

元気な「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画 - 地域のちからで築こう「ちば型食生活」 -

「食べること・生きること」

いのち

生命をつなぐちばの食育

- ・あなたは、昨日、何を食べましたか？
- ・だれが作り、どこで獲れ、どこから運ばれ、どう売られ、どう調理されたものですか？
- ・それは、いくらでしたか？支払った費用はだれに、どこに使われましたか？
- ・だれと食べましたか？たのしい食事でしたか？豊かで良い食事でしたか？
- ・あなたは、明日、何を食べますか？

「食べること」は、「生きること」そのものです。

「あなた」の視点で考えてみませんか。



広げよう！ちばの食育

元気な「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画は、

- ・食育基本法第17条に基づく千葉県の食育推進計画です。(平成20年11月13日策定)
- ・平成20年度から23年度までの4年間の計画です。
- ・具体的な指標(数値)目標を設定して食育を推進します。
- ・食育関係者が連携して地域が一体となった家庭の食育を支える取組を推進します。
- ・市町村食育推進計画の策定を促進し、地域に根ざした食育を実践していきます。

千葉県・千葉県教育委員会

なぜ食育が必要なのか？

食べたい時に食べたいものを自由に口にすることができる「飽食の時代」を迎えています。しかし、一方で、食べることへの意欲、関心や「食」を大切にする意識が薄れ、食生活の乱れや肥満の増加、朝食の欠食、食を通じたコミュニケーションの不足、食の安全など、食を取り巻く様々な問題が生じています。

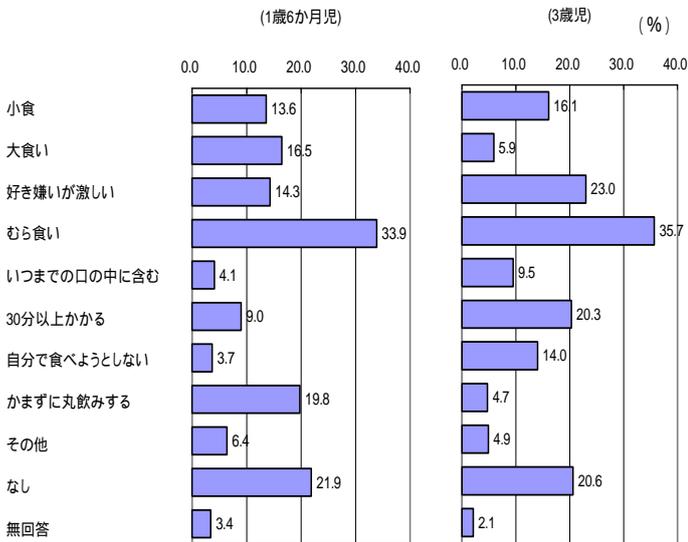
今こそ、人間はなぜ食べるのかという原点に戻って考え、食の本質、食の基本や食の価値を理解し、食材本来の味、郷土の味や食文化を、様々な体験や人との触れあいを通して学び、自分の食を大事にした生活の基本を身につけ、健康なからだをつくり上げていくことが必要です。

食育は、その基礎であり、未来を担う子どもたちをしっかり伝えていくためにも食育に取り組む必要があります。

「食」をめぐる「ちば」の現状

食育は噛むことからスタート

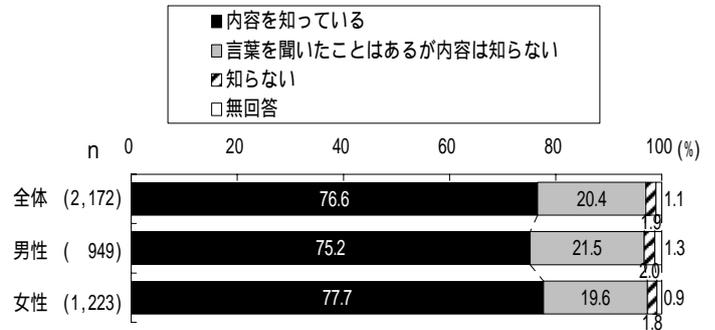
食事に関する心配事（千葉県）



資料：平成 17 年度 1 歳 6 か月児及び 3 歳児歯科保健アンケート(千葉県)

