

## 第4章 千葉県が目指す食育の方向

### 1 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

第3次千葉県食育推進計画において基本目標とした『「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』を、第4次計画においても継承していきます。

本県は、温暖な気候と風土に恵まれ、四季を通して多様な農産物等が豊富にある食の宝庫です。この沢山の農産物等とふるさとに伝わる料理や食文化は「ちばの恵み」であり、私たちの財産です。

県民一人一人が「ちば型食生活」\*を楽しく実践し、生涯にわたって体と心の健康を保ち、生きる力を身に付けることを目指します。

また、ちばでとれる新鮮な食材を使ったふるさとの味を互いに伝えあい、自然の恵みに感謝し、食べ物や地域の食文化を大切にする心を持ち、ふるさとちばへの誇りを持った豊かな人間性を育むことを目指します。

### 2 施策の方向性と3つの施策

#### (1) 施策の方向性

「バランスのよい食生活」を目指し、各ライフステージでの食育の取組を明確にし、食育関係者と連携して、県民ニーズをとらえた取り組みやすい内容とします。

また、持続可能な食を支えるため、地産地消や食品ロス削減などのSDGsの実現に向けた取組を通して、県民の食育への関心を高めます。

#### (2) 3つの施策

- I ライフステージに対応した食育の推進
- 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
- III ちばの食育を進める環境づくり

県民が各ライフステージに必要な食に関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、県民が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ため、市町村をはじめ地域の食育ボランティア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。

## ちば型食生活とは



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。

「ちば型食生活」を実践する上でのポイントは、次のとおりです。

- 1 食べることは楽しいこと！よく噛み味わい、ともに楽しんで食べましょう
  - 2 豊かなちばの農林水産物を「いただきます！」の感謝の気持ちといっしょに食べましょう
  - 3 おかずの目安は、主菜は「グー」副菜は「パー」 副菜は片手たっぷりをめざして
  - 4 バランスよく配膳して食べましょう！ 「主食・主菜・副菜はそろっているかな」
  - 5 一日に必要なエネルギー量を目安に食生活を実践しましょう
- ★「グー・パー食生活」は「ちば型食生活」の食事実践スタイルです。

### ★グー・パー食生活とは

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を考えるためのものです。バランスのよい食事をとるには、おかずの量を、肉や魚は片手を握ったグーの大きさと厚さ2cm、野菜は片手を広げたパーに山盛りを目安にするのがポイントです。

## 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**



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。  
くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

# 第5章 具体的な取組

## 第1 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2 施策の展開

### I ライフステージに対応した食育の推進



食の実態は、年代や就業、家庭や生活環境等の状況により、多様化しています。各世代別の課題や多様な暮らしに応じた、きめ細やかな切れ目のない、生涯を通じた食育を、関係機関と連携を図り推進します。

#### 1 就学前の子供

身体の発育、味覚の形成、口腔機能の発達が著しい時期です。発達の段階に応じて食べ物の形態や食べ方が変わります。この時期に適切な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な体を培う基礎となります。

子供の食育の基本は家庭ですが、保育所や地域等における子供への食育や家庭への支援も大切です。

##### (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

乳幼児から正しい食生活の実践につながるよう、乳幼児健診や離乳食教室等において、「授乳・離乳の支援ガイド※」等を活用した保護者に対する基本的な知識の啓発が行われるよう市町村を支援します。

また、地域のボランティア団体と連携し、親子の食育が進むよう取り組みます。

###### イ 歯・口腔機能の発達段階に応じた噛む力等を育てるための知識の啓発

歯・口腔機能の発達段階に応じた「食べ方」が大切です。市町村や関係団体と連携を図り、乳幼児の歯・口腔機能の発達に応じた噛む力等を育てるための知識について、県のホームページ等で情報提供します。

##### (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

子供の健やかな成長や発達段階に応じた適正な食事が提供されるよう、また、離乳食やおやつを選び方、食べさせ方など、保護者へ健康や栄養に関する情報提供が推進されるよう、保育士への研修や保育所等への指導及び助言を行います。

