

## 第6章 食育を県民運動として展開するために

### 1. だれもがとりくみやすい食育運動の展開

食育を県民運動として展開するためには、県民が食育に関心を持ち、必要性を理解し、とりかかろう・実践しようとする動機づけが必要です。

そのためには、よりわかりやすく、身近なものとして感じられるよう、できることから始める食育を推進していくことが大切です。

「ちば型食生活」を推進するため、県民に向けて、「『ちば』に暮らす喜びと健康を実感する食生活を送るための基本10項目」とちば型食生活の実践を基本とする「ちばの食の達人を目指す10項目」を示し、啓発を図ります。

また、県民運動として食育を展開していくためのステップや食生活改善のためのステップを提示し、参考となる情報をわかりやすく提供しながら食育が家庭に根付くことを目指します。

## (1)「ちば」に暮らす喜びと健康を実感する食生活を送るための基礎となる10項目

健康的で豊かな生活を送るためには、日常生活の中で、しっかりとした食習慣を身につけることが大切です。その基礎となる10項目の日々の実践に取り組みましょう。

- ① 良い習慣は、あなたの元気の基本です。生活リズムを大切に。  
(「早寝・早起き・朝ごはん」の実践、お腹がすく生活リズムが大切です。)
- ② 食習慣を身につけるのは、まず「家庭」です。実践することが重要です。  
(家庭での日々の実践を通して、健全な食習慣と食のマナーを身につけることが大切です。)
- ③ 食育は噛むことから始まります。よく噛んで食べる習慣を身につけよう。
- ④ 自分の健康は自分でつくり、守ろう。  
(自分の食生活や健康状態を知り、自分にあった食と運動の健康づくりを実践することが大切です。)
- ⑤ 「ちば型食生活」を実践しよう。目標は「ちばの食の達人」です。できることから始めよう。  
(「ちば型食生活」実践ガイド等を参考に「ちば型食生活」に取り組もう。)
- ⑥ 家族や仲間と楽しい食卓・楽しい食事を心がけよう。  
(週に〇度は一家団欒の日をつくろう。)
- ⑦ 情報は鵜呑みにしないで、情報を見極める能力を養おう。  
(日々の食生活の積み重ねが健康へゆっくり影響を与えます。健康への近道はないことを認識しよう。)
- ⑧ 食品を選ぶ基準を持ち、食べ物を大切にしよう。  
(自分なりの物選びの基準、お店選びの基準など自分なりの食選びにこだわりを持とう。本物を見分けよう。)
- ⑨ 新鮮な食材本来の味を楽しみながら千産千消を進めよう。食農体験が大切です。  
(「野菜の育ち方を知っていますか。」生産から消費までのプロセスを理解しよう。)
- ⑩ ちばの食文化を体験し伝えよう。

## (2) ちばの食の達人を目指す10項目

「ちば型食生活」の実践を基本として、食を通してちばを知り好きになり、誇りを持ち、そして食材豊かなちばに暮らす喜びを実感する「ちばの食の達人」を目指しましょう。

- ①「ちば型食生活」を実践し、食事づくりや準備に関わっている。
- ②全国に誇る農業県「ちば」の産出額全国1位の野菜や魚を知っている。
- ③ちばの食材の旬や産地を知っている。野菜の育ち方を知っている。
- ④ちばの郷土料理や地元の郷土料理を知っている。食事に取り入れている。
- ⑤ちばの食文化や伝統行事を知っている。
- ⑥ちばの米や野菜、魚などを優先的に選んで食べている。
- ⑦家族や仲間と食卓を囲み、楽しくおいしい食事をしている。
- ⑧農林漁業体験や料理体験などの活動に参加している。自ら実践している。
- ⑨食育活動に取り組んでいる。
- ⑩ちばに暮らす喜びを感じている。

### (3) 県民運動として食育を推進するためのステップ

【ステップ1】まず知ることが大切です。

(食の基本を理解すること、各自が意識して取り組む必要があることに気づくこと、自分に当てはめてみること)

