

# 第3次 浜松市食育推進計画

平成30～34年度  
(2018～2022年度)

概要版

ちゃんと食べよう！みんな健康

しあわせ浜松



1日350g  
(小鉢5皿)  
野菜を食べよう！



浜松市

# 計画策定にあたって

食育とは、「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」こととされています。(食育基本法前文より)

食を大切に、生きる力を育むことを食育ととらえ、市民一人ひとりが食に対して関心を持ち、自ら食に関する正しい知識を身に付け、生涯にわたり健康的な食生活を実践していけるよう、食育推進計画を策定しました。

## 浜松市の現状

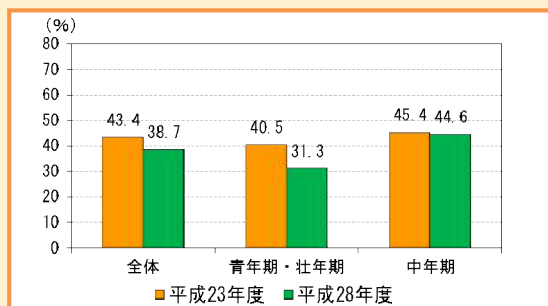
### ① 野菜の摂取

野菜を多く（1皿70gを1日5皿以上）食べている人の割合は減少傾向にあります。

平成23年度と平成28年度を比較すると、青年期・壮年期では、他の世代よりも減少しています。



【野菜を多く食べている人の割合】



資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」

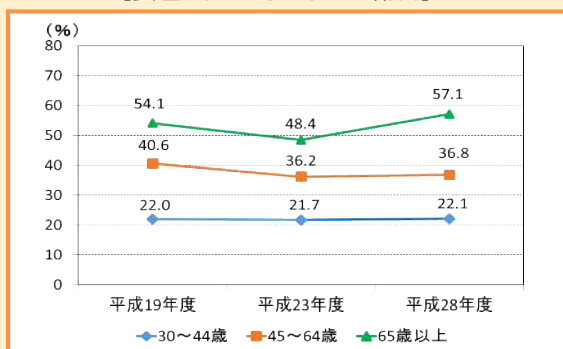
### ② 食塩の摂取

食塩を控えている人の割合は、どの年代も増加傾向にあります。

30～44歳では、他の年代と比較して低い傾向にあります。



【食塩を控えている人の割合】



資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」

### ③ 調理食品等の購入状況

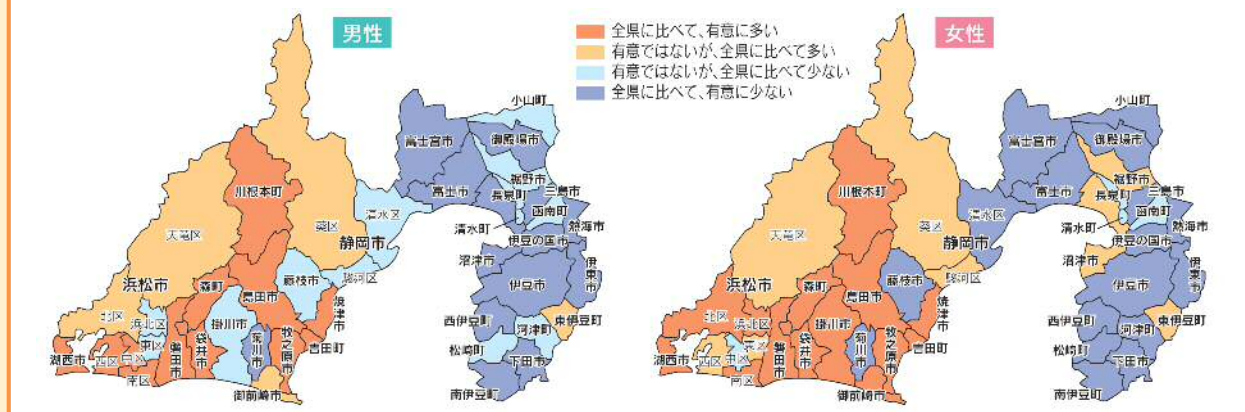
総務省統計局の家計調査（平成26～28年平均）によると、調理食品全体では、支出金額が全国の主要都市の中で最も高くなっています。



