

第4次 千葉市食育推進計画

計画期間：令和6（2024）年～令和9（2027）年度

概要版



おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね



「食育」とは

- 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- 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できる人間を育てること

計画策定の目的

第3次千葉市食育推進計画の成果や課題を整理し、市民一人ひとりが食の大切さを考え、健康で心豊かな生活が送れるよう、市民や行政、関係機関・団体等が連携して取り組むための行動計画として第4次千葉市食育推進計画を策定しました。

千葉市の食をめぐる現状と課題

野菜摂取量が不足しています

摂取量の現状値 278g/日



目標量（20歳以上） 350g/日



もう1皿（約70g）追加して、
しっかり食べましょう

塩分をとりすぎています

摂取量の現状値 11.1g/日



目標量（20歳以上） 7g未満/日

子どもも塩分をとりすぎています
全世代で「おいしく減塩」に取り組み
ましょう



持続可能な食糧生産とその消費 に配慮することが、必要です

地産地消を意識している人は2人に1人でした。
地産地消は、地域で生産された農畜産物を地域
で消費することです。

農業と食への理解や関心を深めたり、環境負荷
軽減にもつながります。



まだ食べられるものが 捨てられています

手つかず食品等の食品ロスは、1人1日10g、
家族3人1か月で900g（コンビニのおにぎり
約9個分）です。

つもりつもると大量となります。

必要以上に買いすぎない、すぐに食べる場合は
「てまえどり」など、ちょっとした
心がけで食品ロスの削減に取り組む
ことが必要です。



誰かと一緒に食べる「共食」の機会が減っています

家庭において、1人で食べている子どもがいます。

また、高齢者で「週に1回以上、誰かと食事をとっている」割合は59.4%でした。

誰かと一緒に食べることで、食の楽しさや食に関する知識の習得につながるなど、共食のメリットを理解し、機会を増やす取り組みが必要です。



基本理念、基本目標、施策の展開

基本理念

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

3つの基本目標

キーワード「つながる食育」

基本目標 1

健康につながる食育の推進

市民が生涯を通じて健康でいられるよう望ましい食習慣等の普及啓発を行うことで、意識醸成をはかり、行動変容につなげます。

基本目標 2

未来につながる食育の推進

食品ロスの削減など環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮し、地産地消を推進するとともに、地域の多様な食文化を継承します。

基本目標 3

地域や関係者がつながる食育の推進

市民や関係者が連携し活動することで、誰もが健康になれる環境づくりを進めるとともに、未来につながる食育を効果的に推進します。

5つの施策展開

1

家庭・地域・職域における食育の推進



2

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進



3

持続可能な社会の形成に向けた食育の推進



4

食の安全・安心等に関する情報の提供



5

食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立



食育の主な取組み

1 家庭・地域・職域における食育の推進

家庭や地域は、望ましい食習慣を身につける重要な場の一つです。幼いころから望ましい食習慣を身につけていくことは、将来の健康状態や、さらにその次の世代にまで大きく影響を与えます。そのため、乳幼児期から高齢期まで、一人ひとりが自分のライフステージを意識した行動が重要です。

また、就労者が多くの時間を過ごす職場等と連携し、就労者の健康の維持・増進を図ります。

(1) 健康づくりのための食育の推進	減塩の普及啓発 生活習慣病予防のための教室・相談の実施 等
(2) 妊産婦と乳幼児等への食育の推進	妊娠期・乳幼児期における望ましい食生活の普及啓発 等
(3) 高齢期における食育の推進	介護予防のための教育・相談の実施 高齢者の低栄養防止 等
(4) 歯科保健活動における食育の推進	口腔保健支援センターの設置 ヘルシーカムカムの開催 等
(5) 家庭・地域における食育の推進	災害等の非常時に備えた食に関する普及啓発 食育推進員による地区組織活動 高齢者の共食に関する環境づくり支援 小中学生の「食」を学ぶ機会の充実 等
(6) 食品関連事業者や職域における食育の推進	小売店における健康的な食事の啓発 健康づくり推進事業所における啓発 等

2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等は、子どもたちが健全な食習慣を身につける場として、大きな役割を担っています。今後さらに、学校給食の充実をはじめ、食に関する学習や料理・農業体験活動など、子どもたちの発達段階に応じた食育を推進していきます。

