

# 第4次千葉県食育推進計画

「ちばの食育」推進のためのキャッチフレーズ

ちばの恵みで まんてん菜園



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

グー・パーはおかずの おおよそのめやすです



主菜は

「グー」

主菜の1食分の量は  
グーの大きさ 厚さ2cmをめやすに！

厚さ  
2cm

ここが  
グーの大きさ

\*グーのかたまりの  
大きさではありません！

グーは、  
手のひらと  
同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は

「パー」

副菜の1食分の量は  
パーにたっぷりをめざして！

片手の上に

になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



令和4年3月

千葉県・千葉県教育委員会



## はじめに

千葉県は、温暖な気候と風土に恵まれ、四季を通じて様々な農林水産物が豊富にある食材の宝庫です。

この多彩な食材と郷土に伝わる料理や食文化は「ちばの恵み」であり、私たちの財産です。また、私たちの食生活は、自然の恩恵の上に成り立っており、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝し理解することが大切です。

県では、食育基本法に基づき、千葉県食育推進計画（平成20年11月）を策定し、その後、2度にわたる改定を行い、県民の皆様をはじめ、市町村、関係機関・団体、ちば食育ボランティア、ちば食育サポート企業等の関係者の皆様とともに食育の推進に努めてまいりました。

その結果、県内各地で数多くの食育推進の取組が行われるようになりました。

それでもなお、食生活の乱れや栄養の偏り、それらに起因して、肥満ややせ、低栄養など様々な問題が生じており、県民一人一人によるバランスのよい食生活の実践に向けて、より一層の食育推進が必要となっています。

また、食品ロスの削減やデジタルツールを活用した食育情報の発信など、SDGsの実現に向けた取組も重要となっています。

そこで、これまでの取組の成果と課題、食をめぐる状況を踏まえ、県では、令和4年度からの5年間の計画期間とする「第4次千葉県食育推進計画」を策定しました。

本計画では、第3次計画の基本目標「『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を継承しつつ、県民の関心に寄り添った食育の取組を充実し、県民一人一人が主役となり、健康で笑顔あふれる暮らしを実現することを目指します。

「ちばの恵みで まんてん笑顔」をキャッチフレーズに、市町村をはじめ食育関係者の皆様との連携・協力のもと、県民本位の食育のすそ野が広がるよう取り組んでまいります。

結びに、本計画の策定に当たり、多大な御尽力をいただきました「千葉県食育推進県民協議会」の皆様をはじめ、御意見、御提案をいただきました皆様に心から御礼申し上げます。

令和4年3月

千葉県知事 熊谷 俊人





## 目 次

第1章	計画策定の基本的事項	1
第2章	食をめぐる現状	3
第3章	第3次計画における指標の達成状況と課題	9
第4章	千葉県が目指す食育の方向	12
第5章	具体的な取組	14
第1	施策の体系	14
第2	施策の展開	15
I	ライフステージに対応した食育の推進	15
1	就学前の子供	15
2	小学生・中学生	16
3	高校生	18
4	青年期（概ね19歳～39歳）	19
5	壮年期（概ね40歳～64歳）	20
6	高齢期（概ね65歳～）	20
II	生産から消費まで食のつながりを意識した食育の推進	22
1	情報発信の強化と地産地消の推進	22
2	生産者と消費者の交流の促進	23
3	食文化の普及と継承	24
4	食と環境の調和や、災害時を意識した取組の推進	25
III	ちばの食育を進める環境づくり	27
1	食育を進める人材の確保	27
2	多様な関係者の連携強化	27
3	地域における取組の強化	29
4	食に関する情報の提供	29
第6章	指標及び目標値	32
第7章	推進に当たって	34
	食育推進体制図	35
	食育に関する用語集	36
	参考資料	43

本計画では、割合（％）の変化を比較する際に、1ポイント未満の増減については「横ばい」、1ポイント以上の増減については「増加」「減少」の文言を用いることとした。

# 第1章 計画策定の基本的事項

## 1 計画策定の趣旨

平成 17 年 6 月に、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的として、食育基本法が制定されました。

千葉県では、同法に基づき、平成 20 年 11 月に元気な「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画（第 1 次千葉県食育推進計画<sup>\*</sup>）、平成 25 年 1 月に「ちばの恵みを取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標とした第 2 次千葉県食育推進計画、平成 28 年 12 月に第 3 次千葉県食育推進計画を策定し、県民運動として食育を推進してきました。

その結果、「食育」は県民に広く浸透し、県内各地で多様な関係者による食育の取組が進められています。

しかしながら、依然として、若い世代では、男女ともに朝食を欠食する人が多く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ないことや、女性は、やせ(BMI<sup>\*</sup> 18.5 未満)の割合が高いこと、壮年期では、男性の肥満(BMI 25 以上)の割合が高いこと、高齢期では、男女とも 75 歳以上から低栄養傾向(BMI 20 以下)の割合が高くなること等、引き続き取り組んで行くべき課題があります。

また、高齢化が進む中、健康寿命<sup>\*</sup>の延伸は重要な課題であり、食育の観点からも積極的な取組が必要となっています。

また、国内ではまだ食べることのできる食品が、生産、製造、販売、消費等の各段階において日常的に廃棄されており、国内の食品ロス<sup>\*</sup>量は年間 570 万トン（令和元年度推計）に及びます。大量の食品が食べられないまま廃棄されている状況の中、日々の食べ物が、生産者をはじめとして多くの関係者に支えられていることを理解し、食に対する感謝の気持ちを深めるための食育の重要性が増しています。近年、台風や豪雨等の異常気象に伴う自然災害も多発しており、環境問題や災害時の備えを意識した取組についても食の在り方を考える上で重要です。

さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により、テレワークの増加、出張機会の減少等により、在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめ直す契機ともなっています。

そこで、第 3 次計画の基本目標を継承しつつ、これまでの食育推進の進捗状況、食をめぐる状況や諸課題を踏まえ、就学前の子供から高齢者まで各ライフステージ

に応じた施策や生産から消費まで食のつながりを意識した施策を講じるなど、本県における食育を総合的かつ計画的に推進するため、第4次千葉県食育推進計画を策定しました。

## 2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第17条第1項に基づく都道府県計画として位置付けます。県の総合計画をはじめ、「健康ちば21(第2次)」、「千葉県農林水産業振興計画」、「次世代へ光り輝く『教育立県ちば』プラン」等、関連計画や条例との整合性をとり、連携を図ることとしています。

〈関連する計画等〉

- 「次期千葉県総合計画」(令和4年度～)
- 「健康ちば21(第2次)」(平成25年度～令和5年度)
- 「次世代へ光り輝く『教育立県ちば』プラン」(令和2年度～6年度)
- 「第3次千葉県消費生活基本計画」(令和元年度～5年度)
- 「第3次千葉県青少年総合プラン」(平成30年度～令和4年度)
- 「千葉県子ども・子育て支援プラン2020」(令和2年度～6年度)
- 「千葉県農林水産業振興計画」(令和4年度～7年度)
- 「千葉県食品ロス削減推進計画」(令和3年度～7年度)
- 「第3次千葉県有機農業推進計画」(令和3年度～12年度)
- 「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する条例」(平成18年4月1日)
- 「第2次千葉県歯・口腔保健計画」(平成30年度～令和5年度)

## 3 計画期間

本計画は、令和4年度から令和8年度までの5年間を計画期間とします。  
なお、情勢の変化があった場合は、計画期間内であっても必要に応じて見直しを行います。

## 第2章 食をめぐる現状

### 1 食を取り巻く社会情勢

#### (1) 千葉県的人口

千葉県年齢別・町丁字別人口調査（令和2年度）によると、年齢各歳別人口で最も人口が多いのは、第2次ベビーブーム世代に当たる46歳の107,489人で、次いで、47歳の107,364人となっています。

#### (2) 千葉県における家族形態の変化

令和2年国勢調査によると、1世帯あたりの人員が減少傾向にあり、一人暮らし世帯（単独世帯）は、一般世帯の36.3%となっています。また、特に一人暮らし高齢者（65歳以上の単独世帯）は、平成27年に比べ16.1%増加しています。

#### (3) 家計における外食・中食（なかしょく）※の割合

家計調査によると、1世帯・1か月当たりの令和2年食料品・外食支出額構成比は、生鮮品（穀類含む）が31.6%、加工食品が30.5%、調理食品が14.1%、外食が12.5%となっています。平成27年では生鮮品（穀類含む）が31.8%、加工食品が29.0%、調理食品が12.6%、外食が16.7%となっており、生鮮品（穀類含む）は横ばい、加工食品や調理食品の割合は増加、外食の割合は減少となっています。

なお、令和2年は新型コロナウイルス感染症の影響がみられるため、令和元年と平成27年を比較すると、令和元年では、生鮮品（穀類含む）が29.6%、加工食品が29.2%、調理食品が13.8%、外食は16.9%となっており、生鮮品（穀類含む）の割合は減少、加工食品の割合は横ばい、調理食品の割合は増加、外食の割合は横ばいとなっています。

#### (4) 新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化

農林水産省の食育に関する意識調査報告書（令和3年3月）によると、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて食生活が変化したかを聞いたところ、35.5%の方が『自宅で食事を食べる回数』を、26.5%の方が『自宅で料理を作る回数』を、20.0%の方が『家族と食事を食べる回数』を、『増えた・広がった』と回答しており、その割合は若い世代（20～39歳）で高くなっています。

## 2 食生活と健康

令和元年度生活習慣に関するアンケート調査の結果、以下のような状況であることが分かります。

### (1) 朝食の欠食状況

朝食を欠食する者の割合は男女とも20、30歳代で高く、20歳代男性で26.1%、女性で27.5%、30歳代男性で26.0%、女性で15.5%となっています。

平成27年度の調査では、20歳代男性で41.1%、女性で26.3%、30歳代男性で32.9%、女性で23.4%となっており、20歳代の女性の割合を除き、減少しています。

### (2) 野菜摂取についての意識

健康維持に必要な野菜の摂取について、全体の45.7%が『摂取していると思う』『ほぼ摂取していると思う』と回答しています。男女ともおおむね高い年代ほど割合が高くなっています。平成27年度の調査では64.4%となっており、減少しています。

### (3) 体型に関する状況

肥満(BMI 25以上)の割合は、男性で28.2%、女性で18.7%です。特に、男性では50歳代で39.9%になっています。一方、やせ(BMI 18.5未満)の割合は、女性の10歳代(15~19歳)で25.9%となっています。

平成27年度の調査では、肥満の割合は、男性26.9%、女性15.7%、50歳代男性の肥満の割合は31.8%、10歳代(15~19歳)女性のやせの割合は20.5%となっており、それぞれ増加しています。

### (4) 生活習慣病\*等に関する状況

現在、医師から言われている、または、治療中の病気や症状を聞いたところ、高血圧症(24.6%)、次いで、腰痛・膝痛・肩痛・足部痛等(14.6%)、脂質異常症(7.9%)、糖尿病(7.8%)などの順となっています。

平成27年度の調査では、高血圧症(20.7%)、次いで、腰痛・膝痛・肩痛・足部痛等(16.8%)、脂質異常症(13.7%)、糖尿病(7.0%)となっており、高血圧症は増加しています。

### (5) 口腔機能に関する状況

ものを噛んで食べる時の状態について、全体の76.7%が『何でもかんで食べることができる』と回答しています。平成27年度の調査では75.8%となっており、

横ばいです。

また、全体の 48.1%が『ゆっくりよくかんで食べている』『どちらかといえばゆっくりよくかんで食べている』と回答しています。平成 29 年度の調査では 45.5%となっており、増加しています。

