く、規則正しい生活リズムや食生活を送ることが困難な時期です。この時期に偏った食生活を続けると、生活習慣病のリスクが高まります。更に、生活習慣病だけでなく、エネルギーやたんぱく質等からだに必要な栄養が不足し、加齢とともに心身の機能が低下するとフレイルに陥るリスクも高くなるため、この時期から予防することが重要です。このことから、生活習慣病やフレイルの予防に向けた早期からの支援を行います。

### ②主な取組の内容

#### ア) 生活習慣病の予防に向けた食生活の支援

生活習慣病は食事の偏りやエネルギーの過剰摂取、運動不足等の積み重ねが原因で発症する場合があります。生活習慣病の予防に向けて、栄養バランスのよい食事の摂取、歯周病予防に関する支援を行うとともに、ゆっくり噛んで食べることを推進します。

|           |                                                                                                                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食育推進事業（食生活応援講座等）</li> <li>○健診後保健指導（特定保健指導・健康増進保健指導）</li> <li>○成人歯科健康診査（歯周疾患健診）</li> </ul>                             |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食事の偏りやエネルギーの過剰摂取等、生活習慣病予防を意識した食生活に努める</li> <li>○歯周病を予防するために、口腔ケアを実践する</li> <li>○生活習慣病を予防するために、ゆっくりよく噛んで食べる</li> </ul> |

#### イ) フレイルの予防に向けた早期からの支援

中年期の世代では、フレイルの危険因子の一つである低栄養状態になりつつある人が一定数いると考えられます。そのため、早期からのフレイルの予防に関する情報を発信します。

|           |                                                                                                                  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食育推進事業（食生活応援講座等）</li> <li>○ホームページ等による情報発信</li> </ul>                     |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○早期からのフレイルの予防に関する情報を得る</li> <li>○自分の食生活や生活習慣を振り返り、フレイルの予防に取り組む</li> </ul> |



### ③指標と目標

| 指標                        | 現状値                    | 目標値 |
|---------------------------|------------------------|-----|
| メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合    | 男性<br>47%<br>女性<br>15% | 減らす |
| 早期からのフレイルの予防に関する普及啓発を実施する | —                      | —   |

## コラム

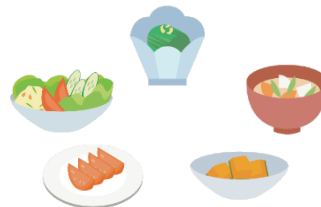
### 野菜をしっかり食べよう！

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、身体機能の維持・調整に欠かせません。また、高血圧やがん等の生活習慣病の予防効果が認められています。

目標量である 350 g の野菜を食べるには、1 日あたり、小鉢 5 皿分が目安です。

#### 野菜摂取量の目標

1日 **350g**



#### ■野菜を食べるコツ

野菜は意識して食べないと不足がちになってしまうので、ひと工夫して、毎食野菜料理を食べるように心がけましょう。

そのまま食べられるミニトマトやカット野菜等を用意しておく

すぐ使える冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく

加熱調理でかさを減らして食べる

汁物は野菜たっぷりの具沢山にする

外食するときは野菜が多く入っているメニューを選ぶ

#### \*野菜ジュースでもいいの？\*

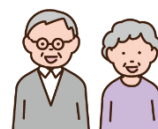
野菜ジュースは加工の過程で野菜に含まれる食物繊維や水溶性ビタミン等の栄養素が減少してしまうため、同じ重量の野菜を食べたことにはなりません。時間がないとき等に、食事で不足した分を補う補助的な役割で活用し、糖分や塩分が添加されていない野菜 100%のものを選びましょう。

【参考】厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト『e-ヘルスネット』」  
厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」



## 具体的取組（５）高齢期（65歳以上）

～心身の機能を保つ食生活を実践する～



### ①ライフステージの特徴と取組の方向性

高齢期は、加齢に伴うからだの変化や体力の低下、食欲の減退が見られる時期です。若年期や中年期と比べてバランスよく食べている人の割合や野菜の摂取頻度が高い等、健康意識が高まる一方で、高齢者の単独世帯の増加も一因となり、同じものばかり食べる、買い物や調理が面倒になる等、食事そのものへの関心が薄れ、低栄養を招く恐れもあります。