【ステップ2】家族と話そう。

(共通の話題で家族の意識を共有し、家族のコミュニケーションを持つこと)

【ステップ3】できることから始めよう。

(日常の生活を少しずつ見直し、無理せずできることから見直し日常化していくこと)

【ステップ4】人に話そう。

(近所の人や知人に伝える)

【ステップ5】食育活動に参加しよう。

県民運動に  
発展

#### 〈ステップごとに留意すべき事項〉

##### 【ステップ1】

○食育は、「食の基本」を理解することから始まります。自分自身の状況に当てはめ考えることで問題点が見えてきます。そして、自分自身はもとより子供たちへの食育の視点から、大人の役割を認識し、意識して取り組むことが必要です。

そのためには、何よりも体験することが大切です(日頃の手伝いの他、農林漁業体験や料理体験等)。特に子どもの頃に日常生活の中で、できるだけ実践することに心がけましょう。実践により身につけていくことができるので体験することが重要です。

○全体の問題として語られることと自分自身の状況は違っている場合もあります。自分に置き換えて考えることが重要です。自分に置き換えることで人それぞれの状況に応じた解決策が見えてきます。

○リスクを含め情報を正しく理解する能力を養うことが必要です。情報を鵜呑みするのではなく、物事の本質を見抜く力を養うことが重要です。正しい情報は、だれが発信しどこにあるかを知りましょう。自ら情報を発信することも大切です。

○食や健康に関して普段からの実践に代わる簡単・便利な方法はありません。日々の積み重ねが徐々に影響を与えていきます。

健康に良いとされる食品があれば、なぜ健康によいのか、どの位食べたら健康に良いのか、継続して食べ続けることができるのか、逆に悪影響はないのかなどを考えた上で食品を選ぶことが必要です。

また、栄養補助食品であるサプリメントを利用するのであれば、自分の栄養バランスの管理ができて、不足している栄養素がわかっていることが必要です。

あまり、情報に敏感になり過ぎず、情報に流されず、「ちば型食生活」などを参考としながら、四季折々、色々な食品を適度な量を食べる基本を貫くことが大切です。

## 【ステップ2】

○「食」は家族の共通の話題として身近なものであり、「食卓」は、家族のコミュニケーションの場として貴重な空間です。「食卓」を一緒にすることで、会話を通じ子どもの変化に気づくなど、心の安らぎを与えることにも繋がります。また、食の伝承の場としても重要な役割を果たします。家族の接点は自然にはつくれなくなりつつあるので意識してつくっていくことが必要です。

- ・一家団欒を大切に、「家族で食事する日」を決めるなど、家族がそろそろ食事の回数を増やす。

(家族のスケジュールをお互いにしっかり把握すること。限られた時間の中で、子どもと一緒に食卓を囲み、子どもの目線で対話し、孤食をなくしていく努力が必要です。)

- ・食卓を会話がはずみ楽しく家族みんなが安心する場とする。

(子どもは、一緒に食べたい、楽しく食べたい、話したいと思っていることを念頭に置くことが大切です。)

- ・食事以外でも家族が揃って話をする時間を持つ努力をしましょう。(例えば、夜のティータイムなど家族の時間を持つことに心がけることも大切です。)

○子どもの頃からの食習慣・食体験が一生の健康に大きく影響します。家庭で教育を行わないと食習慣は身につかないことを認識しましょう。子どもへの食育の責任は家庭（大人）にあることを自覚し、次世代のために取り組むことが重要です。

## 【ステップ3】

○健全な食生活や食習慣を日々完璧にこなすことは至難の技です。できないとあきらめるのではなく、自らの食生活をチェックすることから始め、できることから、大切だと思えることから取りかかることが重要です。

