

# 食育推進事業 令和6年度実施報告及び令和7年度計画



資料 3-2

【目的】 食に関する正しい知識を身につけ、生活習慣病の予防や健康増進を図ること、食文化への理解を深めること等を目的とする。  
また、個人や関係機関、企業等との連携・協働により、地域ぐるみでの健康づくりを推進していく。

取組名		令和6年度実績	令和7年度計画
食育推進リーダーの育成	食育推進リーダー養成講座	<p>※令和6年度は未実施。(隔年実施)</p> <p>※食育推進リーダー養成講座未実施の年度は、食生活応援講座と食育講演会を実施。</p>	<p>【内容】健全な食生活や食育を地域で広く推進していくことを目的に、食育推進の担い手として、地域に密着した普及啓発活動を行う食育推進リーダーを養成する。</p> <p>【日時】全5日間</p> <p>① 9月18日(木)午前9時30分～午後0時30分                  ② 9月25日(木)午前9時30分～午後0時30分                  ③ 10月 9日(木)午前9時30分～午後0時30分                  ④ 10月23日(木)午前10時～午後2時                  ⑤ 10月31日(金)午前10時～午後1時</p> <p>【場所】①～③保健センター、④⑤ルミエール府中</p> <p>【主な内容】</p> <p>①～④                  第3次府中市食育推進計画(市民の食生活の現状と課題)、                  バランスのよい食事(食事バランスガイドを使った演習)、食塩相当量、食品表示、                  食品ロス、食中毒予防、グループワークによる献立立案と調理実習 等</p> <p>⑤修了記念講演・実習「災害食の実践」(ポリ袋クッキングの実習等)                  株式会社WA・ON代表取締役 栄養士 飯田 和子氏</p> <p>【対象/定員】 18歳以上の市民、市内在勤・在学の方 / 20人</p>
	自主グループ食育推進リーダーパブリカの活動支援	<p>定例会(毎月20日前後)</p> <p>※ふれあい食堂(自主活動)の運営開始に伴い衛生管理に関する研修会を実施                  会員:16人</p> <p>【市との協働】                  (講座運営補助)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活応援講座 2回</li> <li>・食育講演会 1回</li> <li>・東京農工大学 食生活相談会 2回</li> <li>・農業まつり、消費生活展 各1回</li> <li>・お箸の持ち方講座(子ども家庭支援課) 2会</li> <li>・食育講座(子ども家庭支援課) 3回</li> </ul> <p>(レシピ考案)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・季節の野菜レシピ等のレシピ考案及び配架 通年</li> <li>・市LINEアカウントにて配信するレシピ動画の作成打合せ 2回</li> </ul>	<p>定例会(毎月20日前後)</p> <p>【市との協働】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・例年と同様の予定で講座運営補助等の実施について調整中                  (健康推進課事業、子ども家庭支援課事業)</li> </ul>

取組名	令和6年度実績	令和7年度計画
食生活応援講座	<p>「食べて発見！ 五ツ星お米マイスターに聞く お米の魅力」  <b>【日時】</b>6月19日(水)午後5時半～午後8時半  <b>【場所】</b>市民活動センター プラッツ 料理室  <b>【対象】</b>18歳～39歳の市民・市内在勤・在学の方  <b>【参加者】</b>13人  <b>【講師】</b>天地米店  五ツ星お米マイスター 小澤 量氏  三ツ星お米マイスター 小澤 美香氏  <b>【内容】</b>  ・お米の講話(お米の選び方、栽培・保管・炊飯デモ等)  ・6種類のごはんの食べ比べ  ・試食(ごはん、具沢山みそ汁)  <b>【協働】</b>食育推進リーダー パブリカ(講座補助等)</p> 	<p>※令和7年度は実施なし。(隔年実施のため、次回令和8年度実施予定。)</p> <p>※食生活応援講座と食育講演会未実施の年度は、食育推進リーダー養成講座を実施。</p>
	<p>「野菜ソムリエと府中の夏野菜でかんたんクッキング」  <b>【日時】</b>7月13日(土)午前11時～午後1時半  <b>【場所】</b>ルミエール府中 料理講習室  <b>【対象】</b>18歳以上の市民・市内在勤・在学の方  <b>【参加者】</b>18人  <b>【講師】</b>野菜ソムリエ Canaco氏  <b>【内容】</b>  ・夏野菜についての講話(豆知識・おいしい食べ方・盛り付け方等)  ・野菜料理の調理実習  ・試食(なすと豚肉のミルフィーユ蒸し、トマトと絹豆腐のカプレーゼ風、きゅうりと生姜の春巻き、雑穀米ご飯～ズッキーニのつけ～、オクラととろろ昆布のお吸い物)  <b>【協働】</b>食育推進リーダー パブリカ(講座補助等)</p> 	
食育講演会	<p>「備えいらずの防災食～いつもの食事を”もしも”の食事に～」  <b>【日時】</b>9月10日(火)午後2時～午後4時  <b>【場所】</b>保健センター 第1・第2母子保健室  <b>【対象】</b>18歳以上の市民・市内在勤・在学の方  <b>【参加者】</b>32人  <b>【講師】</b>株式会社WA・ON代表取締役・栄養士 飯田 和子氏  <b>【内容】</b>  ・災害時の食の備えやポリ袋クッキングについて  <b>【協働】</b>食育推進リーダー パブリカ(講座補助等)</p> 	<p>※令和7年度は実施なし。(隔年実施のため、次回令和8年度実施予定。)</p> <p>※食生活応援講座と食育講演会未実施の年度は、食育推進リーダー養成講座を実施。</p>

