

第2章 4つの視点で取り組むちばの食育

1. ちばの食育推進の4つの視点

千葉県は、「食育」を4つの視点でとらえて、これまでの縦割りの取組を極力排除し、県民と行政、食育を推進しようとする様々な関係者の協働による施策展開・運動展開を図ること。そして、県民や家庭を支援しながら、「食」を取り巻く様々な問題に対処していくことをこの計画の中で提案しています。

「食」を見直すことは、「生き方」を見直すことにつながるほど、重要なことであり大変難しいことでもあります。今何を食べているかで、その人の生活や人生が決まるとも言われています。県民一人ひとりが、何かをきっかけに食の大切さに「気づく」こと、そして、自分自身で考え実生活の中で行動に移していくことが大切です。

「食」を取り巻く問題を疑問符にして自分自身に問いかけ、未来を思い描いて、今、何をすべきかを考えるきっかけにしてみてもはどうでしょうか。

また、県民一人ひとりを支援していくために、どのような視点で「食」の問題に対処し施策の推進や運動展開をしていったらよいのかをともに考え、この計画を中心として協働しながら実行に移していきたいと思っています。

親から子へつなぐ^{いのち}生命

「食」は、生きる上でなくてはならないもの。好奇心や探求心を呼び起こし、人間関係を豊かにします。

「食」は、人が生きてゆく上で欠かせない命の根源です。それは、体だけでなく考え方や感性など人格の形成にも大きな影響を及ぼし、人が生涯にわたって健全な体と心を培い豊かな人間性を育てゆく基になるものです。

私たちは、これまで食を通して健康な体を育み維持するだけでなく、共に食卓を囲むことで、家族や地域のコミュニケーションを図り、自然の恩恵や「食」にかかわる人々への感謝の気持ちを育み、地域の多様な味覚や食文化を継承してきました。

「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。

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。

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、実践に結びつかず、生活にいかされない状態になっています。

このようになった背景には、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。

自ら考え食を選択することが大切です。

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した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、食を大切にす価値観を育むことが必要です。

食に対する意識を変えるには、何かをきっかけとして「気づくこと」が重要です。

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。

生活習慣、その繰り返し、その人の人生をつくります。

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。

人から人へつなぐ文化

子どものころから、生活にいかせる実践力を身につけることが重要です。

生涯にわたり健康で、質の高い生活（クオリティーオブライフ）を送るには、望ましい食習慣や生活習慣を身につけることが必要です。しかし、一度身についた食習慣や生活習慣を変えることは大変難しく、改善が必要であることがわかっていても変えられないことがよくあります。学校においては、児童生徒にただ単に知識を身につけさせるだけでなく、その知識が生活にいかされるよう「食に対する興味や関心」「自分に適した食を主体的に考え・判断するちから」「自分の食を見直すちから」などを学校教育全体を通して育むことが重要です。

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人暮らし、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。

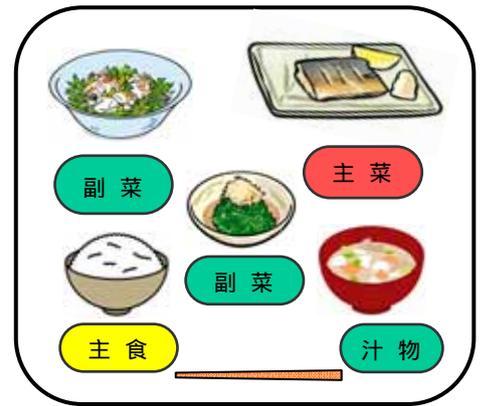
そして、顔の見える関係をつくることにより感謝の気持ちと「もったいない」と感じる心が育ちます。

「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、食に携わる多くの人々が暮らしています。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。

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5 日本型食生活の「配膳(膳組)」

作り手から買い手へつなぐ食べ物

^{ほうじょう}**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。

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いかし、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、切り離すことはできない(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、その人の暮らす一里四方（数里四方といわれる場合もある）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。

安全・安心な食品を選択する消費者と、食品を供給する作り手の双方の意識を高めることが食品の安全・安心の確保につながります。

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。

また、健康に対して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、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、

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。

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。

提供する側も消費者のニーズに対応して利便性や経済性を優先してきたこと。などが考えられます。

買い手である消費者は、安易な食生活にとらわれず、食品に関する情報を適切に判断し選択する基礎的な知識と知恵を身につけることが健全な食生活の実践していくためには大切です。買い手の意識が変わることで、供給する側である作り手の取組がさらに促進し、社会全体として食の安全・安心の確保につながります。

わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

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となっている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あり、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。

「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。

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。県民一人一人は、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。それを支援する行政や食育活動者等の立場では、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。県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。

「だれに」「いつ」「何を」「だれが」「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、だれに、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(両親)学級やイベントの時など)

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。

図表 6 《ライフステージ別の食育のポイント》(第 3 章 P165 ~ P180 参照)