○1週間あるいは1ヶ月の単位でゆとりをもって対処することを考えましょう。

○物をつくる喜びや大切に作る心は、体験を通じ得られるものです。学校等に任せるのではなく、食事の準備や片づけ、調理の手伝い、

農林漁業体験等への参加など、家庭において子どもの食育に視点を向けて取りかかる必要があります。

#### 【ステップ4】

- 話すことで、知識が本当に自分のものになっていきます。
- 地域コミュニティーの中では、人伝の情報が有意義な情報として信頼され伝わりやすいものです。しっかりした情報を伝える、あるいは聞いて実生活に取り入れていく必要があります。

#### 【ステップ5】

- 地域での食育の取組に積極的に参加しましょう。人との出会いや関わりを大切にすることは、自分にとっても協調性や社会性を培うことにつながります。そうした活動が、うねりとなって県民運動へつながっていきます。

#### (4) 自分らしい「ちば型食生活」を実践するためのステップ

【ステップ1】○「ちば型食生活実践ガイド」や「食事バランスガイド」に親しみ食事に興味を持とう。

○自分を知らう（食習慣と健康状態のチェック）。

○なぜ食べるかを理解しよう。

○「ちばの食材」「旬の食材」を知らう。

【ステップ2】○1回の食事は、主食、主菜、副菜、汁物がそろった『配膳（膳組）』を目指そう。

○1日の食事は「ちば型食生活」を目指そう。

ここまでできれば、バランスのとれた食事の基本がわかります。

【ステップ3】○「ちば型食生活チェックシート（食事編）」などを使って実施状況をチェックし、食事内容を確認しよう。

○「ちば型食生活」に沿った食事を継続しよう。

【ステップ4】○自分に必要なエネルギー量や栄養成分を理解して、さらに充実したバランスのとれた食生活を実践しよう。

○食事内容に加えて生活リズムや運動に気を配ろう。

○ちばの食材を積極的に活用しよう。

【ステップ5】○「食」と「健康」と「運動」の生活リズムを大切にしたい自分らしい「ちば型食生活」の暮らし方を完成させよう。

#### 〈ステップごとに留意すべき事項〉

##### 【ステップ1】

○「ちば型食生活実践ガイド（基本編）」（別冊）や「食事バランスガイド（P81）」により、まず、食事に興味を持つことが大切です。

「主食」「副菜」「主菜」といった料理の区分を知ることが必要です。

○「食生活のチェックシート（P82）」を用い自分自身の食習慣を知り、健康診断結果などから健康状態を知ることが必要です。人それぞれに食習慣や健康状態は違い、問題点も異なります。自分自身を知ること、望ましい食生活を送るために配慮すべきところが見えてきます。家族の問題点をお互いに知ることも大切です。

○「ちば型食生活実践ガイド（基本編）」を参考に、人は、なぜ食べるのか。①生きて活動すること②心を豊かにすることに加え、成長期では、③成長することが加わります。成長期を過ぎた大人は、成長のためのエネルギーは不要です。子どもより必要なエネルギー量は少なくなることを理解し、年齢や活動状況の変化とともに、食事の

量を変えていくことが必要です。

- 「ちば」は、四季を通じ、海の幸、山の幸が揃う恵まれた環境にあります。新鮮でおいしい「ちばの食材」「旬の食材」をまず知ることから始め、普段の食生活へうまく取り入れながら味わうことで、季節を感じ、食材本来の味を感じ、郷土を感じ、食生活が楽しく豊かなものになります。

## 【ステップ2】

- わかりやすく簡単にでき、継続できる食生活の改善に取り組むことが肝心です。望ましい食事の基本は、「ちば型食生活」です。食事は、できるだけ、「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえ配膳のしきたりに従って、配置することに配慮して、「ちば型食生活チェックシート（食事編）（P83）」を用い、週1回の「ちば型食生活」の実践を目指すことから始めましょう。

主食、主菜、副菜に該当する食品とその役割を知ることが必要です。

- ステップ1でわかった自分の食習慣を望ましい食習慣と比べ、改善点を見つけることが大切です
- 「配膳から食品チェックシート（P84）」を使って、食事内容をチェックして、不足している食材を確認し、食生活の改善に取り組みましょう。
- 日本型の配膳に心がけ、「ちば型食生活」を基本に自分にあった食習慣を継続し、自分にとって望ましい体重が維持できていれば、良い食習慣の基本が身についたと言えます。

