

# 千葉県食育推進計画骨子（案）について

## （千葉県食育推進県民協議会報告原案）

### はじめに

#### 「食」について県民みんなで考え伝えたいこと －県民の声を踏まえ県民協議会で話し合われたこと－

県民参加による、創意と工夫を凝らした、ちばの食育を推進するため、千葉県食育推進計画は、白紙の段階から、より多くの県民の方々の意見を聞きながら、県民主体の計画づくりを進めてきました。

これまで、県内各地域でのタウンミーティングの開催や、学生や保護者、食育活動団体や企業、保育士や栄養士、報道関係者など様々な立場の人達とテーマを絞った意見交換を通して、県民の方々から直接、意見をお聞きしてきました。さらに、アンケートなどによるものを合わせると、1, 177件におよぶ意見が寄せられました。これらの意見を踏まえながら、千葉県食育推進県民協議会や千葉県食育推進計画策定支援作業部会では、まず、ちばの食育の特長とは何か、ちばの良さはどこにあるのかを話し合うことからスタートしました。そして、繰り返し話し合われたことは、「食の大切さ」を改めて認識し、乳幼児期からしっかり噛んで味わって食べることのできる体をつくり、だれもが健やかな体と心を維持しながら人間らしく暮らしていくことが大切であること。そのことを「ちばらしさ」あふれる「ちばの食育」を通して県民みんなのちからで伝えていきたいということでした。

こうした県民からの声や千葉県食育推進県民協議会等での議論をもとに、千葉県食育推進計画では、「食の基本」を理解し、「食の価値」を考え、種類、質、量ともに豊かな食材に恵まれた「ちばの良さ」を知り、食の現状を振り返りながら、今、何をすべきか、どういう視点で食育に取り組んでいくかをみんなで考え、「ちばの良さ」を食生活にいかして、ちばに暮らしている喜びを実感し、健やかに暮らしていくことの価値を伝えたいと考えています。

#### 1. 「ちばの食育」を支えるちからを原動力に、「ちばらしさ」あふれる食育を推進

◇<sup>ほうじょう</sup>豊饒の海、豊饒の大地からの恵みである、新鮮で豊かな「ちばの食材」は、「ちばの食育」の源です。

「ちば」は、首都圏の中にあって、四方を川と海に囲まれ、水と緑の豊かな自然と親潮と黒潮が会う温暖な気候に恵まれています。そして、豊

饒の海、豊饒の大地からは、四季を通じ豊富な食材が得られる「食の宝庫」「おいしさの宝庫」です。

「食」は、生きていくための命の根源であり、「ちばの食」は、ちばに誇りを持ち、ちばを愛する県民を育てる源ともなるものです。

### ◇食育を支える「ちば」の人や歴史のちからは、「ちばの食育」推進の原動力です。

「ちば」には、東京のベッドタウンとして、急速に成長した千葉県北西部や北東部と農業や漁業が中心になってきた南部や東部が共存する地域性があります。産業では、重工業から中小の地場産業、伝統的な食産業も盛んであるといった特徴を持ち、県内各地域で特色ある農林水産業が盛んです。「ちば」は、こうした多様な顔を持ちながらも、「食と農」（日常生活の中で食べ物を消費する場と農林水産物の生産現場）が近接し、身近に感じることができる恵まれた地域特性を有しています。

また、「ちば」には、ちば食育ボランティアをはじめとする食育に関わる多くの人材がおり、県内各地で個々の食育活動の取組が進んでいます。このように、「ちば」は、「食育」を県民運動としてさらに推進していくための原動力となる潜在的な可能性を多く持っています。

そして、「ちば」には、古くからここに住む「ちば」の人の歴史、農林漁業や食産業の歴史があり、そこから生まれ伝えられてきた「ちば」の食文化があります。また、長い歴史の中で、多くの人や新しい技術や文化を迎い入れ、融合させながら新しい文化を作り上げてきた歴史があり、これらが「ちばらしさ」の根幹にあります。

### ◇「ちばらしさ」あふれる「ちばの食育」の推進を目指します。

こうした、長い歴史の中で培われた、ちばの食文化を大切にしながら、食に関する「ちば」の持つ様々なポテンシャルを最大限に活用して、県民運動として食育を展開し、県民一人ひとりが「ちば」に暮らす幸せや喜びを感じながら、誇りと自信を持ち、その人らしく自立して責任を持って生きていくことが、ちばの食育の目指す「ちばらしさ」です。

