

# たはら食育推進計画2016（案）

健康でうるおいと活力のある“たはら”

【改訂】

平成24年3月  
田原市

# も く じ

第1章 計画策定の基本的な考え方.....	1
1 計画策定の経緯.....	1
2 計画の趣旨.....	2
3 計画の位置付け.....	2
4 計画の期間と評価.....	3
5 計画の推進.....	3
第2章 現況と今後の課題.....	4
1 「体」の視点.....	4
2 「心」の視点.....	7
3 「環境」の視点.....	9
4 食育を広める取組の視点.....	11
第3章 たはらの目指す食育.....	12
1 食育の方向.....	12
2 食育の目標.....	13
第4章 市民の主体的な取組.....	20
1 食を通じて健康な「体」をつくる取組.....	20
2 食を通じて豊かな「心」を育む取組.....	22
3 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築く取組.....	23
第5章 市や関係団体などの取組.....	24
1 食を通じて健康な「体」をつくるために.....	26
2 食を通じて豊かな「心」を育むために.....	28
3 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築くために.....	31
4 食育を支えるために.....	33
参考1 「たはら食育推進計画 2016」における指標・目標値など.....	34
参考2 「食事バランスガイド」.....	36
参考3 田原市食育推進会議委員名簿(平成23年度).....	40
参考4 食育推進に関するお問い合わせ先.....	41

## 第1章 計画策定の基本的な考え方

### 1 計画策定の経緯

国民の食生活をめぐる栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的食文化の危機、食の安全への不安など、様々な問題に対応するため、国は平成17年7月に食育基本法を施行し、平成18年3月に食育推進基本計画を策定しました。

本市においても、平成20年3月に「たはら食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、健全な食生活を実践できるよう、家庭、地域、保育園・幼稚園、学校など関係する方々のご協力のもと、食育を推進してきました。

最近の調査によると、中学2年生の朝食の欠食割合の減少、むし歯のない3歳児の割合の増加、給食における地場産物を活用する割合の増加など、食育は少しずつ進展しています。しかしながら、小学生及び保護者の朝食の欠食割合、肥満者の割合など、多くの問題について顕著な改善は見られず、依然として食をめぐる問題が残っています。

こうした状況を踏まえ、次のステップとしてさらに食育を推進できるよう「たはら食育推進計画2016」を策定しました。

#### 【食育】

食育基本法では、「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と位置付けるとともに、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」とこととされています。

また、「国民一人一人が『食』について改めて意識を高め、自然の恩恵や『食』に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、『食』に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組む」とも記載されています。



## 2 計画の趣旨

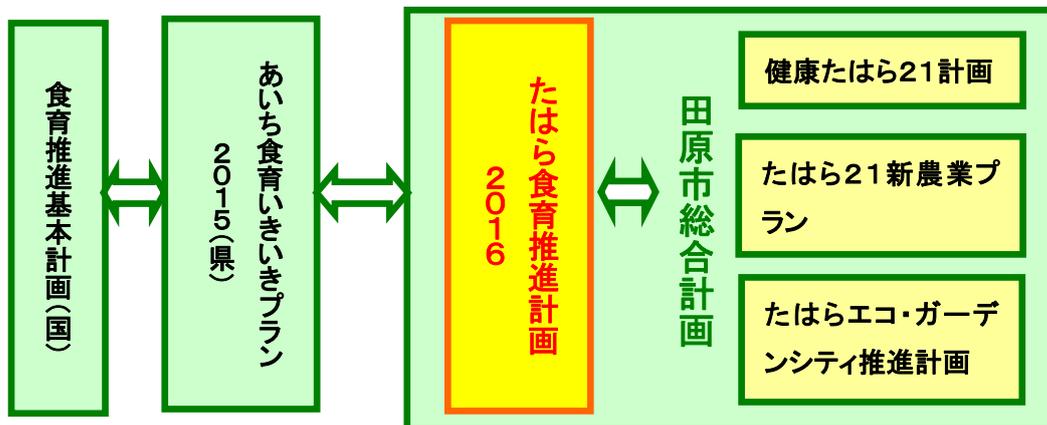
食育は、市民一人ひとりがその大切さを理解し、日常生活の中で自らが具体的に取り組むことが重要です。しかし、子どもたちに対する食育は、家庭なくして成果を上げることはできません。この計画は、身近な家庭が食育の中心であることを認識し、市民一人ひとり、家庭、地域、関係団体及び行政がそれぞれの立場で「食」について考え、行動できることを目指しています。

## 3 計画の位置付け

本計画は、まちづくり計画である「田原市総合計画」を受け、「健康たはら21計画」の栄養・食生活分野、「たはら21新農業プラン」の農業分野、「たはらエコ・ガーデンシティ推進計画」の環境分野を推進するとともに、国の「食育推進基本計画」、県の「あいち食育いきいきプラン2015」を参考にし、本市の特徴である盛んな農業、漁業及び目指すべき資源循環型社会、環境保全型農業を活かした食育を推進していきます。

「たはら食育推進計画2016」は、「食育基本法」の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項で規定する市町村食育推進計画として位置付けます。

### ■ 食育推進計画イメージ図



## 4 計画の期間と評価

本計画の期間は、平成 24 年度(2012 年度)から平成 28 年度(2016 年度)までの 5 年間とします。

本計画の推進に際しては、田原市食育推進検討会を設置し、食育の普及・推進に関する事業の実施及び進行管理を行います。また、検討会にワーキンググループを置くことで、担当者クラスによる事業実施、連絡調整なども行い、進ちよく状況を定期的に確認します。

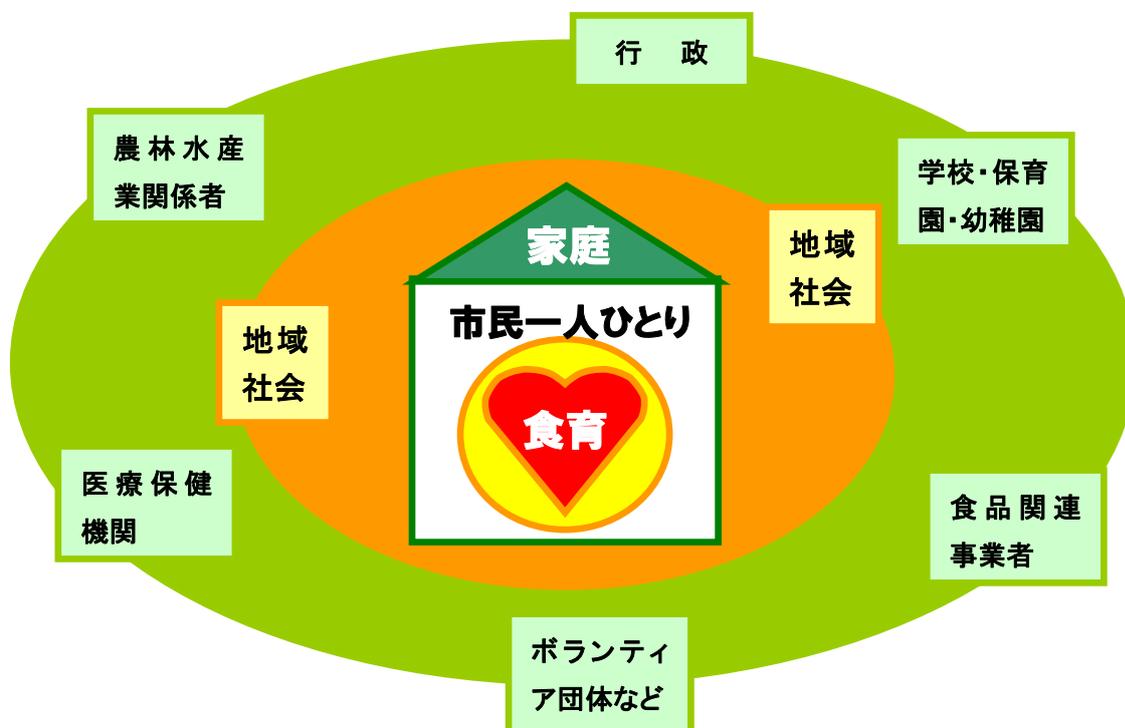
平成 28 年度には、実施した事業の成果を評価し、次の事業への展開のための見直しを行います。

## 5 計画の推進

本計画では、市民、家庭、地域、教育現場、医療保健機関、農林水産業関係者及び行政などがそれぞれの立場で食育の推進を行うこととしています。

また、総合的な視野から行政の中で連携を図り、それぞれの分野で食育を推進します。

### ■ 食育推進ネットワークイメージ図



## 第2章 現況と今後の課題

平成20年3月に作成した「たはら食育推進計画」に基づき実施された取組について、「体」、「心」、「環境」の三つの方向に沿った視点、並びに食育を広める取組に着目して現況の課題を整理するとともに、今後の展開としての取組の方向を示しました。

### 1 「体」の視点

#### (1) 現況と課題

##### ○ 朝食の欠食割合は全体的に顕著な改善はみられず

子どもや保護者自身の多忙な生活によるライフスタイルの変化や、食環境の変化により、食生活が不規則になっています。

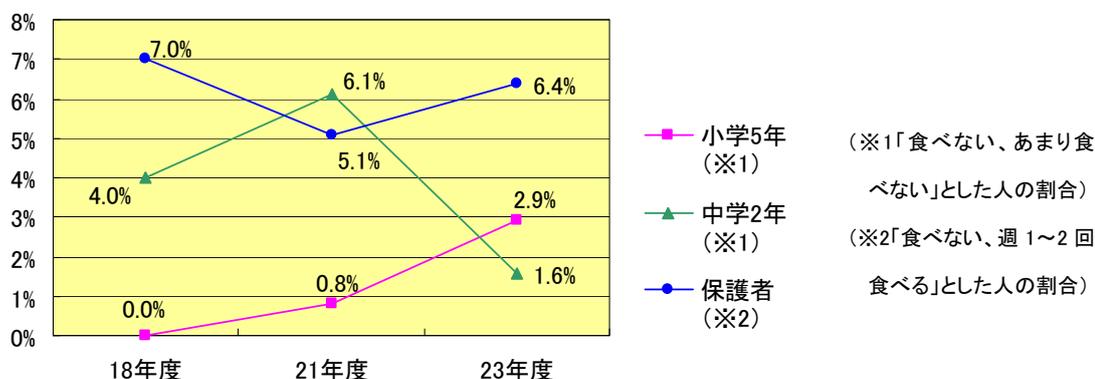
朝食の欠食割合は、全体的に顕著な改善はみられませんが、中学2年生については、平成18年度の4.0%から平成23年度は1.6%と減少し、改善されています。毎日朝食をとることについては、「早寝・早起き・朝ごはん」運動\*など幼児期から学校での取組は進んできましたが、生涯を通して継続的な食に関する指導の必要性から関係機関の連携が必要です。