## 【ステップ3】

- ステップ2の「ちば型食生活」の実践で、概ね栄養バランスはとれています。「配膳から食品チェックシート（P84）」「ちば型食生活チェックシート（食事編）（P83）」など利用しやすいツールを使って、各料理区分を量で考え、食事内容を確認してみましょう。

\*「食生活バランスガイド」を用いて、各料理区分の食事量をチェックしてみると、「ちば型食生活」の食事により、栄養バランスがとれていることを確認することができます。

- 「ちば型食生活」に沿った食事を継続することが大切です。

## 【ステップ4】

- ちばの豊富で新鮮な食材を積極的に食生活に取り入れ、四季折々のちばの味を楽しみましょう。
- 年齢性や性別、生活スタイルや健康状態など人それぞれに必要なエネルギー量は違います。自分にあったエネルギー量に見あった食事



に心がけが必要です。

- 栄養バランスに加え、塩分、脂質、ビタミン、カルシウムなど栄養成分のバランスを考えた食事にも心がけましょう。
- 生活リズムや、自分に適した運動にも気を配りましょう。
- 理解した「ちば型食生活」について家族や地域で話しましょう。「ちば型食生活」を楽しく実施するための食材選びや料理の知識も身につけることが大切です。また、郷土料理や行事食を生活の中に取り入れ、上手なお酒の飲み方やお菓子の食べ方といったことも、身につけておきましょう。
- エネルギー量や食生活の状態を詳しくチェックするための調査票を用いて食習慣を調べ、専門家による栄養アドバイスをを行う取組が市町村で進められています。活用できるものを積極的に利用して充実した食生活を実践しましょう。

### 【ステップ5】

- 「ちば型食生活」の実践により、国が策定した「食生活指針」の実践度も高まります。
- 自分の体の変化をみつめ、家族や友人とともに、柔軟に「ちば型食生活」を実践し、「食」「健康」「運動」の生活リズムを大切にしたい自分らしい、「ちば型食生活」の暮らしを完成し、健やかに人生を送りましょう。

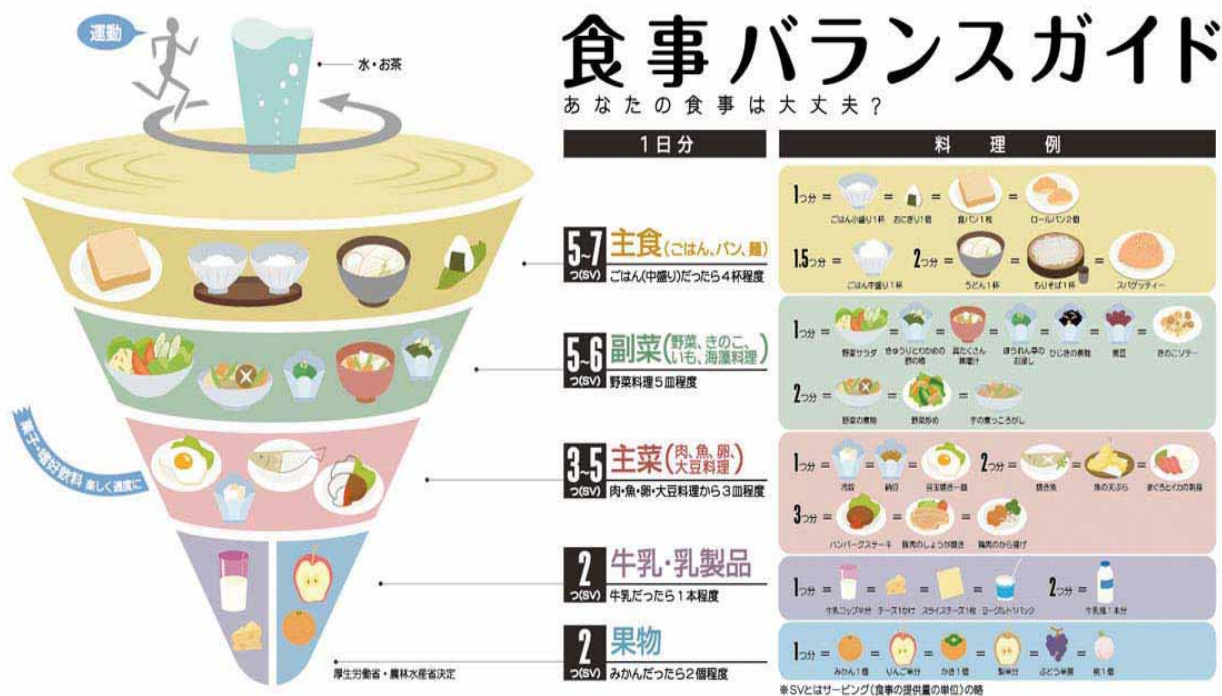
\*わからないことがあれば食の専門家である栄養士・管理栄養士に相談してみましょう。