### 3 食料生産・流通に関する状況

#### (1) 千葉県は全国屈指の農林水産業県

令和元年生産農業所得統計によると、本県は農業産出額が全国第 4 位、農業産出額の構成は、野菜 33.8%、米 17.9%、畜産 32.3%となっています。主要農畜産物の全国順位は、鶏卵と豆類と花きが 2 位、野菜が 3 位、豚といも類が 4 位、米は 8 位です。

また、平成 30 年漁港港勢の概要によると、本県は漁港水揚金額が全国第 6 位で、千葉県が全国屈指の農林水産業県であることが分かります。

#### (2) 千葉県における第 1 次産業就業人口の推移

平成 27 年国勢調査によると、県内総就業者数は 2,879,944 人、第 1 次産業が 80,221 人（構成比 2.8%）、農林業は 75,936 人（同 2.6%）、漁業は 4,285 人（同 0.1%）となっています。

平成 22 年と比較すると、総就業者数は 19,452 人減少、第 1 次産業では 2,605 人減少しており、第 1 次産業の構成比は、ほぼ横ばいです。

#### ア 農業従事者の推移

農林業センサスによると、令和 2 年の農業従事者（平成 27 年までは販売農家、令和 2 年は個人経営体単位の集計値）は 83,894 人です。このうち実質的な農業の担い手である基幹的農業従事者は農業従事者の 60.0%、50,328 人で、平成 27 年に比べ 22.7%減少しています。また、基幹的農業従事者（平成 27 年までは販売農家、令和 2 年は個人経営体単位の集計値）の 65 歳以上の割合は 67.0%となっており、高齢化も進んでいます。

#### イ 漁業の就業者の推移

漁業センサスによると、平成 30 年における県内の漁業就業者数は 3,678 人で、平成 25 年に比べ 22.3%減少しています。また、男性就業者のうち 60 歳以上の割合は 52.6%です。

#### (3) 県内卸売市場（消費地市場）における県内産の取扱高

令和 3 年 9 月現在、県内には 22 の卸売市場があり、令和元年度における青果

物の取扱高は約 752 億円で、県内産の割合は 32.1%、水産物の取扱高は約 444 億円で、県内産の割合は 9.1%となっています。

#### (4) 千葉県における農林水産物直売所の実態

令和 3 年度千葉県農林水産物直売所実態調査によると、県内における農林水産物直売所の数は 193 箇所、平成 27 年度と比べて 47 箇所（約 20%）減少しています。1 箇所当たりの平均年間販売額は約 1 億 4,180 万円、平均年間購入者数は 104,600 人となっており、平成 27 年度に比べ販売額で約 13%、購入者数で約 15%の増加となっています。

#### (5) 千葉県産農林水産物の購入意向

令和 2 年度第 60 回県政に関する世論調査において、千葉県産農林水産物を購入したいかを聞いたところ、『そう思う』は 83.5%となっています。平成 27 年度と比べて、約 3%の増加となっています。

#### (6) 千葉県における農林漁業体験施設の実態

令和 2 年度千葉県農林漁業体験施設等調査によると、都市と農山漁村の交流の場となっている農林漁業体験施設は、422 箇所あり、平成 26 年度と比べて 113 箇所（約 21%）減少しています。

#### (7) 食品ロスの状況

令和 2 年度の日本の食料自給率<sup>\*</sup>（カロリーベース）は 37%で、食料を海外に大きく依存している中、農林水産省の食品廃棄物等の発生量（令和元年度推計）によると、まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスについては、全国で年間約 570 万トン（事業系約 309 万トン、家庭系約 261 万トン）発生していると推計されています。

令和元年度第 59 回県政に関する世論調査において、食品ロスの削減に取り組んでいるか聞いたところ、『取り組んでいる』は 81.9%となっています。また削減に取り組んでいると回答した人を対象に、普段の生活の中での取組を聞いたところ、『食べきれぬ量を購入・調理する』が最も高く 66.2%、次いで『賞味期限切れでもすぐに捨てずに自分で判断する』が 65.0%、『冷凍保存を活用する』が 60.3%、『残さず食べる』が 57.1%などとなっています。

## 4 食育に関する状況

### (1) 食育への関心度

令和元年度第59回県政に関する世論調査において、食育について関心があるかを聞いたところ、『関心がある』は68.1%となっています。

また、食育に関心を持ったきっかけを聞いたところ、『親になったこと』が最も高く51.3%、次いで『家庭で日頃から親に教わっていたこと』が43.6%、『食に関する事件』が28.2%、などとなっています。

### (2) 取り組んでいる食育の内容

県の令和3年度第1回インターネットアンケート調査において、実際に行っている食育の取組内容を尋ねたところ、『規則正しい食生活の実践』が76.7%と最も高く、次いで『栄養バランス等を考えた食事』が75.9%、『食品ロスの軽減』が59.0%、『家族や地域での共食\*』が45.0%などとなっており、『取り組んでいない』は2.0%でした。

また、『取り組んでいない』と答えた方を対象に、その理由を尋ねたところ、『食育についてよく知らないので』が60.0%、『現在の食生活に問題はないので』が20.0%、『特になし』が20.0%となっています。

### (3) 興味のある食育の内容

県の令和3年度第1回インターネットアンケート調査において、食育について、どのような内容に興味があるかを尋ねたところ、『健康づくり』が52.6%と最も高く、次いで『食品ロス』が41.0%、『食品の安全性』が27.3%、『千葉県産の農林水産物』が26.5%などとなっています。

### (4) 食育の効果的な啓発方法

県の令和3年度第1回インターネットアンケート調査において、食育を広めるための効果的な啓発方法を聞いたところ、『県民だよりやリーフレット等の紙資料の配付』が63.9%と最も高く、次いで『参加型の講習会、シンポジウム等のイベントの開催』が44.6%、『SNS（YouTube、Instagram、Facebook等）の活用』が43.4%、『千葉県HPでの紹介』が41.4%などとなっています。

また、実際にどのような方法で食育について知ったかを尋ねたところ、『県民だよりやリーフレット等の紙資料の』が61.8%と最も高く、次いで『千葉県HPの記事』が15.7%、『SNS（YouTube、Instagram、Facebook等）』が12.9%でした。

#### (5) 食に関わる文化の認知及び伝承の状況

令和元年度第 59 回県政に関する世論調査において、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理（郷土料理など）や作法（箸づかいなど）を知っているか聞いたところ、『知っている』が 53.5%となっています。『知っている』と回答した人を対象に、地域や次世代（子供やお孫さん含む）に対して伝えているか聞いたところ、『伝えている』が 65.9%となっています。

#### (6) 飲料水や食料の備蓄状況

令和 2 年度第 60 回県政に関する世論調査において、防災に関する取組として、飲料水や食料の備蓄状況を聞いたところ、『4 日以上』（18.6%）、『3 日分』（36.9%）、『2 日分』（23.1%）、『1 日分』（7.4%）の 4 つを合わせた『備蓄している』が 86.0%となっています。

#### (7) ちば食育ボランティア\*及びちば食育サポート企業\*の登録数

令和 3 年 11 月現在のちば食育ボランティアの登録者数は、3,799 名（個人登録 181 名、団体登録 67 団体（3,618 名））です。また、ちば食育サポート企業の登録数は 107 社です。

#### (8) 市町村における食育推進計画の作成状況

県内の市町村において食育推進計画\*を作成しているのは、54 市町村中 49 市町村、作成率 90.7%（令和 3 年 9 月）であり、全国における作成率 89.3%（令和 3 年 3 月）を上回っています。

### 健康的な生活とは

県民の死亡理由で、がん、循環器疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が占める割合は 6 割以上です。生活習慣病は、適切な健康管理で予防が可能です。たとえば、循環器疾患の減少には減塩が有効で、野菜摂取は体重コントロールに影響してがんや循環器疾患に対し予防的に働くといわれています。

しかし、実際には、県民は食塩を摂り過ぎており、野菜は摂取不足の状況です。

ライフスタイルの多様化などにより、食事の時間や、中食・外食の利用頻度など、年代や就業状況等により、食生活も多様化しています。健康的な生活を送るためには、ライフスタイルに応じた食品の選び方や食事のとり方を見直すことが重要です。

## 第3章 第3次計画における指標の達成状況と課題

第3次千葉県食育推進計画では、3つの施策目標ごとに、具体的な施策を展開し、その成果や達成度を把握するため14の指標及び目標値を設定しました。

各指標の達成状況について、関連する施策・事業の進捗や実施状況等をもとに考察するとともに、千葉県食育推進県民協議会の意見を踏まえ評価を行いました。

食をめぐる現状を踏まえつつ、第3次計画の評価をもとに今後の課題を整理しました。

### 1 第3次計画における指標の達成状況

食育全般に関する項目である「食育に関心を持っている県民の割合」<sup>※1</sup>は、目標値が90%以上のところ68.1%となっており、目標を達成できていません。

#### (1) 施策目標1：生産から食卓まで食のつながりを意識した食育の推進

千葉県産農林水産物の情報発信や、農林漁業体験の促進、ちば食育ボランティア等による郷土料理の伝承活動の支援を行ってきました。

「千葉県産農林水産物を購入したいと思う県民の割合」<sup>※1</sup>は、目標値が85%のところ84.9%とほぼ目標を達成しました。

しかし、「農林漁業体験に参加したことがある県民の割合」<sup>※1</sup>は目標値が55%以上のところ49.4%、「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている県民の割合」<sup>※1</sup>は目標値が50%以上のところ35.3%等、目標を達成できていません。

#### (2) 施策目標2：子供から高齢者まで各世代に応じた食育の推進

「早寝早起き朝ごはん」の取組や青年期に対する朝食摂取の推進、また、望ましい食生活を実践するための知識の普及啓発や野菜摂取の推進、食育指導者等の人材育成、口腔機能の発達・維持に関する知識の普及啓発等を行ってきました。

しかしながら、以下の8つの指標について、設定した目標を達成しませんでした。

- ・「朝食を欠食する県民の割合（小学5年生）」<sup>※3</sup> 目標値0% 現状値3.1%
- ・「朝食を欠食する県民の割合（中学2年生）」<sup>※3</sup> 目標値0% 現状値5.1%
- ・「朝食を欠食する県民の割合（20～30歳代）」<sup>※2</sup> 目標値15% 現状値22.5%
- ・「自分の食生活に問題があると思う県民のうち、改善意欲のある県民の割合」<sup>※2</sup> 目標値85% 現状値73.4%、
- ・「主食・主菜<sup>※</sup>・副菜<sup>※</sup>をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている県民の割合」<sup>※2</sup> 目標値70% 現状値49.7%
- ・「主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている県民の割合（20～30歳代）」<sup>※2</sup> 目標値55% 現状値32.6%

- ・「外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする県民の割合」<sup>※2</sup>  
 (成人男性) 目標値 60% 現状値 39.2%  
 (成人女性) 目標値 75% 現状値 61.5%
- ・「ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合」<sup>※2</sup> 目標値 55% 現状値 48.1%

### (3) 施策目標3：ちばの食育の推進体制強化

食育に係る関係者が主体的かつ連携・協力し、地域に密着した食育活動が促進されるよう研修や情報提供、啓発活動を行いました。また、県内全市町村において食育推進計画が作成されるよう支援を行った結果、「市町村食育推進計画を作成し、実施している市町村数」<sup>※4</sup>は 54 市町村中 49 市町村で、目標を達成できていませんが、計画作成率は 90.7%となり、全国平均の 87.5%を上回っています。

また、「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合の増加」<sup>※1</sup>は、目標値 80%以上のところ 64.5%と目標を達成できていません。

出典： ※1 県政に関する世論調査 ※2 千葉県生活習慣に関するアンケート調査  
 ※3 学校給食実施状況等調査 ※4 安全農業推進課調べ

## 2 今後の課題

### (1) 第3次計画の課題

第3次計画の達成状況から、県民による望ましい食生活の実践が十分に進んだとはいえない状況です。実践が進まない要因は、年代や就業、家庭や生活環境の状況等により異なることから、今後も各世代の特徴や多様な暮らしに応じた施策を推進するために、食育ボランティアや民間企業等、食に携わる関係者と連携を図り、県民が適切な食生活の実践に取り組みやすい環境を整備することが必要です。