取組名		令和6年度実績	令和7年度計画
月間食育普及啓発に係る事業	食育月間 【6月1日～6月30日】	<b>【内容】</b> ・中央図書館及び保健センター内に特設展示コーナー設置 ・企業や市内農産物共同直売所と連携した啓発及び情報発信（ポスター掲示、啓発資料及びレシピ配架等） ・広報ふちゅう、市ホームページ、メール配信サービスでの啓発 ・市公式LINEアカウントにて食育動画の配信	<b>【内容】</b> 昨年度と同様
	食育の日 【毎月19日】	<b>【内容】</b> 府中市公式LINEにて、食育コラムや季節の野菜を使ったレシピの配信 4月 「もしもの災害に…ローリングストックを始めよう♪」 5月 春野菜レシピ更新 6月 食育月間「食品表示を活用しよう！」 レシピ動画「野菜たっぷりカラフル餃子」 7月 夏野菜レシピ更新 8月 「8月31日は野菜の日♪ 野菜をもっと食べよう」 9月 秋野菜レシピ更新 10月 「10月は食品ロス削減月間 10月30日は食品ロス削減の日」 11月 秋冬野菜レシピ更新 12月 「おいしく時短♪ 外食やお惣菜でバランスアップ食に！」 レシピ動画「作ってみよう 簡単おせち」 1月 フライパンレシピ・冬野菜レシピ更新 2月 「今年は2月2日が節分！大豆を知ろう！」 ※2/2配信 「食塩とり過ぎていませんか？」 3月 春野菜レシピ集・電子レンジレシピ集更新	<b>【内容】</b> 昨年度と同様 ※レシピ動画の作成及び配信 年2回(6月・12月)を予定
	食生活改善普及運動 【9月1日～9月30日】	<b>【内容】</b> ・保健センター内に特設展示コーナー設置 ・企業や市内農産物共同直売所と連携した啓発及び情報発信（ポスター掲示、啓発資料及びレシピ配架等） ・広報ふちゅう及び市ホームページでの啓発 ・サービス公社ニュースひばりにコラム掲載及び保険会社にて健康情報紙の配布	<b>【内容】</b> ・昨年度と同様 （新規） ・野菜の摂取に関する啓発POPの作成及び掲出 セブン-イレブン・ジャパンと都立農業高等学校との協働によりPOPを作成し、市内セブン-イレブン（約40店舗）にて掲出予定
食育に関する啓発資料の作成及び配架		<b>【内容】</b> 旬の府中産野菜を使用したレシピ、食品ロス削減レシピ等を市内農産物共同直売所や介護予防推進センター（いきいきプラザ）等で配架 <b>【協働】</b> 食育推進リーダー パブリカ（レシピ考案・各施設への配架等）	<b>【内容】</b> ・昨年度と同様
イベントでの啓発	農業まつり	<b>【日程】</b> 11月17日（日） <b>【場所】</b> けやき並木通り <b>【内容】</b> ・季節の野菜レシピやエコレシピ（食材の使い切り等）等啓発資料の配布 ・野菜料理の試食配布「ケーキサレ」 ・のぼり旗やポスター掲示による啓発 等 <b>【協働】</b> 食育推進リーダー パブリカ（レシピ考案及びレシピ集配布等） 庁内栄養士連絡会（レシピ考案、試食の作成・配布等）	 <b>【日程】</b> 11月15日（土）または16日（日） <b>【場所】</b> 郷土の森博物館 本館前・芝生広場 <b>【内容】</b> ・昨年度と同様の内容に加えて、スタンプラリーへの参加による取組を予定
	消費生活展	<b>【日程】</b> 11月23日（土）・24日（日） <b>【場所】</b> ル・シーニュ6階 消費生活センター前 <b>【内容】</b> ・ベジチェック（手のひらで野菜の推定摂取量を測定） ・季節の野菜レシピ、府中農産物直売所マップ、エコレシピ等啓発資料の配布 ・野菜の摂取に関するポスター掲示 等	<b>【日程】</b> 11月29日（土）・30日（日） <b>【場所】</b> ル・シーニュ6階 消費生活センター前 <b>【内容】</b> ・昨年度と同様