## 2. 「食の基本」を理解し、「食の価値」を考え、「ちばの良さ」を知る

### ◇「食」の基本は変わりません。しかし、選択する能力が大切な時代です。

どんなに社会経済情勢が変わっても、「食」は人が生きるために欠かせない命の源であり、健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけてゆく上で基本となるものです。

これまでの私たちの食生活は、どちらかといえばいかに栄養補給をす

るかに主眼がおかれていたきらいがあります。そして、現在のように生活スタイルが多様化し、簡単に便利に安く食べ物を手に入れられる時代にあっては、食が軽く考えられがちになっています。しかし、今だからこそ自分の生活にあった質の良い食べ物を選択する能力、栄養バランスや量を考えた食の選択が必要です。

#### ◇「食」には様々な価値があります。人と人をつなぎ元気にします。

人は、心身の健康の増進だけでなく、自分たちの食べ物を、地域の気候風土にあわせて、工夫を凝らして自分たちの手で作り出すことで、地域の多彩な食文化を培ってきました。

食のグローバル化や画一化が進むにつれて、家庭や地域の味と食文化が失われようとしています。そして、食卓を囲む機会が少なくなり、ふれあいの場が減っていく中で、郷土意識も薄れてきています。

新鮮な食材を使って料理し食卓を囲んで会話しながら楽しく食べることは家族や地域のコミュニケーションを深め絆を強くします。そして、家庭の味や地域の味を育てることにもつながります。

食べ物が容易に手に入るようになった今、見かけの値段や便利さだけで食を選ぶのではなく、あらためて、食が持つ様々な価値を見直し、食を選択していくことが必要です。

#### ◇日本型食生活は長い時間をかけて日本人が育ててきた食事のかたちです。

ごはんを中心に魚や肉、野菜など多様な食品を組み合わせた日本型食生活は、栄養のバランスをとりやすく、日本人の体にあった優れた食事法で私たちの体や元気を創ってきました。

その良さを見直して日々の生活に取り入れ、「主食、主菜、副菜、汁物」のそろった「配膳（膳組）」、食事マナーなどを実践し、日本の食文化を伝承していくことが大切です。



図表 1 日本型食生活の「配膳（膳組）」

### ◇家族ぐるみの生活リズムが大切です。

食育の基本は家庭です。食事・運動・睡眠の健康三原則を守り、「早寝・早起き・朝ごはん」を家族ぐるみで実践するなど、家族の生活習慣を見直し、生活リズムを整えることが大切です。

毎食、適量を適切に組み合わせて規則正しく食べ、適切なリズムで生活することは、元気な毎日の基本です。空腹感を感じる生活リズムは食事をおいしくします。

### ◇千産千消\*で「ちば」に暮らす良さを伝えたい。

「身土不二\*」の考えがあるように、人とその人が暮らす郷土とは密接な関係にあります。その地域で育ち収穫された新鮮な食べ物、旬の食べ物はおいしく、栄養価も高いものです。

地域の産物を地域の人が食べる暮らしがあることは、人と人との関わりも深まり、食べる人の健康のみならず、生産者のやりがいにもつながります。生産活動が活発に行われることは、地域の活性化や環境保全にもつながります。

そして、自然豊かな生産環境と食文化を持つ地域は、魅力ある地域になっていきます。

「ちば」は、こうした暮らしを支えることができる、全国的に見ても恵まれた環境を持っている県です。

#### 千産千消（ちさんちしょう）

地域で生産された農産物を地域で消費する、一般的には「地産地消」と呼ばれる取組を、同音で千葉を意味する「千」を使い、千葉県としての独自の取組を表現するため「千産千消」とネーミングしています。

千葉県は、600万人の県民を擁する大消費地であり、かつ全国有数の農林水産県である特徴を活かし、県民の皆さんに、身近に毎日新鮮でおいしい農林水産物が、種類・量ともに豊富に生産されていることを知ってもらい、よき理解者となって応援してもらい、そして、いつでも買えるように、県では、様々な取組を行っています。