また、小中学生は、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、食環境が大きく変化する高校生においても、食生活の自立に向けた食育を充実させる必要があります。このため、小中学校においては、栄養教諭<sup>※</sup>等を中心とした食育の充実を図るために、今後も、栄養教諭等の授業へのより一層の参画を働きかけていく必要があります。

加えて、バランスの良い食生活の実践には、「噛む」「飲み込む」といった口腔機能が発達し、生涯にわたって自分の歯を保ち、口腔機能を維持することが重要です。子供から高齢者まで各ライフステージに応じた歯科口腔保健を推進する必要があります。

さらに、食を支える環境が持続するよう、県民の食生活が、自然の恩恵の上に

成り立つことを認識し、食に対する感謝の念や理解を深めるため、農林漁業体験の推進、生産者等や消費者との交流促進、地産地消<sup>\*</sup>の推進等、食料の生産から消費等に至るまでの食のつながりを意識した取組が重要となっています。

県内各地で地域に密着した食育活動が行われるよう、本県における市町村食育推進計画の作成率が90.7%であることから、未作成市町村に食育推進計画の作成を働きかけるとともに、次期計画作成予定の市町村についても適切な支援を行い、全市町村での計画作成を目指します。

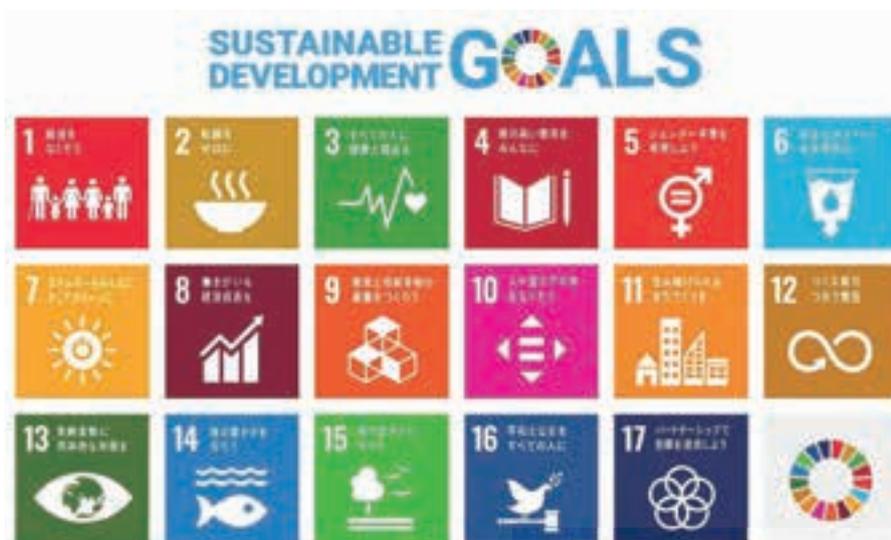
## (2) 本県の食育をめぐる状況

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による接触機会低減のためのテレワークの増加、出張機会の減少等により、在宅時間や家族で食事をする機会が増えており、家庭での食育の重要性が高まっています。

また、平成27年9月の国連サミットで採択された国際開発目標である「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は17の目標と169のターゲットから成る「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

本県の食育の推進は、17の目標のうち、特に「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」等について、目標達成に資する施策を推進します。

今後の食育の推進に当たっては、これらの課題及び食育をめぐる状況を踏まえ、幅広い分野の関係者がそれぞれの特性を生かしながら、主体的にかつ連携・協力して、地域レベルのネットワークを築き、取組を推進します。



(画像出典：国際連合広報センター)

## 第4章 千葉県が目指す食育の方向

### 1 基本目標

「ちばの恵み」を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり

第3次千葉県食育推進計画において基本目標とした『「ちばの恵みを」取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり』を、第4次計画においても継承していきます。

本県は、温暖な気候と風土に恵まれ、四季を通して多様な農産物等が豊富にある食の宝庫です。この沢山の農産物等とふるさとに伝わる料理や食文化は「ちばの恵み」であり、私たちの財産です。

県民一人一人が「ちば型食生活」\*を楽しく実践し、生涯にわたって体と心の健康を保ち、生きる力を身に付けることを目指します。

また、ちばでとれる新鮮な食材を使ったふるさとの味を互いに伝えあい、自然の恵みに感謝し、食べ物や地域の食文化を大切にする心を持ち、ふるさとちばへの誇りを持った豊かな人間性を育むことを目指します。

### 2 施策の方向性と3つの施策

#### (1) 施策の方向性

「バランスのよい食生活」を目指し、各ライフステージでの食育の取組を明確にし、食育関係者と連携して、県民ニーズをとらえた取り組みやすい内容とします。

また、持続可能な食を支えるため、地産地消や食品ロス削減などのSDGsの実現に向けた取組を通して、県民の食育への関心を高めます。

#### (2) 3つの施策

- I ライフステージに対応した食育の推進
- II 生産から消費まで食のつながりを意識した食育の推進
- III ちばの食育を進める環境づくり

県民が各ライフステージに必要な食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践するとともに、県民が生産から消費のプロセスについて意識し、食を支える人々への感謝の気持ちや理解が深まるよう食育を進めるため、市町村をはじめ地域の食育ボランティアや食育関係団体等と連携し、3つの施策のもと総合的に展開します。

## ちば型食生活とは



鮮度が良く栄養たっぷりでおいしい千葉県産の農林水産物を、上手に食事に取り入れたバランスのよい食生活を「ちば型食生活」と呼びます。

「ちば型食生活」を実践する上でのポイントは、次のとおりです。

- 1 食べることは楽しいこと！よく噛み味わい、ともに楽しんで食べましょう
  - 2 豊かなちばの農林水産物を「いただきます！」の感謝の気持ちといっしょに食べましょう
  - 3 おかずの目安は、主菜は「グー」副菜は「パー」 副菜は片手たっぷりをめざして
  - 4 バランスよく配膳して食べましょう！ 「主食・主菜・副菜はそろっているかな」
  - 5 一日に必要なエネルギー量を目安に食生活を実践しましょう
- ★「グー・パー食生活」は「ちば型食生活」の食事実践スタイルです。

### ★グー・パー食生活とは

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を考えるためのものです。バランスのよい食事をとるには、おかずの量を、肉や魚は片手を握ったグーの大きさと厚さ2cm、野菜は片手を広げたパーに山盛りを目安にするのがポイントです。

## グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

**主菜は「グー」**



**主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ2cmをめやすに！**

厚さ2cm  
ここがグーの大きさ

\*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

**主菜**になる食品は  
**肉・魚・たまご・大豆**



**副菜は「パー」**



**副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！**

片手の上に  
になるくらい

**副菜**になる食品は  
**野菜・海藻・きのこ・こんにやく**



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。  
くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

# 第5章 具体的な取組

## 第1 施策の体系

「ちばの恵み」を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり

I ライフ ステージに 対応した食 育の推進	1. 就学前 の子供	(1) 家庭における望ましい食習慣の実践に向けた取組 ア 保護者に対する乳幼児の食習慣・食行動定着のための基本的な知識の啓発 イ 歯・口腔機能の発達段階に応じた嚙む力等を育てるための知識の啓発 (2) 保育所等における食育の推進 ア 保育所等を通じた取組の推進 イ 幼稚園等を通じた情報提供
	2. 小学生 中学生	(1) 学校における食育の指導体制と指導内容の充実 ア 指導体制の充実 イ 指導内容の充実 (2) 学校給食を活用した食育の充実と地場産物の活用の推進 ア 学校給食の充実 イ 地場産物の活用の推進 (3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進 ア 健全な生活習慣、望ましい食習慣に向けた取組の推進 イ 学校、家庭、地域との連携の推進
	3. 高校生	(1) 学校における食育の指導体制と指導内容の充実 ア 学校の教育活動全体を通じた食育の推進 イ 関係教科を中心とした食に関する指導の推進 (2) 食育を通じた健康状態の改善等の推進
	4. 青年期	(1) 生活習慣病予防や健康づくりのための食育の推進 ア 大学や企業による取組の推進 イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発 ウ 歯科口腔保健の推進 (2) 次世代を育むための食育の推進
	5. 壮年期	(1) 生活習慣病予防や健康づくりのための食育の推進 ア 企業による取組の推進 イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発 ウ 歯科口腔保健の推進
	6. 高齢期	(1) 生活習慣病予防や健康づくりのための食育の推進 ア 企業による取組の推進 イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発 ウ 歯科口腔保健の推進 (2) 低栄養傾向を予防するための食育の推進 ア 低栄養予防に向けた望ましい食生活の取組 イ 歯科口腔保健の推進
II 生産から消費まで 食のつながりを意識 した食育の推進	1 情報発信の強化と地産地消の推進 (1) 千葉県産農林水産物の情報発信の強化 (2) 地産地消の推進 2 生産者と消費者の交流の促進 (1) 農林漁業及び食に関する体験活動の促進 (2) 都市と農山漁村の交流促進 3 食文化の普及と継承 (1) 地域の食文化の情報発信・普及 (2) 地域の食文化の継承 4 食と環境の調和や、災害時を意識した取組の推進 (1) 環境にやさしい農業の推進及び消費者への理解促進 (2) 環境を意識した食生活や食品ロスの削減の推進 (3) 災害時の備えの推進	
III ちばの食育を 進める環境づくり	1 食育を進める人材の確保 (1) 食育を進める人材の育成及び活動の促進 (2) 専門的知識を有する人材の養成 2 多様な関係者の連携強化 (1) 食品関連事業者等と連携した情報発信 (2) 事業者や団体等による食育を進めるための環境づくり 3 地域における取組の強化 (1) 食育推進運動の展開 (2) 市町村食育推進計画の策定促進と施策の推進 4 食に関する情報の提供 (1) 食品の安全・安心に関する必要な情報の提供 (2) 食品関連事業者等との連携による情報提供の充実 (3) 食生活等に関する情報提供 (4) デジタルツールを活用した食育情報の発信	

## 第2 施策の展開

### I ライフステージに対応した食育の推進



食の実態は、年代や就業、家庭や生活環境等の状況により、多様化しています。各世代別の課題や多様な暮らしに応じた、きめ細やかな切れ目のない、生涯を通じた食育を、関係機関と連携を図り推進します。

#### 1 就学前の子供

身体の発育、味覚の形成、口腔機能の発達が著しい時期です。発達の段階に応じて食べ物の形態や食べ方が変わります。この時期に適切な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な体を培う基礎となります。

子供の食育の基本は家庭ですが、保育所や地域等における子供への食育や家庭への支援も大切です。

##### (1) 家庭における望ましい食習慣の実践に向けた取組

###### ア 保護者に対する乳幼児の食習慣・食行動定着のための基本的な知識の啓発

乳幼児から正しい食生活の実践につながるよう、乳幼児健診や離乳食教室等において、「授乳・離乳の支援ガイド<sup>\*</sup>」等を活用した保護者に対する基本的な知識の啓発が行われるよう市町村を支援します。

また、地域のボランティア団体と連携し、親子の食育が進むよう取り組みます。

###### イ 歯・口腔機能の発達段階に応じた噛む力等を育てるための知識の啓発

歯・口腔機能の発達段階に応じた「食べ方」が大切です。市町村や関係団体と連携を図り、乳幼児の歯・口腔機能の発達に応じた噛む力等を育てるための知識について、県のホームページ等で情報提供します。

