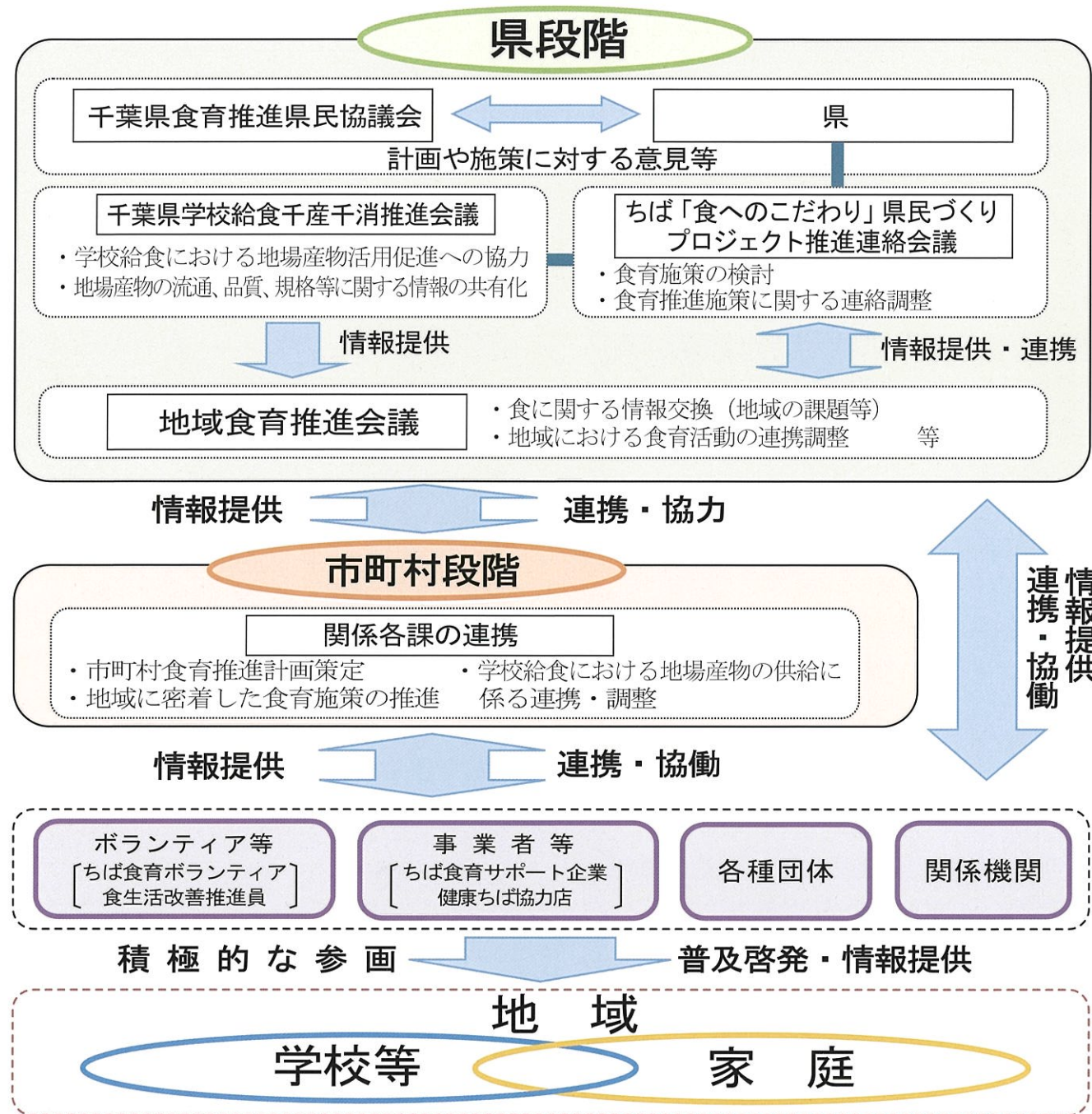


《推進に当たって》

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：ゲー・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畜産物や水産物を、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「ゲー」、副菜は「パー」としています。

**ゲー・パー**はおかずのおおよそのめやすです

**主菜は「ゲー」**

主菜の1食分の量は  
ゲーの大きさ厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm

ここがゲーの大きさ

ゲーのかたまりの大きさではありません！

ゲーは、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  
パーにたっぷりめざして！

片手の上に  
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**

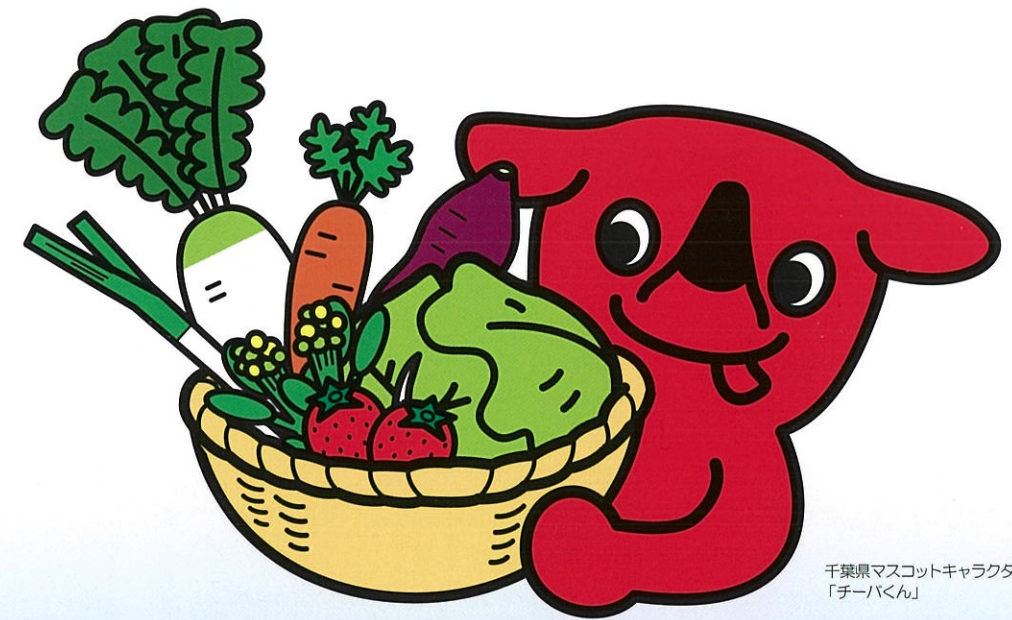
## 第3次千葉県食育推進計画(概要版)