また、朝食に野菜を摂取している割合が低いことから、朝食の栄養バランスに関する取組が必要です。

##### \*「早寝・早起き・朝ごはん」運動

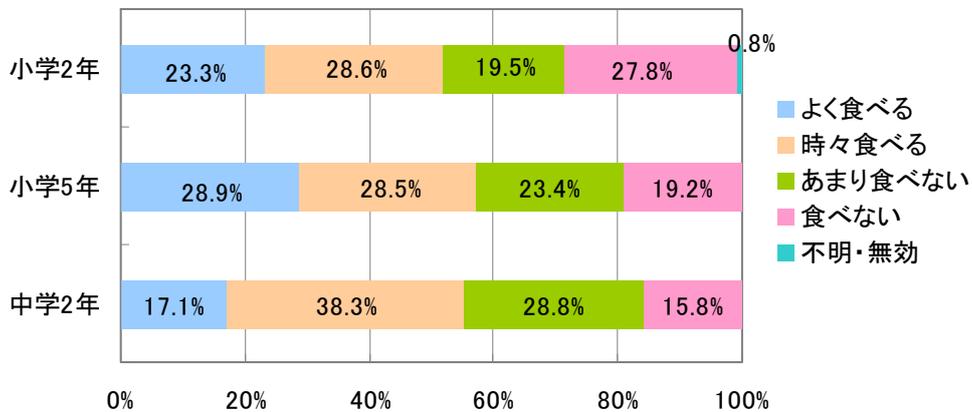
地域、学校等、家庭が一体となって、子どもの基本的な生活習慣を整えるため、平成18年4月から文部科学省や日本PTA全国協議会などが全国展開している運動のことです。

##### ■ 朝食の欠食割合



(田原市食生活実態調査)

■ 朝食に野菜料理を食べている人の割合



(H23 田原市食生活実態調査)

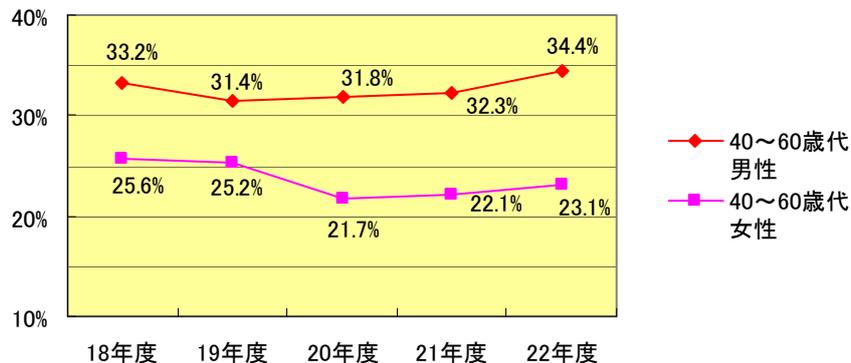
○ 肥満者の割合は全体的に顕著な改善はみられず、成人男性については増加傾向

肥満者の増加は歯止めがかからず、40歳から60歳代の男性では、約3人に1人が肥満者であり、依然として増加の傾向がみられます。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）\*などを主な要因とする生活習慣病予防のための健康診査、保健指導の充実と平行して、肥満予防の取組が重要です。

\*メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は血中脂質異常を重複的に発症させている状態をいい、動脈硬化性疾患の発生頻度が高まるとされています。

■ 肥満者の割合



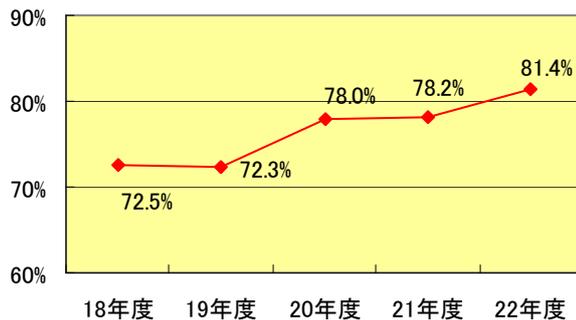
(H18. 19 田原市基本健康診査)

(H20～22 田原市特定健康診査)

○ 健康な歯を持つ子どもは増加

むし歯のない3歳児については、平成22年度に81.4%となり、順調に増えています。また、乳歯から永久歯へと生え変わる6歳児に対しても、フッ素洗口などを実施し、永久歯の保護に努めています。おいしく物を食べ、健康で心豊かな生活を送るためには、歯や口の中の健康が生涯保たれることが大切です。80歳で20本以上歯を持つ高齢者を増やすよう成人の歯周病予防が重要です。

■ むし歯のない3歳児の割合



(田原市3歳児歯科健康診査)

○ 食の安全性に対する不安

残留農薬や輸入食品の安全性、食品の偽装表示、大規模食中毒の発生など、私たちの食の安全性に対する不安が増大しています。

食によって健康を脅かされないよう、安全性の確保が求められます。

(2) 取組の方向

課  
題

- 規則正しい食生活の推進
- 栄養バランスのとれた食事による生活習慣病予防の推進
- おいしく食べるための歯の健康の確保
- 食の安全性の確保



## 2 「心」の視点

### (1) 現況と課題

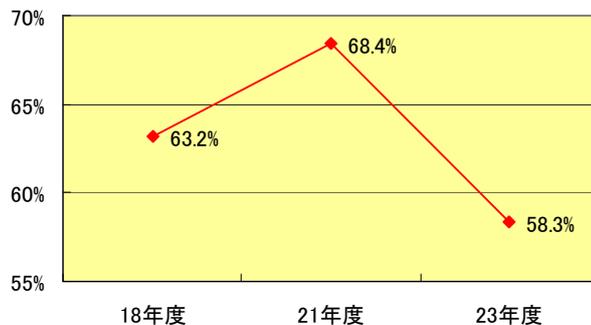
#### ○ 家族そろって食事をする機会が広がらず

核家族化やライフスタイルの多様化により、家族団らんの機会が減少し、家族がばらばらに食べる「孤食」、同じ食卓を囲みながらも自分の好きな料理を別々に食べる「個食」などをする家庭が見受けられます。家族そろって食事をすることの啓発をしてきましたが、その割合は58.3%と広がっていません。さらに、コミュニケーションの場となる食事づくりについても、子どもが手伝っている家庭の割合は、54.4%となっており、更なる啓発が必要です。

食習慣の基礎を身につける子どもの時期に、保護者が食育に関心を持ち、日々子どもへの食育に取り組むよう意識を高めることが重要です。

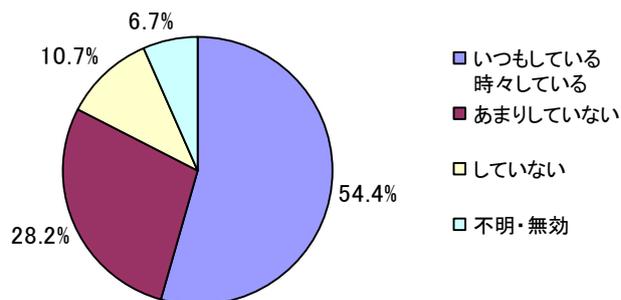
また、一人暮らしの高齢者などの孤食も見受けられます。孤食は、食事に対する意欲の減退につながるため、地域社会の協力のもと、高齢者同士や地域の人たちがふれあい、食の楽しさ、大切さを感じることができる機会が求められます。

■ 家族そろって食事をする人の割合



(保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている」とした人の割合)

■ 子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合



(保護者を対象とした H23 田原市食生活実態調査)

○ 学校・保育園などにおける農林漁業体験学習の進展

野菜の栽培をする学校・保育園などが増えたことで、子どもが土や野菜と触れあう機会が増えています。農作業や自分たちの育てた野菜の調理などの体験活動は、自然の恩恵や食にかかわる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めることができると考えられます。今後も多種多様な体験学習が必要です。

○ 地域の食文化や食事作法の継承不足

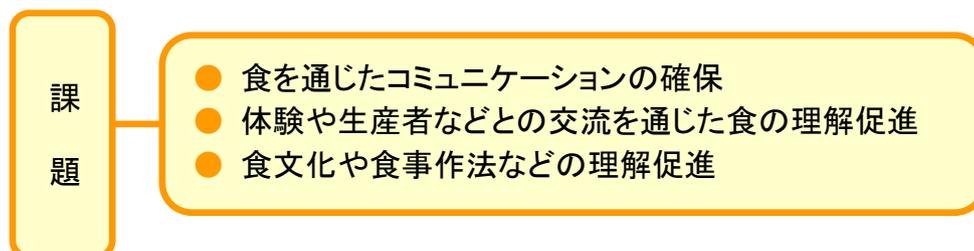
食生活が豊かになる反面、いつでもどんな食材でも手に入るようになり、「食の季節感」が失われつつあります。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもしている家庭の割合は、53.6%にとどまっています。先人から受け継がれてきた食文化や食事作法は、貴重な財産として次世代を担う子どもたちに伝承していく必要があります。

■ 食事のあいさつ(いただきますなど)をしている家庭の割合



(保護者を対象とした田原市食生活実態調査)