##### (2) 保育所等における食育の推進

###### ア 保育所等を通じた取組の推進

子供の健やかな成長や発達段階に応じた適正な食事が提供されるよう、また、離乳食やおやつを選び方、食べさせ方など、保護者へ健康や栄養に関する情報提供が推進されるよう、保育士への研修や保育所等への指導及び助言を行います。

###### イ 幼稚園等を通じた情報提供

子供が食への興味や関心を持つよう、幼稚園や子育て支援の場を通じて、子供や保護者に対し、食育に関する情報を提供します。

## 2 小学生・中学生

成長期にある小学校・中学校・義務教育学校・特別支援学校等の児童生徒にとって、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものです。この時期に、食生活に対する正しい知識・技能を身に付け、望ましい食習慣の基礎づくりを、市町村教育委員会等と連携を図りながら目指します。

### (1) 学校における食育の指導体制と指導内容の充実

学校教育活動全体を通して食育を推進するために、全ての児童生徒が、栄養教諭の専門性を生かした食に関する指導を受けられるよう、栄養教諭の配置を進めていきます。

また、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、児童生徒のより良い生活習慣づくりを引き続き働きかけたり、各地域における食に関する指導の充実を図るため、研究指定校の選定や授業公開・研修会等を開催し、その成果の普及啓発を推進したりすると共に、高等学校との交流、関係機関・企業等が実施する出前授業や体験活動の取組を支援するなど、食育の指導体制及び指導内容が更に充実するよう働きかけていきます。

#### ア 指導体制の充実

- ・体育科（保健体育科）家庭科（技術・家庭科）、及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間、給食の時間等、学校教育活動全体を通じて食育を推進します。
- ・各学校において、すでに作成してある食に関する指導の全体計画の見直しと改善を図り、効果的に活用するとともに、自校の食育の取組を学校評価に位置付けるなど、PDCAサイクルの確立を図ります。
- ・「食」に関する情報を積極的に保護者に提供し、家庭と連携した食育の推進を図ります。また、食に関する課題に対して、学校・家庭・地域との連携体制を整備します。
- ・校長のリーダーシップの下、全職員が連携・協力しながら、栄養教諭等が中心となって食育を推進すると同時に、栄養教諭等の授業へのより一層の参画を進めます。
- ・栄養教諭等は、食に関する指導の充実を推進するため、学校の食に関する指導に係る全体計画の策定や各地域の食に関する指導の推進役となります。

#### イ 指導内容の充実

各学校が、教科等の学習の中に、自然や社会との関わりを持った様々な体験活動を取り入れるなど、効果的な食育を推進します。

- ・「食に関する学習ノート・いきいきちばっ子」「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」等の学習資料を活用し、食に関する学習を効果的に

行います。

- ・栄養教諭等が、給食の時間等での指導を充実させ、校内放送を活用したり教材を作成したりするなど、食に関する指導を効果的に行います。

## (2) 学校給食を活用した食育の充実と地場産物の活用の推進

本県の豊富な農林水産物を学校給食に積極的に活用し、食育の充実を一層効果的に図れるよう働きかけていきます。

また、食における持続可能な開発目標（SDGs）の目標達成に資する取組を推進します。

### ア 学校給食の充実

- ・児童生徒が、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図られるよう、安全安心な学校給食の提供を維持・継続します。また、献立内容を充実させ、教科等の食に関する指導と関連付けることで、学校給食を「生きた教材」として活用した食育を効果的に推進します。

### イ 地場産物の活用の推進

- ・学校給食における地場産物の活用を推進することに加え、郷土料理等、伝統的な食文化だけでなく、世界の食文化等についての理解も深め、様々な食を体験することができるような献立を工夫します。
- ・米飯給食を推進するとともに、多彩な副食からなる「ちば型食生活」を引き続き推進します。
- ・「千産千消デー」において地場産物を活用した学校給食を提供するとともに、それを生かした食育を推進します。
- ・SDGs の観点から輸送時のCO<sub>2</sub>排出抑制等、環境負荷の低減のためにも地場産物の活用を推進します。

## (3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

児童生徒の望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進するために、健康状態の改善等に必要な知識を普及するとともに、児童生徒の健康に関する課題に対して個別的な相談指導が行えるよう働きかけていきます。

### ア 健全な生活習慣、望ましい食習慣に向けた取組の推進

- ・偏食、やせや肥満傾向<sup>\*</sup>、食物アレルギーを有する児童生徒、スポーツをしている児童生徒に対し、個に応じた健康相談や指導を行うなど、保護者の理解と協力の下に、学級担任、養護教諭、栄養教諭等、学校医、学校歯科医等と連携して望ましい食生活の形成に向けた取組を推進します。

### イ 学校、家庭、地域との連携の推進

- ・家庭における教育力向上を図るための「家庭教育リーフレット<sup>\*</sup>」などの資料を

活用し、食育に関する情報についても、全ての家庭に届けるなど、学校、家庭、地域との連携を推進します。

- ・地域のボランティア団体等と連携し、親子料理教室などを開催するとともに、企業等と連携した子育て世代向けの情報発信を行うことで、家庭での食育が進むよう取り組みます。
- ・むし歯や歯周病の予防、口腔機能の発達等について学校を通じて家庭へ啓発することで、歯と口腔の健康づくりに関する取組を推進します。

### 3 高校生

心身ともに成長し、食生活も大きく変化する高等学校・特別支援学校等の生徒にとって、将来にわたり健康な生活を送るための食習慣を確立する重要なこの時期に、これまで身に付けた生活習慣や食に関する知識・技能を生かし、食生活の自立に向けた食育を充実させる必要があります。

#### (1) 学校における食育の指導体制と指導内容の充実

食習慣を確立した上で青年期に進むために、食に関する指導場面を的確に捉え、指導体制と指導内容の充実が図られるよう働きかけていきます。

また、「食育リーフレット」等の活用や、食育に関係する機関・企業等が実施する、高校生を対象とした出前授業や体験学習等の情報提供を通じて、食育を推進していきます。

##### ア 学校の教育活動全体を通じた食育の推進

- ・食に関する指導が教育活動全体を通じて計画的、継続的に行われるよう、食に関する指導の全体計画を確実に実施し、学校の実態に応じて全教職員が組織的に指導できるようにします。

##### イ 関係教科を中心とした食に関する指導の推進

- ・保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探求の時間などにおいて、それぞれの特質に応じた、適切な食に関する指導を推進します。

#### (2) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

栄養バランスに配慮した食生活の自立や健康に関する課題に対して主体的に改善できるようにするため、生徒自ら食育に関心を持ち、食に関する理解を深められるよう働きかけていきます。

- ・栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、やせ、食物アレルギー等の健康課題に適切に対応するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動\*、「ちば型食生活」の定着を図ります。

- ・地域のボランティア団体等と連携し、調理実習などを実施するとともに、企業等と連携した子育て世代向けの情報発信を行うことで、家庭での食育が進むよう取り組みます。
- ・学校歯科検診等を通して、むし歯や歯周病等の予防や治療により、歯・口腔の健康を維持することを指導するよう働きかけます。

## 4 青年期（概ね19歳～39歳）

進学や就職などで一人暮らしを始める等、生活環境の変化が食生活に大きな影響を与える時期です。これまでに習得した知識を生かし、適正体重や栄養バランスに配慮した食事の実践が大切です。一方で、その他の世代よりも、栄養バランスに配慮した食生活を実践する者の割合が低いことから、大学や企業等における健康に配慮した食事を選択しやすい環境づくりが大切です。また、妊娠前から望ましい食生活に取り組むことにより、生まれてくる子供の生涯における健康づくりの基盤を確保することも大切です。

### (1) 生活習慣病予防や健康づくりのための食育の推進

#### ア 大学や企業による取組の推進

- ・学生食堂・社員食堂などの給食施設<sup>\*</sup>で、利用者の身体状況等に応じた適切な食事が提供されるよう、また、青年期における望ましい栄養・食生活に関する情報提供が促進されるよう、給食施設に対する指導及び助言を行います。
- ・中食や外食の利用増加を踏まえ、飲食店・コンビニエンスストア等による、野菜の摂取や減塩に配慮した食事の提供や商品の販売、栄養成分表示など、望ましい食生活を実践しやすい環境整備に取り組みます。
- ・大学や企業による、朝食の必要性や適切な食生活の実践に役立つ知識の啓発を推進します。

#### イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発

健診やイベント、職場での社員教育、地域ボランティア団体による講習会等において、「ゲー・パー食生活ガイドブック<sup>\*</sup>」等分かりやすい啓発媒体を活用した適切な食生活の実践に役立つ知識の普及に取り組みます。

#### ウ 歯科口腔保健の推進

食事を楽しみ健やかな生活を送ることができるよう、イベント等を活用して、日常的な歯・口腔ケアや定期的な歯科健診受診の必要性等に関する啓発を行い、歯・口腔の健康維持を促進します。

## (2) 次世代を育むための食育の推進

- ・妊娠前からの健康な体づくりのため、自らの食の見直しに取り組めるよう、健診やイベント、職場環境等を通じて適切な食生活の確立に向けた知識の普及啓発を推進します。
- ・妊娠中の適正体重の維持や子供の食生活の基盤づくりに取り組めるよう、市町村と連携を図り、「妊産婦のための食事バランスガイド」等分かりやすい啓発媒体を活用した妊産婦等への食育を推進します。

## 5 壮年期（概ね40歳～64歳）

仕事や子育てなど社会や家庭において忙しい時期であるため、不適切な食生活になりやすく生活習慣病の発症のリスクが高くなりがちです。生活習慣病の発症予防と重症化防止のために適切な食生活に取り組むことが大切です。

### (1) 生活習慣病予防や健康づくりのための食育の推進

#### ア 企業による取組の推進

- ・社員食堂などの給食施設で、利用者の身体状況等に応じた適切な食事が提供されるよう、また、壮年期における望ましい栄養・食生活に関する情報提供が促進されるよう、給食施設に対する指導及び助言を行います。
- ・中食や外食の利用増加を踏まえ、飲食店・コンビニエンスストア等による、野菜の摂取や減塩に配慮した食事の提供や商品の販売、栄養成分表示など、望ましい食生活を実践しやすい環境整備に取り組みます。

#### イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発

健診やイベント、職場での社員教育、地域ボランティア団体による講習会等において、「グー・パー食生活ガイドブック」等分かりやすい啓発媒体を活用した適切な食生活の実践に役立つ知識の普及に取り組めます。

#### ウ 歯科口腔保健の推進

青年期に引き続き、食事を楽しみ健康的な生活を送ることができるよう、イベント等を活用して、日常的な歯・口腔ケアや定期的な歯科健診受診の必要性等に関する啓発を行い、歯・口腔の健康維持を促進します。

## 6 高齢期（概ね65歳～）

壮年期に引き続き生活習慣病の発症予防や重症化を防ぐとともに、低栄養や介護予防に配慮した食生活が大切です。咀嚼・嚥下機能を維持し、自分に合った食生活を実践することが必要です。

## (1) 生活習慣病予防や健康づくりのための食育の推進

### ア 企業による取組の推進

中食や外食の利用増加を踏まえ、飲食店・コンビニエンスストア等による、野菜の摂取や減塩に配慮した食事の提供や商品の販売、栄養成分表示など、望ましい食生活を実践しやすい環境整備に取り組みます。

### イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発

健診やイベント、地域のボランティア団体等による料理教室等の場を通じて、「グー・パー食生活ガイドブック」等分かりやすい啓発媒体を活用した適切な食生活の実践に役立つ知識の普及に取り組みます。

### ウ 歯科口腔保健の推進

食事を楽しみ健康的な生活を送るために欠かせない、食べ物を良く噛み、飲み込める口腔機能の維持が図られるよう、イベント等を活用して、オーラルフレイル<sup>※</sup>の予防や、日常的な歯・口腔のケア、定期的な歯科健診受診の必要性等に関する啓発を行います。