(1) 保育活動や教育活動を通じた食育の推進	食育計画の作成 栄養教諭・学校栄養職員を中心とした食育の推進 等
(2) 指導体制の充実	職員研修の充実
(3) 給食を通じた食育の充実	特色ある保育所・認定こども園等給食 市内産農畜産物を導入した学校給食の実施 等
(4) 農業体験や食品の調理等の体験活動の推進	クッキング保育（調理体験） 農業体験 等
(5) 保護者への普及啓発、地域との連携	食育だよりなどを通じた情報提供 「地産地消」学校給食の試食会開催 等

3 持続可能な社会の形成に向けた食育の推進

消費者の信頼を確保し、農業と食への理解や関心を深めるため、地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」の取組みを進めます。また、食品の食べ残しや廃棄を少なくする工夫、長く保存する方法、食品のリサイクルという考え方を啓発するなど、環境負荷軽減のための食育を推進していきます。

(1) 市内産農畜産物への理解の促進	消費者への「農育」の実施 生産者による出張授業
(2) 地産地消の推進	市内産農畜産物の見える化 (地産地消推進店登録制度・食のブランド化) 給食への市内産農畜産物の導入
(3) 生産者と消費者との交流と体験活動の促進	農業体験の参加・利用の促進
(4) 市内産農畜産物を活かした料理の普及	郷土料理の普及啓発 市内産農畜産物を活かしたレシピ情報の発信
(5) 環境負荷軽減のための食育の推進	持続可能な社会のための消費者教育の推進 てまどりの推進 食品ロス削減に係る周知啓発の実施 有機農産物を活用した給食のモデル実施と有機栽培 について伝える取組み 等

4 食の安全・安心等に関する情報の提供

現代の情報化社会においては、食に関する情報があふれており、正しい情報を適切に活用することが難しい状況です。市民一人ひとりが、食品の安全性等に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択することができるよう、科学的知見に基づく正確な情報を迅速に提供していきます。



(1) 食品の安全性等に関する情報の提供	食に関する講座・啓発の実施 食品表示法に基づく食品の表示指導 食品衛生に関する講習会の実施 等
----------------------	---

5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

市民の食育への関心度を高め、食育を推進するためには関係団体と連携し、日頃から問題意識を共有し、一体的に活動することが大切です。家庭、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者など食に関わる関係機関・団体・企業等と連携・協働した食育推進運動を展開します。

(1) 食育推進運動の展開	食育啓発イベントの開催 等
(2) 関係機関・団体等との連携・協力体制の確立	地域における食のネットワークの体制づくり 等
(3) 食育推進に関わる人材の育成・支援	食育推進員の育成・支援

ライフステージ別の取組み

基本目標	行動指針	乳幼児期	学童期
健康につながる食育の推進	朝ごはんを食べる	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起き・朝ごはんを身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日朝ごはんを食べる。
	健康的な食生活を実践する (適正体重を維持する)	<ul style="list-style-type: none"> 体重をはかり、成長を知る。 	
	(バランスよく食べる)	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食食べ、生活リズムをつくる。 バランスよく食べる。 	
	(減塩を心がける)	<ul style="list-style-type: none"> 食材の味を味わう。 うす味を心がける。 	<ul style="list-style-type: none"> 食品に含まれている塩分を知る。 適塩を知る。 塩分が体に与える影響を知る。
	よく噛んで食べる	<ul style="list-style-type: none"> 噛むことを覚える。 よく噛んで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨きの習慣化、定期健診により歯や口の状態を良く保つ。
	食品の安全性に関する正しい知識を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いの方法を身につける。 いろいろな食品があることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いをを行う。 食材、調理器具の衛生的な取扱いを身につける。
未来につながる食育の推進	食文化を大切にする	<ul style="list-style-type: none"> 和食、行事食や郷土料理(家庭料理)に触れる。 	
	食べ物への感謝の気持ちを持つ	<ul style="list-style-type: none"> いただきます、ごちそうさまのあいさつをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物への感謝の気持ちを持つ。 食事のマナーを身につける。
	地産地消を意識して食生活を実践する	<ul style="list-style-type: none"> 旬の物を味わう。 栽培・収穫を体験する。 	<ul style="list-style-type: none"> 市内産農畜産物を知る。
	環境負荷軽減のための食生活を実践する	<ul style="list-style-type: none"> 食べ残しをしない。 	<ul style="list-style-type: none"> SDGsを理解し、3Rや食品ロスなどの環境問題に関心を持ち、消費行動で表す。 食材やエネルギーの無駄を減らす。
地域や関係者がつながる食育の推進	食を楽しむ(共食)	<ul style="list-style-type: none"> 誰かと一緒に楽しく食べる。 	
	食育推進運動に参加する	<ul style="list-style-type: none"> 「食」に関するイベントや教室、ボランティア活動等に参加する。 	