(2) 取組の方向



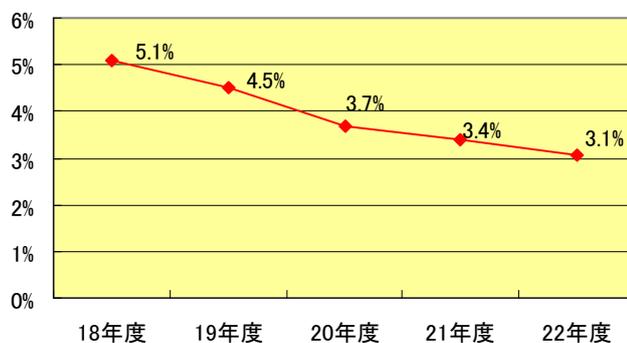
### 3 「環境」の視点

#### (1) 現況と課題

##### ○ 給食における残食率は減少傾向

魅力ある献立作成、栄養教諭などによる給食指導により、給食の残食率は、平成 22 年度に 3.1% となり、年々減っています。しかし、食べ残しや消費期限・賞味期限切れなどに伴う食品の廃棄（食品ロス）は、家庭や食品関連事業者から発生しています。外食産業、宿泊施設や宴会場においては、お客がメニューの量や内訳を選択できないなどの原因で多くの食べ残しが発生しています。

■ 給食における残食率

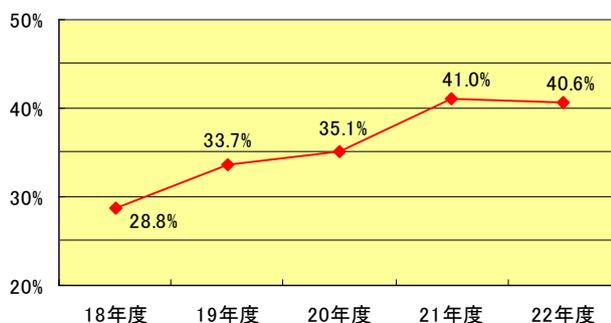


(田原市給食センター調査)

##### ○ 給食での地場産物利用の進展

給食においては、地場産物や郷土料理の導入を促進してきており、平成 22 年度の給食センターの全食品数に占める県産食品数の使用割合は 40.6% となっています。

■ 給食において地場産物を活用する割合



(田原市給食センター調査)

○ 「いいともあいち推進店\*」の登録数の増加

身近な食材の消費や利用を進めることは、輸送にかかるエネルギーを節約できます。県内産の食材を積極的に扱う「いいともあいち推進店」の登録数は、平成23年度は23店舗となり、平成18年度と比べ10店舗増えています。

\* いいともあいち推進店

「いいともあいち運動」の趣旨に賛同し、本県農林水産物を積極的に販売する店舗や食材として利用する飲食店などのうち、県に登録された店です。「いいともあいち運動」とは、県内の消費者と生産者が相互理解や交流を深めたり、地産地消を進めることで、県民みんなで県の農林水産業を支えていこうという、本県独自の取組です。

○ 「エコファーマー\*」認定者数は滞り

農業生産において、化学肥料や化学合成農薬の使用を減らし、河川や海、地下水など環境への負荷の軽減と農作物の安全性の確保を図ります。

こうした減農薬・減化学肥料栽培など環境に配慮した農業の生産に取り組む「エコファーマー」の認定者数は、再認定を行わないなどの理由により、平成23年度は672人と平成18年度と比べ22人減っています。

\* エコファーマー

①堆肥などによる土づくり技術、②化学肥料低減技術、③化学農薬低減技術の三つの技術を一体的に用いて、環境に優しい農業を実践する栽培計画を策定し、この計画が知事に認定された農業者のことです。

(2) 取組の方向

課題

- 食生活における「もったいない」意識の浸透と実践
- 地産地消の推進
- 環境に優しい生産体制の推進

## 4 食育を広める取組の視点

### (1) 現況と課題

#### ○ 食育推進にあたる人材の活動の機会の増加

「愛知県食育推進ボランティア\*」の登録者数は、平成18年度の5人から、平成23年度は13人となり、順調に増えています。

なお、「食生活改善推進員\*」の登録者数は、平成18年度の67人から、平成23年度は47人と20人減りましたが、活動の機会は増加しています。登録者数や活動回数が増えることで、地域に根ざした食育活動が幅広く進められています。

##### \* 愛知県食育推進ボランティア

食生活や栄養の改善、親子料理教室や農業・漁業などの体験活動及び食に関する様々な普及啓発活動を行うボランティアとして、県に登録された人のことです。

##### \* 食生活改善推進員

“私たちの健康は、私たちの手で”を合言葉に、食生活を通したボランティア活動を行う人のことで、本市では、平成10年に田原市健康づくり食生活改善協議会が設置され、地域での活動を広めています。

### (2) 取組の方向

課  
題

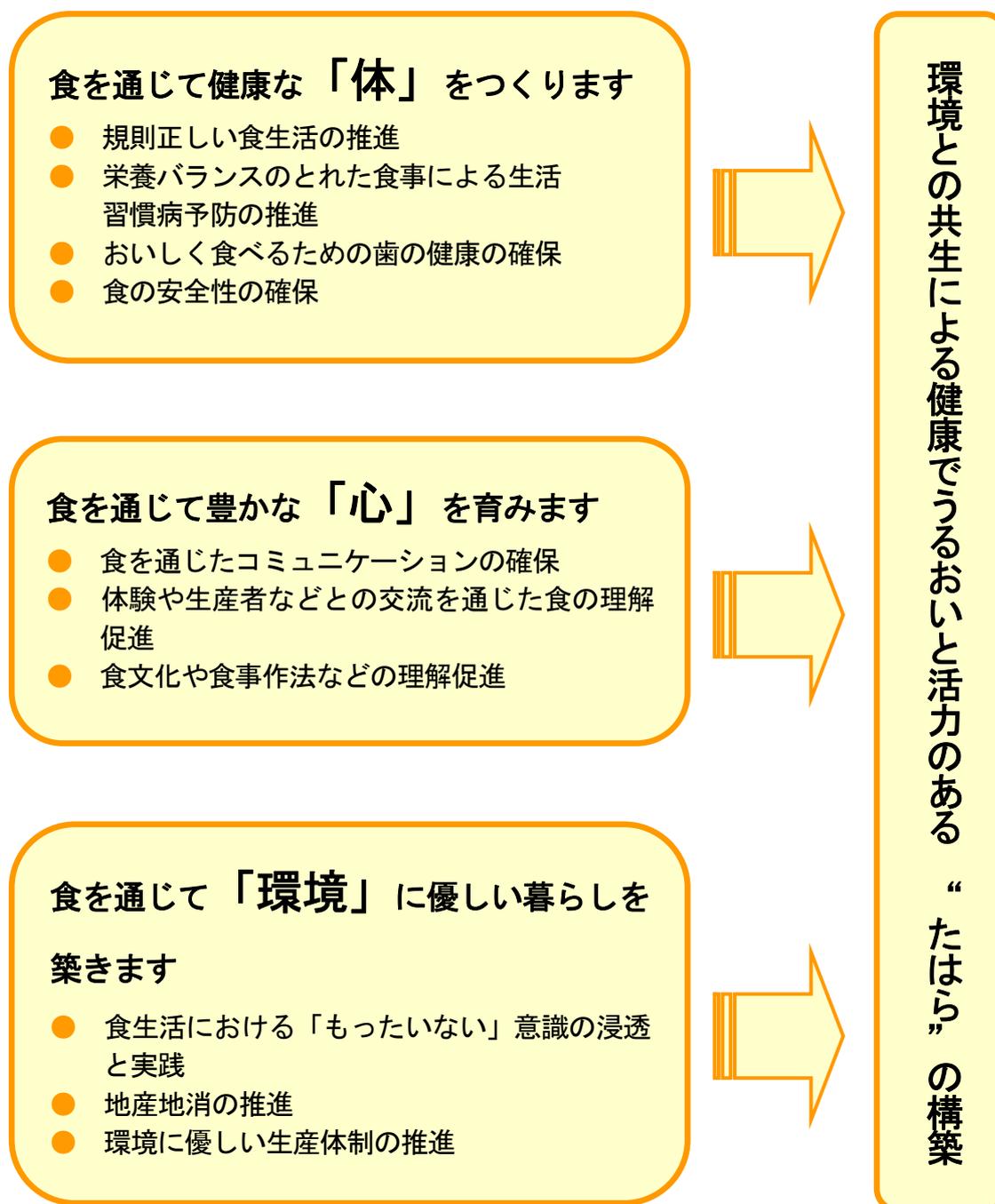
- 食育にかかる人材の育成と活動の支援
- 食育の普及啓発

## 第3章 たはらの目指す食育

「体」、「心」、「環境」に視点を置いた食育を継続的に実践することにより、健康でうるおいと活力のある地域社会を目指します。

### 1 食育の方向

食をめぐる現状と課題を踏まえ、食育の方向を次のとおりとします。



## 2 食育の目標

### 「体」、「心」、「環境」の食育三本柱についての目標

#### (1) 食を通じて健康な「体」をつくるための目標

##### ○ 朝食を欠食する人の割合を減らします

朝食は、活力ある一日を過ごすためのスタートとなる食事です。健康な体づくりに必要な栄養素の摂取だけでなく、会話を通じて家族のきずなを深めることにもつながります。

生活習慣の形成途上にあり、心身の成長期にある小中学生やその保護者の朝食欠食割合を減らします。

##### ○ 朝食に野菜料理を食べている小中学生の割合を増やします

小中学生の朝食については、欠食の改善に加え、成長期であることから、主食、主菜、副菜のそろった朝食の指標として、野菜料理を食べている小中学生の割合を増やします。

##### ○ 肥満者の割合を減らします

肥満予防は、生活習慣病の予防につながります。

将来の生活習慣病予防として小中学生の肥満者の割合と、生活習慣病の発症が心配される大人の肥満者の割合を減らします。

##### ○ 健康な歯を持つ人の割合を増やします

歯の健康は、おいしく豊かな食生活に欠かせません。健康な歯でよく噛むことは、肥満防止、脳の活性化など全身の健康につながります。

むし歯のない3歳児、第一大臼歯がむし歯でない小学3年生、進行した歯周炎を有しない40歳の割合を増やします。

##### ○ 食の安心・安全の確保に努めます

食品の安全性が損なわれれば、健康に影響を及ぼし、時には重大な被害を生じさせるおそれがあります。食の安全や健康に関する誤った情報に惑わされないよう正しい知識が必要です。