### ④ 静岡県における糖尿病予備群の比較

糖尿病予備群は、「全県に比べて有意に多い」「有意ではないが全県に比べて多い」区が比較的多くなっています。

【H27 特定健診（全県）糖尿病予備群】



資料：「特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」（平成27年度、静岡県総合健康センター）

# 食育推進の取り組み

## 基本理念

市民一人ひとりが健やかな食生活を実践し、  
生きる力を共に育む

# 1

## 食を通じた健康づくり

食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、健康に配慮した食生活を自ら実践できるよう、子どもから成人・高齢者に至るまで、望ましい食習慣を身に付けるために切れ目のない食育を推進します。



### 方向性と取り組み

#### 【重点】望ましい食習慣の定着

- ①生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ②生涯を通じた食育の推進
- ③若い世代を中心とした食育の推進
- ④食べ方を中心とした健康づくりの推進

### めざす姿

- 栄養バランスを考えた食事を実践する
- 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる
- 生活習慣病予防を意識した食生活を実践する
- よくかんで食べる

# 2

## 食に関する環境づくり

関係各課や関係団体等との連携体制を整備し、関係者の共通理解のもと、あらゆる機会や場所を利用して食育を推進します。



### 方向性と取り組み

#### 連携と協力体制の強化

- ①企業、団体と連携した食育の推進
- ②食育を推進する人材の育成

### めざす姿

- 健康的な食事を選択できる
- 食に関する正しい情報を得る
- 食育を推進する人材が増える

# 3

## 豊かな食と食の大切さの推進

家族や仲間と一緒においしく楽しい食事をしながら食について学ぶなど、体験や人との交流により食への関心を高めることで豊かな心を育むための食育を推進します。



### 方向性と取り組み

#### 食の大切さとコミュニケーションの充実

- ①共食等によるおいしさ、楽しさの充実
- ②地産地消の推進
- ③食文化の継承
- ④環境にやさしい食生活の推進
- ⑤食の安全・安心の推進

### めざす姿

- 家族や仲間と一緒に楽しく食べる
- 浜松産、県内産の食材を積極的に利用する
- 次世代に食文化を伝える
- 食べ物を大切にする
- 食品を選ぶ確かな目を養い、衛生的な取り扱いを実践する