## (2) 低栄養傾向を予防するための食育の推進

### ア 低栄養予防に向けた望ましい食生活の取組

低栄養及び身体機能の低下を予防し、元気で生き生き暮らせるよう食事のバランスや多様な食品摂取の大切さについて普及するため、介護予防等に関する市町村への研修会の場で、「グー・パー食生活ガイドブック」等の啓発媒体を用いた情報提供を行い、低栄養予防等の高齢者の適切な食生活の実践に役立つ知識の啓発に取り組みます。

### イ 歯科口腔保健の推進

80歳になっても肉をはじめとした良質なたんぱく質を摂取することを推奨し、介護を必要としない元気な高齢者を増やしていくための運動「8029運動」<sup>はちまるにく</sup>を推進するなど、オーラルフレイル予防の必要性について啓発に取り組みます。

また、歯と口腔の健康を保ち、自分の口で食べることを支援するため、在宅歯科医療連携室を活用した高齢者の口腔機能の維持・管理に関する相談体制の整備等を進めます。

## 「少し多め」の買い置きで災害時に備えよう

食料品や日用品は、最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。

日頃使うものは多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく備蓄方法を「ローリングストック」といいます。比較的無理なく長期の備蓄が準備できます。



## II 生産から消費まで食のつながりを意識した食育の推進

食への感謝の気持ちや理解を深めるため、生産から消費のプロセスを知ることや地域の食を知ることが重要です。農林漁業体験など食に関する様々な体験活動への参加を進め、農林水産業の重要性の啓発と地域の食への関心と理解を進めていきます。また、食品ロス削減に取り組むことにより食べ物を大切にするという考え方の普及や環境への負荷低減を含む環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。

### 1 情報発信の強化と地産地消の推進

#### (1) 千葉県産農林水産物の情報発信の強化

- ・ 県広報媒体や各種メディア等を活用した県産農林水産物の情報や、県ホームページ「教えてちばの恵み」において、県産農林水産物の旬やおいしい食べ方、お取り寄せに関する情報を発信します。
- ・ 県オリジナル品種（米の新品種「粒すけ」など）や「チバザポーク※」、「チバザビーフ※」、「千葉ブランド水産物※」など特徴のある産品を活用したプロモーションにより県産農林水産物全体のイメージアップを図ります。
- ・ 県産農林水産物やその加工品の新たな販路開拓のため、商談会への出展支援等を行います。
- ・ ちば型食生活を実践するための食事に着目したレシピを提案する中で、県産農林水産物の魅力を発信します。
- ・ 研修の機会や食育資料等を通して、栄養教諭等に対し、県産農林水産物の理解醸成を図ります。
- ・ ちば食育ボランティア等の活動により、旬のおいしい地場産物を活用した、バランスのよい食生活を伝えます。
- ・ 料理に着目した新たな「食」のブランド化に取り組むことにより、県産農林水産物の需要創出・拡大に取り組みます。



## (2) 地産地消の推進

- ・新鮮な県産農林水産物が購入できる直売所や観光農園、地域の特色ある加工品や食などの情報を消費者が迅速かつ容易に入手できるようデジタル化への対応を進めます。
- ・県内の量販店、飲食店等と連携した「千葉県フェア」の開催等により、消費者が新鮮な県産農林水産物や加工品の購入、県産食材を活用した料理などを食べる機会を増やします。
- ・農林漁業体験、農泊の推進など「グリーン・ブルーツーリズム※」を通じて県の農林水産業を知り、触れる機会を増やします。
- ・路線バス等を活用した貨客混載や企業等が独自に設ける物流拠点等の新たな流通システムの動向に注視するとともに、鮮度の高い農林水産物の流通に取り組む産地への支援を行います。
- ・学校給食などでの地場産物の活用について、関係団体等と連携して進めます。
- ・学校給食において県産米を活用した米飯給食を推進します。
- ・地域で昔から作られていた加工品・保存食、旬の地場産物を使った惣菜など、地域の特色を生かした加工の取組を促進します。
- ・県内中小企業が行う県産農林水産物などの地域資源を活用した商品開発等を支援します。

## 2 生産者と消費者の交流の促進

### (1) 農林漁業及び食に関する体験活動の促進

- ・「農林水産業」や「食」に対する理解の醸成を図るため、誰もが手軽に楽しめるいちご狩りなどの収穫体験から農林漁業体験まで、県ホームページ等を活用し広く情報を発信し、生産者と消費者の交流を促進します。
- ・学童農園での栽培や調理実習など、地域や関係団体が連携した学校での体験活動や、幅広い世代に対しても農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供できるよう、ちば食育サポート企業や、ちば食育ボランティアの活動を支援します。
- ・都市住民の市民農園の利用を促進し、食や農に関する関心を高めます。ちば食育サポート企業の活動により実施している、食品工場の見学や出前講座など企業と市町村・学校と連携し、食に関する体験等に関する情報を提供します。その際に、オンラインでの活動を実体験と組み合わせる等、デジタル化に対応した新たな取組を進めます。

## (2) 都市と農山漁村の交流促進

- ・新鮮な県産農林水産物が購入できる直売所や観光農園、地域の特色ある加工品や食などの情報を消費者が迅速かつ容易に入手できるようデジタル化への対応を進めます。
- ・直売所や観光農園等における地域の人々との交流、魅力ある農業・漁業体験の提供、充実した「農泊・渚泊」\*など「グリーン・ブルーツーリズム」を推進するため、関係者に向けた研修会の開催や農泊地域のネットワーク化などに関係機関・団体と連携して取り組みます。
- ・都市農山漁村交流の受け皿となる農山漁村の体制整備を支援することにより、農山漁村のコミュニティの維持・活性化を進め、農林漁業者による交流活動を促します。
- ・食文化を活用したツーリズム等に基づく観光コンテンツの造成、磨き上げ等を支援します。

## 3 食文化の普及と継承

### (1) 地域の食文化の情報発信・普及

- ・広く県内外へ千葉県郷土料理の情報を発信し、普及を図ります。
- ・学校給食への郷土料理の導入や体験活動など、児童生徒や保護者に対して地域の食文化に関する普及啓発に取り組みます。

### (2) 地域の食文化の継承

- ・「ちば食育ボランティア」の活動を通じ、郷土料理や行事食の歴史や作り方などの伝承を推進します。
- ・郷土料理の調理実習などにより、地域の食文化に関する関心を高め、自ら調理する県民を増やし、地域の食文化の継承を進めます。
- ・博物館等において、地域の食文化とともに郷土料理などの伝承を進めます。
- ・日本の伝統的な食文化である「和食」の継承を進めます。

#### 知っていますか？千産千消デーという言葉

千産千消デーは、学校給食に地場産物を活用し、食育を行う取組です。これは、千葉県食育推進計画に基づき、学校給食を実施している県内全公立学校で、平成 21 年度から実施しています。

学校給食に地場産物を活用した取組が各学校から報告されています。

是非県のホームページをご覧ください。

詳しくは、**千産千消デー**で検索



## 4 食と環境の調和や、災害時を意識した取組の推進

### (1) 環境にやさしい農業の推進及び消費者への理解促進

- ・農業生産による自然環境への負荷を減らし、農業を次世代に健全な形で引き継ぐため、県が認証する「ちばエコ農産物」※、国の制度であるエコファーマー※の認定等の化学合成農薬・化学肥料を節減する栽培や、有機農業などの取組を推進します。
- ・「ちばエコ農産物」などのロゴマークの活用を通じて、環境にやさしい農業の取組をPRし、消費者の理解促進を図ります。
- ・家庭、学校、地域など様々な場面で行われる食育活動や農業者と消費者との交流活動などの場を活用し、消費者等の環境にやさしい農業への理解を深め、環境にやさしい農業で生産された農産物の消費拡大に結びつくような取組を推進します。
- ・畜産堆肥の有効利用を進め、地域における資源循環型農業の取組を進めます。
- ・食品残さ※等を加工した飼料（エコフィード※）の利用により、食品資源の有効利用を進めます。
- ・農業生産における食品安全や環境保全などの実現のため、GAP※を推進します。



### (2) 環境を意識した食生活や食品ロスの削減の推進

- ・食材の有効活用や保存方法、効率的な調理など、買い物、料理、保存、片付け等一連の流れを通して環境を意識した食生活の実践について推進します。
- ・家庭や外食で、食べ物がごみになる量をできるだけ減らしていくため、「ちば食べきりエコスタイル」※の取組を進めます。
- ・学校現場において、教科（家庭科・道徳等）や特別活動・総合的な学習の時間等に、SDGsの視点を踏まえながら、食品ロスの現状やその削減の必要性等について認識を深め、自ら主体的に取り組もうとする態度や心情を育てます。
- ・家庭においては「計画的な買い物」「食材を上手に食べきる」など、「もったいない」の意識を高め、食品ロス削減に向けた取組について啓発を行います。
- ・フードバンク活動に取り組む市町村等を支援します。
- ・食品ロスの削減に向け、消費者・事業者・関係団体・行政等が情報共有・意見交換しながら、相互に連携し、効果的な取組を検討・実施していきます。

### (3) 災害時の備えの推進

- ・被災者が災害発生時も健全な食生活の実践ができるよう、家庭における食料品の備蓄について普及啓発を行います。
- ・ちば食育ボランティアやちば食育サポート企業の活動において、災害時の備えの普及啓発を行います。

## ちば食べきりエコスタイル

家庭やレストランなどでの「食べきり」により、食品がごみになる量をできるだけ減らしていくライフスタイル「ちば食べきりエコスタイル」を推進しています。

### 食品ロスはどれくらい？

国内では、年間約570万トンの食品ロスが発生していると推計されています。これを国民1人当たりで換算すると、1日にお茶碗約1杯のご飯の量に近い量が捨てられている計算です。

区 分	発生量	内 容
事業系食品ロス量	309万ト	規格外品、返品、売れ残り、食べ残し
家庭系食品ロス量	261万ト	食べ残し、過剰除去、直接廃棄
食品ロス量	570万ト	

『日本の食品ロスの状況（令和元年度）』（農林水産省ホームページより）

### できることから始めてみよう

食品ロスを減らすために、毎日の生活の中で「誰でも、すぐに、簡単に」できることがたくさんあります。皆さんも始めてみませんか？



「ちば食べきりエコスタイル」キャラクター  
ノコサーヌ

### Ⅲ ちばの食育を進める環境づくり



食育に係る様々な関係者が主体的かつ連携・協力し、地域に密着した食育活動が促進されるよう推進体制を強化するとともに、県民が健全な食生活を実践しやすい環境づくりを進めていきます。

#### 1 食育を進める人材の確保

##### (1) 食育を進める人材の育成及び活動の促進

- ・ちば食育ボランティアや食生活改善推進員\*等を対象に、食に関する正しい知識や活動手法等に関する研修を行い、地域の食育活動を一層促進します。
- ・関係団体等と連携し、農林漁業者による食育活動の促進を図ります。
- ・様々な分野で食育活動に取り組む関係者のネットワークを広げ、地域に根ざした食育活動の促進を図ります。

##### (2) 専門的知識を有する人材の養成

- ・行政や医療・介護等の現場における歯科保健担当者を対象に研修を行い、資質向上を図ります。
- ・県民の食生活の質の向上及び健康づくりの推進を図るため、飲食店で調理業務に従事する調理師等を対象に研修を行います。
- ・保健所や市町村保健センター等の管理栄養士・栄養士等を対象に研修を行い、資質向上を図ります。
- ・給食施設の従事者に対し、品質管理・栄養等に関する情報提供や指導等を行い、給食施設における栄養管理の向上を図ります。