それぞれの立場で、食の安心・安全の確保に努めます。

指 標	策定時値 (H18)	直 近 値	目 標 値 (H23)	評 価	目 標 値 (H28)
朝食の欠食割合		【H23】			
小学生(5学年) ※1	0%	2.9%	0%	△	0%
中学生(2学年) ※1	4.0%	1.6%	2%以下	◎	0%
保護者 ※2	7.0%	6.4%	5%以下	○	5%以下
朝食に野菜料理を食べている小中学生の割合 ※3・4		【H23】			
小学生(5学年)	—	57.4%	—	—	80%以上
中学生(2学年)	—	55.4%	—	—	80%以上
肥満者の割合 ※5		【H22】			
小学生(5学年)	12.9%	9.4%	11%以下	—	6%以下
中学生(2学年)	16.3%	7.8%	14%以下	—	7%以下
40～60歳代男性	33.2%	34.4%	30%以下	△	15%以下
40～60歳代女性	25.6%	23.1%	23%以下	○	12%以下
健康な歯を持つ人の割合		【H22】			
むし歯のない3歳児	72.5%	81.4%	76%以上	◎	90%以上
第一大臼歯がむし歯でない小学3年生 ※4	—	90.5%	—	—	90%以上 ※6
進行した歯周炎を有しない40歳 ※4	—	71.1%	—	—	90%以上

◎ 達成(目標が達成された項目)

○ 改善(目標値に近づき改善した項目)

△ 悪化(策定時と同じまたは悪化した項目)

※1 田原市食生活実態調査で「食べない、あまり食べない」とした人の割合

※2 田原市食生活実態調査で「食べない、週1～2回食べる」とした人の割合

※3 田原市食生活実態調査で「よく食べる、時々食べる」とした人の割合

※4 新たな指標

※5 小中学生の評価欄は、算出方法が異なるため—(ハイフン)とする  
策定時値(H18)と目標値(H23)は、ローレル指数「太りすぎ、太っている」人の割合  
直近値と目標値(H28)は、肥満度「軽度肥満～高度肥満」の人の割合  
40～60歳代は、BMI指数「25以上」の人の割合

※6 「健康たはら21計画」の目標値に合わせた

## (2) 食を通じて豊かな「心」を育むための目標

### ○ 家族そろって食事をする人の割合を増やします

家族や友人と一緒に食卓を囲んでコミュニケーションを持つことは、食の楽しさを実感し、心の安定をもたらします。

家族などと一緒に食事をする人の割合を増やします。

### ○ 子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合を増やします

子どもが食事づくりを手伝うことは、子どもたちが食を身近に感じ、興味を持つ良い機会です。お手伝いから食習慣を身につけ、家族のコミュニケーションを図るきっかけを作ります。

子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合を増やします。

### ○ 学校・保育園などで農林漁業体験学習を実施する機会を増やします

農林漁業の体験を通じて、自然の恩恵や食にかかわる人々への感謝や理解が深まります。

レジャー的な体験ではなく、作物などについて3種類以上3日以上での体験学習を実施する機会を増やします。

### ○ 食事のあいさつ（いただきますなど）をしている家庭の割合を増やします

食事作法を学ぶ最初の場所は、家族との食卓です。「いただきます」、「ごちそうさま」\*のあいさつの意味を学ぶことから、食材への感謝、作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。

食事のあいさつ（いただきますなど）をしている家庭の割合を増やします。

#### \*「いただきます」、「ごちそうさま」の意味

「いただきます」とは、動植物の命をいただき、私のこの命を保持させていただくことへの感謝の言葉です。

「ごちそうさま」の「馳走ちそう」とは、「四里四方を走り回る」という意味であり、走り回って集めた食材で料理を作ってくれた人に感謝する言葉です。



指 標	策定時値 (H18)	直 近 値	目 標 値 (H23)	評 価	目 標 値 (H28)
家族そろって食事をする人の割合 ※1	63.2%	【H23】 58.3%	80%以上	△	80%以上
子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合 ※2・3	—	【H23】 54.4%	—	—	60%以上
農林漁業体験学習を実施している学校・保育園などの割合 ※4		【H22】			
小学校	20校/20校	20校/20校	20校/20校	◎	20校/20校
保育園・幼稚園	22園/23園	23園/23園	23園/23園		23園/23園
食事のあいさつ(いただきますなど)をしている家庭の割合 ※1・2	—	【H23】 53.6%	—	—	70%以上

◎ 達成(目標が達成された項目)

○ 改善(目標値に近づき改善した項目)

△ 悪化(策定時と同じまたは悪化した項目)

※1 保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている」とした人の割合

※2 新たな指標

※3 保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている、時々している」とした人の割合

※4 策定時値(H18)、直近値及び目標値(H23)は、2種類以上2日以上の体験学習

目標値(H28)は、3種類以上3日以上の体験学習

### (3) 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築くための目標

- **むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合を増やします**  
食材を有効に使ってむだや廃棄の少ない食事を作ることは、ごみの減量につながります。  
むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合を増やします。
  
- **給食における残食の割合を減らします**  
給食の残食を減らすことは、ごみの減量につながります。  
給食における残食の割合を減らします。
  
- **給食において地場産物を活用する割合を増やします**  
身近な食材を使用することは、輸送にかかるエネルギーを節約でき、さらに、子どもたちが食材や生産者などへの関心や理解を深めることに役立ちます。  
給食に使用する食材は、できるだけ地場産物を活用します。
  
- **県内の食材を積極的に取扱う店舗「いいともあいち推進店」の登録数を増やします**  
身近な食材の消費や利用を進めることは、輸送にかかるエネルギーを節約できます。  
県内産の食材を積極的に扱う「いいともあいち推進店」の登録数を増やします。
  
- **環境に配慮して生産活動を行う農業者「エコファーマー」の認定者数を増やします**  
農業生産において、化学肥料や化学合成農薬の使用を減らし、河川や海、地下水など環境への負荷の軽減と農作物の安全性の確保を図ります。  
こうした減農薬・減化学肥料栽培など環境に配慮した農業の生産に取り組む「エコファーマー」の認定者数を増やします。



指 標	策定時値 (H18)	直 近 値	目 標 値 (H23)	評 価	目 標 値 (H28)
むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合 ※1	42.4%	【H23】 42.4%	60%以上	△	60%以上
給食における残食率 ※2・3	—	【H22】 3.1%	—	—	3%以下
給食において地場産物を活用する割合 ※3・4	28.8%	【H22】 40.6%	35%以上	◎	45%以上
「いいともあいち推進店」の登録数	13 店	【H23】 23 店	25 店以上	○	30 店以上
「エコファーマー」の認定数	694 人	【H23】 672 人	1,000 人 以上	△	1,000 人 以上

◎ 達成(目標が達成された項目)

○ 改善(目標値に近づき改善した項目)

△ 悪化(策定時と同じまたは悪化した項目)

※1 保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている」とした人の割合

※2 新たな指標

※3 田原市給食センター調査

※4 全食品数に占める県産食品数の割合

#### (4) 食育を支えるための目標

「体」、「心」、「環境」に視点をおいた食育の目標に加えて、食育を支えるために目標を次のとおりとします。

##### ○ 「愛知県食育推進ボランティア」の登録数を増やします

食育を推進するには、食生活の改善、農林漁業の体験や食文化の継承などの知識や経験を持ち、広く地域で食育を展開できる人材の育成が必要です。

地域に根ざした食育の推進活動を行う「愛知県食育推進ボランティア」の登録数を増やします。

##### ○ 「食生活改善推進員」が実施する事業への参加者を増やします

市民一人ひとりが食育に関心を持つだけでなく、自らが実践するために、地域で主体的に食育活動に取り組む多様な人材から知識や技術を学ぶことが効果的です。

本市では、地域で食を学ぶ機会が拡大するよう食生活改善推進員が実施する事業を支援し、参加者数を増やします。

指 標	策定時値 (H18)	直 近 値	目 標 値 (H23)	評 価	目 標 値 (H28)
「愛知県食育推進ボランティア」の登録数	5人	【H23】 13人	10人以上	◎	20人以上
「食生活改善推進員」が実施する事業の参加者数 ※1	—	【H22】 1,533人	—	—	1,600人以上

◎ 達成(目標が達成された項目)

○ 改善(目標値に近づき改善した項目)

△ 悪化(策定時と同じまたは悪化した項目)

※1 新たな指標

## 第4章 市民の主体的な取組

市民一人ひとりが健全な食生活を送るためには、生涯にわたる切れ目ない食育が必要です。ライフステージに応じて、日常生活の中で自分のできる食育から取り組みましょう。また、食育で一番身近で大切な場所は家庭です。家族そろって積極的に食育に取り組みましょう。

### 1 食を通じて健康な「体」をつくる取組

#### (1) 規則正しい食習慣を身につけます

健康な体を育むために重要な生活リズムは、早寝・早起きをし、1日3回の食事を規則正しくとることにより整います。子どもの頃から毎日繰り返すことにより習慣化することが大切です。まずは、家族全員が毎日朝食を食べるよう心がけます。

- 早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えます
- 朝食は毎日きちんと食べます
- 生活習慣の基本である1日3回の食事を規則正しくとります