低栄養が要因の一つと考えられるフレイルの予防に向けた食生活の啓発を行うとともに、摂食・嚥下機能の低下を防ぐ取組を推進します。

### ②主な取組の内容

#### ア) フレイルの予防に向けた食生活の支援

フレイルを予防するためには、1日3回欠食せずに食べ、1日に必要なエネルギーやたんぱく質等の栄養を摂取することが重要です。フレイルについて学ぶ機会や、予防するための調理実習の場を通して、健康なからだづくりに必要な食生活の知識を啓発します。また、食べるために必要な口腔機能の変化に自ら気づき低下を予防するために、歯科健診等を通じ、自分に合った口腔ケアを実践できるよう支援します。

|           |                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○介護予防事業<br>○成人歯科健康診査（口腔機能健診）                                                               |
| 市民に期待する取組 | ○フレイルに関する正しい知識を得る<br>○フレイルの予防に向けて、エネルギーやたんぱく質等を意識的に摂取する<br>○咀嚼力や嚥下機能の維持・低下予防のために、口腔ケアを実践する |

#### イ) 安全においしく食べるための環境整備

加齢に伴う摂食・嚥下機能の低下により、食事量の減少や低栄養のリスクが生じると考えられます。また、嚥下障害になると、食べ物や唾液が誤って気管に入る誤嚥・窒息が生じやすくなります。生涯を通して安全においしく食事を楽しめるように、摂食・嚥下機能の維持、低下予防等に関する支援や相談体制の充実を図ります。

|           |                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○介護予防事業<br>○歯科医療連携推進事業<br>○摂食・嚥下機能支援システム           |
| 市民に期待する取組 | ○食べる・飲み込む機能の変化に気づく<br>○食べる・飲み込む機能の変化に気づいたら、早めに相談する |

### ③指標と目標

| 指標                  |          | 現状値            | 目標値 |
|---------------------|----------|----------------|-----|
| 低栄養傾向の高齢者の割合        | 男性<br>女性 | 11.7%<br>23.1% | 減らす |
| お茶や汁物等でむせることがある人の割合 |          | —              | 減らす |

## コラム

### 食べるフレイル予防

#### ■さあにぎやか(に)いただく

いろいろな食材を食べると、栄養状態を良好に保つことができ、フレイルの予防につながります。からだの機能や筋肉・体力を維持するためには、右記の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう！

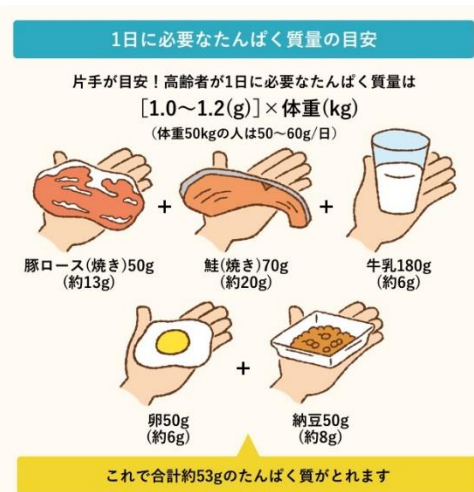
いも類、海藻類、肉類は、高齢者が毎日取り入れにくい食材です。少しずつ食事に取り入れるようにしましょう。



#### ■たんぱく質をしっかり食べよう

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品等のたんぱく質を多く含む食品は、筋肉量の維持のために重要な食品です。しっかり食べることでフレイルの予防につながるため、積極的に食べるようにしましょう。

また、小食等によりたくさん食べられない方は、たんぱく質が不足しやすいため、主菜から食べるように心がけましょう。



日本食品標準成分表 2020 年版(七訂)より計算※( )内はたんぱく質の目安

【参考】東京都「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」

## 具体的取組（６）妊産婦期

～家族みんなで健全な食生活を実践する～



### ①ライフステージの特徴と取組の方向性

妊娠中や産後の食生活は母親の健康と赤ちゃんの発育・発達に大きく影響します。『妊産婦に推奨されている食に関する認知度』を見ると、葉酸の摂取については93.5%の人が認識しており、サプリメント等を服用して意識している人が多いですが、ビタミンAの過剰摂取に注意が必要なことについては、37.1%の人が知らないと回答しています。また、鉄等の妊娠中に付加量のある栄養素については17.8%の人が知らないと回答しています。