# 《「ちば型食生活」を実践するためのステップ参考資料》

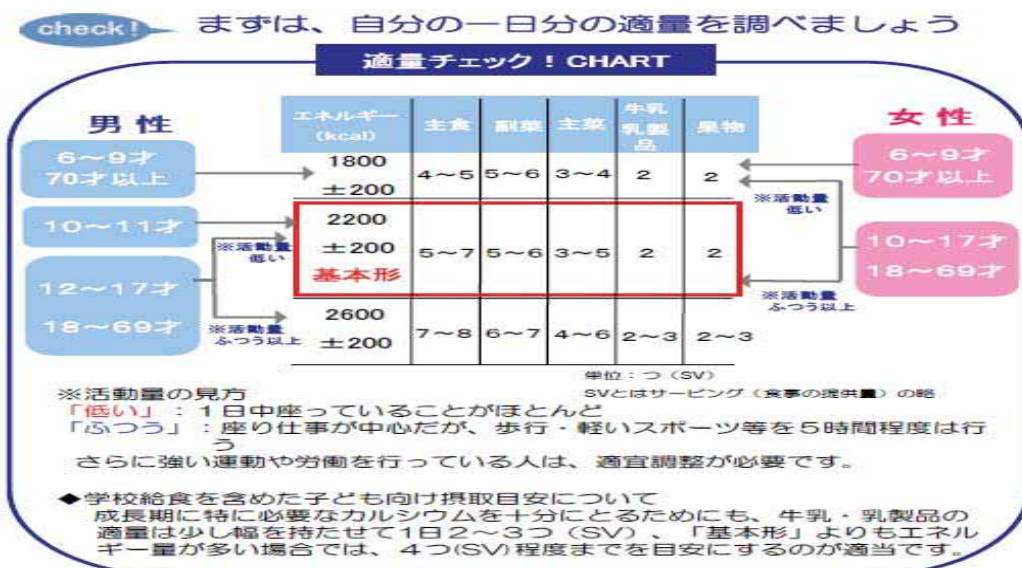
## 【ステップ1】

### ①食事バランスガイド

「食事バランスガイド」(図表 56)は、厚生労働省と農林水産省が、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを、回転するコアの図で示したものです。この図の基本型は、1日に必要なエネルギー量が2200kcalの人としています。コマの上部かた下部に向かって摂取量が少ない(食べるのを控える)料理区分になるよう構成されています。料理区分の単位は「つ(sv)」で示されていて、主なエネルギー区分としても公表されています。図 57 に、主な区分の1800kcal、2200kcal、2600kcalについて、それぞれいくつになるかを示しました。各料理区分の「つ(sv)」に対応するイラストも多様に作成されています。



図表 54 食事バランスガイド基本型 (2200kcal の場合)



