

はじめよう！

食育の目標
さいたま市
「5つの『食べる』」

さ
「三食しっかり」
食べる

い
「いっしょに楽しく」
食べる

た
「確かな目をもって」
食べる

ま
「まごころに感謝して」
食べる

し
「食文化や地の物を
伝え合い」食べる

食育とは—

生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び
体育の基礎となるものと位置付けるとともに、
様々な体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できる人
間を育てること

(食育基本法 前文抜粋)

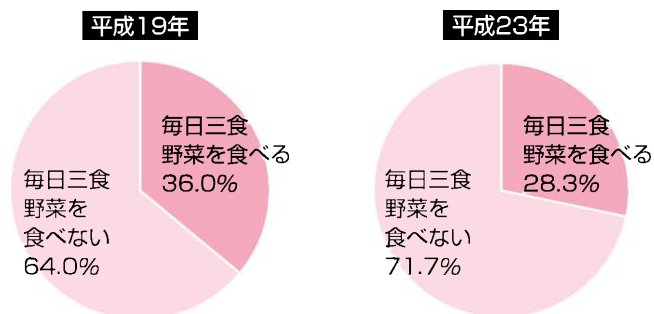


さいたま市



朝食・野菜の摂取 栄養バランスのとれた食事

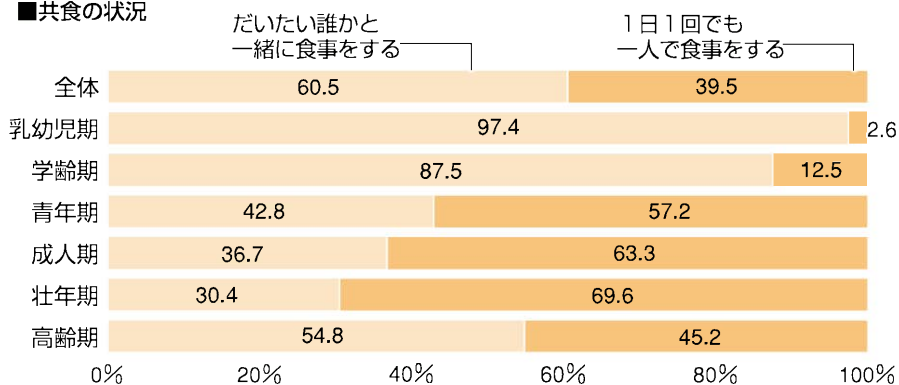
■野菜の摂取状況



全体的にも野菜離れの傾向がみられ、特に青年期・成人期の野菜摂取が少ない状況です。また、外食や市販の弁当・惣菜などの中食を利用する機会が多い世代では、野菜不足をはじめ、朝食欠食や適正体重の維持が難しい人も増えています。朝食の重要性を認識するとともに、毎日の食生活において、栄養バランスに配慮した食事を心がけるよう働きかけていく必要があります。

共食の推進

■共食の状況



「1日1回でも一人で食事をする」人が、全体では約4割で、特に青年期・成人期・壮年期では半数以上となっています。

共食は、食の楽しさや基本的な食事マナーの伝承にも寄与するため、さまざまな家族構成・形態や多様化したライフスタイルを考慮した上で、それぞれの家庭環境における共食の推進が求められています。