#### (2) 栄養バランスに気をつけた食生活をします

主食、主菜、副菜がそろった食事になると、栄養のバランスがとりやすくなります。特に、副菜となる野菜が不足しがちであるため、意識してとることが大切です。

- 栄養バランスのよい食事を心がけます
- 乳児期から好き嫌いをなくすようにします
- 不足しがちな野菜を積極的にとります



### (3) 食生活を通じて健康づくりを進めます

すべての年代において、自分の健康を守るのは自分自身ということを理解し、望ましい食生活を身につけることは、生活習慣病予防の第一歩です。

- 自分の食生活や健康状態を知り、生活習慣病の予防に努めます
- 自分に適した食事の内容や量を知り、食事の自己管理をします
- 生涯を通じて適正体重の維持を心がけます

### (4) 歯を大切にします

歯が健康であれば、いつまでも何でもおいしく食べられ、体の健康も保たれます。歯を失う最大の原因は、むし歯と歯周病です。これらは、食生活や歯磨き習慣、早期発見・早期治療で予防できます。

- よく噛んで食べます
- 食後は丁寧に正しく歯を磨きます
- かかりつけ歯科医をもち、定期検査を受けます

### (5) 食の安全性に関心を持ちます

食の安全性や健康に関する誤った情報に惑わされず、自分の口に入る食品がどこで生産され、どのように流通されたかを理解し「自分の食は自分で守る」という意識を持つことが大切です。

また、家庭で食中毒を起こさないために台所の衛生管理が重要です。

- 食品品質表示\*を確認して、安心・安全を基準に食材を選びます
- 台所の衛生管理に努めます

#### \* 食品品質表示

消費者に販売されるすべての飲食料品に品質表示が義務付けられ、表示事項、表示方法等は、加工食品品質表示基準、生鮮食品品質表示基準、遺伝子組換えに関する表示の基準、玄米及び精米品質表示基準、水産物表示基準など、飲食料品の種類に応じて定められています。

## 2 食を通じて豊かな「心」を育む取組

### (1) 食卓を団らんの場として大切にします

食事は、空腹を満たしたり栄養をとったりすることだけでなく、家族や仲間との大事なコミュニケーションの場でもあります。食卓を団らんの場、食育の場として捉えなおす必要があります。一緒に料理をすることや、会話をしながらの楽しい食事によって、豊かな心を育み、食への興味・関心を高めます。

- 家族そろって楽しく食事をするように心がけます
- 子どもたちと一緒に食事作りや後片付けをする機会を持ちます
- 地域の人たちと楽しく交流しながら料理や食事をする機会を持ちます

### (2) 食に対し感謝の気持ちを持ちます

経済成長に伴い、外食や調理済み食品の利用が多くなりました。いつでもどこでも食べることができるという環境は、食べ物の大切さを忘れがちです。農作業や調理などの体験活動や食べ物の生産過程を知ることが、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めることができると考えられます。家族全員で「いただきます」、「ごちそうさま」と言葉で表し、食べ物への感謝の気持ちを持ちます。

- 食材や料理のできる過程を学びます
- 栽培や収穫の体験を通じて、食べ物の大切さを学びます
- 農業・漁業への知識を深め、食材への感謝の気持ちを持ちます

### (3) 伝統的な食文化や食事作法を大切にします

伝統料理などの食文化は、その地域の自然環境との関わりの中で、長い間培われてきたかけがえのない財産です。伝統的な行事に結び付く料理や、地元の食材を使った料理、それぞれの家庭や地域で受け継がれ、培われた食文化やその歴史への理解を深め、次世代へ継承していくことが大切です。

また、食事のあいさつ、箸使いや食事の姿勢などの食事作法は、皆が気持ちよく食べるための基本です。家族みんなで取り組みます。

- 伝統的な郷土料理や行事食を次世代に伝えます
- 食事のマナーを家族みんなで守るように心がけます

### 3 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築く取組

#### (1) 「もったいない」意識を持ち、環境に優しい食生活を送ります

日本には、自然を敬う暮らしの中で生じた、使えるものをむだにすることを惜しむ「もったいない」という言葉があります。市民一人ひとりが環境に関する意識を高め、「もったいない」の気持ちを培い、食に関する3R【リデュース（発生抑制）、リユース（再利用）、リサイクル（再資源化）】運動を実践し、環境に配慮した食生活を送ります。

- 残さず食べるようにします
- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食品の無駄をなくします
- 水・電気・ガスを大切に使います
- マイバックの利用や食品容器のリサイクルに協力します
- 廃食用油の回収に協力します

#### (2) 身近で採れる食材を積極的に利用します

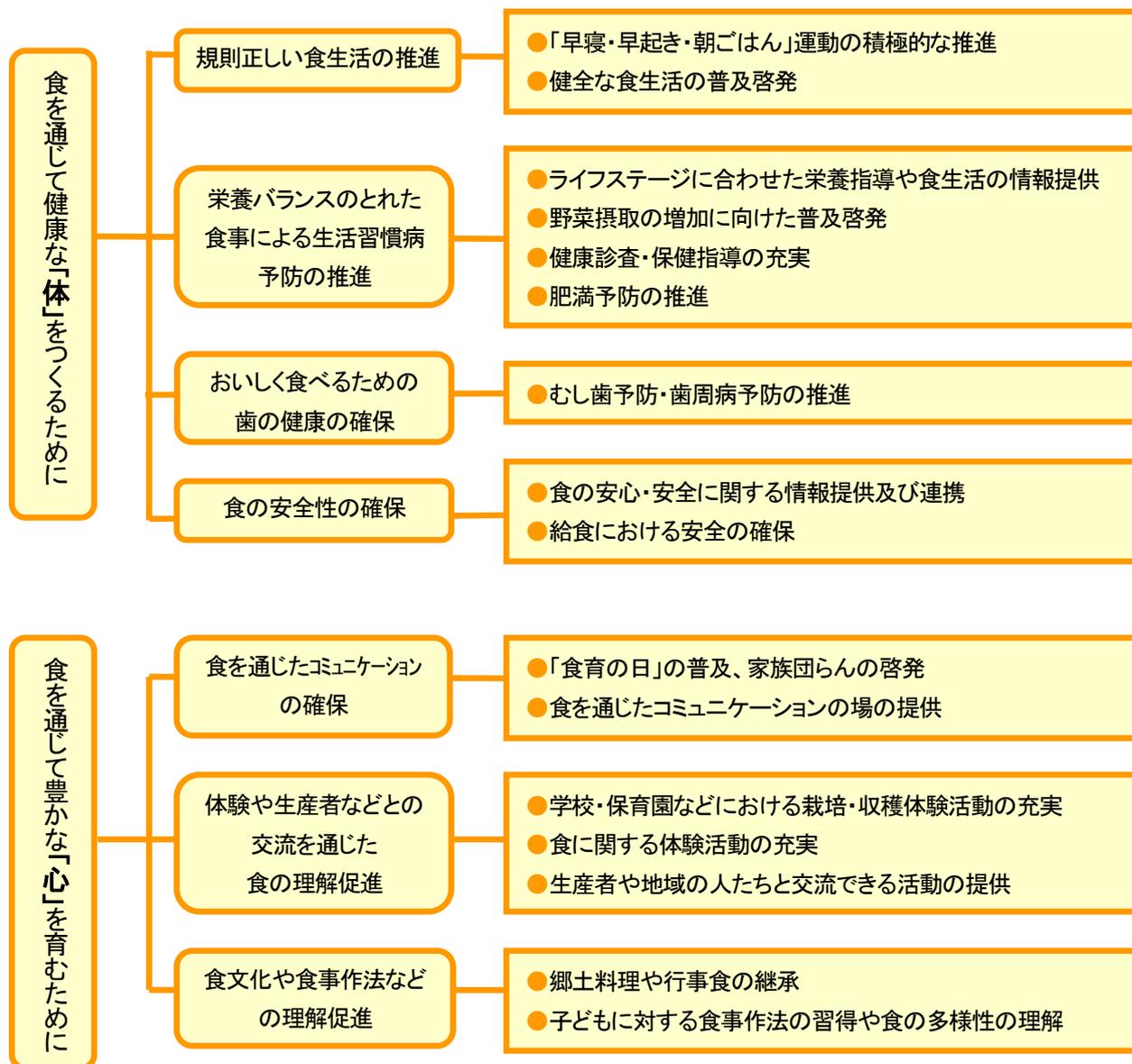
身近なところで採れた食材は、新鮮・安心であるとともに、輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しいものです。これを積極的に利用します。