健康は自分でつくり、守るもの

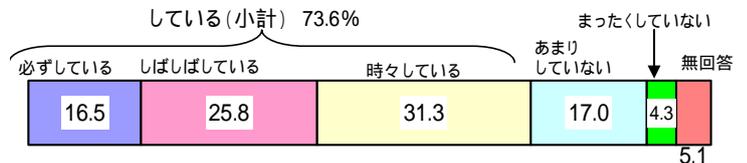
メタボリックシンドロームの認知度(千葉県)



資料：平成 19 年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

食卓は親子の大切なコミュニケーションの場

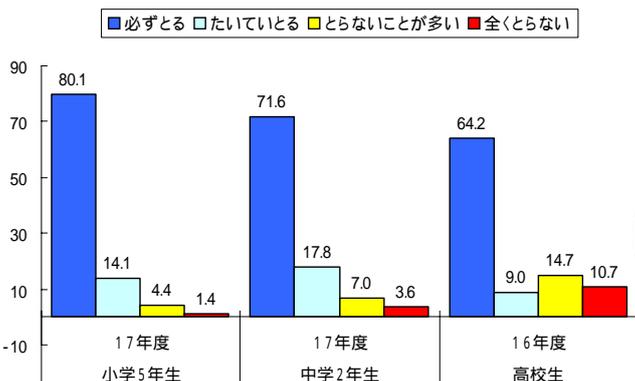
家族や友人と食卓を囲み、食を通じたコミュニケーションを充実させている(千葉県)



資料：第 35 回県政に関する世論調査(平成 19 年度:千葉県)

朝食は身体と脳を目覚めさせる大切なエネルギー

朝食の欠食率(小・中学生、高校生:千葉県)



資料：小中学生「平成 17 年度千葉県学力状況調査報告書」
 「平成 18・19 年度千葉県学校給食基本調査報告」
 高校生「平成 16 年度高校生の生活状況と意識に関する調査結果」(千葉県)

「食」は生きることの基本です。正しい食生活が健康への第一歩です。

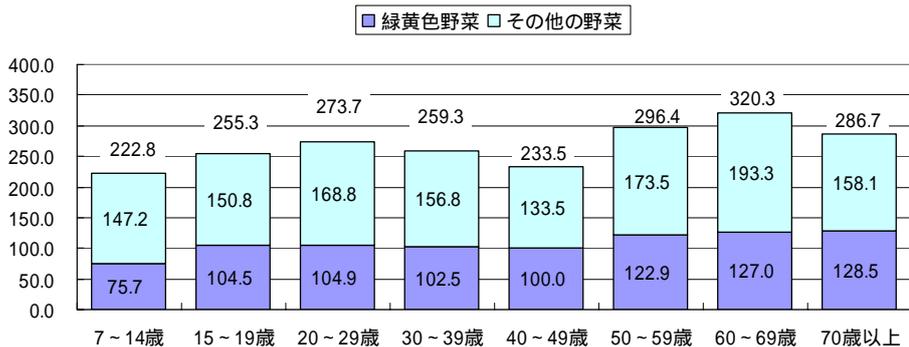
朝食をきちんと食べる子どもの方がペーパーテストの得点が高い傾向があります。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがある食卓はおいしく気持ちよく食事を楽しめます。



全国に誇る農林水産県「ちば」、千産千消でもっとちばを知ろう

1日あたりの野菜の平均摂取量(年齢階層別：千葉県)



野菜摂取の目標値

野菜：成人1日あたり350g以上
 緑黄色野菜：成人1日あたり120g以上
 資料：平成17年度千葉県民健康・栄養調査報告

全国に誇る千葉の農林水産業

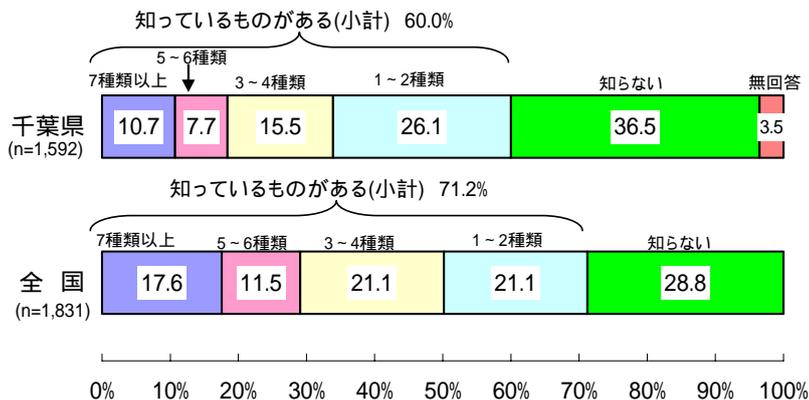
農業産出額：全国第4位
 野菜産出額：全国第1位
 畜産産出額：全国第6位
 水産業：全国第6位
 (海面漁業生産量)