#### 身土不二（しんどふじ）

「人のからだ(身)と暮らしている土地(土)は、きりはなすことはできない(不二)。｣という意味で、もともとは仏教用語で「しんどふに」と読みました。「食育」という言葉を初めて使用した石塚左玄らが起こした食養会が、「その土地で採れた旬の食べ物を食べることが、その土地で暮らす人の健康に良い。」という意味で使用しました。一般的に、その人の暮らす四里四方で採れた旬の食べ物を食べていれば健康でいられるという考えです。

昨今の「地産地消」や「スローフード」といった考え方とも結びつき、「身土不二」の意味を広くとらえて、現代の「食」を見直す上での、ひとつのキーワードとなっています。

### ◇感謝の心と「もったいない」の心が大事です。

食べ物が豊富にあふれている日々の暮らしの中で、命ある食べ物に感謝の気持ちをこめていただくことや、食べ物は、作ることに始まり、食するまでに多くの人たちが関わりながら私たちの食卓に届けられていることを意識して、食べ物を無駄にせず大切にしようとする「もったいない」と思う気持ちが薄れてきています。

私たちの住むちばには、農林漁業者をはじめ食に携わる多くの方が暮らし、豊富な食材が県内全域で生産・製造されています。そして、ちばエコ農業など環境にやさしい持続可能な農業への取組も行われています。

食と農が近接した、ちばの地域環境の利点をいかし、生産・製造現場の見学・体験や、生産者との交流を図りながら作物などを育て、生産から消費までのプロセスを体験活動を通じて学ぶ機会を提供するなどの取組を進め、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることが大切です。

そして、顔の見える関係をつくることにより感謝の気持ちと「もったいない」と感じる心が育ちます。

### ◇「ちばの食文化」を大切にしたい。

ちばには、海があり、食を育む大地があり、そこから得られる豊富な食材があり、食に携わる多くの方が暮らしています。そして、人々の暮らしの中で培われてきた「ちばの食文化」があります。こうした、ちばの持っている食に関する様々な価値を見直し、ちばに暮らす喜びを感じ、郷土意識を持ち、郷土を愛する心を持った健やかな人を食育を通して育てていきたいと考えています。

#### 《県民の声》

- ・旬の新鮮な食材を求めることはもちろん、栄養成分表示についてもしっかり確認し、栄養バランスを考慮した食材を選ぶことも大切である。販売する側も、消費者にわかりやすく栄養成分表示を行うとともに、買い物の場に栄養バランスの資料を置くなどの環境を整えるべきである。
- ・小さい頃から本物の味や旬の味を体験し、親子料理教室や家庭において一緒に料理をして食卓を囲むなど、料理を作る楽しさ、食べる楽しさを教える必要がある。
- ・日本型食生活は、ご飯を中心に一汁三菜で、バランスが良く日本人の身体にあった食生活である。給食では、もっと米飯給食を実施するなど、小中学生に日本型食生活の良さを伝えていかなければならない。
- ・和食を中心とした料理教室の開催など、日本型食生活の普及に取り組むべきである。
- ・夜型の生活を改め、睡眠時間をしっかりととり、家族ぐるみで「早寝、早起き、朝ごはん」を実践して生活リズムを整えることが大切である。
- ・生活の中に、適度の運動を取り入れることが大切である。

- ・子どもたちに、地域の生産者との交流を通して、地域の農産物に関心を持たせたい。また、学校給食にも地元農産物の使用を促進するべきである。このために行政が中心となって、体制を整えるべきである。
  - ・「ちばブランド」の確立や、特産物利用した献立などの情報発信をしてPRし、県産物を地域で消費できるような流通経路の整備をするべきである。
  - ・生産現場で実際に作物を育て、収穫し、食する体験を繰り返すことで、生産を担う農業の大切さや作物をについて理解し、感謝の念を育み、「いただきます」「ごちそうさま」が素直に言えることが大事である。また、食農体験を通して、作物を大切に、「もったいない」という気持ちを育てるべきである。
  - ・地域の高齢者やボランティアを活用し、あらゆる世代が交流した伝統料理の料理教室や古くから伝わる食文化を伝えるような集まりを持つてはどうか。
  - ・学校では、調理実習などで、地元の人材を活用して郷土料理を取り入れ、子どもたちがみんな郷土料理を作れるようにするべきである。
- (平成18年度に実施したタウンミーティング等により寄せられた意見より)