食の知識・理解の向上

■食品購入時に確認すること（上位3位）

	1位	2位	3位
食品購入時に確認すること	賞味期限・消費期限	原産地	原材料

近年、食の安心・安全を脅かす事件・事故が多く発生しており、消費者の意識が高まっています。

一人ひとりが食の安全性への理解を深め、正しい情報を判断・選択できるよう、さらなる意識啓発と情報提供を行う必要があります。

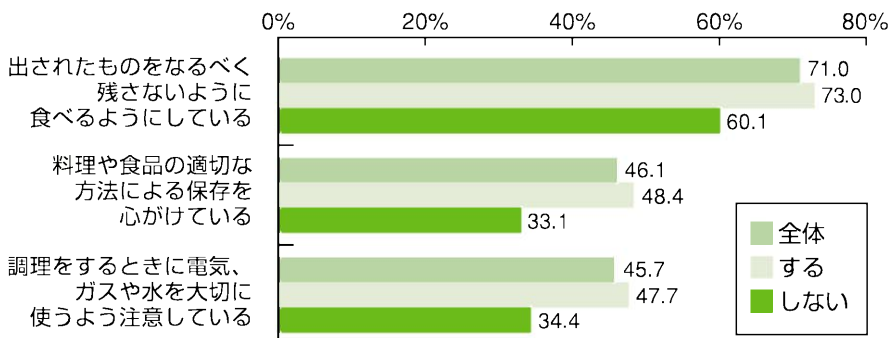
第2次さいたま市食育推進計画 コンセプト

「食」の現状と課題



食べ物や環境を大切に思う気持ちの醸成

■ 環境への配慮（食前食後のあいさつの状況別）

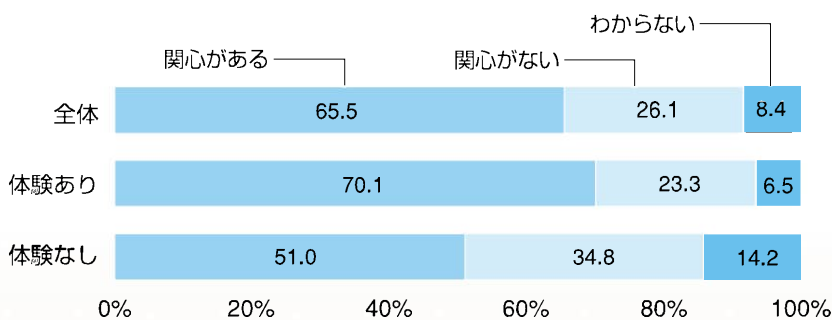


食前食後のあいさつをする人は、全体的に環境に配慮した生活を送っていることがうかがえます。

食べ物の大切さや食に対する感謝の気持ちを育みながら、食前食後のあいさつを基本とするなどの意識啓発を図る必要があります。

地域の食・農への理解の醸成

■ 「食育」への関心（農酪漁業体験の有無別）



「食育」への関心は何らかの農酪漁業体験をしたことのある人の方が高くなっています。食育への理解を深める体験活動の場などをさらに拡大し、参加を促すことが重要です。

また、優れた先人の知恵や思いが込められている地域の食文化や郷土料理を、地域の重要な財産として受け継いでいくため、若い世代の興味・関心を育てる取り組みを推進することが望まれています。