資料：平成17年生産農業所得統計
 平成17年農林水産統計

「ちば」は、食材豊かな農林水産県です。全国1位の農水産物も多く、郷土料理・伝統料理がたくさんあります。「ちば」でとれる食材を千産千消して、「ちばの食」を満喫してください。

ふるさとの味を大切に

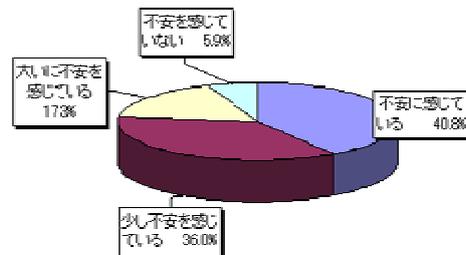
住んでいる地域の郷土料理・伝統料理を何種類知っていますか(千葉県)



資料：平成19年度第35回県政に関する世論調査結果(千葉県)
 食育に関する意識調査報告書(平成19年3月：内閣府)

食への不安が増大

食に対する不安(千葉県)

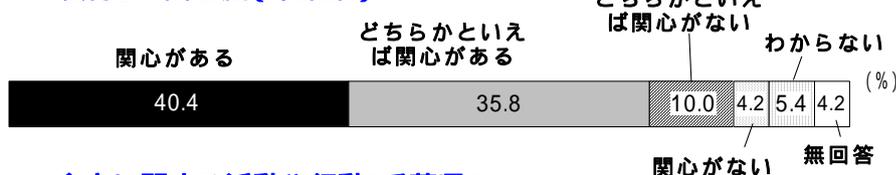


資料：平成15年度県政モニター調査結果(千葉県)

様々な食育の活動が行われています。ぜひ積極的に参加してみてください。自分の「食」を考える良い機会になると思います。

関心は高くても実践が難しい

「食育」の関心度(千葉県)



食育に関する活動や行動(千葉県)



平成18年度第32回県政に関する世論調査結果

ちば食育ボランティア
 5,081名
 ちば食育サポート企業
 123社
 が活動しています。
 (平成20年11月1日現在)



千産千消：千葉県産の新鮮でおいしい、安全、安心な農林水産物を、千葉県内で消費すること。一般的には「地産地消」と書きますが、千葉県では「地」の部分千葉を意味する「千」を使い、千葉県での独自の取組を表現するために「千産千消」としました。

ちばの食育推進の基本理念

大地と海の恵み豊かな「ちばの食材・食品」をしっかりと噛んで味わうことから始め、「ちばの食」を実感し、食を通して郷土意識を育みながら、健やかな体と豊かな心をもった人づくりを目指します。

さらに、みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を県民運動として推進し、「ちば」に暮らす喜びと健康が実感できる「元気な『ちば』」を創ります。

4つの視点でちばの食育を推進します

①親から子へつなぐ生命（いのち）

食は、人生初めての冒険です。噛む力と好奇心を育てる授乳・離乳期からの食育を推進します。保育所・幼稚園は、乳幼児が人との関わりの中で基本的な生活習慣を身につける場所です。噛むことを通じて、こころと身体を生き生きと保つ食育を推進します。

生活習慣病の予防はバランスの取れた食生活から、「脱！メタボ」を推進するため食から始まる健康づくりを推進します。家庭は「食を楽しみ育む場」です。家庭で食卓を囲み、食の楽しさを伝える食育を推進します。

②人から人へつなぐ文化

学校においては、生涯にわたり、健康な心身を培うために、食を楽しみ、味わい、生活リズムを身につけ食生活や健康について、自ら考え、理解し、行動できる「いきいきちばっ子」を育てます。また学校給食を活用した千産千消を推進し、ふるさと「ちば」の理解と豊かな心のふれあいを育みます。

人との触れあいや食に関わる様々な体験や食育を通じて、「食への感謝」や「もったいない」と感じる豊かな心を育み「農業への理解」や「命の大切さ」を学ぶ取組を推進します。

「地域の食・ちばの食・日本の食・世界の食」のつながりを見据えたグローバルな視点と郷土の食文化を大切に、ふるさと「ちば」を再認識・再発見する郷土意識を育む取組を推進します。