### 3. 食をめぐる現状が危機的な状況を迎えている原因がどこにあったのかを振り返り食育を考えよう

**◇家庭（消費者）、地域社会、行政等がそれぞれに問題があったことに気づき、共通認識を持って自らもそして共に食育に取り組むことが必要です。**

少子高齢化社会を迎え、さらに経済効率主義を急速に進めた結果、生活スタイルが多様化する一方で、食の伝承の場である家庭の機能が低下し、食に関する、様々な問題が顕在化しています。

手をかけて作らなくても食べ物が手軽に手に入る便利な社会になった反面、食の大切さや食への関心が薄れてきています。

食の外部化が進み、家庭で食事をつくり家族で食卓を囲む機会が減る中で、食べ物や作った人への感謝の気持ちや、どのように食を選び、料理し、どのように食べるのかという「食の基本」が薄らぎ、さらに子どもたちに伝える機会が減少し、知識があっても、実践に結び付かず、生活に活かされない状態になっています。

また、大人も健康に強い関心を持つ一方で、氾濫する不確かな食の情報に振り回され、それを判断する力が弱く、間違った情報を鵜呑みにするケースが多く見られます。

このようになった背景には、①ライフスタイルの多様化に伴い、家庭の機能が低下していくことに対して、行政や地域がサポートする社会システムを考えてこなかったこと。②氾濫する情報への消費者の対応力や判断力が不足していること。③判断に必要な基礎的教育や情報が適切に提供できていなかったこと。などが考えられます。

家庭（消費者）、地域社会、行政等がそれぞれに問題があったことに気づき、共通認識を持って、自らもそして共に食育に取り組んでいくことが求められています。

### 《県民の声》

- ・消費者がもっと「食」を意識することが大切。「食」に対して無関心だったことが今の状況を生んでいる。食育は自分の問題だと認識するべき。(自己管理能力の向上)
  - ・昔は食卓が家族のコミュニケーションの場であり、家庭の味が伝えられていた。
  - ・残業や子どもの塾通いなど、夕ご飯時間にくつろぐことができない。今のライフスタイルに合わせた食生活を考えることが必要。
  - ・消費者は、商品の選び方や食品表示の判断基準についての知識が不足しており、メディアの影響を受けやすい。メディアは正しい情報提供をするべきだし、消費者も情報を選択できるようになって欲しい。
- (平成18年度に実施したタウンミーティング等により寄せられた意見より)

## 4. 今、何をすべきか、何が必要か、どういう視点で食育に取り組んでいくかをみんなで考え伝えよう

### ◇食に対する意識の改革を図る(安易な食から意識し考え行動する食へ「気づき」が必要)。

- 健全な食生活や食習慣、基本的な生活習慣は、学校教育等を通して教えることはできても、決して自分一人で身につくものではありません。これらは、家庭において習慣づけられ、食卓を囲む中で親から子へ、地域の大人から子どもへ脈々と引き継がれていくものであることを再認識し、大人たちがその責任の重大さを自覚し、食育の必要性を理解し、意識して実践し、子どもたちに接していくことが必要です。
- 健全な食生活を営むためには、安易に便利さや経済性などに流されず、情報を正しく理解し、食を知り、食を選ぶこと。食に対してしっかりと意識をもつことが大切です。
- 食の持つ意味を考え、正しく理解し、食を大切にする価値観を育むことが必要です。
- 知らないままでは、いつしか自分や家族の健康に悪い影響を及ぼすこともあることに気づき意識を変えること。さらに、「知っている」から一歩進んで「実践している」へ行動を起こすことが重要です。
- 食育の基本は家庭にあること、大人がその責任を担っていることを自覚し、意識して取り組むことが必要です。

### ◇これから何をしていくのか。

- 乳幼児期からの食指導を重視した学校・幼稚園・保育所等における食教育への取組をはじめ、地域社会や行政等あらゆる関係者が様々な機会を通じて、家庭を支えるために協力し、今できることから取り組み、家庭の機能の回復を図ることが必要です。

