

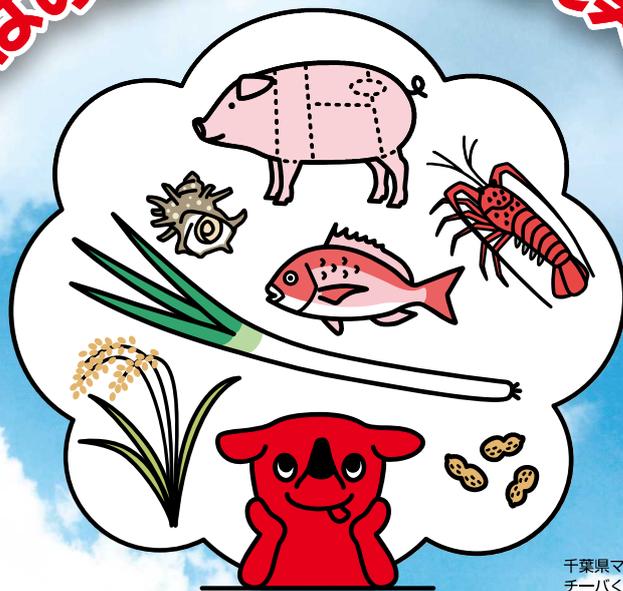
第4次千葉県食育推進計画（概要版）

計画期間 令和4年度～8年度

【食育基本法第17条第1項に基づく都道府県計画】

「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 まんてん菜食



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



《基本目標》

「ちばの恵み」を取り入れたバランスのよ

《施策の方向》

県民が各ライフステージに必要な食に関
 県民が生産から消費のプロセスについて
 市町村をはじめ地域の食育ボランティア

I ライフステージに対応した食育の推進



就学前の子供

身体の発育、味覚の形成、咀嚼機能の発達が著しい時期です

- 乳幼児からの正しい食生活の実践を推進します
- 乳幼児の噛む力等を育てるための知識の啓発を図ります
- 保育所等における食育の取組を推進します

小学生・中学生

成長期であり、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼす時期です

- 栄養教諭等が中心となって、食に関する指導の全体計画の見直しと改善を図り、学校教育活動全体を通じて食育を推進します
- 学校給食を「生きた教材」として活用し、食育を効果的に推進します
- 「千産千消デー」の実施など学校給食に地場産物の活用を進めます
- 「早寝早起き朝ごはん」の取組を働きかけます
- 学校、家庭、地域との連携を推進します

高校生

生活環境の変化の中、食生活の自立に向けた重要な時期です

- 食に関する指導の全体計画を確実に実施し、関係教科等を中心とした食育を推進します
- 食の自立に向けた意識を高め、健全な食生活の実践に向けた食育を推進します
- 地域と連携した家庭での食育が進むように取り組みます

青年期

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

- 大学や職場の食堂、飲食店等による野菜の摂取や減塩に配慮した食事の提供や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
- 大学や企業におけ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
- 妊産婦等を対象に次世代育成のための望ましい食生活の普及を図ります

壮年期

生活習慣病の予防と重症化防止のための食事を実践する時期です

- 中食や外食等による野菜の摂取や減塩に配慮した食事の提供や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
- 健診等で、適切な食生活の実践に役立つ知識の普及を推進します

高齢期

加齢による身体変化と体力低下が見られ、介護予防のための食生活が大切な時期です

- 低栄養予防やバランス良く多様な食品を摂取するための知識の啓発に取り組みます
- オーラルフレイル予防や口腔機能維持の必要性について啓発に取り組みます

II 生産から消費まで食意欲意識した食育の推進

1 情報発信の強化と地産地消

- 県広報媒体や各種メディア等
- 料理に着目した新たな「食」
- 農林水産物の需要創出・拡大
- 学校給食や加工等の取組

2 生産者と消費者の交流の促進

- 農林漁業及び食に関する体
- 図ります
- 学校での栽培・体験活動
- 地域資源を活かした都市と

3 食文化の普及と継承

- 広く県内外へちばの郷土料
- 地域の食文化を若い世代に

4 食と環境の調和や、災害時

- 消費者に環境にやさしい農
- 環境を意識した食生活や食
- 家庭における災害時の備え

III ちばの食育を進める

1 食育を進める人材の確保

- ちば食育ボランティア等を
- 関係団体等と連携し、農材

2 多様な関係者の連携強化

- 飲食店やスーパー等と連携
- ちば食育サポート企業によ
- 事業者働きかけ、従業員

3 地域における取組の強化

- 食育月間を中心として食育
- 県の啓発資料「ゲー・パー
- 市町村食育推進計画の策定

4 食に関する情報の提供

- 食品の安全・安心に関する
- 消費者の食品選択に資する
- 食育の情報についてデジタ

いい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり

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、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、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。