妊娠をきっかけに食の大切さに気づき、子育てにおける食習慣の基盤づくりを始めることが必要です。

また、ホルモンバランスやつわりによる食生活等の変化により、むし歯や歯周病のリスクが高まる時期でもあります。これらの特徴を踏まえて、妊娠期からの健全な食生活の支援と、歯科疾患の予防、早期発見、早期治療につながる取組を推進します。

核家族化が進み、共働き世帯が増えることにより、食にかける時間が少なくなりがちですが、子どもの健全な食生活の基盤づくりには、家庭の役割が大きく影響することを認識し、妊娠中から家庭で食育に取り組めるように支援します。

### ②主な取組の内容

#### ア) 妊産婦やその家族の食生活に関する取組の推進

母親の体調の変化に合わせて健康の維持・増進を図り、子どもの発育のためにバランスのよい食事に関する知識や技術を身につけられるように支援します。また、乳幼児は保護者の影響を受けやすいため、父親にも食生活を見直してもらう機会とし、妊娠を機に家族全員で楽しく食生活が送れるように支援します。

|           |                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○妊産婦育児教室事業                                              |
| 市民に期待する取組 | ○妊産婦の食生活が子どもに与える影響を理解し、食生活を振り返る<br>○家族全員で健全な食生活の実践に取り組む |

#### イ) 妊産婦の口腔衛生向上のための取組の推進

妊産婦期は、つわりや子育て等で決まった時間に食事をとることや歯みがきを適切なときに行うことが難しい時期です。また、妊娠初期から胎児の歯の形成が始まります。

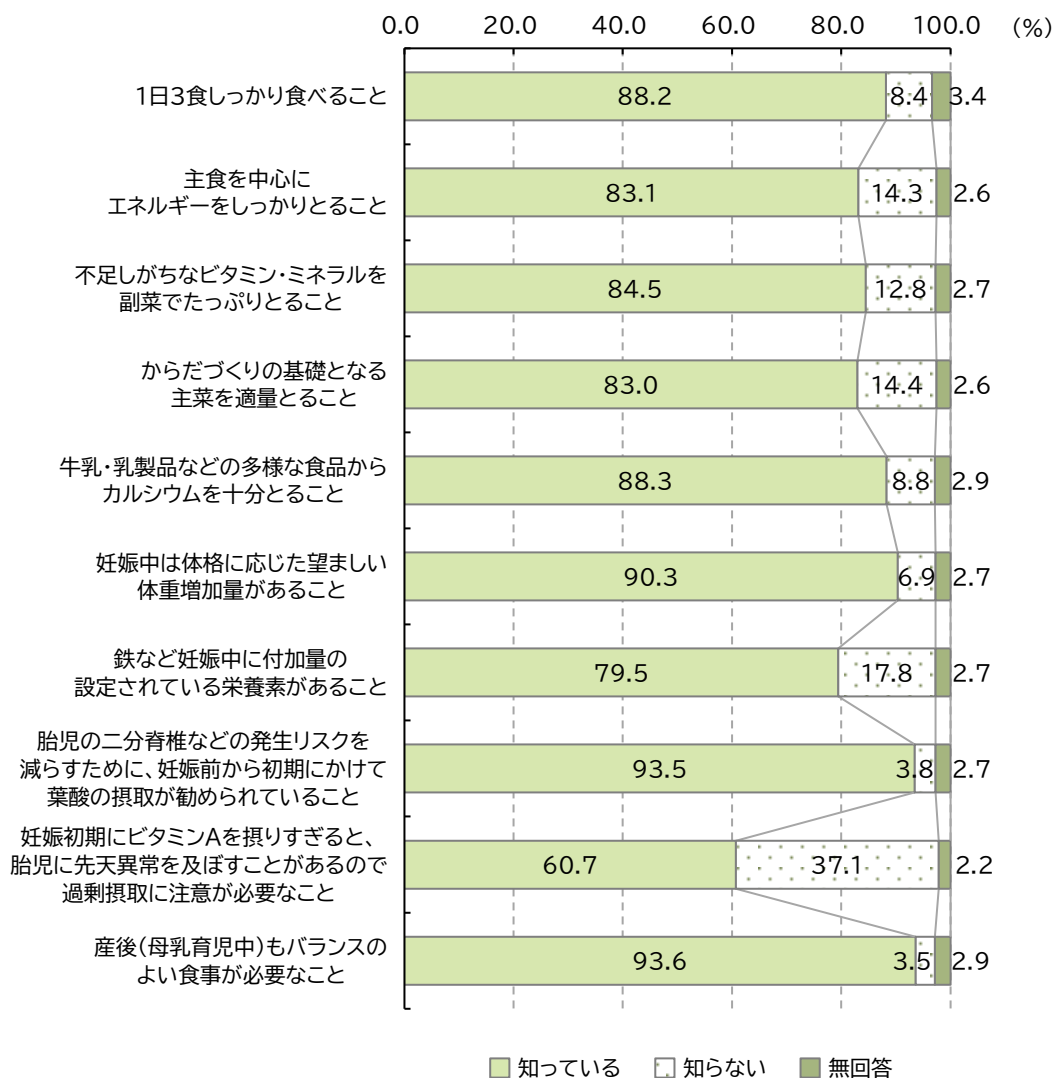
歯科健診や保健指導を行い、妊産婦期特有の口腔衛生にかかわる知識や手技を伝え、歯や口の健康についての意識を高め、生まれてくる子どもと家族に正しい歯みがき習慣等が定着するように支援します。