## 重点施策

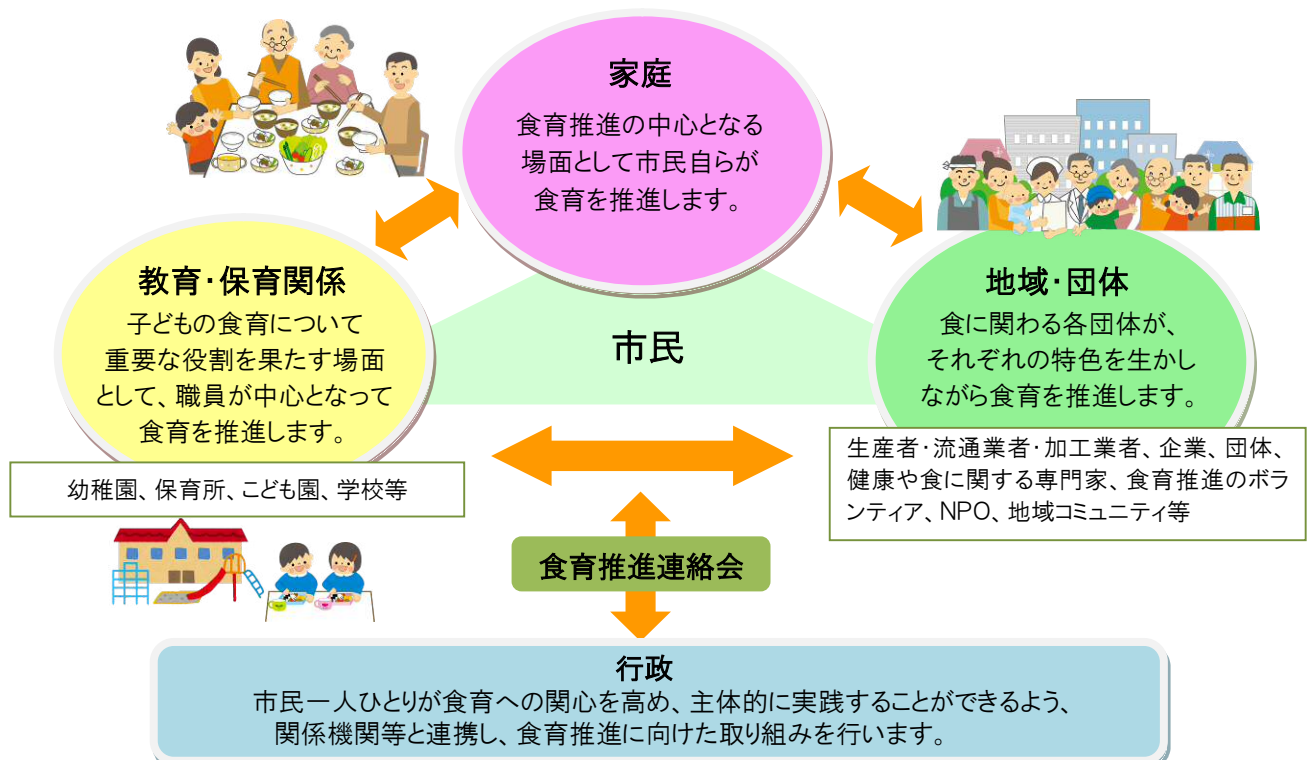
# 望ましい食習慣の定着

### 取り組みの方向性と主な取り組み

- **生活習慣病の発症予防と重症化予防を一体的に考えた食育の推進**
  - ・ 糖尿病予防対策
  - ・ 企業等における健康づくりの取り組み支援
- **乳幼児期からの望ましい食習慣の定着に向けた食育の推進**
  - ・ ライフステージに応じた食育の推進
- **健康づくりに関心の低い若い世代に対する食育の推進**
  - ・ 子育て世代に対する食生活指導
- **企業、団体等と連携した健康的な食事を選択できる環境整備**
  - ・ 食育推進連絡会の開催
  - ・ はままつ食育発信店での啓発拡充
  - ・ 健康に配慮したメニュー提供等の環境整備

## 推進体制

食育は、市民自らが主体的に実践するだけでなく、「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」「行政」など、様々な分野が連携して取り組むことが大切です。食育に関わる多様な関係者が、その特性や能力を生かすつ互いに連携・協力しながら推進していきます。



# 食育実践編

食育を推進する上で、家庭は取り組みの中心となる役割を担っています。家庭においては、市民一人ひとりが食育を実践する場であり、それぞれのライフステージに応じた望ましい生活習慣や食習慣を実践していくことが大切です。