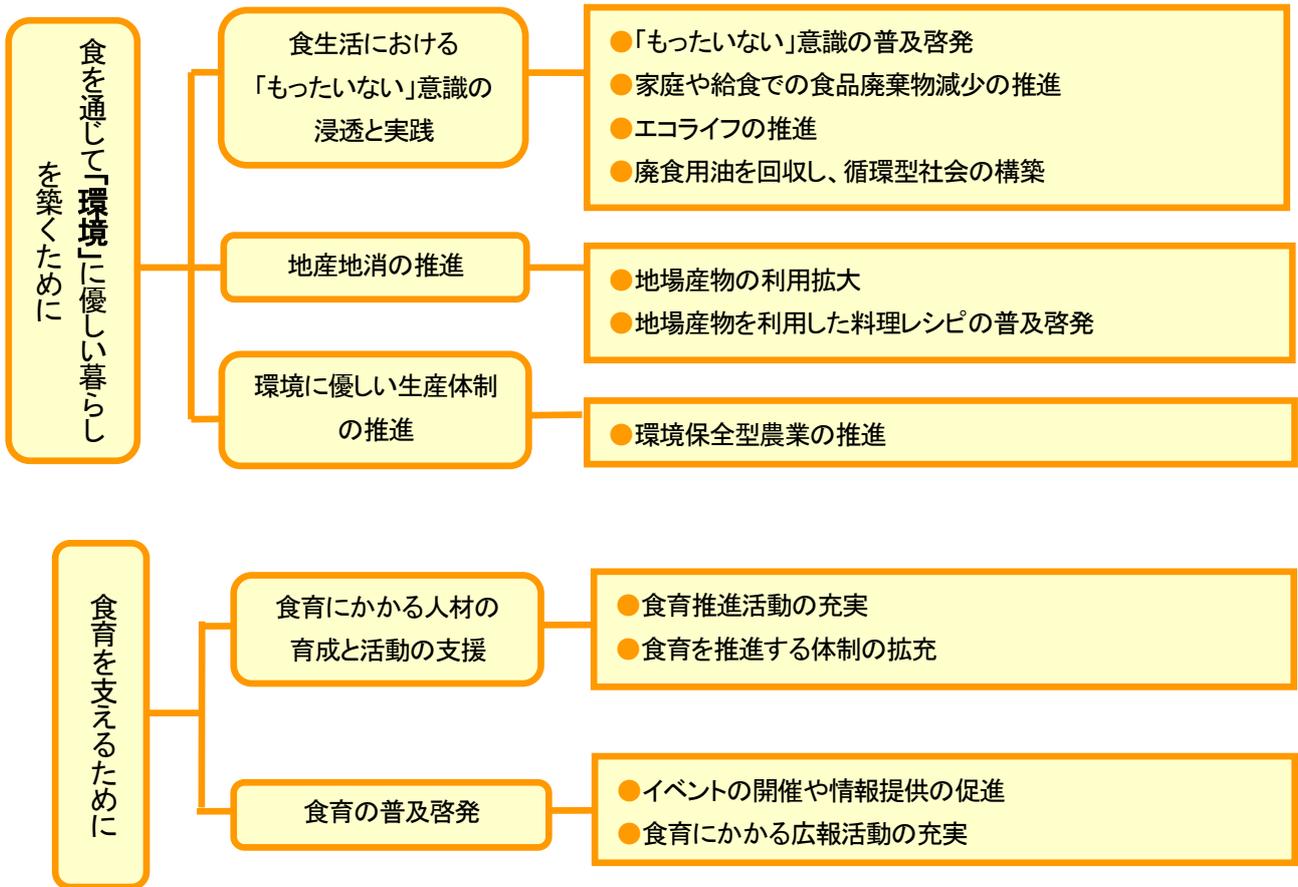
- 地元の食材に関心を持ちます
- 地元の食材を優先的に購入し、地産地消を心がけます
- 地元の食材や旬の食材を活かした食事づくりをします



## 第5章 市や関係団体などの取組

食育の推進について、市、地域、教育、保育、医療・保健、社会福祉及び農林水産業関係者は、しっかりと連携し、継続的に情報提供や実践促進活動を行っていきます。





## 1 食を通じて健康な「体」をつくるために

### (1) 規則正しい食生活の推進

栄養バランスのとれた規則正しい食習慣を身につけることは、健康な体をつくるための第一歩です。市民のみなさんが生活リズムを整え、健康的な食生活を送るための普及啓発や情報提供などを行います。

#### ○ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の積極的な推進

子どもの基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを整えるため、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。また、保護者に対し朝食の必要性を啓発します。

#### ○ 健全な食生活の普及啓発

生涯を通して健康的な食生活が実践できるよう、1日3回の規則正しい食事リズムについて普及啓発します。

### (2) 栄養バランスのとれた食事による生活習慣病予防の推進

栄養バランスのとれた食生活を推進し、メタボリックシンドロームなどに起因すると考えられる生活習慣病について、食の視点から予防対策を推進します。

#### ○ ライフステージに合わせた栄養指導や食生活の情報提供

妊産婦、乳幼児、少年、青年期、成人期、高齢者などライフステージに応じて、適切な食生活が送れるよう、栄養指導や情報提供を行います。

#### ○ 野菜摂取の増加に向けた普及啓発

全国有数の農業先進地域である本市において、野菜の必要量（1日350g）が毎日摂取できるように、朝食から野菜を摂取することを普及啓発します。

#### ○ 健康診査・保健指導の充実

糖尿病などの生活習慣病の発病や重症化を予防するため、健康診査を積極的に受診するよう啓発します。また、保健指導の充実を図ります。

#### ○ 肥満予防の推進

全ての年代において肥満予防の啓発や早期発見、改善に取り組みます。

### (3) おいしく食べるための歯の健康の確保

口から物を食べ自分の歯でかむことは、栄養の偏りや身体機能の低下を防ぐことにつながります。生涯を通して歯の健康を保持できるような取組を進めます。

#### ○ むし歯予防・歯周病予防の推進

むし歯や歯周病に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、歯科健康診査や歯科保健指導の充実を図ります。

### (4) 食の安全性の確保

食品の安全性が損なわれれば、健康に影響を及ぼし、時には重大な被害を生じさせるおそれがあります。食の安全性を確保し、人々の安心感を高めることは、健康的で楽しい食生活を送る上で、最も基本的な事項です。

#### ○ 食の安心・安全に関する情報提供及び連携

農場から食卓に至るまで様々な段階で、生産、流通、販売、消費、行政などの関係者が、それぞれの立場で努力してはじめて食の安心・安全が確保されるものです。そこで、関係者が連携して、食の安心・安全の確保に努めます。

#### ○ 給食における安全性の確保

給食については、学校給食衛生管理基準に従い徹底した衛生管理に努めます。また、食物アレルギーなどへの対応を進めます。更には安全で良質な食材を確保するため、本市独自の基準に基づき、今後とも安全性の確保に努めます。



## 2 食を通じて豊かな「心」を育むために

### (1) 食を通じたコミュニケーションの確保

家族や友人と会話をしながら楽しく料理を作ったり、食べたりすることは、精神的な豊かさをもたらすと考えられます。そこで、楽しく心豊かな食事をするための取組を進めます。

#### ○ 「食育の日」の普及、家族団らんの啓発

毎月19日は、国の食育推進基本計画で食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、「食育の日」と定められています。また、家族団らんの大切さを社会全体で認識するよう、県独自に設定した「おうちでごはんの日」でもあります。家族や友人と一緒に楽しく食事をとることを普及啓発します。

#### ○ 食を通じたコミュニケーションの場の提供

会話をしながら楽しく親子で料理することやみんなで食べることは、心のいやし・心の安定をもたらします。このため、家族や友人と料理や食事をとることのできるゆとりの場の提供を図ります。

また、一人暮らしの高齢者などの孤食による食事に対する意欲の減退に対応するため、地域が連携して、食を通じた人とのふれあい、食の楽しさ、大切さを感じる機会づくりに努めます。



毎月19日は「おうちでごはんの日」

## (2) 体験や生産者などとの交流を通じた食の理解促進

農林漁業に関する体験活動をはじめ、社会奉仕体験活動や自然体験活動などは、豊かな人間性や社会性を育むことが期待できます。

そこで、家庭、学校などにおいて、作物の栽培体験などを増やし、生産者や地域の人たちと交流する機会を作ります。

### ○ 学校・保育園などにおける栽培・収穫体験活動の充実

子どもたちが、自然の恵みを実感し、生産者などに対する感謝の気持ちを育てるために、学校・保育園などにおいて田植えなどの農作業や栽培・収穫した食材を調理して食べる体験の機会を充実させます。

また、給食を通して、本市をはじめ県内の食材の豊富さを伝えるとともに、食材をより身近に感じられるように努めます。

### ○ 食に関する体験活動の充実

食と農の関わりについての理解を深めるため、芦ヶ池農業公園「サンテパークたはら」を食や農業に関する体験・学習の場として活用します。また、市民がより身近に「農」に親しめるよう、体験農園や市民農園の利用を促進します。その中で、遊休農地の有効利用を図ります。

### ○ 生産者や地域の人たちと交流できる活動の提供

近年、消費者と生産者の距離が離れ、消費者が食料の生産過程を知る機会が減少する傾向にあります。自然への恩恵や生産者への感謝の念、そして食への理解促進を図るため、消費者と生産者との交流を図ります。また、地域の食文化に触れ、地域への愛情を育てるために、地域の人たちと交流する機会づくりに努めます。



### (3) 食文化や食事作法などの理解促進

郷土料理や行事食などの食文化は、その地域で長い間培われてきた財産です。それぞれの家庭や地域で受け継がれてきた料理・食文化を次世代に継承するための取組を進めます。

また、食事作法については、家庭における習得が円滑に行われるよう理解促進に努めます。

#### ○ 郷土料理や行事食の継承

「八杯汁\*」、「じょじょ切り\*」などの郷土料理や行事食をPRするとともに、これらの食文化に触れる機会を設けます。

はちはいじる  
\* 八杯汁

豆腐一丁で8人分の汁ができる、あるいはおいしくて8杯もおかわりすることから名がついたといわれています。大きく切った豆腐とたくさんの野菜などをしょうゆ味に仕上げた汁で、冠婚葬祭や行事のご馳走として振る舞われる場合があります。

\* じょじょ切り

小麦粉で作る太めの麺のことです。ジョキジョキと切ることから、あるいはジョジョ(方言でドジョウのこと)のような姿をしていることから名がついたともいわれ、しょうゆ味の汁で煮てご飯代わりに食べる場合と、甘味(汁粉)として食べる場合があります。

※その他の料理 … 農休みまんじゅう、大晦おおつごもりの大ごちそう、煮味噌などがあります。

#### ○ 子どもに対する食事作法の習得や食の多様性の理解

「いただきます」に始まり「ごちそうさま」に終わる食事作法などのしつけは家庭で行うことが大切です。家庭における食事作法の習得が行われるよう啓発を行います。食の多様性については、食物アレルギーや文化の違いによる食事制限などの理解を促します。

### 3 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築くために

#### (1) 食生活における「もったいない」意識の浸透と実践

資源本来の価値を大切にする「もったいない」の心を持って、環境に優しい食生活を送るために、家庭や学校・保育園などにおいて、食品廃棄物を減らすとともに、食品残さを資源として有効活用するなど、3R運動への取組を進めます。