###### イ 幼稚園等を通じた情報提供

子供が食への興味や関心を持つよう、幼稚園や子育て支援の場を通じて、子供や保護者に対し、食育に関する情報を提供します。

## 2 小学生・中学生

成長期にある小学校・中学校・義務教育学校・特別支援学校等の児童生徒にとって、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものです。この時期に、食生活に対する正しい知識・技能を身に付け、望ましい食習慣の基礎づくりを、市町村教育委員会等と連携を図りながら目指します。

### (1) 学校における食育の指導体制と指導内容の充実

学校教育活動全体を通して食育を推進するために、全ての児童生徒が、栄養教諭の専門性を生かした食に関する指導を受けられるよう、栄養教諭の配置を進めていきます。

また、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、児童生徒のより良い生活習慣づくりを引き続き働きかけたり、各地域における食に関する指導の充実を図るため、研究指定校の選定や授業公開・研修会等を開催し、その成果の普及啓発を推進したりすると共に、高等学校との交流、関係機関・企業等が実施する出前授業や体験活動の取組を支援するなど、食育の指導体制及び指導内容が更に充実するよう働きかけていきます。

#### ア 指導体制の充実

- ・体育科（保健体育科）家庭科（技術・家庭科）、及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間、給食の時間等、学校教育活動全体を通じて食育を推進します。
- ・各学校において、すでに作成してある食に関する指導の全体計画の見直しと改善を図り、効果的に活用するとともに、自校の食育の取組を学校評価に位置付けるなど、PDCAサイクルの確立を図ります。
- ・「食」に関する情報を積極的に保護者に提供し、家庭と連携した食育の推進を図ります。また、食に関する課題に対して、学校・家庭・地域との連携体制を整備します。
- ・校長のリーダーシップの下、全職員が連携・協力しながら、栄養教諭等が中心となって食育を推進すると同時に、栄養教諭等の授業へのより一層の参画を進めます。
- ・栄養教諭等は、食に関する指導の充実を推進するため、学校の食に関する指導に係る全体計画の策定や各地域の食に関する指導の推進役となります。

#### イ 指導内容の充実

各学校が、教科等の学習の中に、自然や社会との関わりを持った様々な体験活動を取り入れるなど、効果的な食育を推進します。

- ・「食に関する学習ノート・いきいきちばっ子」「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」等の学習資料を活用し、食に関する学習を効果的に

行います。

- ・栄養教諭等が、給食の時間等での指導を充実させ、校内放送を活用したり教材を作成したりするなど、食に関する指導を効果的に行います。

## (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

本県の豊富な農林水産物を学校給食に積極的に活用し、食育の充実を一層効果的に図れるよう働きかけていきます。

また、食における持続可能な開発目標（SDGs）の目標達成に資する取組を推進します。

### ア 学校給食の充実

- ・児童生徒が、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図られるよう、安全安心な学校給食の提供を維持・継続します。また、献立内容を充実させ、教科等の食に関する指導と関連付けることで、学校給食を「生きた教材」として活用した食育を効果的に推進します。

### イ 地場産物の活用の推進

- ・学校給食における地場産物の活用を推進することに加え、郷土料理等、伝統的な食文化だけでなく、世界の食文化等についての理解も深め、様々な食を体験することができるような献立を工夫します。
- ・米飯給食を推進するとともに、多彩な副食からなる「ちば型食生活」を引き続き推進します。
- ・「千産千消デー」において地場産物を活用した学校給食を提供するとともに、それを生かした食育を推進します。
- ・SDGs の観点から輸送時のCO<sub>2</sub>排出抑制等、環境負荷の低減のためにも地場産物の活用を推進します。

## (3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

児童生徒の望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進するために、健康状態の改善等に必要な知識を普及するとともに、児童生徒の健康に関する課題に対して個別的な相談指導が行えるよう働きかけていきます。

### ア 健全な生活習慣、望ましい食習慣に向けた取組の推進

- ・偏食、やせや肥満傾向<sup>\*</sup>、食物アレルギーを有する児童生徒、スポーツをしている児童生徒に対し、個に応じた健康相談や指導を行うなど、保護者の理解と協力の下に、学級担任、養護教諭、栄養教諭等、学校医、学校歯科医等と連携して望ましい食生活の形成に向けた取組を推進します。