#### 2 多様な関係者の連携強化

##### (1) 食品関連事業者等と連携した情報発信

- ・野菜が豊富に含まれるメニューの提供（1食120g以上）や食塩に配慮したメニューの提供（1食3.0g未満）、店内終日全面禁煙等のうち、2つ以上の取組を行う飲食店等を「健康ちば協力店」\*として登録しています。  
この「健康ちば協力店」の登録拡大を図り、飲食店等による望ましい食生活を実践しやすい環境整備に取り組みます。
- ・中食の増加に対応し、コンビニエンスストアやスーパーマーケット等と連携した望ましい食生活の実践に向けた食育の取組を進めます。



健康ちば協力店ステッカー

## (2) 事業者や団体等による食育を進めるための環境づくり

- ・ちば食育サポート企業による食育活動が県内各地で展開されるよう登録の拡大、周知を図るとともに、市町村をはじめ地域の食育ボランティアや食育関係団体等と連携した活動を促進します。
- ・ちば食育サポート企業や県内の事業者・団体等に呼びかけ、社員食堂での健康に配慮したメニューの提供や地産地消の推進、また、従業員の健康保持・増進につながる啓発活動等、様々な食育の取組を推進します。
- ・定時退社日の設定や在宅勤務の導入など、仕事と生活の調和（ワークライフバランス）\*の取組を推進することで、家庭における共食の機会が増えるよう啓発を行います。
- ・家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況を踏まえ、子供や高齢者を含むすべての県民が健全な食生活を実現できるよう、関係団体や、ちば食育サポート企業、ちば食育ボランティア等と連携し、地域における共食を推進します。



## 食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が作成した、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目でわかる食事の目安です。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせ、望ましい食事のとり方やおよその量を、コマの形で分かりやすく説明しています。

また、非妊娠時の体格及び妊娠中の体重増加等を踏まえた、「妊産婦のための食事バランスガイド」もあります。



### 3 地域における取組の強化

#### (1) 食育推進運動の展開

- ・食育推進運動の展開に当たっては、ちば食育ボランティア、ちば食育サポート企業、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者等、食育に係る多様な関係者による主体的な取組を促すとともに、関係機関・団体等と連携・協力し推進します。
- ・国が食育月間と定めた6月と県産農林水産物が豊富に出回る11月を食育月間とし、食育に関わる関係者が一体的かつ集中的に普及啓発を行います。また、国の定めた食品ロス削減月間(10月)、県の販売促進月間(6月、9月、11月、2月)にあわせて、重点的な啓発活動に取り組みます。
- ・県内各地において食育推進運動を促進するため、先進的な事例等を収集し、広く情報提供します。
- ・望ましい食生活の普及啓発に当たっては、「グー・パー食生活ガイドブック」の活用を促進します。

#### (2) 市町村食育推進計画の策定促進と施策の推進

- ・早期に県内全市町村において食育推進計画が作成されるよう、未作成及び次期計画作成予定の市町村に働きかけ、必要な資料や情報の提供等の支援を行います。
- ・市町村において食育に関する取組の充実が図られるよう必要な資料や情報の提供等の支援を行います。

### 4 食に関する情報の提供

#### (1) 食品の安全・安心に関する必要な情報の提供

- ・「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する条例」\*及び「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する基本方針」\*に基づき、食品関連事業者、消費者、行政が協働して、食品等の安全・安心確保のための取組を推進します。
- ・県民自らが適切に食品を購入、保存・調理を行うことができるよう、食品の安全・安心に関する様々な情報をパンフレットやホームページなどを通じて、正確に分かりやすく情報提供するよう努めます。
- ・食品の安全性に関する県民の知識と理解を深めるため、県民、事業者、県等の関係者が連携しつつ、情報共有・意見交換を行うリスクコミュニケーション\*を推進します。
- ・ライフステージに応じた消費者教育の充実を図るとともに、自らの行動が社会に影響を与えることの自覚や、食品ロスや地産地消など、人や社会、環境に配慮した消費行動(エシカル消費)について理解と実践を促していきます。

- ・食品製造・加工者及び飲食店等に対し、HACCP<sup>\*</sup>に沿った衛生管理の指導及び助言を実施します。
- ・流通・販売者に対し、安全性の確保についての自主衛生管理を支援するため、食品等の流通・販売過程における取扱いや保存管理等について普及啓発します。
- ・食品について、添加物や残留農薬、放射性物質等の検査体制を確保し、食の安全性の確保を図るとともに、検査結果の迅速な情報提供に努めます。

## (2) 食品関連事業者等との連携による情報提供の充実

- ・食品表示に関する規定を一元化した食品表示法の下、食品の安全性及び消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保することができるよう食品表示の適正化に取り組みます。
- ・食品の生産段階から流通・販売段階に至る生産流通履歴情報を消費者に提供する取組として、トレーサビリティ<sup>\*</sup>の導入を促進します。

## (3) 食生活等に関する情報提供

- ・啓発対象に応じた広報媒体の選択、具体的な実践や活動を提示した啓発など、必要な情報を届けられるよう配慮し、県民一人一人が自ら食育に関する取組が実践できるように、情報提供の充実に努めます。
- ・科学的知見に基づく食生活の改善に必要な情報の普及啓発を推進します。
- ・「千葉県生活習慣に関するアンケート調査」や「県民健康・栄養調査」を実施し、県民の身体状況、栄養や健康に係る生活習慣の現状を把握することなどを通じて、食育推進の基礎的なデータとして活用していきます。
- ・食料の生産等の実態に対する県民の理解促進を図るため、食料の生産、流通、消費、食品ロスに関する統計調査結果等について分かりやすく情報提供するよう努めます。

## (4) デジタルツールを活用した食育情報の発信

- ・時間や場所の制約がある方等も食育の情報を得やすくなるよう、SNSの活用やインターネット上での動画配信及びイベント開催等、デジタル化に対応した食育を推進します。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響は長期間にわたることが予想され、収束後も以前の生活に完全に帰ることは困難と考えられるため、「新たな日常」においても食育を着実に実施できるよう、オンラインでの非接触型の食育の展開を推進します。

## ちば食育ボランティア

県では、「食」や「農林水産業」に関する知識や経験を生かして食育のサポートをする、「ちば食育ボランティア」を随時募集しています。

令和3年11月現在で、約3,800名のボランティアが活躍中です！

地元農産物を使用した料理教室、農業体験、食に関する講義など、ちば食育ボランティアに活動を依頼したい方は、県に御相談ください。

「ちば食育ボランティア」に登録すると・・・

- ◆ 「ちば食育ボランティア」に登録された活動内容、活動可能範囲、経験・資格などを、千葉県ホームページ上に掲載します
- ◆ 「ちば食育ボランティア」登録証及びバッジを提供します
- ◆ ちば食育ボランティア、ちば食育サポート企業、市町村等、食育関係者の情報交換や学びの場である「ちば食育ボランティア研修会」や「地域活動交換会」等への参加が可能です
- ◆ 県が作成した食育啓発資料を使用できます（数に限りがあります）



★ちば食育ボランティアの活動紹介動画



★農林水産省主催の「第5回食育活動表彰（ボランティア部門）」で、ちば食育ボランティアの「プロジェクト鴨川 味の方舟」が最高賞である農林水産大臣賞を受賞しました。

## 第6章 指標及び目標値

食育を推進するに当たり、その成果や達成状況を客観的に把握・検証するため、主要な項目について目標を定め、その達成を目指します。

No	指標項目	現状値 (R元またはR2)	目標値 (R8)	出典
1	食育に関心を持っている県民の割合	68.1%	90%以上	①
2	朝食を欠食する県民の割合(小学5年生)	3.1%	0%を目指す	③
3	朝食を欠食する県民の割合(中学2年生)	5.1%	0%を目指す	③
4	朝食を欠食する県民の割合(20～30歳代)	22.5%	15%以下	②
5	栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	—※	月12回以上	⑥
6	学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和3年度)から維持・向上した市町村の割合	—※	90%以上	⑥
7	自分の食生活に問題があると思う県民のうち、改善意欲のある県民の割合	73.4%	85%以上	②
8	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている県民の割合	49.7%	65%以上	②
9	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている県民の割合(20～30歳代)	32.6%	50%以上	②
10	1日当たりの食塩摂取量の平均値(20歳以上)	男性 10.9g 女性 9.4g (平成27年)	8.0g以下 7.0g以下	⑤
11	1日当たりの野菜摂取量の平均値(20歳以上)	308g (平成27年)	350g以上	⑤
12	1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合(20歳以上)	57.1% (平成27年)	30%以下	⑤
13	ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合	48.1%	55%以上	②
14	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする県民の割合	男性 39.0% 女性 61.0%	男性 60%以上 女性 75%以上	②
15	千葉県産を意識して農林水産物や食品を選ぶ県民の割合	—※	80%以上	①
16	農林漁業体験に参加したことがある県民の割合	49.4%	55%以上	①

No	指標項目	現状値 (R元またはR2)	目標値 (R8)	出典
17	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている県民の割合	35.3%	50%以上	①
18	週1回以上有機農産物を購入する県民の割合	10.3% (H30)	現状値より 向上	①
19	食品ロスの削減のために取り組んでいる県民の割合	81.9%	現状値より 向上	①
20	食育ボランティアの年間活動件数	1,553 件 (3 ヶ年平均)	2,000 件	④
21	市町村食育推進計画を作成し、実施している市町村数	49 市町村 (R3 年 5 月)	全 54 市町村	④
22	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合	64.5%	80%以上	①

出典： ① 県民意識調査 ② 千葉県生活習慣に関するアンケート調査  
 ③ 千葉県学校給食実施状況等調査 ④ 安全農業推進課調べ ⑤ 県民健康・栄養調査  
 ⑥ 千産千消デー実施報告

※ 「県民意識調査」、「千産千消デー実施報告」で今後調査します。目標値は、国の第4次食育推進基本計画の目標値を記載していますが、県の調査結果が出た時点で見直しを行います。

## ちば食育サポート企業

「ちば食育サポート企業」とは、社会貢献活動として自ら食育活動に取り組む企業・団体です。

県では「ちば食育サポート企業」の皆さんが実施する講座などを「食育体験プログラム」として取りまとめ、情報を発信しています。



学校で食育講座を開催

「ちば食育サポート企業」に登録すると・・・

- ◆ 千葉県ホームページ上に「ちば食育サポート企業」に登録された企業・団体名などを掲載します
- ◆ 「ちば食育サポート企業」オリジナルフラッグ及びバッジを提供します
- ◆ 企業・団体の情報交換等の場である「元気な『ちば』を創る食育応援企業連絡会」への参加が可能です（希望制）
- ◆ 企業・団体が実施する講座等を「食育体験プログラム」として掲載し、関係団体等へ配布します
- ◆ 県が作成した食育啓発資料を送付します（数に限りがあります）

## 第7章 推進に当たって

本計画について、市町村、ボランティア・関係団体、学校・保育所関係者、農林漁業者、食品関係事業者、保健福祉医療関係者等に広く周知を図り、食育関係者がそれぞれの創意・工夫により活動を展開するとともに、チームスピリットを発揮して目標の達成を促進します。

### 1 推進体制

- ・ 「千葉県食育推進県民協議会」を設置し、広く関係者の意見を聴取し、計画策定に反映させるとともに効果的な施策の推進に努めています。
- ・ 庁内においては食育が幅広い取組であることから、健康福祉、教育、農林水産等関係部局連携のもと、共通目標を持って施策を展開していくため、「ちば『食へのこだわり』県民づくりプロジェクト推進連絡会議」を組織し、食育を推進していきます。
- ・ 県内 10 地域に「地域食育推進会議」を設置し、県の関係機関、市町村、食育関係団体、生産者、ちば食育サポート企業、ちば食育ボランティアなどが参画し、情報交換を行いながら、相互の連携を図り、学校や地域そして家庭における食育活動の一層の促進を図ります。
- ・ 県民に最も近い市町村において、市町村食育推進計画が策定され、目標指標の設定がされるよう働きかけるとともに、市町村と連携して施策を展開します。