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○妊婦歯科健康診査                                            |
| 市民に期待する取組 | ○妊娠中と産後の口の中の変化に気を配る<br>○歯科健診・保健指導を受け、自分に合った口腔ケアを実践する |

### ③指標と目標

| 指標                  | 現状値   | 目標値 |
|---------------------|-------|-----|
| 妊産婦に推奨されている食に関する認知度 | —     | 増やす |
| 妊婦歯科健康診査の受診率        | 37.9% | 増やす |

妊産婦に推奨されている食に関する認知度



【出典】府中市「子ども家庭支援課資料」

### 3 地域や関係機関との連携・協働による食育を推進する

#### 具体的取組（１）食を通じたコミュニケーションの機会を増やす

##### ①取組の方向性

家族や仲間、多世代の地域住民と一緒に食事することは、人や社会との関わりを広げます。家族や仲間との絆を深め、楽しく食べられるだけでなく、食事マナーや食文化を継承する機会にもなります。しかしながら、昨今の新型コロナウイルス感染症の発生により、これまでと同様な共食のスタイルがとりにくい状況を鑑み、新しい生活様式に対応した様々な方法で食を通じたコミュニケーションがとれるよう検討していきます。

##### ②主な取組の内容

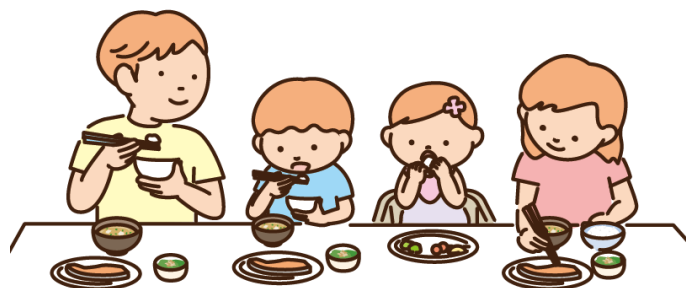
###### ア) 食を通じた交流の促進

食事を楽しむ場となる会食や共食の機会等、新しい生活様式に対応した様々な手法による共食の機会を検討し、多世代の市民による交流を図ります。

|           |                                                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○子ども食堂の活動支援</li> <li>○食を通じた交流</li> <li>○保育所行事での会食</li> </ul>                       |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間、地域住民とともに食事を楽しむ大切さを理解する</li> <li>○新しい生活様式に対応した様々な手法による共食の機会を取り入れる</li> </ul> |

##### ③指標と目標

| 指標                                      | 現状値 | 目標値 |
|-----------------------------------------|-----|-----|
| 新しい生活様式に対応した食を通じたコミュニケーションに関する普及啓発を実施する | —   | —   |