図表 55 食事バランスガイドの「つ (sv)」の配分

## ②食生活のチェックシート



### 自分の生活を チェックしてみましょう。

- |                               |    |     |
|-------------------------------|----|-----|
| ① 朝食はいつも食べている                 | はい | いいえ |
| ② 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている          | はい | いいえ |
| ③ 間食をしたり、夜遅く食べたりしない           | はい | いいえ |
| ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている          | はい | いいえ |
| ⑤ にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜を毎日食べている | はい | いいえ |
| ⑥ きゅうり、だいこんなどのその他の野菜を毎食食べている  | はい | いいえ |
| ⑦ 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている   | はい | いいえ |
| ⑧ 牛乳・乳製品は毎日食べている              | はい | いいえ |
| ⑨ 自分の適正体重を知っている               | はい | いいえ |
| ⑩ 身体を動かすことは好きである              | はい | いいえ |

#### 診 断

はいが8個以上

健康に対する意識が高く、望ましい食生活です。

はいが7～5個以上

改善の余地があります。食生活に気をつけましょう。

はいが4個以下

食生活に改善が必要です。

【ステップ2】

①食事チェックシート

千葉県

# ちば型食生活 チェックシート

## 食事編



朝・昼・夕ごはん  
そろっていますか？

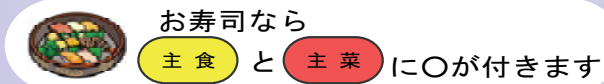
1日1回  
食べていますか？



食べたものに○をつけて食事の内容を確認してみましょう

|      | 主食                       | 汁物                       | 主菜                       | 副菜<br>副々菜                | 乳類                       | 果物                       |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 朝ごはん | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 昼ごはん | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 夕ごはん | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 間食   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。例えば・・・



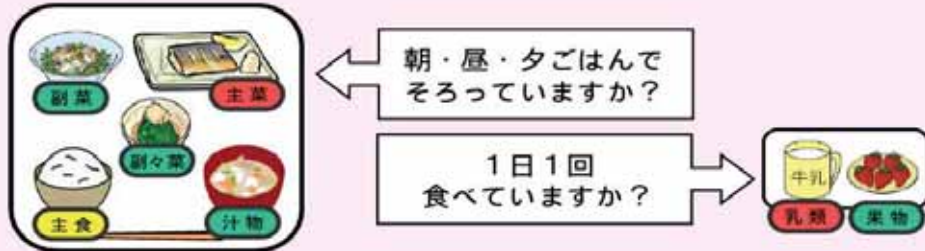
足りないところは  
ありましたか？

「いきいきチェックシートの使い方」: ステップ1では、冷蔵庫の扉などに貼り、各食事について、そろった項目にマグネットをおいてみましょう。夕食後に見ると、その日1日の不足する料理区分がわかります。毎日、不足することがないように、できることから改善しましょう。