- 「ちば」が持つ気候、風土、文化、人、ものなどを活用した食育への取組を関係者が共通認識を持って進めることが重要です。
- 食育は、一人ひとりが、年齢や性別、家庭環境や社会環境、健康状態などが違うこと、食育についての考え方や実践の仕方が違うことを常に配慮した取組が大切です。県民一人ひとりは、食を正しく理解し少しでも健全な食生活を実践するための努力をすること。それを支援する立場では、知ってもらうための努力、実践しやすくするための取組を進めることが必要です。
- 食は、家族のコミュニケーションツールとして、身近でありながら重要な役割を果たしています。食を話題にした会話や食を共にすることは食の楽しさ・おいしさを実感することだけでなく、精神的な安心感や豊かさをもたらし、子どもの心と体の変化に気づきやすくなるなど家族の心のケアにもつながります。また食卓は食の伝承の場としても重要です。楽しく食卓を囲む機会を持つことの大切さに気づいてもらう取組が必要です。
- 食育は、息の長い取組が必要で、すぐに目に見えて成果があらわれるものではありません。食育推進計画を策定し千葉県の食育の方向づけを行い、市町村計画の策定を促進し、関係者が一体となってしっかりとした考え方の下に共通認識を持って取り組み、県民運動として展開していくための足固めを**確実に**行うことが必要です。

**◇「誰に」「いつ」「何を」「誰が」「どのように」伝えるかを明確にすることが必要です。**

食に関する様々な問題を改善していくためには、誰に、どのような情報が必要か、また理解してもらう必要があるのかを明確にして食育を進めることが重要です。

- 関心のない人へどのように届けるのか、気づいてもらうかについて様々な機会を通して努力することが必要です。  
(学校・保育所等や PTA から家庭へ、子どもから大人へ、地域の人から人へ、妊産婦・母親へ母親学級やイベントなど)
- 関心のある時期にタイムリーに必要な情報を提供することが必要です。  
(妊娠期や健診の時など)
- ライフステージやその人の置かれた状況に配慮した食育の推進と必要な情報を提供することが大切です。
- セルフチェックが可能な仕組みづくりが必要です。
- すでに、生活習慣病などの問題を抱えた人や、アレルギー体質や肥満・痩身など食や健康に問題を抱えた**人たち**などへの個別の支援、指導も必要です。



**《県民の声》**

- ・食物の大切さやバランスの取れた食べ方、病気と食べ物の関係性に対する知識の普及をして欲しい。
- ・食に関する正しい知識や情報を見たり聞いたりすることは多いが、それぞれの生活環境でそれをどう実践するかを知恵や工夫に関する情報がもっとほしい。
- ・食育に関する使いたい情報を安心して使用できるような情報の収集と整理の体制づくりをして欲しい。
- ・食育の基本は、家庭である。料理を作る楽しさ、食べる楽しさを伝えるのは家庭であり、子どもの頃の記憶は大人になっても残るものなので家庭で実践することが大事である。
- ・子どもたちにできるだけ早い時期から「食を作る側」を体験させることが大切。
- ・子育て中の母親に対して時間的に配慮するなり、サポートが必要だと思う。小学生を抱える親に対しての配慮はあまりないように思える。
- ・男女共同参画して社会全体で食育を考える必要がある。
- ・小さい頃ほど家族とのコミュニケーションは大切なので、食生活の改善と親の働く時間を見直す必要があると感じた。
- ・学校においては、栄養教諭により食育を推進する。地域の生産者、ボランティア、高齢者などの人材を積極的に活用して食育に関わる取組を行うようにし、地域の連携を深めるようにすべきである。
- ・生産県である千葉の魅力「食材を育てる(農林業)」、とる(水産業)」を活かし、食育体験ツアーなどを行い、農林水産業への関心を高める。
- ・食物アレルギーに対する情報を広げ、食選びが容易にできるような表示がされていたらよいと思う。
- ・食育は一人では成り立たない。家族という小さな単位で喜んだり、苦勞したりする体験を通して、初めて実践に結びつく意義のあるものになる。一方通行では、依存的食育になりそう。
- ・すぐに効果が出るものではないので、地道な活動を続けていくことが大事だと思う。基本計画の定量目標については、目標を設定するために必要な具体的な施策を県が中心となって進めてもらいたい。
- ・本当に支援が必要な人(関心のない人、行動変容のできない人)にどう取り組むかが課題である。仕事を持っている人でも参加できるようなプログラムを作ってもらいたい。
- ・妊婦や乳幼児を育てている母親は食育に関して関心が高いと思う。本人も健康に対してモチベーションが高まる時期の取組は効果的である。
- ・小さな頃から、それぞれの年齢に応じた食の大切さ、栄養素の働き等を教えていくことが大事である。年齢に応じたキャッチフレーズを作ってはどうか。

(平成 18 年度に実施したタウンミーティング等により寄せられた意見より)