③作り手から買い手へつなぐ食べ物

「食」と「農」を身近に感じ、ちばの食文化に触れ、食の宝庫「ちば」に育った喜びを実感できる食育を推進します。

「食」に対する不安に対処する情報の提供と「食」の安全や安心の確保に向けた取組を推進します。

食や健康にかかわる不確かな情報を鵜呑みにせず、信頼できる情報を適切に選択し、判断する力を養う取組を推進します。

④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

「ちば型食生活」の普及・啓発を図り、「個人のちから」で「元気な『ちば』」を創ります。

だれでも、どこでも、いつからでも、できることから始める食育で「元気な『ちば』」を創ります。

みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を通じて「元気な『ちば』」を創ります。

千葉県教育委員会では、家庭・地域・学校が協働して「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を推進しています

私たちは、いつも元気なちばっ子を育てます

運動や睡眠時間の不足、食生活の乱れ等により、子どもたちの健康や体力に関わる問題が深刻化し、健全な心身の発達や学力にも影響を与えています。

子どもたちが自らの課題をつかみ、豊かな人間性やたくましい体を育みながら生涯にわたって主体的に望ましい生活習慣を実践する力をつけることを目指しています。

健康なちばっ子の一日の歯車



よりよい生活習慣は健康の歯車を元気に回します

「ちば」に暮らす喜びと健康を実感する食生活を目指しましょう ～「できること」からチャレンジしてみませんか?～

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しよう。

(「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。)

食習慣を身につけるのは、まず「家庭」です。できることから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。)

「食べること」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。

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。)

「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。

(「ちば型食生活食事実践ガイドブック」等を参考に「ちば型食生活」に取り組もう。)

家族や仲間と楽しい食卓・楽しい食事を心がけよう。

(週に一度は一家団欒の日をつくろう。家族のスケジュールを考え目標を立てよう。)

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るやかに影響を与えます。健康への近道はないことを認識しよう。)

食材や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。)

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。

(「新鮮な食材の良さを知っていますか。」「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。)

ちばの食文化を体験し伝えよう。

食育を実践し、県民運動として推進するためのステップ

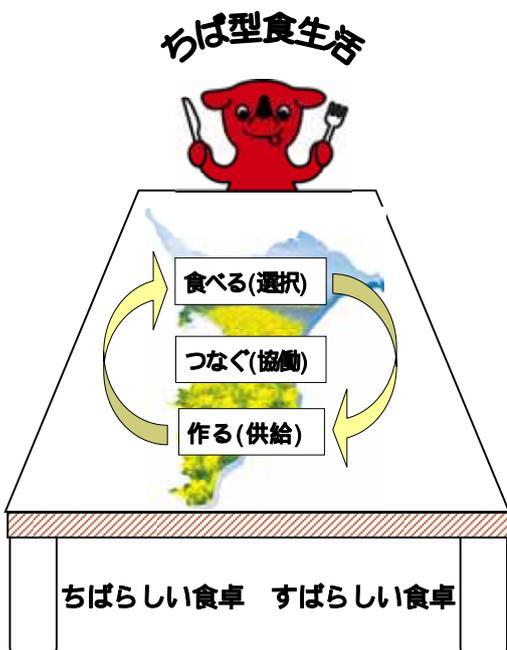
【ステップ1】まず知ることが大切です。(食の基本を理解することからスタート)

【ステップ2】家族と話そう。(食を通して家族のコミュニケーションを)

【ステップ3】無理せずできることから始めよう。(食生活を見直す)