ステップ3では、料理区分を食事バランスガイドにしたがって量で考えてみましょう。各料理区分に「つ (SV)」の数だけマグネットをおいてみましょう。

## ②配膳から食品チェックリスト

### 食習慣を「配膳のしきたり図」から 食べた食品をチェックしてみましょう



| 配膳  | 食品群        | 食品  | 朝                              | おやつ | 昼 | おやつ | 夕 | おやつ |
|-----|------------|---|--------------------------------|-----|---|-----|---|-----|
| 主食  | 穀類         | 餅<br>和風めん類：<br>うどん、そば など<br>洋風めん類：<br>スパゲティ、マカロニ など<br>パン |                                |     |   |     |   |     |
|     | いも類        | やきいも、ふかしいも  |                                |     |   |     |   |     |
| 主菜  | 肉類         | 牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージ、ハンバーグ、からあげ など                           |                                |     |   |     |   |     |
|     | 魚介類        | 魚、貝、えび<br>刺身、煮魚、焼魚、寿司 など                                  |                                |     |   |     |   |     |
|     | 卵          | 鶏卵、うずら卵<br>たまご焼き、目玉焼き など                                  |                                |     |   |     |   |     |
|     | 大豆<br>大豆製品 | とうふ、納豆、厚揚げ  |                                |     |   |     |   |     |
| 副菜  | 野菜類        | 緑黄色   | ほうれん草、こまつな、トマト<br>かぼちゃ、にんじん など |     |   |     |   |     |
|     |            | 淡色  | なす、きゅうり、だいこん、白菜<br>きゃべつ、かぶ など  |     |   |     |   |     |
| 副々菜 | 海藻類        | わかめ、ひじき、こんぶ、のり<br>もずく、ところてん など                            |                                |     |   |     |   |     |
| 汁物  | きのこ類       | しいたけ、まいたけ、なめこ<br>きくらげ、マッシュルーム など                          |                                |     |   |     |   |     |
|     | いも類        | ポテトサラダ、だいがくいも など  |                                |     |   |     |   |     |
| おやつ | 果実類        | いちご、みかん、バナナ、りんご、なし<br>すいか、干しブドウ など                        |                                |     |   |     |   |     |
|     | 乳類         | 牛乳、チーズ、ヨーグルト、<br>アイスクリーム など                               |                                |     |   |     |   |     |
| 飲料  | 嗜好飲料類      | お茶、コーヒー、ジュース、お酒 など  |                                |     |   |     |   |     |
|     | 菓子類        | 和菓子、ケーキ、パイ、菓子パン など  |                                |     |   |     |   |     |

「配膳しきたりからの食品チェックリストの使い方」：ステップ2では、冷蔵庫の扉などに貼り、各食事について、料理区分の食材についてそろった項目にマグネットをおいてみましょう。夕食後に見ると、その日1日の不足する料理区分の食材がわかり、食材のかたよりがわかります。毎日、多様な食材をできるだけ食べることをめざしましょう。ステップ3では、料理区分を食事バランスガイドにしたがって量で考えてみましょう。各料理区分に「つ (SV)」の数だけマグネットをおいてみましょう。

【ステップ 3】

「ちば型食生活」と食事バランスガイドの関係

食事バランスガイドの基本型に対応する「ちば型食生活」の基本のイメージ図を示しました。食事バランスガイドのコマの中にある料理を、配膳すると『ちば型食生活』になります。



ごはんは  
小盛り1杯が  
「1つ」です

食事バランスガイドの1800 kcal、2200 kcal、2600 kcal に対応する「ちば型食生活」を図に示しました。主食、副菜、主菜、果実、乳製品の各々の基準となる1つ (SV) は、食事バランスガイドを基準にして考えることができます。

|                                |          |          |          |          |
|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 1800kcalの場合<br>(1600~2000kcal) |          |          |          |          |
|                                | ◆朝◆      | ◆昼◆      | ◆夕◆      | ◆おやつ◆    |
|                                | 主食 2 つ   | 主食 2 つ   | 主食 1~2 つ | 牛乳 2 つ   |
|                                | 副菜 2 つ   | 副菜 2 つ   | 副菜 2 つ   | 果物 2 つ   |
|                                | 主菜 1 つ   | 主菜 1~2 つ | 主菜 1 つ   |          |
| 2200kcalの場合<br>(2000~2400kcal) |          |          |          |          |
|                                | ◆朝◆      | ◆昼◆      | ◆夕◆      | ◆おやつ◆    |
|                                | 主食 2~3 つ | 主食 2 つ   | 主食 2 つ   | 牛乳 2 つ   |
|                                | 副菜 2 つ   | 副菜 2 つ   | 副菜 2 つ   | 果物 2 つ   |
|                                | 主菜 1~2 つ | 主菜 1~2 つ | 主菜 1~2 つ |          |
| 2600kcalの場合<br>(2400~2800kcal) |          |          |          |          |
|                                | ◆朝◆      | ◆昼◆      | ◆夕◆      | ◆おやつ◆    |
|                                | 主食 2~3 つ | 主食 2~3 つ | 主食 1~2 つ | 牛乳 2~3 つ |
|                                | 副菜 2 つ   | 副菜 2~3 つ | 副菜 2 つ   | 果物 2~3 つ |
|                                | 主菜 2 つ   | 主菜 2 つ   | 主菜 2 つ   |          |