家族や仲間とともに、食育実践編を参考に、できることから取り組んでいきましょう。



## 朝ごはんをいきいきスタート!

1日の元気は朝ごはんからはじまります。朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。

### 期待できる効果

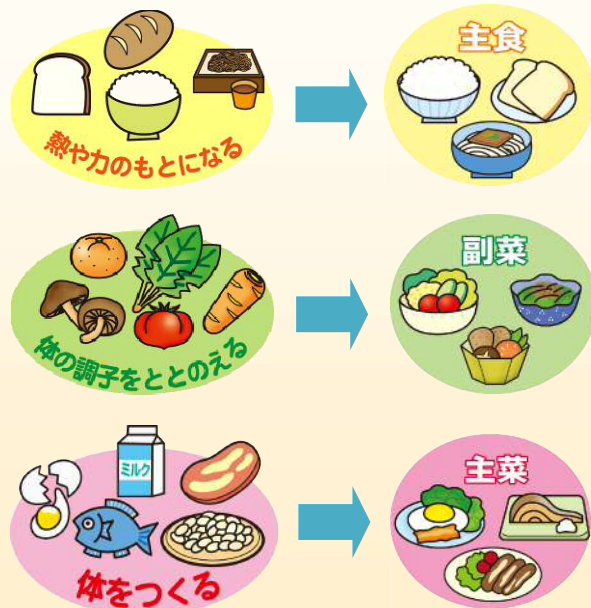


### 朝ごはんを食べていない人は…

- ・いつもより10分早く起きよう
- ・夕食後の間食は控えよう
- ・すぐに準備ができて食べやすいものを用意しよう



## 主食・副菜・主菜をそろえて食べよう!



## 毎日野菜をフラス1皿

大人が1日に必要な野菜の摂取量は**350g**で、料理にすると5皿が目安です。実際は、約1皿分不足しています。



## 食べる順番は、ベジファースト!

ベジファーストとは、食事の最初に野菜から食べることです。

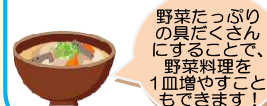
野菜、きのこ、海藻は食物繊維を多く含むため、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。また、野菜をよくかんで食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎの防止にもつながります。

## 減塩で健康生活 ~減塩のコツ~

①調味料は味見をしてからにしましょう  
しょうゆ、ソースは「かける」より「つけて」食べましょう



②汁物は具たくさんにして、汁の量を減らしましょう  
普段と同じ味付けでも、減塩につながります!



③めん類の汁は残すようにしましょう



減塩は今よりも“減らす”ことが大切です!

# ライフステージごとの取り組み

目標	めざす姿	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期・壮年期 (20～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳～)	
1 食を通じた健康づくり	栄養バランスを考えた食事を実践する	食べられる物を増やしていく	主食・副菜・主菜を知り、好き嫌いをなく食べる	主食・副菜・主菜をそろえて食べる				
	生活リズムを整え、朝ごはんを食べる	適切な食量を選択できる力を身に付ける		適切な量の食事をとる			体重の増減を見ながら食事をとる	
	生活習慣病予防を意識した食生活を実践する	食事時間に合わせて生活リズムをつくる		生活リズムを整える				
		朝ごはんを食べる習慣を身に付ける		朝ごはんを食べる				
		いろいろな野菜を食べる経験を積む	いろいろな野菜を知り、食べる		野菜を多く(1皿70gを1日5皿以上)食べる			
よくかんで食べる	薄味に慣れる		薄味を心がける			適正体重を維持する		
	食べる(かむ・のみこむ)基礎を身に付ける	正しい姿勢、正しい食べ方を育み、五感を育て「食」を楽しむ		生活習慣病予防を意識して食べる(かむ・のみこむ)			口腔機能(食べる・話す)の維持向上を心がける	
2 食に関する環境づくり	健康的な食事を選択できる	健康的な食事について興味を持つ	健康的な食事について知る		健康的な食事を選択する			
	食に関する正しい情報を得る	食に関する正しい情報を得て、食生活に生かす						
	食育を推進する人材が増える	食育について興味を持つ	食育に関する活動を知る		食育に関するイベントや活動に参加する			
3 豊かな食と食の大切さの推進	家族や仲間と一緒に楽しく食べる	家族や仲間と食卓を囲む 機会を増やし、親子や世代間におけるコミュニケーションを充実させる						
		食事のマナーを身に付ける	食事のマナーや正しい配膳方法を身に付ける		食事のマナー等を次世代に伝える			
		調理を通して食べ物に触れる機会を持つ	家族と協力して食事作りや片付けに参加する		買い物、調理、片付け等を通して食事作りを楽しむ		家族や仲間と一緒に食事作りを楽しむ機会を持つ	
	浜松産、県内産の食材を積極的に利用する	食べ物のことを話題にする	浜松産、県内産の食材を知る		浜松産、県内産の食材を積極的に利用する			
		家庭菜園、農林漁業体験等から、栽培・収穫・調理を通して食べ物や生産者と触れ合う						
	次世代に食文化を伝える	季節の行事食等の食文化に関心を持つ				季節の行事食等の食文化を伝える		
	食べ物を大切に	食べ物を大切に思う気持ちを身に付け、環境に配慮した調理法を		体験する		環境に配慮した食材の購入や調理法を実践し、作りすぎ、買いすぎに配慮して食品ロス*を減らす		
食品を選ぶ確かな目を養い、衛生的な取り扱いを実践する	正しい手洗い方法を身に付ける	食の安全に関する正しい知識を身に付ける		食品表示の記載を確認するなど、安全・安心な食品の選択に努め、家庭でできる食中毒予防を実践する				