取組名		令和6年度実績	令和7年度計画
大学との協働事業	食生活相談会	<p>【日時】①6月6日(木)午前11時半～午後1時半 個別相談:79人(ベジチェック測定) 食とからだのチェックシート配布:340部 ②12月9日(月)午前11時半～午後1時半 個別相談:57人(ベジチェック測定) 食とからだのチェックシート配布:333部</p> <p>【場所】東京農工大学 福利厚生センター(生協) 2階</p> <p>【内容】 ・ベジチェック(手のひらで野菜の推定摂取量を測定) ・個別食生活相談 ・食堂内に、食堂メニューのバランスのよい組み合わせ例やドレッシング等の調味料に含まれる食塩相当量等に関する卓上POPの設置 ・当日時間のない学生に向けた、簡易的に食生活チェックができる資料「食とからだのチェックシート」の配布及びオンライン相談の案内。 ・子ども家庭支援課によるプレコンセプションケア<sup>※</sup>に関する啓発を同時実施。</p> <p>【協働】 東京農工大学大学生協(企画、学生委員との調整、会場提供等) 食育推進リーダー パブリカ(運営補助、チェックシート配布、参加呼び込み等)</p> <p>※プレコンセプションケア 若い世代の女性やカップルが将来の妊娠や出産などのライフプランを考えて自分たちの生活や健康に向き合うこと。「妊娠前の健康管理」。</p>	 <p>【日程】①6月30日(月)午前11時半～午後1時半 ②秋頃実施予定</p> <p>【場所】東京農工大学 福利厚生センター(生協) 2階</p> <p>【内容】 ・昨年度と同様</p>
	食生活応援講座	<p>「低コストで頑張らない時短クッキング」</p> <p>【日時】10月12日(土) 午前11時～午後2時</p> <p>【場所】東京農工大学 檜寮 コミュニティールーム</p> <p>【対象】檜寮入寮者及び農工大農学部学生</p> <p>【参加者】4人</p> <p>【内容】 手洗い実習 カット野菜や缶詰を使用した時短レシピの調理実習・試食 (炊き込みごはん、さば味噌キムチ、オクラととろろ昆布のお吸い物、塩昆布キャベツ) 自殺予防対策の啓発資料配布</p>	 <p>調整中</p>
関係機関と連携した普及啓発	(株)東芝 府中事業所「ヘルスレター」における食育記事掲載	<p>【掲載時期】4・6・8・10・12・2月</p> <p>【内容】全従業員に配信している健康情報「ヘルスレター」に、市で作成した食育記事を掲載</p> <p>【テーマ】災害への備え、食品表示の見方、食品ロス、外食や中食を利用した食事の選び方等</p>	<p>【掲載時期】4・6・8・10・12・2月</p> <p>【内容】 全従業員に配信している健康情報「ヘルスレター」に、市で作成した食育記事を掲載</p> <p>【テーマ】 たんぱく質を年間テーマとして、朝食欠食、疲れをとる食事、筋力アップ、栄養バランス、たんぱく質の過剰等</p>
	食育コラムの掲載	<p>【掲載時期】5・6・7・9月</p> <p>【内容】食育月間や食生活改善普及運動月間、バランスのよい食事、季節の野菜レシピ等</p> <p>【関係機関】むさし府中商工会議所、公益財団法人府中勤労者福祉公社、生命保険会社、トランジションタウン府中</p>	昨年度と同様
	セブン-イレブン・ジャパンと都立農業高等学校との啓発		<p>(新規)</p> <p>・野菜の摂取に関する啓発POPの作成及び掲出</p> <p>【掲出時期】9月(食生活改善普及運動の実施期間)</p> <p>【内容】都立農業高等学校食物科生徒が作成したデザインを使用して市で野菜摂取に関するPOPを作成し、市内セブン-イレブン(約40店舗)にて掲出予定</p>