### 2 計画の進行管理

計画の推進に当たっては、関係部局が相互に連携し各種施策を推進するとともに、毎年度、事業の進捗状況などについて点検を行います。点検結果について、千葉県食育推進県民協議会の意見を聞き、施策に反映させます。

また、施策事業や第6章で設定した各指標の進捗状況について、市町村等と認識を共有し、目標達成に向けて市町村等と連携した効果的な施策の推進を図ります。

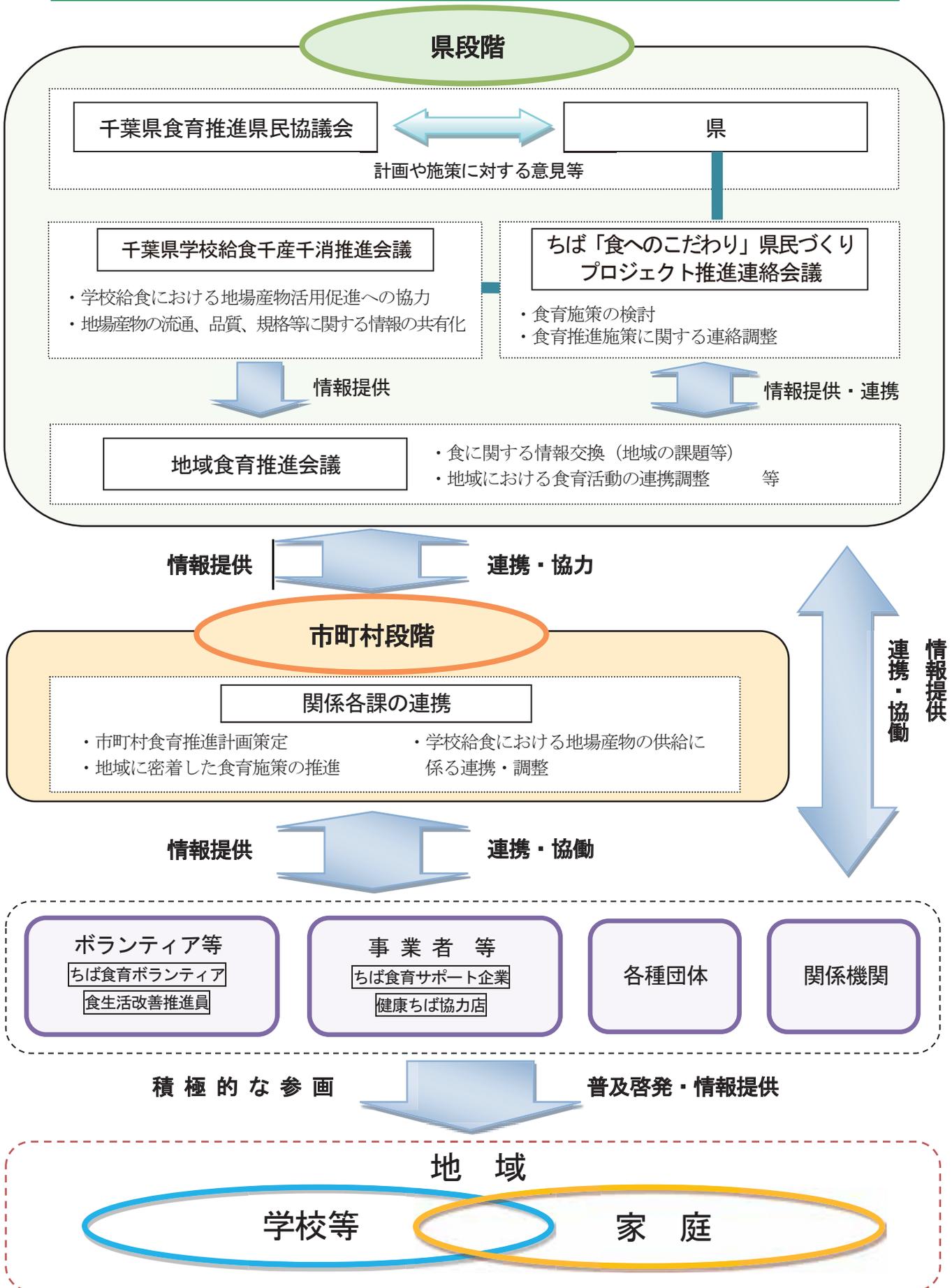
計画期間最終年度には、各指標の達成状況等を踏まえ、次期計画の作成を行います。

「ちばの食育」推進のためのキャッチフレーズ

### 「ちばの恵みで まんてん笑顔」

「ちばの恵み」をおいしく食べて、健康になることで笑顔が増えます。また、「ちばの恵み」に感謝して食べることで、生産者や食に携わるたくさんの人の笑顔の源になります。食を通して、笑顔をつなげ、ちばに暮らす喜びを実感してほしいという思いが込められています。

# 食育推進体制図



# 食育に関する用語集

## 【あ行】

### 栄養教諭

学校における食に関する指導（児童生徒の個別指導、学級担任等と連携した集団指導、職員・家庭・地域の連絡調整）と給食管理（栄養管理、衛生管理、検食、物資管理等）を行い、学校における食育推進の中心的な役割を担います。

### エコファーマー

平成 11 年 7 月に制定された「持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律（持続農業法）」第 4 条に基づき、「持続性の高い農業生産方式の導入に関する計画」を都道府県知事に提出して、当該導入計画が適当である旨の認定を受けた農業者の愛称です。

### エコフィード

食品残さを原料として加工処理された家畜用のリサイクル飼料のことです。

### オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏り等を含み、身体の衰え（フレイル）の一つ。

健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴。

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなど、口腔機能の些細な衰えの状態。

## 【か行】

### 家庭教育リーフレット

家庭教育は、全ての教育の出発点であり、子供が基本的な生活習慣・生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやりの善悪の判断などの基本的倫理観、自立心や自制心、社会的なマナーなどを身に付ける上で重要な役割を担うものです。

県教育委員会では、各家庭の教育力の向上を図るために、基本的な生活習慣や親子のコミュニケーションなどの家庭教育のポイントをまとめたリーフレットを作成して、1 歳半児、3 歳児、小学 1 年生、小学 4 年生、中学 1 年生の全ての保護者に配付しています。

### 給食施設

本計画における給食施設は、以下施設を指します。

#### (1) 特定給食施設（健康増進法の規定に基づくもの）

特定かつ多数の者に対して、継続的に食事を供給する施設のうち、栄養管理が

必要なものとして、継続的に1回 100 食以上または1日 250 食以上の食事を供給する施設をいいます。

(2) その他の給食施設（千葉県給食施設指導要綱に基づくもの）

特定かつ多数の者に対して、継続的に食事を供給する施設のうち、栄養管理が必要なものとして、継続的に1回 50 食以上または1日 100 食以上の食事を供給する施設をいいます。

## 共食

家族や仲間などと一緒に食卓を囲むことです。食事をとりながらコミュニケーションを図ることにより、食事の楽しさ、マナー、挨拶、食にかかわる基礎を身に付けられると考えられています。

## グー・パー食生活ガイドブック（ちば型食生活食事実践ガイドブック）

「ちば型食生活」を実践するためのガイドブックです。

1日3食は日本型の食事スタイル（主食＋主菜＋副菜）にして、1日1回は果物と牛乳（乳製品）を食べると、毎日の食事がバランスのよい内容となります。また、おかずの量のおおよその目安として、主菜は「グー」、副菜は「パー」としています。

楽しく実践するため「グー・パー食生活ガイドブック」の愛称で呼んでいます。

## グリーン・ブルーツーリズム

緑豊かな農山漁村に出かけ、農家民宿などに滞在し、その地域の農林水産業や文化、自然を体験したり、地元の人々との交流をしながら楽しむ余暇活動のことです。日帰りのできる農林漁業体験や農林水産物直売所での地産地消の取組なども幅広く含みます。

「グリーン・ツーリズム」という呼称が一般的ですが、千葉県では、三方を囲む海という恵まれた自然も積極的に活用し、農林と水産が一体となって推進していくという意味を込め「グリーン・ブルーツーリズム」と呼んでいます。

## 健康寿命

日常的に介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して暮らすことのできる期間のことです。

## 健康ちば協力店

野菜が豊富に含まれるメニューの提供（1食 120 g 以上）や、食塩に配慮したメニューの提供（1食 3.0 g 未満）、店内終日全面禁煙のうち、2つ以上の取組を行う飲食店等を、県では「健康ちば協力店」として登録しています。登録された店舗には、「健康ちば協力店

ステッカー」が貼られています。

## 【さ行】

### 仕事と生活の調和（ワークライフバランス）

やりがいや充実感を感じながら働く一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持てる健康で豊かな生活ができるよう、仕事と生活の調和を図ることです。

### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、たんぱく質の供給源となります。

### 授乳・離乳の支援ガイド

厚生労働省が作成した、保健医療従事者向けのガイド。授乳や離乳の進め方の目安を示し、親子双方にとって慣れない授乳や離乳を体験していく過程を、どのように支援していくかという「育児支援の観点」をまとめたものです。

### 食育推進計画

食育基本法に基づく計画。第 17 条に基づく都道府県食育推進計画のほか、第 18 条に基づく市町村食育推進計画があります。

市町村は、国の食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画を基本として、食育の推進に関する施策についての計画（市町村食育推進計画）を作成するよう努めなければならないとされています。

### 食生活改善推進員

子供から高齢者まで幅広い世代を対象に、地域住民の健康づくりのための食生活改善活動を行うボランティアで、主に市町村単位で組織しています。

市町村保健センターや公民館等で、調理実習等を開催し、健康的な食習慣の普及と定着を図る活動のほか、健康まつりや住民健診等での普及啓発、一人暮らし高齢者への食生活支援、地域の農水産物を使った料理や郷土料理の伝達など、幅広く活動しています。

### 食品残さ（渣）

食品の食べ残しや、食品の製造加工、調理の段階で出される廃棄物のことです。食品廃棄物ともいいます。

## 食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。国民一人当たりの食品ロス量は、1年間で約47kgと試算されています。これは、年間1人当たりの米の消費量（約54kg）に近い量です。 ※ 農林水産省「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢(令和3年9月末時点版)」

## 食料自給率

国内の食料消費が、国産でどの程度賄えているかを示す指標。その示し方については、単純に重量で計算することができる品目別自給率と、食料全体について共通の「ものさし」で単位を揃えることにより計算する総合食料自給率の2種類があります。

このうち、総合食料自給率は熱量で換算するカロリーベースと、金額で換算する生産額ベースがあり、2つの指標とも長期的に低下傾向で推移しています。

## 生活習慣病

食生活・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が関与する疾患の総称です。

### 【た行】

## 地産地消

地域で生産された産物（農林水産物）をその地域で消費することです。

## ちばエコ農産物

化学合成農薬と化学肥料を通常の半分以下に減らして栽培された農産物を「ちばエコ農産物」として認証する県独自の制度です。県のホームページ「ちばエコ農業情報ステーション」では、認証された農産物の栽培情報を公開しています。

## ちば型食生活

鮮度が良く栄養たっぷりでおいしい千葉県産の農林水産物を、上手に食事に取り入れたバランスのよい食生活を「ちば型食生活」と呼びます。 ※13 ページを参照。

## ちば型食生活食事実践ガイドブック

グー・パー食生活ガイドブックを参照。

## 千葉県食品等の安全・安心の確保に関する基本方針

千葉県食品等の安全・安心の確保に関する条例第7条の規定により、生産から消費に至る総合的な施策を実施するため、食品等の安全・安心の確保に関する基本的方向や総合的に講ずべき施策などを示すものです。