のつながりを



の推進

等で、千葉県産農林水産物の情報を発信します
」のブランド化に取り組むことにより、千葉県産
大に取組みます
などにより、地場産物の活用を推進します

の推進

験活動等を通じ、農林水産業への理解促進を
などにより、効果的な食育の推進を図ります
農山漁村の交流を促進します

料理の情報を発信し、普及を図ります
伝え、継承していきます

を意識した取組の推進

業業に対する理解促進、消費拡大を図ります
食品ロス削減に向けた取組を推進します
について普及啓発を行います

環境づくり



を育成し、地域の食育活動を促進します
漁業者による食育活動を促進します

し、健康づくりのための情報を発信します
る食育活動の促進を図ります
向けの食育活動を推進します

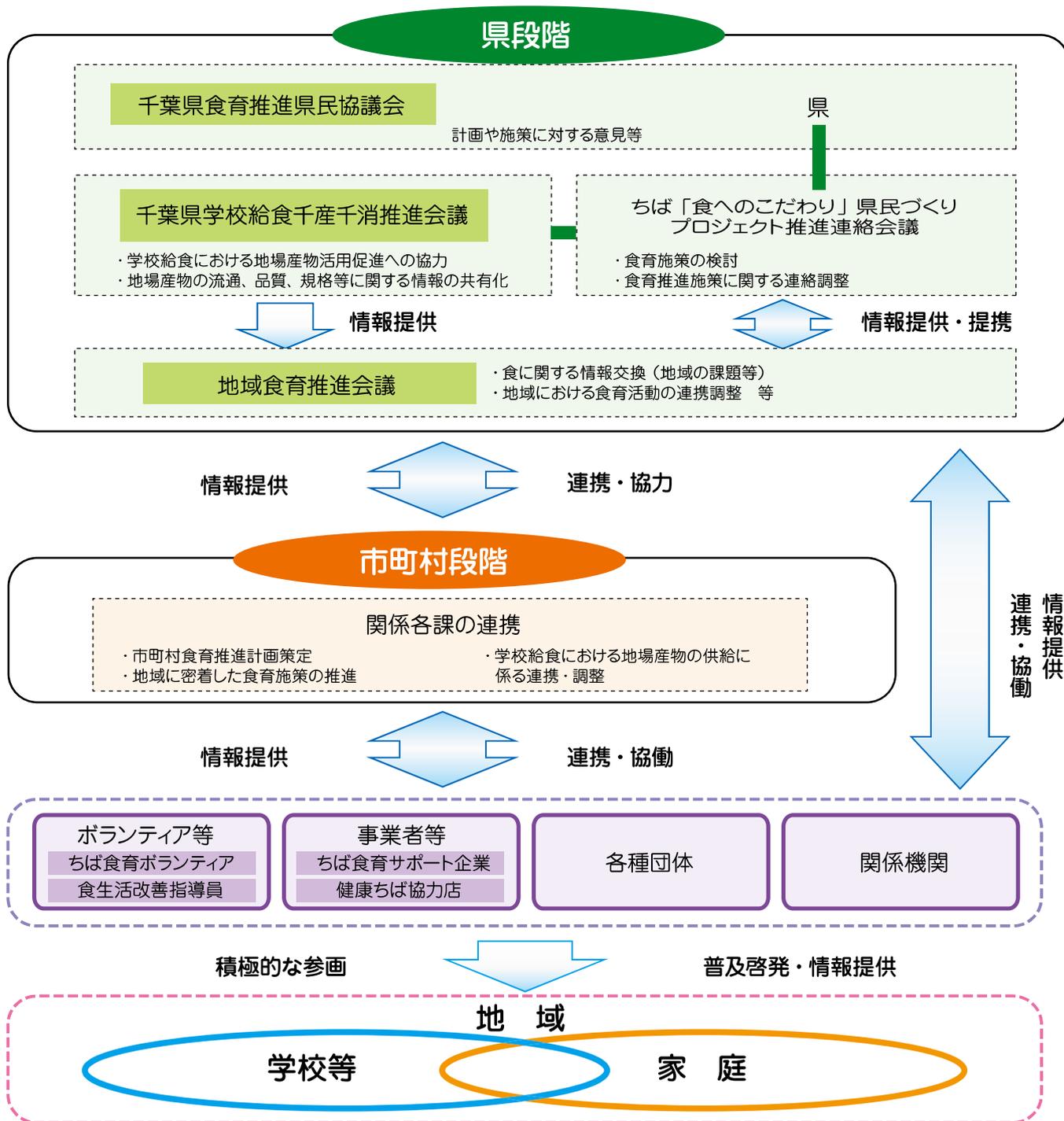
育関係者が一体となって啓発を行います
「食生活ガイドブック」の活用を促進します
が促進されるよう支援します