## 具体的取組（２）食育の推進を担う人材を育成する

### ①取組の方向性

これまで市民の食育の推進は、食育推進リーダーや関係機関等との協働により、実施してきました。食育推進の担い手となる人材の育成や、市民により身近な存在である団体や企業等、関係機関との連携により、更に広く食育を推進していきます。

### ②主な取組の内容

#### ア) 食育推進リーダー等食育の推進を担う人材の育成

食育推進の担い手となる食育推進リーダーを養成し、健全な食生活や食育を地域で広く推進していきます。

活動の継続性を持たせるため、養成講座の開催日時や内容等について検討し、より若い世代の参加を促します。また、研修会等の実施により、食育推進リーダーのスキルアップを図り、活動を支援します。



|           |                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | ○食育推進リーダーの育成<br>○元気いっぱいサポート事業                      |
| 市民に期待する取組 | ○健全な食生活や食育を身近な人へ啓発する意識を持つ<br>○食育推進リーダーの役割を理解し、活動する |

#### イ) 団体や企業等との連携強化

これまでの取組により築いたネットワークをいかし、市民団体や農業関係、教育機関等の関係機関との連携を更に深めるとともに、より広く食育を推進していくため、新たな団体や企業等との関係性が生まれるような体制づくりに努めます。

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組     | ○食育推進事業<br>○元気いっぱいサポート事業                      |
| 団体や企業等に期待する取組 | ○市の食育推進の方針や考え方を理解する<br>○市と連携し、食育推進の担い手として活動する |

### ③指標と目標

| 指標                      | 現状値 | 目標値 |
|-------------------------|-----|-----|
| 食育推進リーダーと連携・協働した取組を実施する | —   | —   |
| 団体や企業等と連携・協働した取組を実施する   | —   | —   |



## コラム 食育推進リーダー

市では、食育を広く推進していくことを目的に、地域における食育推進の担い手となる食育推進リーダーを育成しています。食育推進リーダーは、市の保健計画及び食育推進計画の趣旨を理解し、健康を保持・増進するために必要なバランスのとれた食生活を自分（家族）や知人にとどまらず、地域に広めています。

### ■自主グループ『食育推進リーダー パプリカ』の活動紹介

平成15年に自主グループとして発足し、グループ独自の活動を実施しているほか、市と協働した活動も実施し、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象とした活動を展開しています。



#### 府中市民協働まつり



野菜350g（成人1日の目標量）の実測体験、バランスのよい食事のとり方「お弁当箱ダイエット法」の紹介等。

#### レシピ考案・提供



季節の食材を使用したレシピを考案し、市内直売所等で配布。



#### 親子食育教室 （子ども家庭支援課主催）



未就学児の親子を対象に、府中産の米や野菜を使った実習補助を実施。

#### 食生活応援講座 （健康推進課主催）



生活習慣病予防や朝食・野菜・地産地消等、実習テーマに応じたレシピの作成と実習補助を実施。

## 具体的取組（３）食の循環を支え、食文化を継承する

### ①取組の方向性

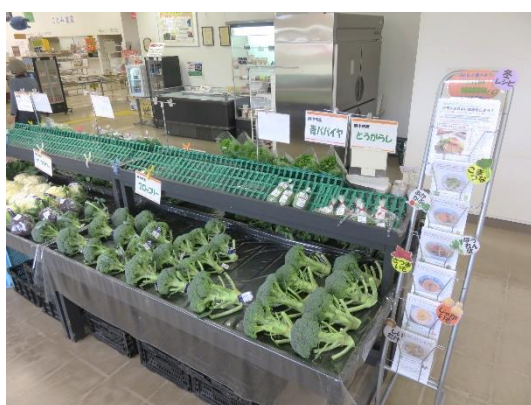
食に対する感謝の念を深め、豊かな食事の時間を過ごすためには、自然や社会環境との関わりの中で、食材の生産から消費に至る食の循環や食文化を理解することが重要です。市内の農地環境をいかして、食の循環を支えるとともに、食文化の継承を図ります。

### ②主な取組の内容

#### ア）地産地消の活性化に向けた取組の推進

地産地消に取り組むことは、生産者の顔が見え、農地で生産される様子が見えることから安全・安心を生むことにつながり、生産と消費の関わりを理解する機会にもなります。農業体験や各種講座により、食の生産現場である農地や農業の理解を深めます。また、地場産物の積極的な活用にも取り組みます。

|           |                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○各種農業体験講座</li> <li>○給食における地場産物の活用</li> <li>○食育推進事業</li> </ul>    |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○地産地消の理解を深めるため、農業体験や各種講座に参加する</li> <li>○地場産物を積極的に活用する</li> </ul> |