計画期間 平成29年度～33年度

【食育基本法第17条第1項に基づく都道府県計画】

### 基本目標

「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



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

「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 まんてん笑顔

平成28年12月

千葉県・千葉県教育委員会

## 《施策の方向》

生産から消費のプロセスについて意識し、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とともに、県民が各世代で必要な食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活が実践できるよう、**3つの施策**の方向のもと総合的に施策を展開します。



### I 生産から食卓まで食のつながりを意識した食育の推進

食への感謝の気持ちや理解を深めるため、生産から消費のプロセスを知ることや地域の食を知ることが重要です。農林漁業体験など食に関する様々な体験活動への参加を進め、農林水産業の重要性の啓発と地域の食への関心と理解を進めていきます。

#### 1 魅力発信と地産地消の推進

- オリンピック等を好機とし、千葉県産農林水産物の魅力を発信します。
- 直売所を活用して消費者との交流を進め、ファンを増やします。
- 学校給食や加工の取組などにより、地場産物の活用を推進します。

#### 2 生産者と消費者の交流の促進

- 様々な体験活動を通じ、農林水産業への理解促進を図ります。
- 学校での栽培・体験活動などにより、効果的な食育の推進を図ります。
- 地域資源を生かした都市と農山漁村の交流を促進します。

#### 3 食文化の普及と継承

- オリンピック等を好機とし、広くちばの郷土料理の普及を図ります。
- 地域の食文化を若い世代に伝え、継承していきます。

#### 4 食の循環や環境を意識した取組の推進

- 消費者に環境にやさしい農業に対する理解促進を図ります。
- 家庭でできる食品ロスの削減の取組に関する啓発を行います。

### III ちばの食育の推進体制強化

食育に係る様々な関係者が主体的かつ連携・協力し、地域に密着した食育活動が促進されるよう推進体制を強化するとともに、県民が健全な食生活を実践しやすい環境づくりを進めていきます。

#### 1 食育を進める人材の確保

- ちば食育ボランティア等を育成し、地域の食育活動を促進します。
- 様々な分野で食育活動に取り組む関係者のネットワークを広げます。

#### 2 多様な関係者の連携強化

- 飲食店やスーパー等と連携し、健康づくりのための情報を発信します。
- ちば食育サポート企業による食育活動の促進を図ります。
- 事業者に働きかけ、従業員向けの食育活動を推進します。

#### 3 地域における取組の強化

- 食育月間を中心として食育関係者が一体となって啓発を行います。
- 県の啓発資料「グー・パー食生活ガイドブック」の活用を促進します。
- 市町村食育推進計画の策定が促進されるよう支援します。

#### 4 食に関する情報の提供

- 食品の安全・安心に関する情報を正確に分かりやすく発信します。
- 消費者の食品選択に資するよう食品表示の適正化を推進します。

### II 子供から高齢者まで各世代に応じた食育の推進

食の実態は、年代や就業、家庭や生活環境の状況により異なります。各世代別の課題を整理し、それに応じたきめ細かな食育を推進します。

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促進します。
- 乳幼児のかむ力を育てるための食事等の普及を図ります。
- 保育所等の給食施設における食育の取組を促進します。

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。**

- 各学校における食に関する指導の全体計画の作成・見直し及び栄養教諭等を中心とした食育を推進します。
- 学校給食を生きた教材として活用し、効果的な食育を推進します。
- 「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」の取組を促進します。

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。**

- 高等学校において食に関する指導の全体計画の作成、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。

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、飲食店等において、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供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。
- 大学や企業と連携し、朝食の必要性について啓発に取り組みます。
- 妊産婦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。**

- 中食や外食等において、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供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図ります。

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。**

- 簡単に作れる高齢者向けレシピの活用を促進します。
- 口腔機能の維持の必要性について啓発に取り組みます。

### 《指標及び目標値》

	現状値 (H27)	→	目標値 (H33)
1. 食育に関心を持っている県民の割合	71.0%	→	90%以上
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%	→	85%以上
3. 農林水産業体験に参加したことがある県民の割合	— ※	→	(40%以上)
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	— ※	→	(50%以上)
5. 朝食を欠食する県民の割合 (小学5年生)	2.0%	→	0%を目指す
6. 朝食を欠食する県民の割合 (中学2年生)	4.5%	→	0%を目指す
7. 朝食を欠食する県民の割合 (20~30歳代)	29.3%	→	15%以下
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%	→	85%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	54.8%	→	70%以上
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%	→	55%以上
11. 外食や食品を購入する際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%	→	60%以上 75%以上
12. ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合	— ※	→	(55%以上)
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%	→	80%以上
14. 市町村計画を作成・実施している市町村数	30市町村 (H28年9月)	→	全54市町村

※今後調査を行います。目標値は国の第3次食育推進基本計画の目標値を記載していますが、県の調査結果が出た時点で見直しを行います。