情報を正確に分かりやすく発信します
るよう食品表示の適正化を推進します
ツールなどを活用し、発信します

指標及び目標値	現状値 (R元またはR2)	→	目標値 (R8)
1. 食育に関心を持っている県民の割合	68.1%	→	90%以上
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. 朝食を欠食する県民の割合 (中学2年生)	5.1%	→	0%を目指す
4. 朝食を欠食する県民の割合 (20～30歳代)	22.5%	→	15%以下
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. 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
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
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
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
10. 1日当たりの食塩摂取量の 平均値 (20歳以上)	男性 10.9g (H27) 女性 9.4g (H27)	→	8.0g以下 7.0g以下
11. 1日当たりの野菜摂取量の平均値 (20歳以上)	308g (H27)	→	350g以上
12. 1日当たりの果物摂取量100g未達の者の割合 (20歳以上)	57.1% (H27)	→	30%以下
13. ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合	48.1%	→	55%以上
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%	→	60%以上 75%以上
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
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
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
18. 週1回以上有機農産物を購入する県民の割合	10% (H30)	→	現状値より向上
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
20. 食育ボランティアの年間活動件数	1,553件 (3カ年平均)	→	2,000件
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
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

《推進に当たって》

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。



ちば型食生活（愛称：グー・パー食生活）

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。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。

第4次千葉県食育推進計画 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3次 千葉県食育推進計画（H29～R3）指標の達成状況について

No	指標項目	開始時点 (主に H27)	最終年度 (R3)	目標値 (R3)	達成状況	出典
1	食育に関心を持っている県民の割合	71.0%	76.1%	90%以上	△	①
2	「千葉県産農林水産物」を購入したいと思う県民の割合	80.5%	84.7%	85%以上	△	①
3	農林漁業体験に参加したことがある県民の割合	49.1% (H29)	43.1%	55%以上	×	①
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	39.6% (H29)	31.5%	50%以上	×	①
5	朝食を欠食する県民の割合（小学5年生）	2.0%	3.1%	0%を目指す	×	③
6	朝食を欠食する県民の割合（中学2年生）	4.5%	5.1%	0%を目指す	×	③
7	朝食を欠食する県民の割合（20～30歳代）	29.3%	30.7%	15%以下	×	②
8	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	75.8%	73.7%	85%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	54.8%	49.1%	70%以上	×	②
10	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）	36.5%	29.7%	55%以上	×	②
11	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	成人男性 39.7% 成人女性 69.0%	20歳以上 男性40.3% 20歳以上 女性62.3%	成人男性 60%以上 成人女性 75%以上	×	②
12	ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合	45.5% (H29)	48.0%	55%以上	△	②
13	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	67.3%	67.6%	80%以上	△	①
14	市町村食育推進計画を作成し、実施している市町村数	30市町村 (H28.9)	50市町村	全市町村	△	④

出展: ① 県政に関する世論調査【安全農業推進課、流通販売課】

② 千葉県生活習慣に関するアンケート調査【健康づくり支援課】

③ 学校給食実施状況等調査【保健体育課】

④ 安全農業推進課調べ

達成状況

○：目標を達成

△：目標は達成していないが改善

×：目標未達成