##### ○ 「もったいない」意識の普及啓発

身近な食生活における環境への負荷の軽減のため、「もったいない」意識の浸透を図り、環境に優しい料理の推進や食品リサイクルの実践促進に取り組みます。

##### ○ 家庭や給食での食品廃棄物減少の推進

家庭では、余分な食材を購入しない、期限表示に注意して保存する、食材のむだを省いた調理、作りすぎないなどの節約に努めます。

給食では、食べ残しの少ない魅力ある献立を作成し、おいしい給食を提供することに加え、栄養教諭などによる食に関する指導を実施することにより、学校・保育園などの給食から発生する食品廃棄物の減少に取り組みます。

##### ○ エコライフの推進

食品廃棄物の減量化や調理する際の電気、ガス、水などの消費を抑えた食生活の普及の推進をします。また、マイバッグの活用や、包装、容器などの簡素化を推進し、資源の有効利用やごみの減量化について普及啓発します。

##### ○ 廃食用油を回収し、循環型社会の構築

飲食店、給食センター、一般家庭などから出る廃食用油を回収し、環境に優しいバイオディーゼル燃料\*として利用できるようにし、循環型社会の構築に取り組みます。

\*バイオディーゼル燃料(BDF=バイオ・ディーゼル・フュエル)

使用済みの天ぷら油をメタノールと反応させることで、粘性や引火点を低くして、ディーゼル車で利用できる燃料に精製したものです。

## (2) 地産地消の推進

身近なところで採れた食材は、輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しいことから、関係団体などと連携を図りながら、地場産物のPRを促進し、消費の拡大を図るための取組を進めます。

### ○ 地場産物の利用拡大

食品販売店などの店頭や直売イベントなどにおいて、地場産物をPRすることで消費の拡大を図ります。また、身近な農畜水産物を求める消費者の需要に対応するため、直売所・加工所などを通じて地場産物の供給拡大を図ります。

### ○ 地場産物を利用した料理レシピの普及啓発

安心・安全な地場産物をPRし、地産地消の推進と農畜水産物の消費拡大を図るとともに、消費者が地域の食材を使って豊かな食生活を楽しむことができるよう、地場産物を使った料理レシピを普及啓発します。

## (3) 環境に優しい生産体制の推進

環境に優しい農業を推進するため、化学肥料や化学合成農薬の低減や資源の循環などに取り組めます。

### ○ 環境保全型農業の推進

環境の保全と生産性の維持が調和した農業として、化学肥料や化学合成農薬をできるだけ減らし、環境に優しい農業を推進する取組を行います。また、家畜排せつ物などの農業系バイオマス\*の堆肥化やエネルギー化を検討するなど、有機性資源の循環利用と化学肥料の低減を図り環境保全型農業を推進します。

#### \* 農業系バイオマス

エネルギー源として利用できる動植物から生まれた有機性の資源のことで、主に、家畜の排せつ物やわらなどがあります。

## 4 食育を支えるために

### (1) 食育にかかる人材の育成と活動の支援

食育の推進を支えるために、市民一人ひとりの取組を支援する人材の育成を図り、それらの活動を促進します。

#### ○ 食育推進活動の充実

学校・保育園などでは、栄養教諭などを中心に家庭や地域と連携し推進します。また、人材育成として、「愛知県食育推進ボランティア」、「食生活改善推進員」とともに、「輝きネット・あいちの技人\*」などの体験活動指導者の活動を支援します。

#### \*輝きネット・あいちの技人

農村の生活改善活動を通じて培った農業や暮らしの優れた技術を持ち、それを伝承するため、愛知県の農村女性の集まりである「農村輝きネット・あいち」が認定した人のことです。

#### ○ 食育を推進する体制の拡充

関係団体と行政が一体となって食育を推進し、効率的にできるよう、連携を強化し、情報交換などが行える体制を整備します。

### (2) 食育の普及啓発

食育の意義や必要性を周知し、市民が主体的な取組を行えるよう、食育の普及啓発に努めます。

#### ○ イベントの開催や情報提供の促進

食育に対する関心を高めるためのイベントを開催し、市民一人ひとりが取組を実践できるような環境づくりに努めます。また、「豊橋田原食農教育推進事業」により、豊橋市と共同で食育を推進します。

#### ○ 食育にかかる広報活動の充実

食育を効果的に推進するため、総合的な視野から行政の中での連携を図り、情報を共有し、広報活動の充実を図ります。

参考 1 「たはら食育推進計画 2016」における指標・目標値など

●食を通じて健康な「体」をつくるための目標

指 標	直 近 値	目 標 値 (H28)	資 料
朝食の欠食割合 小学生(5 学年) ※1 中学生(2 学年) ※1 保護者 ※2	【H23】 2.9% 1.6% 6.4%	0% 0% 5%以下	田原市食生活実態調査
朝食に野菜料理を食べている小中学生の割合 ※3 小学生(5 学年) 中学生(2 学年)	【H23】 57.4% 55.4%	80%以上 80%以上	田原市食生活実態調査
肥満者の割合 ※4 小学生(5 学年) 中学生(2 学年) 40～60 歳代男性 40～60 歳代女性	【H22】 9.4% 7.8% 34.4% 23.1%	6%以下 7%以下 15%以下 12%以下	田原市保健統計資料集 田原市特定健康診査
健康な歯を持つ人の割合 むし歯のない 3 歳児 第一大臼歯がむし歯でない小学 3 年生 進行した歯周炎を有しない 40 歳	【H22】 81.4% 90.5% 71.1%	90%以上 90%以上 90%以上 ※5	田原市 3 歳児歯科健康診査 愛知県「地域歯科保健業務状況報告」 田原市歯周疾患検診

●食を通じて豊かな「心」を育むための目標

指 標	直 近 値	目 標 値 (H28)	資 料
家族そろって食事をする人の割合 ※6	【H23】 58.3%	80%以上	田原市食生活実態調査
子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合 ※7	【H23】 54.4%	60%以上	田原市食生活実態調査
農林漁業体験学習を実施している学校・保育園などの割合 ※8 小学校 保育園・幼稚園	【H22】 20 校/20 校 23 園/23 園	20 校/20 校 23 園/23 園	
食事のあいさつ(いただきますなど)をしている家庭の割合 ※6	【H23】 53.6%	70%以上	田原市食生活実態調査

●食を通じて「環境」に優しい暮らしを築くための目標

指 標	直 近 値	目 標 値 (H28)	資 料
むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合 ※ 6	【H23】 42.4%	60%以上	田原市食生活実態調査
給食における残食率	【H22】 3.1%	3%以下	田原市給食センター調査
給食において地場産物を活用する割合 ※ 9	【H22】 40.6%	45%以上	田原市給食センター調査
「いいともあいち推進店」の登録数	【H23】 23 店	30 店以上	
「エコファーマー」の認定数	【H23】 672 人	1,000 人 以上	

●食育を支えるための目標

指 標	直 近 値	目 標 値 (H28)	資 料
「愛知県食育推進ボランティア」の登録数	【H23】 13 人	20 人以上	
「食生活改善推進員」が実施する事業の参加者数	【H22】 1,533 人	1,600 人 以上	

- ※1 田原市食生活実態調査で「食べない、あまり食べない」とした人の割合
- ※2 田原市食生活実態調査で「食べない、週 1~2 回食べる」とした人の割合
- ※3 田原市食生活実態調査で「よく食べる、時々食べる」とした人の割合
- ※4 小中学生は肥満度「軽度肥満~高度肥満」の人の割合  
40~60 歳代は BMI 指数「25 以上」の人の割合
- ※5 「健康たはら 21 計画」の目標値に合わせた
- ※6 保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている」とした人の割合
- ※7 保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている、時々している」とした人の割合
- ※8 直近値は、2 種類以上 2 日以上での体験学習  
目標値(H28)は、3 種類以上 3 日以上での体験学習
- ※9 全食品数に占める県産食品数の割合

## 参考2 「食事バランスガイド」

フードガイド（仮称）の名称及びイラストの決定・公表について

平成17年6月21日  
厚生労働省  
農林水産省

食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組合せやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものがフードガイド（仮称）である。これまで、厚生労働省と農林水産省が共同して、「フードガイド（仮称）検討会」（座長；吉池信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹）を設置し検討を進めてきたところであり、以下のとおり名称及びイラストを決定したので公表する。

### 1 内容

#### (1) フードガイド（仮称）の名称

名称：食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」食べたら良いかを一般の生活者にわかりやすく、イラストで示したものについては、世界的には「フードガイド」と呼ばれることが多い。従って、その言葉を中心としながら、今回は、回転（運動）することにより初めてバランスが確保される“コマ”の型を採用したことも踏まえて、名称に「バランス」という言葉を入れた。また、食品単品の組み合わせではなく、料理の組合せを中心に表現することを基本としたことから、「フード」ではなく、個々人の食べるという行為も意味する「食事」という言葉を用いることとした。

#### (2) フードガイドの区分、各区分の量的な基準及び数量の数え方

##### ① フードガイドの区分

主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分を基本とした。

##### ② 各料理区分の量的な基準及び数え方：

● 各料理区分毎に、1日にとる料理の組合せとおおよその量を表した。

● 基本形は「成人向け」（想定エネルギー量はおおよそ2,200±200kcal）とし、区分ごとに1日にとるおおよその量を表した。

● 単位は、「1つ（SV）」と表記することとした。

SVというのはサービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すものである。なお、表記に当っては、使用する場面に応じて、「1つ」あるいは「1SV」のみでも良いこととする。

● 各料理区分の基準等は以下のとおりである。

#### 【主食（ごはん、パン、麺）】

炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ40gであることを、本区分の量的な基準（＝「1つ（SV）」）に設定した。市販のおにぎり1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5～7つ（SV）としたが、これは、ごはん（中盛り）（＝約1.5つ分）であれば4杯程度に相当する。

#### 【副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）】

各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ70gであることを、本区分における「1つ（SV）」に設定した。野菜サラダや野菜の小鉢がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5～6つ（SV）とした。

#### 【主菜（肉・魚・卵・大豆料理）】

たんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであることを、本区分の「1つ（SV）」に設定した。1日にとる量としては、3～5つ（SV）とした。なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