\*食品ロス…食べられる状態にあるにもかかわらず捨てられてしまう食品のこと

## 指標一覧

「めざす姿」を達成するための指標を定め、目標値を設定しました。この目標値を目指して、市民、食育に関わる団体、行政がそれぞれの役割を自覚し、食育に取り組みます。

	指 標	対 象	平成 28 年度 (2016 年度) 現状値	平成 34 年度 (2022 年度) 目標値
1	食育に関心のある人の割合	20 歳以上	73.6%	90.0%
2	小学生の朝食の欠食率（登校しない日）	小学生	5.3%	3.5%
3	若い世代の朝食の欠食率	20～39 歳	28.1%	減少
4	主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合	20～64 歳	39.2%	45.0%
5	野菜を多く（1 皿 70 g を 1 日 5 皿以上）食べている人の割合	20～64 歳	38.7%	増加
6	腹八分目を心がけている人の割合	20～64 歳	28.1%	30.0%
7	夜、寝る前（2 時間前）に食べない人の割合	20～64 歳	41.9%	50.0%
8	食塩（塩分）を控えている人の割合	20～64 歳	29.4%	40.0%
9	脂肪を多く含んだ食品を控えている人の割合	20～64 歳	25.1%	40.0%
10	低栄養傾向（BMI 20 以下）高齢者の割合 （増加の抑制）	65 歳以上	27.9%	25.0%
11	よくかんで食べている人の割合	全市民	27.9%	増加
12	食育ボランティアなど食育の推進に関わる 団体の数	—	81 団体	85 団体
13	1 日 3 回の食事を家族や仲間と一緒に食べる 「共食」の回数（1 週間）	全市民	15.8 回	16 回
14	料理の作りすぎに気を付けるなど、食べ残しを 減らす努力をしている人の割合	20 歳以上	72.7%	80.0%
15	食品購入時に食品表示の記載を参考にする人の 割合	20 歳以上	81.7%	増加
16	食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の 割合	20 歳以上	64.0%	増加
17	学校給食の浜松産主要 10 品目の使用率	—	28.4%	35.0%
18	公立保育所の給食の浜松産主要 10 品目の使用率	—	35.0%	35.0%
19	季節にまつわる行事食を作ったり、食べたりして いる人の割合	全市民	75.7%	増加

### 第 3 次浜松市食育推進計画【概要版】

発 行：浜松市  
 編 集：浜松市健康福祉部 健康増進課  
 住 所：〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目 11 番 2 号  
 TEL 053-453-6125 FAX 053-453-6133  
 発行年月：平成 30（2018）年 3 月