食べることは、生涯を通して生まれ、生きる力の基礎となるものです。幼い頃から望ましい食習慣を身につけていくことは、将来の健康状態や、さらにその次の世代にまで影響を与える可能性があります。ライフコースアプローチの考えを踏まえ、各世代の食育の取組みを整理しました。

思春期

青年期

壮年期

高齢期

• 朝ごはんの大切さを理解し、欠かさず食べる。

• 1日の栄養量が不足しないように朝ごはんを欠かさず食べる。

• 適正体重を知り、食事量をコントロールする。

• 定期的な健康診断を受け食事と運動でセルフコントロールする。

• 低栄養予防のため、たんぱく質の摂取を意識する。「さあにぎやかにいただく」

• 食品に含まれる栄養素を理解し、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

• 栄養成分表示をみて食品の選択を行う。



• 噛む力、飲み込む力を保つ。

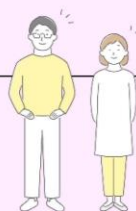
• 食の安全を正しく理解し、日常生活に活かす。
• 食品の表示を見て、食品を選ぶ。

• 和食、行事食や郷土料理（家庭料理）を次世代に伝える。

• 食べ物への感謝の気持ち、食事のマナーを次世代に伝える。



• 市内産農畜産物を積極的に取り入れる。



食育の推進にあたっての目標

目標	項目	対象	現状値	目標値	
1 食育に関心を持っている市民を増やす	食育に関心のある人の割合	20歳以上の市民	83.1%	90%以上	
2 朝食の習慣がある市民を増やす	朝食を欠食する人の割合	保育所(1～2歳児)	0.8%	0%	
		保育所(3歳以上児)	0.9%		
		幼稚園(3～5歳児)	1.1%		
		小学3年生	3.3%		
		小学5年生	4.0%		
		中学2年生	5.9%		
3 適正体重を維持している市民を増やす	児童・生徒における肥満傾向児(肥満度20%以上)の割合	小学5年生	11.5%	減少	
	肥満者(BMI25以上)の割合	20～60歳代男性	32.6%	31%	
		40～60歳代女性	17.6%	16%	
	やせ(BMI18.5未満)の割合	20～30歳代女性	14.5%	減少	
	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	65歳以上の市民	20.1%	17%	
適正体重の維持に気をつけた食生活を実施している人の割合	20歳以上の市民	78.3%	増加		
4 健康的な食生活を実践する市民を増やす	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	20歳以上の市民	56.2%	増加	
		20～30歳代の市民	33.1%	40%以上	
	1日あたりの食塩摂取量の平均値		11.1g	7g未満	
	1日あたりの野菜摂取量の平均値		278g	350g以上	
	1日あたりの果物摂取量の平均値		104g	200g	
	減塩に気をつけた食生活を実施している人の割合	20歳以上の市民	63.9%	増加	
	野菜をたくさん食べるようにしている人の割合		79.2%	増加	
	果物をほとんど毎日食べている人の割合		39.4%	増加	
5 ゆっくりよく噛んで食べる市民を増やす	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	20歳以上の市民	48.4%	55%以上	
6 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する人の割合	20歳以上の市民	78.2%	80%以上	
7 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす	栄養教諭・学校栄養職員による地場産物に係る食に関する指導の月平均取組回数	小学校・中学校 特別支援学校	12.2回	増加	
	学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)	小学校	59.0%	増加	
		中学校	47.8%		
学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)	小学校	89.5%	増加		
	中学校	89.5%			
8 地産地消を意識する市民を増やす	地産地消を意識する人の割合	—	58.7%	67%以上	
9 家庭系食品ロス量を減らす	家庭系食品ロス量	—	3,592トン	3,300トン以下	
10 共食をしている市民を増やす	食事を1人で食べる子どもの割合	朝食	保育所(3歳以上児)	7.0%	減少
			幼稚園(3～5歳児)	7.2%	
			小学5年生	26.4%	
			中学2年生	46.2%	
		夕食	保育所(3歳以上児)	0.9%	
			幼稚園(3～5歳児)	0.5%	
			小学5年生	4.5%	
			中学2年生	10.7%	
週に1回以上共食している高齢者の割合	65歳以上の市民	59.4%	増加		
11 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	食育推進員の数	—	300人	40人増加	

【発行元】 千葉市保健福祉局 健康福祉部 健康推進課

〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1

電話：043(245)5223 FAX：043(245)5659