区 分	食育との関わり	食育の重点テーマ
乳幼児期 (育つ) (0 ~ 5 歳) おおよそ小学校 入学前まで	心身の健康づくりの基礎がつけられる重要な時期です。 保護者が食事の担い手です。	《授乳期：離乳期》 安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎を作ろう。 《幼児期》 食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう。
学 童 期 (学ぶ) (6 ~ 11 歳頃) おおよそ小学生	生活習慣(生活リズム)などが形成される時期です。 食事は保護者に依存しています。	成長する喜びを実感し、必要な基本的な食習慣を身につけよう。 食の体験を深め食の世界を広めよう。
思 春 期 (大人になる) (12 ~ 17 歳頃) おおよそ 中学生・高校生	子どもから大人に移行する時期です。食事の保護者への依存は少なくなります。 不規則な食生活で、それまでに形成された生活習慣が乱れないよう配慮が必要です。	成長する喜びを実感し、身についた基本的な生活習慣・食習慣を維持しよう。 自分にあった自分らしい食生活を実現しよう。
青 年 期 (心身ともに 整う) (18 ~ 29 歳) おおよそ 20 歳代	心身の発達が終了し、心身ともに大人として整う時期です。 習得した知識をいかし、生活に合わせた食生活や健康の管理を自らの判断で担います。また、家庭における子どもへの食育の重要性を自覚し取り組むことが必要です。	完成した身体を大切に維持し、食についての正しい知識と判断力を確かなものとし、自分の健康をつくり守ろう。 家庭では、子どもの食育を担おう。
壮 年 期 (活動する) (30 ~ 49 歳)	社会的には主軸となって働く一方、子育てなど極めて活動的で、充実した時期です。身体機能は、ゆるやかに衰退の過程に入ります。 自分の食育は自分で担い、家庭では、次世代の子どもの食育に積極的に取り組み食文化の担い手になることが必要です。	自分にあった望ましい食生活を実現し、家庭における子どもの食育を実践し、食文化の担い手になるよう。
中 年 期 (熟す) (50 ~ 69 歳)	成熟を迎えたとともに新しい生活に向けた転換の時期です。身体機能は、さらに衰退の過程に入り、各種適応力の低下もみられます。 自分の食育は自分で担い、また、次世代の子どもの食育を支援する役割を担うことが必要です。	体の変化に応じた自分にとって望ましい食習慣を確立し維持し、次のライフステージを快適に過ごすための準備をしよう。 自分の食育は自分で担い、次世代の子どもの食育を積極的に支援しよう。食文化の積極的な担い手になるよう。
高 齢 期 (稔る・誇る) (70 歳以上)	人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期です。一方心身ともに個人差が大きくなります。 生活を楽しみ、生きがいのある生活を送るためには日常生活の機能維持や人との関わりが大切です。	自分にあった望ましい食習慣に見直し、自分らしい食習慣を再度確立し維持しよう。 健やかに高齢期を迎えた方は、その適切な食習慣を維持しよう。 子どもの食育をできる範囲で支援し食文化を伝えよう。

図表7 《子どもへの食育・大人への食育の考え方と状況に応じた食育の推進》

子どもへの食育の考え方

子どもへの食育は緊急かつ重要な課題です。家庭における健全な食習慣の習得が基本です。学校等や地域が様々な機会を通じ、子どもへの食育を支援することが必要です。子どもの成長に合わせた切れ目のない食育の推進が必要です。食習慣のみならず、運動習慣、睡眠のとり方等を含めた適切な生活習慣の形成、望ましい生活リズムの確立が大切です。幅広い「食」に関する知識や文化などの教育と「見て、さわって、作って、食べて」という食の体験学習を通じて、食への感謝の心と理解を深め、食の基本を実感することが大切です。家庭の「食卓」の機能を見直し、食を通じた家族とのコミュニケーションを大切にしながら、体と心の両面からの人間形成が必要です。健全な食生活の意味を理解し、自分の健康を自分で考えることができる能力を育成し、日常生活で実践する力の育成を目指すことが大切です。

妊婦・授乳婦などへの食育の重要性

次世代を担う赤ちゃんの成長に大きくかわる父母の食育は、思春期から取り組みが必要です。望ましい食習慣を実践する力を身につけることが課題です。妊娠・授乳期は、自分の体の急激な変化や子育てなど身体的にも精神的にも負担になります。「母親の健康」と「胎児・乳児の健康」の確保は、母親の食事や生活習慣に影響されることから、普段よりきめの細かい食生活への配慮が必要です。特に、妊婦の過度の痩身は、本人の健康に大きなリスクとなり、出生児の軽度発達障害など大きな影響を及ぼします。母子の健康のための適切な食習慣の確立を図る極めて重要な時期です。食育に対する関心も高まる時期であることから、特に、妊婦・授乳婦に対する行政や地域の援助が重要です。

乳児期から幼児期の保護者への食育の重要性

乳児期から幼児期の子どもは、身体発育や味覚などの五感の形成や、咀嚼機能が急速に発達します。離乳食の進め方を通して、よく噛むなど食べ方の学習を重ねることで、咀嚼機能が習得できます。豊かで新鮮な食材から食材本来の味を味わい、味覚などの五感を養うこと、成長に合わせた適切な食事が健やかな成長のための基本です。幼児期は、食習慣づくりのスタートの時期です。食育を通して親子の基本的信頼感を育み、生活リズムを整えることが重要です。乳児期から幼児期のこどもは、自分で食事を選び整えることはできないことから、乳児期から幼児期のこどもを育てる保護者の食育は重要です。

大人への食育の考え方

健康でこころ豊かに社会生活を営むために、あらゆる世代で、その世代にあった食習慣を身につけることが大切です。大人の食事は、体の成長のための食事ではないことを理解し、自分自身の健康づくりに加え、家庭における子どもへの食育や地域への貢献など次世代を育成する立場としての責任を果たすことが必要です。このため、大人の食を通じた健康への意識の向上を図り、果たすべき役割についての自覚を促し、適切な食習慣を身につけるよう食育の推進を図ります。自分の健康は自分でつくり守ることが基本です。まず、自分自身の食生活や健康状態をしっかりと把握することを手始めとして、一人ひとりの生活の実態に応じ、改善できることから少しずつ実践する千葉県民を育てることを目指します。年齢や健康状態、さらに生活環境によって健全な食生活に必要な知識、判断力、実践すべきことが異なることから、千葉県では、子どもから大人まで、すべてのライフステージに応じたより実践的な食育に取り組みます。