府中産野菜を活用したレシピの配架

### イ) 食品ロスの削減に向けた取組の推進

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスの削減に向けた取組が進められています。普段、捨ててしまいがちな食材の活用方法や、無駄のない食材の利用方法について周知を図ることにより、「もったいない」というところを育み、実践を促す機会を提供します。

|           |                                                                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食品ロスの削減に向けた各種講座や啓発</li> <li>○フードドライブ</li> <li>○食べきり協力店制度</li> </ul>   |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食べ物の必要以上の購入を控え、作りすぎないように注意する</li> <li>○献立や調理方法を工夫して食材を使い切る</li> </ul> |

### ウ) 伝統的な食文化を伝える取組の推進

食事の時間を豊かなものにするためには、正しい食事マナーや作法を身につけ、食材の生産者や料理の作り手に対する感謝の気持ちを持つことが重要です。マナー教室や調理体験の場等を通して、食事マナーを身につけます。また、和食や日本の行事食の良さを伝え、食文化の次世代への継承を図ります。

|           |                                                                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○保育所における取組（箸の持ち方指導、餅つき等）</li> <li>○小中学校における取組（給食献立表等を活用した啓発）</li> <li>○食育推進事業（お箸の持ち方講座等）</li> </ul>                 |
| 市民に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい食事マナーや作法を身につけ、次世代へ継承する</li> <li>○食材の生産者や料理の作り手に対する感謝の気持ちを持つ</li> <li>○和食や日本の行事食を取り入れ、日本の食文化を次世代へ継承する</li> </ul> |

## ③指標と目標

| 指標                      | 現状値   | 目標値 |
|-------------------------|-------|-----|
| 府中市産の農産物を意識的に摂取している人の割合 | 22.6% | 増やす |
| 食品ロス削減に向けた普及啓発を実施する     | —     | —   |
| 伝統的な食文化を伝える取組を実施する      | —     | —   |

市の特産品は、小松菜や古代米（黒米）、分葱、椎茸、大房ぶどう藤稔（ふじみのり）、日本梨（多摩川梨）等が挙げられます。豊かな自然の恩恵と、農業者の愛情によって育まれた農産物を味わってみませんか。

小松菜  
（こまつな）



古代米  
（黒米）



分葱  
（わけねぎ）



食品の安全・安心に対する関心が高まる中で、府中市内の農産物生産者においても自身の生産物の信頼性を高める取組として、東京都のエコ農産物の認証や各種GAP※の認証を取得する動きが広がりつつあります。



また、マインズ農業協同組合は、府中市を始め、調布市、狛江市において、地場農畜産物の直売所等を出店しており、市内では「マインズショップ西府店」「マインズショップ多磨店」「府中特産品直売所」の3店舗を展開しています。

消費者に新鮮・安全・安心な農産物を提供するため、エコ農産物認証制度の推奨を始め、生産者の写真提示及びポスター・POPでのPR、府中農産物直売所マップの配布、東京都農業改良普及員との連携等に取り組んでいます。

※GAP：「Good(良い)Agricultural(農業)をPractice(実践)する」の略で、一般的には「農業生産工程管理」と呼ばれ、食品安全、環境保全、労働安全等の持続可能性を確保するための取組をいう。

## コラム

## 食品ロス削減のために

## ■食品ロスとは

本来食べることができたはずなのに、捨てられてしまった食品のことをいいます。日本では、国民1人1日当たりに換算すると、毎日茶碗一杯分のご飯を捨てていることになります。

## ■家庭から発生する食品ロスの原因

家庭から発生する食品ロスの主な原因として、以下の3つが考えられます。

- ①過剰除去：食べられる部分まで過剰に除去して捨てること。
- ②食べ残し：食事として使用・提供されていたものを捨てること
- ③直接廃棄：賞味期限切れや消費期限切れ等により、食事として使用せずそのまま捨てること