資料：さいたま市食育に関する調査（平成23年）

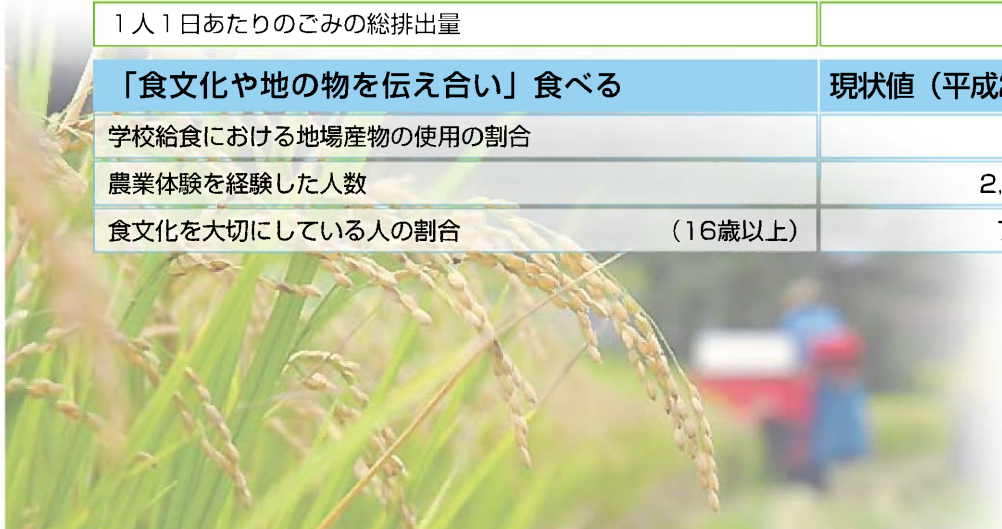
「周知」から「実践」へ



計画の数値目標

食育の目標「5つの『食べる』」とその推進を図るため、27の指標を定め、食育を推進していきます。ここでは主な指標を紹介します。

食育の推進		現状値（平成23年）	目標値（平成28年）
食育に関心を持っている人の割合	（16歳以上）	65.5%	85%以上
食育推進活動に関わる人の割合	（16歳以上）	4.0%	現状の20%増
食育に関連する団体数		17団体	30団体
「三食しっかり」食べる		現状値（平成23年）	目標値（平成28年）
朝食を食べている人の割合	（学齢期）	96.0%	100%
	（成人期）	70.2%	75%以上
主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合	（16歳以上）	52.6%	60%以上
適正体重の人の割合	（学齢期）	88.9%	増える
	（16歳以上）	74.1%	80%以上
健康づくり協力店の店舗数		12店舗	60店舗
「いっしょに楽しく」食べる		現状値（平成23年）	目標値（平成28年）
朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数	（学齢期）	12.4回	増える
	（16歳以上）	9.5回	10回以上
「確かな目をもって」食べる		現状値（平成23年）	目標値（平成28年）
食品表示を見て食品を購入する人の割合	（16歳以上）	94.6%	増える
食の安全・安心に関心をもつ人数		37人	112人
「まごころに感謝して」食べる		現状値（平成23年）	目標値（平成28年）
食事のあいさつを習慣としている人の割合	（16歳未満）	89.5%	増える
	（16歳以上）	73.9%	増える
1人1日あたりのごみの総排出量		948g	897g
「食文化や地の物を伝え合い」食べる		現状値（平成23年）	目標値（平成28年）
学校給食における地場産物の使用の割合		27%	30%
農業体験を経験した人数		2,067人	12,000人
食文化を大切にしている人の割合	（16歳以上）	77.9%	85%以上



さいたま市の目指す食育

基本

- ・食育を通して、心と身体の健康と、豊かな
- ・市民、地域、各種団体などと行政が協働

食育の目標

食育の推進

1 「三食しっかり」食べる

小目標：(1) 健康な身体をつくる食生活を実践する

目指す姿・早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとるなど、健やかな生活を送っています。
・よく噛んで食べています。

小目標：(2) バランスのとれた食事を心がける

目指す姿・食事の量や栄養バランス、望ましい組み合わせなどの知識を習得しています。
・適正体重について理解し、体重管理ができています。

2 「いっしょに楽しく」食べる

小目標：(1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

目指す姿・家族や仲間と一緒に料理や食事をするなどで、食に対する満足感や楽しさを感じています。

小目標：(2) 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ

目指す姿・「共食」を通じ、箸の持ち方や食器の並べ方など、基本的な食事のマナーやコミュニケーションが身についています。

3 「確かな目をもって」食べる

小目標：(1) 食の安全についての知識と理解を深める

目指す姿・食の安全性に対する意識を高め、知識や情報を習得しています。
・安全な食品を選択し、食べています。

小目標：(2) 非常時に備えた食の対応力を育てる

目指す姿・非常時にも、生命や健康の維持に必要な市民生活が確保できるよう、日頃から意識を高め、食の対応力を身につけています。

4 「まごころに感謝して」食べる

小目標：(1) 食への感謝の気持ち、食べ物を大切にすることを育む

目指す姿・食への感謝の気持ちを「いただきます」、「ごちそうさま」などのあいさつで表現しています。
・食べ物や資源を大切に、環境に配慮した食生活を送っています。

5 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

小目標：(1) 体験を通して食への関心を高める

目指す姿・さまざまな体験活動を通して、豊かな食に対する興味や関心が高まっています。
・地域農業への理解が深まり、地域の食材に親しんでいます。

小目標：(2) 家庭や地域に根ざした食文化を学び、継承する

目指す姿・家庭や地域の味、旬の味を食文化として共有しながら、次の世代へ受け継いでいます。

理念

豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む
し、食育に取り組む



重点プロジェクト

1 共食



共食を通じた各世代への食育の推進のため、毎年度の「5つの『食べる』」に共食の要素を加え、それぞれの切り口から推進します。

2 朝食



朝食欠食がみられる対象へのアプローチのため、「毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間」として推進します。