【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



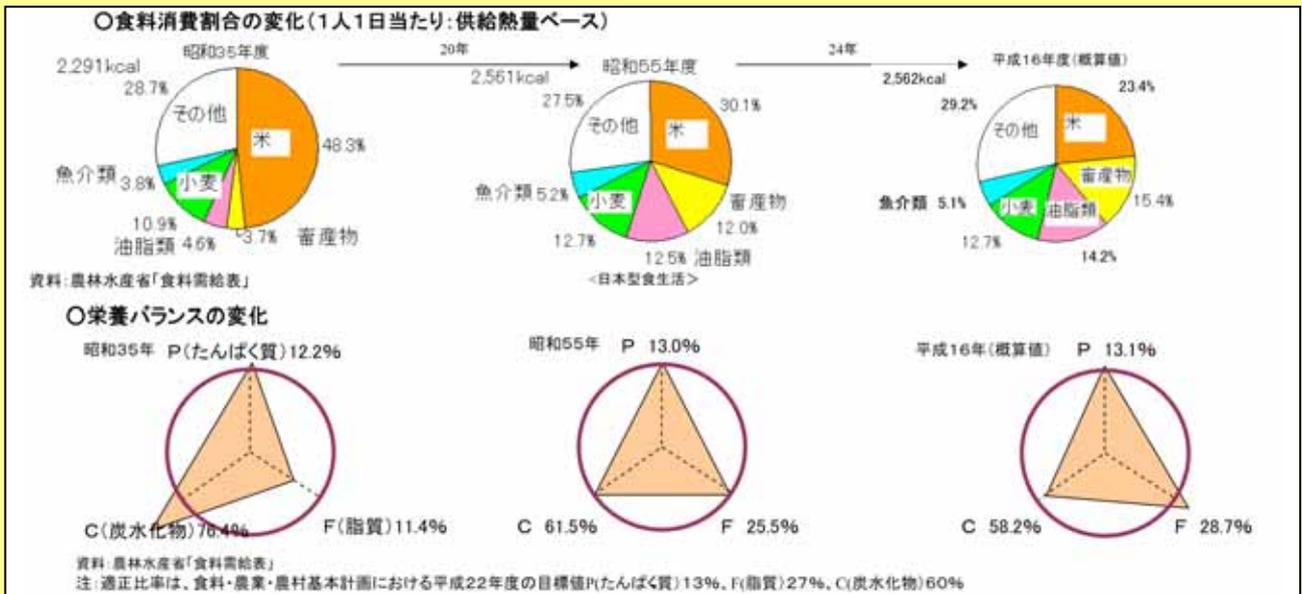
ちばの食の達人を目指すための10項目

- 「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。
- 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。
- 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。
- 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。
- ちばの食文化や伝統行事を知っている。
- ちばの米や野菜や畜産物、水産物などを優先的に選んで食べている。
- 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。
- 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。
- 食育活動に取り組んでいる。
- ちばに暮らす喜びを感じている。

ちばの食材を使っておいしいごはんをよく噛んで味わって楽しく食べる 「ちば型食生活」を実践しよう

ちば型食生活とは

- (1)自然の恵みであり、新鮮で、おいしく、豊かで安心できる、ちばの食材につながる食生活
- (2)栄養バランスのとれた日本型食生活を基本に、ちばの食文化につながる食生活
- (3)よく噛み、味わい、ともに楽しむ食べ方で育ちにつながる食生活
- (4)「食」のリズムが「運動」や「睡眠(休養)」を含めた健康な生活リズムにつながる食生活
という「ちば」の特徴をいかした食生活です。



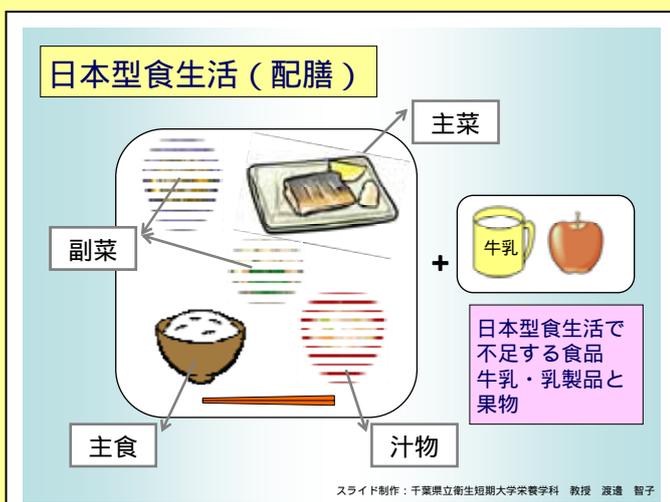
食の欧米化で米の消費量が減少する一方、肉類や油脂類の消費量が増え、栄養バランスが大きく変化しています。昭和50年代中ごろに、たんぱく質、脂質、炭水化物の熱量バランスがほぼ適切で、米(主食)を中心に魚や肉、野菜等多様なおかず(主菜・副菜等)から構成されるいわゆる「日本型食生活」が形成されています。