これに基づき、食品関連事業者、消費者、行政が協働して、食品等の安全・安心確保のための取組を実践していくこととしています（平成 19 年 3 月策定）。

## 千葉県食品等の安全・安心の確保に関する条例

食品等の安全・安心の確保について、基本理念を定め、県、食品関連事業者の責務や消費者の役割を明らかにするとともに、施策を総合的に推進することにより、基本理念にのっとり食品等の安全・安心の確保が図られるようにし、もって県民の健康を保護し、県民の安心できる生活の確保に寄与することを目的としています（平成 18 年 4 月 1 日施行）。

## チバザビーフ

消費者の皆様に千葉県産牛肉を知ってもらい、食べてもらおうと、「うまい牛肉 チバザビーフ」のキャッチコピーを掲げ、生産農家、出荷団体、行政等関係機関の連携の下に PR 活動を行っています。より多くの消費者の皆様に千葉県産牛肉をお届けできるよう、チバザビーフを活用したアピール活動を広げていきます。

## チバザポーク

全国屈指の豚肉生産量を誇る千葉県。その千葉県を代表する銘柄豚肉を、チバザポークと称して PR 活動を展開しています。それぞれの生産者が飼育方法に工夫を凝らして、安心・安全でおいしい豚肉の生産に取り組んでいます。チバザポークは、きめが細かく柔らかな肉質が身上。銘柄の個性が際立つ、多彩な旨さが集います。

## ちば食育サポート企業

社会貢献活動の一環として食育活動を実践する企業、または、公的機関や食育ボランティアが実践する食育活動に支援・協力する企業を登録し、紹介する千葉県独自の制度です。

## ちば食育ボランティア

学校や地域など食育活動を行う場で、農業体験の受入れや郷土料理の調理実習、食に関する知識等をお話するなど、幅広い分野で食育活動のサポートをする方々を登録し、紹介する県の制度です。

## ちば食べきりエコスタイル

家庭での食事の際や、レストランや宴会での食事の際に「食べきり」をすすめていくことで、食べ物がごみになる量をできるだけ減らしていくための取組です。

## 千葉ブランド水産物

生鮮水産物・水産物加工品など、全国に誇れる県産品を千葉ブランド水産物として認定し、重点的にPRすることにより、「千葉のさかな」全体のイメージアップを図り、消費拡大、魚価向上につなげ、千葉県水産業の振興に資することを目的としています。

## トレーサビリティ

生産、処理・加工、流通、販売等の各段階で食品の仕入先、販売先、生産・製造方法などを記録、保管し、食品とその情報を追跡し、遡ることができることをいいます。

トレーサビリティ・システムとは、トレーサビリティのための「識別」、「データの作成」、「データの保管」、「データの照合」を行う一連の仕組みをいいます。

## 【な行】

### なかしよく 中食

レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手づくり料理を食べる内食の中間にあつて、市販の弁当や総菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校等で、そのまま食べることや、これら食品（日持ちしない食品）の総称としても用いられています。

## 農泊・渚泊

農山漁村において日本ならではの伝統的な生活体験と農村地域の人々との交流を楽しみ、農家民宿、古民家を活用した宿泊施設など、多様な宿泊手段により旅行者にその土地の魅力を味わってもらふ農山漁村滞在型旅行。渚泊は漁村地域における滞在型旅行のことです。

## 【は行】

### 「早寝早起き朝ごはん」国民運動

子供たちの基本的な生活習慣が乱れ、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている状況を改善するために、文部科学省が提唱した運動のことをいいます。平成18年4月から「『早寝早起き朝ごはん』全国協議会」が主体となって、子供の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を展開しています。

## 肥満傾向・痩身傾向児童生徒

学校保健統計調査では、性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を算出し、肥満度20%以上を肥満傾向児童生徒、-20%以下を痩身傾向児童生徒としています。

## 副菜

野菜やいも類、こんにゃく、海そう類、きのこなどを使った料理で、ビタミンや

ミネラルを含み、体の働きを調整します。

## 【ら行】

### リスクコミュニケーション

消費者、事業者、行政担当者などの関係者の間で情報や意見をお互いに交換しようというものです。なお、「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する条例」では、食品等の安全・安心の確保に関する関係者相互間の情報及び意見の交換、食品等の安全・安心の確保に関する情報の提供、食品等の安全・安心の確保について意見を述べる機会の確保等を図るために必要な取組をリスクコミュニケーションと定義づけています。

## 【その他】

### BMI (Body Mass Index)

体格指数。BMIは次の計算式で算出されます。 
$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMIが18.5以上25未満を普通体重、25以上を肥満、18.5未満を低体重（やせ）としています。

### GAP (Good Agricultural Practice)

農業生産工程管理。農業生産活動を行う上で必要な関係法令等の内容に即して定められる点検項目に沿って、農業生産活動の各工程の正確な実施、記録、点検及び評価を行うことによる持続的な改善活動のことです。

### HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point)

危害分析重要管理点。食品の衛生管理手法の一つ。製造における重要な工程を連続的に監視することによって、ひとつひとつの製品の安全性を確保しようとする衛生管理手法です。



## 食育ピクトグラム

食育の取組をわかりやすく絵文字で表現した「食育ピクトグラム」は、農林水産省が、子供から大人まで幅広く情報発信や普及啓発を行うことを目的として作成したものです。

資材、食品等の商品の包装、ポスター、リーフレット、店頭のPOP、ウェブページ、書籍、名刺、バッジ等、食育の取組について情報発信する際に自由に使用できます。

※食育ピクトグラム利用規約等の詳細は、農林水産省のホームページを御覧ください。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>



# 参 考 資 料

## 「食育基本法」の概要

平成 17 年 6 月 17 日：公布

平成 17 年 7 月 15 日：施行

### 1 前文

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。

今、改めて、食育を、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食育を推進することが求められている。

もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。

国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

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んでいくことが、我々に課せられている課題である。

さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

## 2 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進することを目的とする。(第1条)

## 3 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関係事業者、国民等の責務を定める。(第9条～13条)
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。(第15条)

## 4 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
  - ①食育の推進に関する施策についての基本的な方針
  - ②食育の推進の目標に関する事項
  - ③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項 等 (第16条)
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努めなければならない。(第17条・18条)

## 5 基本的施策

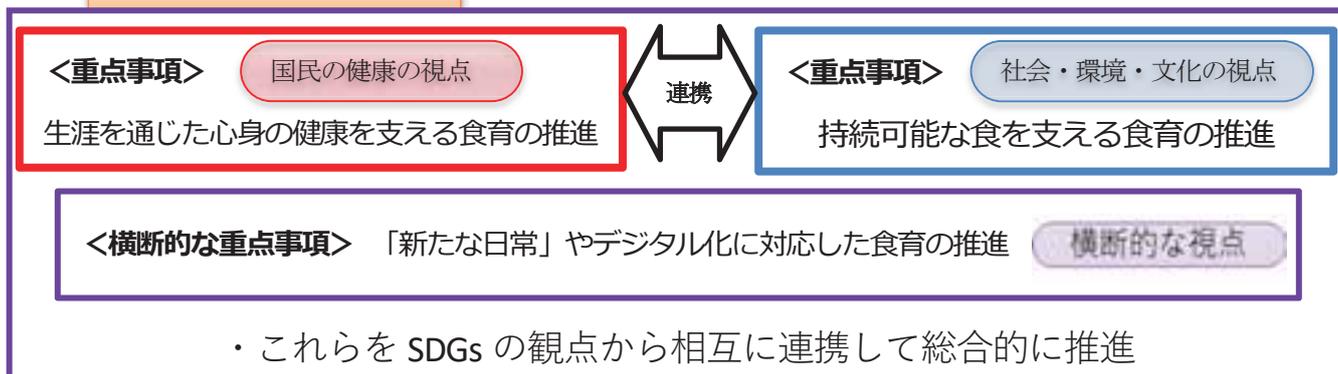
- ①家庭における食育の推進 (第19条)
- ②学校、保育所等における食育の推進 (第20条)
- ③地域における食生活の改善のための取組の促進 (第21条)
- ④食育推進運動の展開 (第22条)
- ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 (第23条)
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等 (第24条)
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進 (第25条)

## 6 食育推進会議

- (1) 農林水産省に食育推進会議を置き、会長（農林水産大臣）及び委員（関係大臣、有識者）25人以内で組織する。(第27条～29条)
- (2) 食育推進基本計画の案を作成し、及びその実施を推進すること、その他食育の推進に関する重要事項の審議、施策の実施を推進する。(第26条)
- (3) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。(第32条・33条)

# 国の第4次食育推進基本計画（令和3～7年度）の概要

## 基本的な方針(重点事項)



## 食育推進の目標

- ・ 栄養バランスに配慮した食生活の実践
- ・ 学校給食での地場産物を活用した取組等の増加
- ・ 産地や生産者への意識
- ・ 環境に配慮した農林水産物・食品の選択
- 等

## 推進する内容

### 1. 家庭における食育の推進：

- ・ 乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成
- ・ 在宅時間を活用した食育の推進

### 2. 学校、保育所等における食育の推進：

- ・ 栄養教諭の一層の配置促進
- ・ 学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働

### 3. 地域における食育の推進：

- ・ 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・ 地域における共食の推進
- ・ 日本型食生活の実践の推進
- ・ 貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

### 4. 食育推進運動の展開：

食育活動表彰、全国食育推進ネットワークの活用、デジタル化への対応

### 5. 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等：

- ・ 農林漁業体験や地産地消の推進
- ・ 持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進
- ・ 食品ロス削減を目指した国民運動の展開

### 6. 食文化の継承のための活動への支援等：

- ・ 中核的な人材の育成や郷土料理のデータベース化や国内外への情報発信など、地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
- ・ 学校給食等においても、郷土料理の歴史やゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

### 7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進：

- ・ 食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ・ 食品表示の理解促進

## 施策の推進に必要な事項

- ①多様な関係者の連携・協働の強化、②地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進 等

※農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課作成資料を編集しています。

国の第4次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標 一覧

目標		
具体的な目標値	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)
<b>1 食育に関心を持っている国民を増やす</b>		
①食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上
<b>2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす</b>		
②朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上
<b>3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす</b>		
③地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上
<b>4 朝食を欠食する国民を減らす</b>		
④朝食を欠食する子供の割合	4.6%※	0%
⑤朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下
<b>5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす</b>		
⑥栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回※	月12回以上
⑦学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
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)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
<b>6 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす</b>		
⑨主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	36.4%	50%以上
⑩主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	27.4%	40%以上
⑪1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g※	8g以下
⑫1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g※	350g以上
⑬1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%※	30%以下

注) 学校給食における使用食材の割合(金額ベース、令和元年度)の全国平均は、地場産物 52.7%、国産食材 87%となっています。

目標		
具体的な目標値	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)
7 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす		
⑭生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	64.3%	75%以上
8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす		
⑮ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	55%以上
9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす		
⑯食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	36.2万人※	37万人以上
10 農林漁業体験を経験した国民を増やす		
⑰農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	70%以上
11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす		
⑱産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	80%以上
12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす		
⑲環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	75%以上
13 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす		
⑳食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	76.5%※	80%以上
14 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす		
㉑地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	50.4%	55%以上
㉒郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上
15 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす		
㉓食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	75.2%	80%以上
16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす		
㉔推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5%※	100%

※は令和元年度の数値

※農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課作成資料を編集しています。



## 第4次千葉県食育推進計画

令和4年3月策定

《編集・発行》

千葉県農林水産部安全農業推進課

電話043-223-3092

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

電話043-223-2667

千葉県教育庁教育振興部学校安全保健課

電話043-223-4095

〒260-8667

千葉県千葉市中央区市場町1-1

[ホームページ]

<https://www.pref.chiba.lg.jp/annou/shokuiku/>