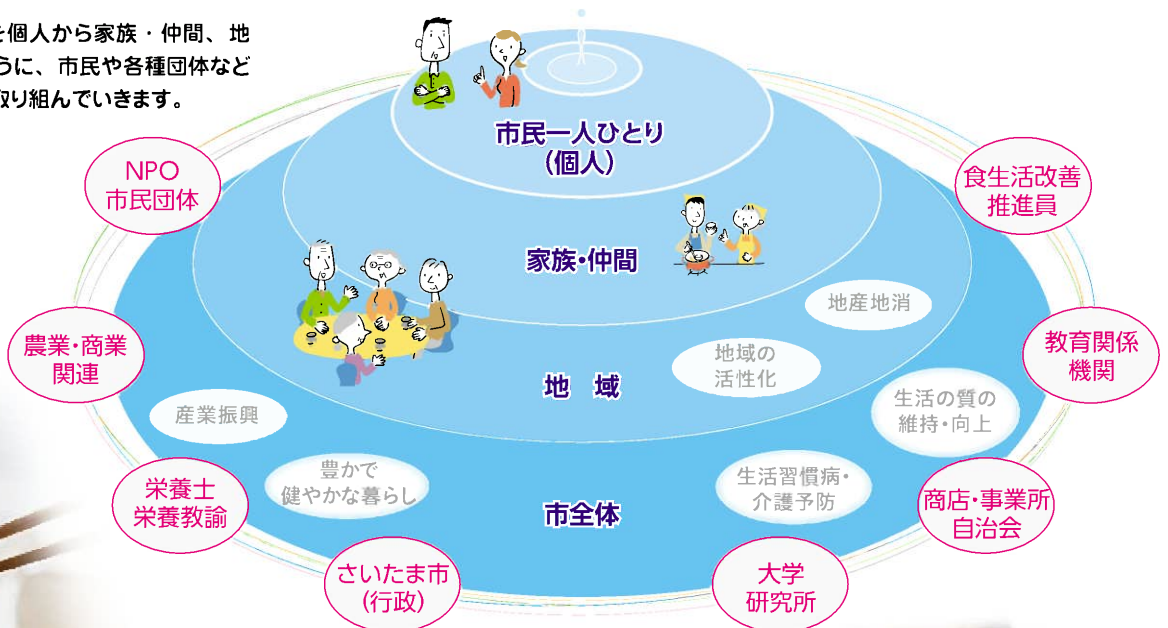
3 協働



多様な主体の協働による身近な食育の実践のため、市民・各種団体・行政との横のつながりを活かした取り組みを推進します。

●食育推進のイメージ図

食育への「きっかけ」を個人から家族・仲間、地域、市全体へと広がるように、市民や各種団体などと行政が協働して食育に取り組んでいます。



ライフステージと食育の目標「5つの『食べる』」関連図



市民一人ひとりがそれぞれに合った食育を取り入れ、各ライフステージでこのような姿となれるよう目指します。

ライフステージ	「5つの『食べる』」				
	「三食しっかり」 食べる	「いっしょに楽しく」 食べる	「確かな目をもって」 食べる	「まごころに感謝して」 食べる	「食文化や地の物を伝え合い」 食べる
乳幼児期(0～5歳)	<p>● 早寝早起きや歯磨きなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける</p> <p>● 十分遊び、お腹が空いて食べるリズムを覚える</p> <p>● 噛むことや飲み込む力を身につける</p>	<p>● 家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ</p> <p>● 自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ</p>	<p>● 安全で栄養バランスのとれた食事を食べることが出来る</p>	<p>● 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける</p>	<p>● いろいろな素材の味を楽しみ、食べたいものを増やす</p>
学童期(6～15歳)	<p>● 三食とも、バランスよく、適量を食べる習慣を身につける</p> <p>● 自分の歯に関心をもち、歯を大切にする</p>	<p>● 買い物や料理の手伝いを通じて、食に対する関心や興味を高めるとともに、基本的な調理方法を身につける</p> <p>● 家族や仲間、地域の人々との関わりの中で食を楽しむ、食の世界を広げる</p> <p>● 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる</p> <p>● 箸の持ち方・使い方や食器の並べ方、食事のマナーを学ぶ</p>	<p>● 食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける</p>	<p>● 食を通じて、ものや命を大切にする気持ちを育む</p>	<p>● 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する</p> <p>● 農業体験などを通して、食べ物と自然環境を大切にする気持ちを育む</p>
青年期(16～24歳)	<p>● 生活時間を管理し、朝食を欠かさないなど、三食食べる習慣を確立する</p> <p>● 栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につける</p> <p>● 外食・中食に関する知識を高める</p> <p>● 適正体重を知り、肥満・やせに気をつける</p> <p>● 体調の変化を知り、食生活を改善できる力をつける</p>	<p>● 家族や仲間など、誰かとともに食事を楽しむ</p>	<p>● 食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす</p>	<p>● 環境問題や世界の食糧事情を理解し、無駄のない食生活を実践する</p> <p>● 体験を通じて、食料の生産、流通から食卓までの過程を理解する</p>	<p>● 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する</p>
成人期(25～39歳)	<p>● バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める</p> <p>● 定期的に健康診査を受け、自らの健康と食事を管理する</p>	<p>● 子どもに食事のあいさつや正しい箸の持ち方などを定着させる</p> <p>● 家族や仲間などとともに食事を楽しむ</p> <p>● 次世代を育てることを通して、食育をともに学ぶ</p>	<p>● 食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす</p>	<p>● 環境に配慮した食生活を家族と実践する</p>	<p>● 地元の食材や旬の食材を活かした食事を楽しむ</p> <p>● 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、取り入れる</p> <p>● 家族などと農産物などの体験をもち、ともに学ぶ</p>