ちょっとした食事の基本を知るだけで食生活が変わります 「ちば型食生活」は、「配膳」で食事のバランスを考えます

「配膳」は、栄養のバランスがとれた「日本型食生活」の理想的な形です。

乳製品と果物を1日1回食えることを加えると手軽にバランスの良い食事になります。

おかずの量は、自分の手で作った「グー」「パー」が主菜と副菜のおおよその目安です。



グー・パーはおかずの おおよそのめやすです



ちば型食生活「いきいきすこやか食生活チェックシート」

「いきいきすこやかチェックシートの使い方」：各食事について、そろった項目チェックしてみましょう。

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。

「ちば型食生活」1日の食事別チェックシート 簡単編：おとな用

★千葉県

いきいきすこやか チェックシート

食事編

朝・昼・夕ごはんを
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 副々菜	乳類	果物	ジュース お菓子	お酒
平日	朝	<input type="checkbox"/>							
	昼	<input type="checkbox"/>							
	夕	<input type="checkbox"/>							
	間食	<input type="checkbox"/>							
休日	朝	<input type="checkbox"/>							
	昼	<input type="checkbox"/>							
	夕	<input type="checkbox"/>							
	間食	<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・・・

お寿司なら
主食 と 主菜 に○が付きます

足りないところはありましたか？

作成：千葉県立衛生短期大学 栄養学科 渡邊智子・鈴木亜夕帆

ライフステージ別の食育のポイント

乳幼児期（育つ） 0～5歳	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	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	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。自分に合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	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	自分に合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ろう。
中年期（熟す） 50～69歳	身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ろう。
高齢期（穏る・誇る） 70歳以上	自分にあつ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。

ちば型食生活 食事実践ガイドブック



ちばの豊かな食材を使ったおいしいごはんをよく噛み味わう「ちば型食生活」を楽しく実践するための食事実践ガイドブックです。

「ちばの食育」ホームページからダウンロードできます。

ちばの主要な農林水産物

千葉・東葛飾地域	小松菜やホウレンソウなどの野菜栽培が盛ん
海匝・香取・印旛地域	キャベツやニンジン、スイカなどの野菜栽培、 水稲や畜産が盛ん
山武・長生地域	水稲のほか、メロンやトマトなどのハウス 栽培が盛ん
君津地域	水稲、野菜、畜産がバランスよく生産
夷隅地域	水稲を中心にタケノコなどの生産が盛ん
安房地域	カーネーション、ストックなどの花やイチゴ、 ビワの生産のほか、酪農が盛ん



ちばのいちばん (全国1位の 農水産物)	野菜編	魚介編
	ねぎ、だいこん、にんじん えだまめ、ほうれんそう さといも など	イセエビ、スズキ類 カタクチイワシ (H17年度)

ちばの郷土料理

ちばの郷土料理	太巻き寿司、性学もち(別名:つきぬきもち)、 はば雑煮、菜の花のからし和え、落花生みそ、 いわし団子のつみれ汁、あじのさんが、 あじのたたき(なめろう)、鯨のたれ など
---------	---

太巻き寿司



いわし団子のつみれ汁



あじのさんが



鯨のたれ



食や健康に関する情報



千葉県の食育に関する情報サイト
<http://www.pref.chiba.lg.jp/syokuiku/>



農産物販売情報、旬情報提供サイト
<http://www.megumi.pref.chiba.lg.jp/>



旬の水産物、料理、直売所等の魚の総合情報サイト
<http://www.pref.chiba.lg.jp/sakana/index.html>

「健康ちば21」: 健康づくり支援サイト

http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/kenkouchiba21/index.html

「食の安全・安心電子館」: 食品表示、食の安全・安心関係総合情報サイト

http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_eisi/date/densikan/densikan_top.html

「きちんと三食いきいきちばっ子」: 学校教育における食の指導サイト

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/kyuushoku/syoku.html>



食に関するデータ集「ちばを知ろう」

ご利用にあたって

「ちばを知ろう」は、『食』を通して、ちばを知り、ちばに愛着を持ち、ちばを誇りに思い、ちばに暮らす喜びを実感しよう。」をキャッチフレーズに、「食」に関する様々なデータを集めて作成した資料集です。

ちばの「食」と「食育」をめぐる現状、食文化、「食」に関わる歴史、「食」の情報、そして「食育」への取組などを紹介し、「食」を通じてちばの姿を知っていただくとともに、食育の現場で、活用してもらうことを考え作成したものです。

「ちばの食育」ホームページからダウンロードが可能です。



計画に関する問い合わせ先

千葉県農林水産部安全農業推進課

TEL 043-223-3092

千葉県教育庁教育振興部学校安全保健課

TEL 043-223-4095



チーバくん

2010年

ゆめ半島千葉国体

ゆめ半島千葉大会

マスコットキャラクター