#### 【牛乳・乳製品】

カルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであることを、本区分の「1つ（SV）」に設定した。牛乳コップ半分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、2つ（SV）とした。

#### 【果物】

主材料の重量がおおよそ100gであることを、本区分における「1つ（SV）」に設定した。みかん1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては2つ（SV）とした。

③ 数量の整理の仕方

- 数量の整理の仕方は、日常生活の中でわかりやすく、また料理を提供し、表示を行う側にとっても簡便であることが求められる。そのようなことから、基本的なルールとしては、各料理区分における主材料の量的な基準に対して3分の2から1.5未満の範囲で含むものを、「1つ(SV)」とすることを原則に、日常的に把握しやすい単位（ごはんならお茶碗一杯、パンなら1枚など）で表すこととした。
- カレーライス、カツ丼等、主食と主菜の複合的な料理については、両方の区分における量的な基準に従い、数量の整理を行うこととした。
- これらの量的な整理は、主として料理を提供する側が行うものであり、一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、「1つ」、「2つ」といった指折り数えることができる数量で、1日の食事バランスを考えることができることになる。

(3) イラスト（別添参照）

見る人にとって最も目につく上部より、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、果物と牛乳・乳製品については、同程度と考え、並列に表現した。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)しないと安定しないということも、合わせて表すこととした。

- 菓子・嗜好飲料：食事の量の中でバランスを考えて適度にとる必要があること、一方で、食生活の中で楽しみとしてとられている現状があり、食事全体の中で量的なバランスを考えて適度に摂取する必要があることから、コマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージを付すこととした。
- 油脂・調味料：基本的に料理の中に使用されているものであり、イラストとして表さないこととしたが、これらは食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するものであり、実際の食品選択の場面で掲示される際には、総エネルギー量と食塩相当量も合わせて情報提供されることが望まれる。
- 水・お茶：食事の中で欠かせないものであるが、料理等にも水は多く使用されていることから、具体的な量を示すというよりは、象徴的なイメージとして軸で表すこととした。

なお、これらは必ずしも1日の食事の組合せとしての典型例を示したのではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものであることに留意する必要がある。

2 活用法について

食事バランスガイドを活用する例を以下に示す。

【主食(ごはん・パン・麺など)】<5~7つ(SV)>

毎食、主食は欠かせない。主菜、副菜との組合せで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせる。

【副菜(野菜・いも・豆・海藻など)】<5~6つ(SV)>

日常の食生活の中で、どうしても主菜に偏りがちになることが多い。従って、できるだけ意識的に主菜の倍程度(毎食1~2品)を目安に十分な摂取を心がける。

【主菜(肉・魚・卵料理・大豆食品など)】<3~5つ(SV)>

多くならないように注意する。特に油を多く使った料理では、脂質及びエネルギーの摂取が過剰に傾き易くなる。

【牛乳・乳製品】<2つ(SV)>

毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取

【果物】<2つ(SV)>

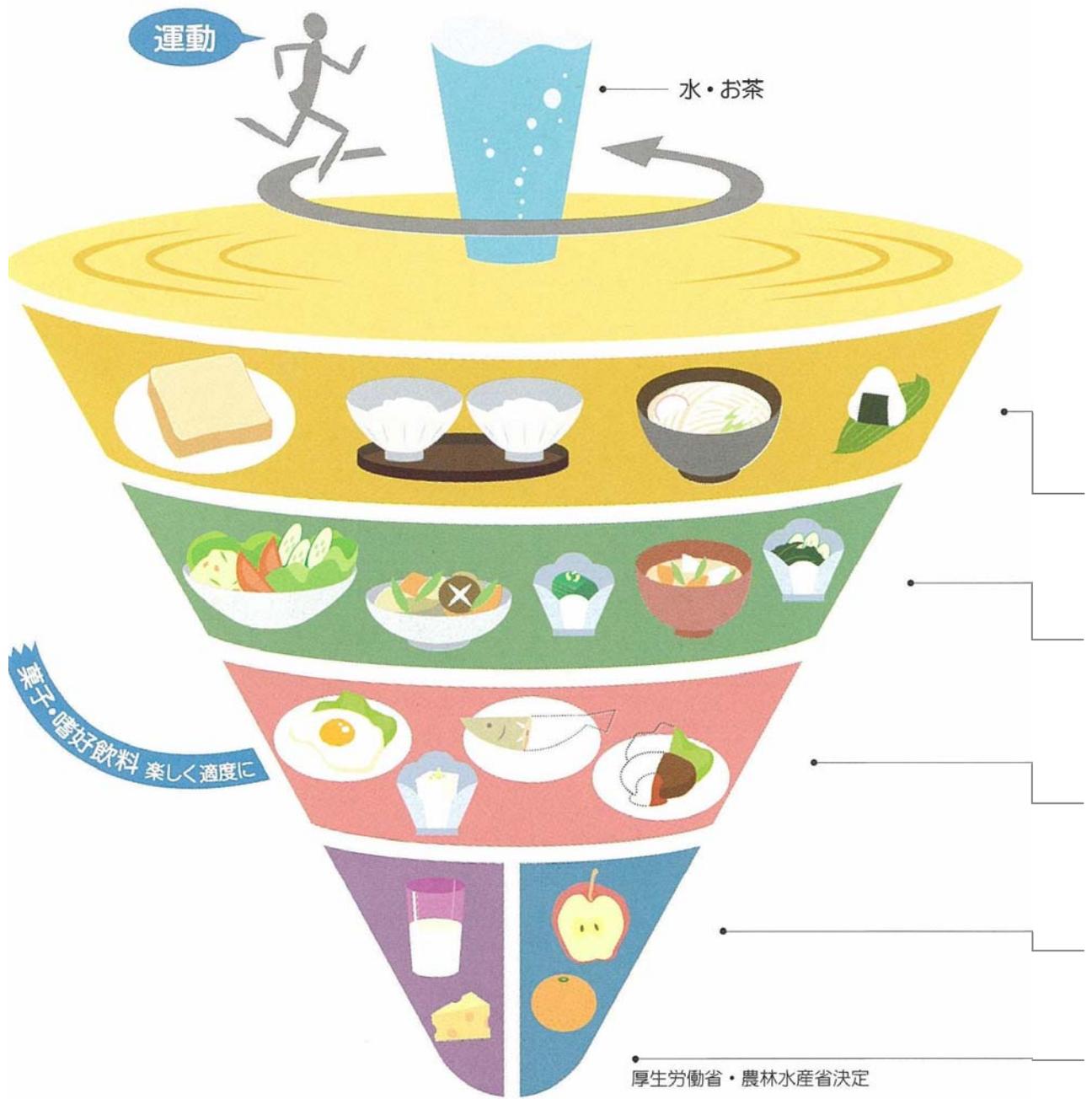
毎日、適量を欠かさず摂るように心がける。

3 今後の普及について

国民に広く親しみやすくかつ身近に活用できるよう、ポスター、パンフレットなどを作成し、以下のような普及活用を図るとともに、とりわけ生活習慣病予防の観点から、男性肥満者、単身者、子育て世代といった対象に焦点を絞った普及活用（肥満、エネルギー及び脂質の摂りすぎ、野菜不足、朝食欠食などの解消への取組）に配慮することとしている。

- (1) ファミリーレストランなどの飲食店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等の食品産業における活用を通じた普及活用
- (2) 地域（健康づくり教室など）や職場を通じた普及活用

(別添 食事バランスガイドのイラスト)



# 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分		料理例	
<b>5~7</b>	<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 =  =  =  =  = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個	1.5つ分 =  = 2つ分 =  =  =  = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
<b>5~6</b>	<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 =  =  =  =  =  =  =  = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー	2つ分 =  =  =  = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし
<b>3~5</b>	<b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 =  =  =  = 2つ分 =  =  =  = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身	3つ分 =  =  =  = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
<b>2</b>	<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 =  =  =  =  = 2つ分 =  = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分	
<b>2</b>	<b>果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 =  =  =  =  =  =  = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

参考3 田原市食育推進会議委員名簿（平成23年度）

●委員（五十音順、敬称略）

氏 名	所属及び役職	備 考
青 木 洋 三	田原市歯科医師会 会長	
伊 與 田 敬 子	栄養教諭・栄養職員 代表	
粕 谷 美 代	田原市健康づくり食生活改善協議会 代表	
河 合 成 幸	田原市農業委員会 会長	
鈴 木 信	田原市認定農業者連絡会 会長	
富 永 潤	田原市医師会 会長	
中 神 丈 臣	愛知みなみ農業協同組合 常務理事	
林 順 子	保育園保護者 代表	
福 井 佐 和 子	農村輝きネット・あつみ 会長	
藤 井 信 子	田原市保育園長会 代表	
山 下 芳 宏	田原市校長会 代表	
渡 會 寿 澄	田原市小中学校PTA連絡協議会 理事	
川 口 昌 宏	市民環境部長	
河 邊 禎 人	健康福祉部長	
眞 木 猛	教育部長	
伊 藤 康 弘	産業振興部長	

●事務局

氏 名	所属及び役職	備 考
小 川 金 一	産業振興部次長兼農政課長	
山 内 佳 英	農政課主幹	
中 神 光 正	健康課長	
原 猛	給食センター所長	

参考4 食育推進に関するお問い合わせ先

●田原市

名 称	電話及びファクシミリ	電子メールアドレス
産業振興部農政課 (総合窓口、農林水産関係)	TEL 0531-23-3517 FAX 0531-22-3817	nosei@city.tahara.aichi.jp
健康福祉部健康課 (健康福祉関係)	TEL 0531-23-3515 FAX 0531-23-3810	kenko@city.tahara.aichi.jp
教育部学校教育課 (教育関係)	TEL 0531-23-3679 FAX 0531-22-3811	gkyou@city.tahara.aichi.jp

●ホームページアドレス <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

# たはら食育推進計画2016(案)

平成24年3月

編集 田原市産業振興部農政課  
〒441-3492  
愛知県田原市田原町南番場30番地1  
電話 0531-23-3517