壮年期(40～64歳)	<p>● 食塩や脂肪を控え、野菜を十分にとるなど、和食を中心としたバランスのとれた食事を楽しむ</p> <p>● 定期的に健康診査を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する</p>	<p>● 家族や仲間などとともに食事をすることを大切にす</p>	<p>● 食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間を広げる</p>	<p>● 地球環境のためにできることを食生活に取り入れる</p>	<p>● 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝え、育てる</p>
高齢期(65歳～)	<p>● 和食を中心としたバランスのとれた食事を楽しみ、低栄養を予防する</p> <p>● 定期的に健康診査を受け、自らの健康状態に合った食生活を送る</p> <p>● 食生活を整え、いきいきと日々の生活や地域での役割を楽しむ</p> <p>● 口の中を清潔に保ち、食べ物を噛んで食べることを楽しむ</p>	<p>● 孤食を防ぐため、家族や仲間などと一緒に楽しく食事をす</p>	<p>● 食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間伝える</p>	<p>● ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝える</p> <p>● 家庭菜園に取り組むなど、食べ物の生産から食卓までの流れに関わり、伝える</p>	<p>● 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を楽しみ、伝える</p>



さいたま市

食育実践度チェック!

市民一人ひとりが身近なところから食育をはじめよう!

三食しっかり食べる

- 朝食を毎日食べている
- 米を中心に、魚や肉、野菜、海草、豆類などの多様なおかずを組み合わせた食事をするように心がけている
- 日頃から運動する習慣が身についている
- よく噛んでゆっくり食事をするように心がけている

いっしょに楽しく食べる

- 毎日1回は、家族や仲間と一緒に食事をする
- 家族と一緒に食事の準備や調理、後片付けをしている
- 正しい箸の持ち方と食器の並べ方がわかる

確かな目をもって食べる

- 食品を買う時は必ず食品表示をチェックする
- 日頃から災害時に備え、食料や飲料水を備蓄するようにしている

まごころに感謝して食べる

- 食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」と言っている
- 「エコバッグ」や「マイ箸」を使っている
- 食べ物の必要以上の購入や作りすぎに気を付けている

食文化や地の物を伝え合い食べる

- 地域でとれた旬の食材を購入している
- 行事食を楽しみ味わっている
- さいたま市の特産品を3つ以上言える

チェックが15~11★

やったね!食育が実践できています。この調子でがんばりましょう!



チェックが10~6★

もう一息!まだまだできることがあるはず!ひとつずつ改善していきましょう!



チェックが5~0★

残念!食に対する意識が不足しています!自分の食をしっかり見つめ直そう!



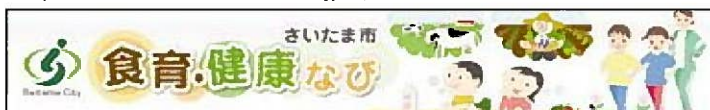
第2次さいたま市食育推進計画【概要版】平成25年(2013年)3月発行

さいたま市保健福祉局保健部健康増進課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号

電話 048-829-1111 (代表) F A X 048-829-1967

<http://shokuikukenko-navi.jp/> 食育・健康づくりの総合サイト



この第2次さいたま市食育推進計画【概要版】は9,000部作成し、1部当たりの印刷経費は、40円です。(第2次さいたま市食育推進計画策定支援業務委託料のうちの印刷に要した経費です。)