## ■食品ロスを減らすためのポイント

## ◇ 食材を上手に使う

- \* 野菜の皮や芯を料理にいかし、食材を無駄にしないようにしましょう。
- \* 残った料理や作り過ぎた料理をリメイクしましょう。

<例えばこんな料理ができます>

大根の皮のきんぴら



さつまいもの皮のかりんとう風



## ◇ 買い物を上手にする

- \* 安売りでも不必要に買いすぎず、必要なものだけ購入しましょう。
- \* 冷蔵庫の中身を確認し、残っている食品と同じものを買わないようにしましょう。

## ◇ 冷蔵庫を正しく使う

- \* 詰め込み過ぎず、冷蔵庫の中身を出し入れしやすいようにし、開け閉めの回数を減らしましょう。
- \* 冷気が逃げることを最小限にし、庫内を清潔にする等、食材の保管に最適な環境にしましょう。

## ◇ 食品表示を活用する

- \* 保管している食材は、期限を時々チェックして、無駄にならないように使い切りましょう。

持続可能な社会の実現のために、  
食品ロスを削減していきましょう！

【参考】環境省「食品ロスを減らすために、私たちにできること」



## 具体的取組（４）誰もが健全な食生活を送れる環境を作る

### ①取組の方向性

乳幼児から高齢者まで様々な世代の市民や生活に困難を抱える世帯、摂食・嚥下機能等、食べる機能に不安を抱える市民等、誰もが健全な食生活を送れるように、庁内の関係各課を始め、市内の関係機関と連携を図ります。

核家族化や高齢者の単独世帯の増加により、家庭での食育機能の低下が懸念されます。また、生活に困難を抱える世帯では栄養バランスの偏りが見られています。食を通じたコミュニケーションやバランスのよい食事がとれる住民主体の地域の会食の場の周知や活動支援を実施します。

また、コロナ禍で実施が難しくなっている会食に代わる活動として、地域においてフードバンクの活動を実施することは、食品ロスの削減につながるだけでなく、必要な人に支援が届くようになるため、活動の支援を行い、地域全体での食環境整備に努めます。

加齢等により低下してくる摂食・嚥下機能に不安を抱える人には、地域のかかりつけ医から専門機関につなげ、個々に合った食支援について多職種で連携を図り、地域で支援していきます。

### ②主な取組の内容

#### ア）食育の推進に向けた関係機関との連携

市民の誰もが健全な食生活を送れるように、庁内の関係各課、市民団体や農業関係、行政関係、企業等の関係機関と連携を図ります。また、様々な角度から食について考えられるきっかけを作り、食育を推進していきます。

|                |                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市の主な事業や取組      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○関係機関と連携した情報発信（庁内栄養士連絡会等）</li> <li>○子ども食堂の活動支援</li> <li>○摂食・嚥下機能支援システム</li> </ul> |
| 市民や関係機関に期待する取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○住民主体の地域の食に関する取組に参加する</li> <li>○地域全体で食育や健康づくりに取り組む</li> </ul>                     |

### ③指標と目標

| 指標                | 現状値 | 目標値 |
|-------------------|-----|-----|
| 関係機関と連携して食環境を整備する | —   | —   |



## コラム

## 子ども食堂

子ども食堂とは、民間発の自主的・自発的な取組で、子どもが一人でも行ける無料又は低額の食堂です。食事の提供だけでなく、孤食の解消や地域のコミュニティづくり等に有効な手段として、全国各地で活動が活発化しています。

府中市でも平成28年に最初の子どもの食堂が開始して以来、子どもの食堂の輪が広がり、現在では9か所で毎月開催されています。子どもやその親、地域の人たちが一緒に栄養のある食事を取りながら、交流できる場として親しまれています。



## コラム

## フードバンク

フードバンクとは、食品企業の製造工程で発生する規格外品や家庭での余剰食品等を引き取り、福祉活動等へ無料で提供する団体・活動のことをいいます。まだ食べられるのににもかかわらず廃棄されてしまう食品（いわゆる食品ロス）を削減する一つの手段や生活困窮状態にある方への食料支援として期待されています。

市では、食品の支援を必要としている市民に対して、市内でフードバンクの取組を実施している団体等を紹介し、必要な支援が受けられるよう、団体と連携した取組（団体と市民をつなぐ取組）が始まっています。