### イ 学校、家庭、地域との連携の推進

- ・家庭における教育力向上を図るための「家庭教育リーフレット<sup>\*</sup>」などの資料を

活用し、食育に関する情報についても、全ての家庭に届けるなど、学校、家庭、地域との連携を推進します。

- ・地域のボランティア団体等と連携し、親子料理教室などを開催するとともに、企業等と連携した子育て世代向けの情報発信を行うことで、家庭での食育が進むよう取り組みます。
- ・むし歯や歯周病の予防、口腔機能の発達等について学校を通じて家庭へ啓発することで、歯と口腔の健康づくりに関する取組を推進します。

### 3 高校生

心身ともに成長し、食生活も大きく変化する高等学校・特別支援学校等の生徒にとって、将来にわたり健康な生活を送るための食習慣を確立する重要なこの時期に、これまで身に付けた生活習慣や食に関する知識・技能を生かし、食生活の自立に向けた食育を充実させる必要があります。

#### (1) 学校における食育の指導体制と指導内容の充実

食習慣を確立した上で青年期に進むために、食に関する指導場面を的確に捉え、指導体制と指導内容の充実が図られるよう働きかけていきます。

また、「食育リーフレット」等の活用や、食育に関係する機関・企業等が実施する、高校生を対象とした出前授業や体験学習等の情報提供を通じて、食育を推進していきます。

##### ア 学校の教育活動全体を通じた食育の推進

- ・食に関する指導が教育活動全体を通じて計画的、継続的に行われるよう、食に関する指導の全体計画を確実に実施し、学校の実態に応じて全教職員が組織的に指導できるようにします。

##### イ 関係教科を中心とした食に関する指導の推進

- ・保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探求の時間などにおいて、それぞれの特質に応じた、適切な食に関する指導を推進します。

#### (2) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

栄養バランスに配慮した食生活の自立や健康に関する課題に対して主体的に改善できるようにするため、生徒自ら食育に関心を持ち、食に関する理解を深められるよう働きかけていきます。

- ・栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、やせ、食物アレルギー等の健康課題に適切に対応するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動\*、「ちば型食生活」の定着を図ります。

- ・地域のボランティア団体等と連携し、調理実習などを実施するとともに、企業等と連携した子育て世代向けの情報発信を行うことで、家庭での食育が進むよう取り組みます。
- ・学校歯科検診等を通して、むし歯や歯周病等の予防や治療により、歯・口腔の健康を維持することを指導するよう働きかけます。

## 4 青年期（概ね19歳～39歳）

進学や就職などで一人暮らしを始める等、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。これまでに習得した知識を生かし、適正体重や栄養バランスに配慮した食事の実践が大切です。一方で、その他の世代よりも、栄養バランスに配慮した食生活を実践する者の割合が低いことから、大学や企業等における健康に配慮した食事を選択しやすい環境づくりが大切です。また、妊娠前から望ましい食生活に取り組むことにより、生まれてくる子供の生涯における健康づくりの基盤を確保することも大切です。

### (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

- ・学生食堂・社員食堂などの給食施設\*で、利用者の身体状況等に応じた適切な食事が提供されるよう、また、青年期における望ましい栄養・食生活に関する情報提供が促進されるよう、給食施設に対する指導及び助言を行います。
- ・中食や外食の利用増加を踏まえ、飲食店・コンビニエンスストア等による、野菜の摂取や減塩に配慮した食事の提供や商品の販売、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。
- ・大学や企業による、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。

#### イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発

健診やイベント、職場での社員教育、地域ボランティア団体による講習会等において、「ゲー・パー食生活ガイドブック\*」等分かりやすい啓発媒体を活用した適切な食生活の実践に役立つ知識の普及に取り組みます。

#### ウ 歯科口腔保健の推進

食事を楽しみ健やかな生活を送ることができるよう、イベント等を活用して、日常的な歯・口腔ケアや定期的な歯科健診受診の必要性等に関する啓発を行い、歯・口腔の健康維持を促進します。



## (2) 次世代を育むための食育の推進

- ・妊娠前からの健康な体づくりのため、自らの食の見直しに取り組めるよう、健診やイベント、職場環境等を通じて適切な食生活の確立に向けた知識の普及啓発を推進します。
- ・妊娠中の適正体重の維持や子供の食生活の基盤づくりに取り組めるよう、市町村と連携を図り、「妊産婦のための食事バランスガイド」等分かりやすい啓発媒体を活用した妊産婦等への食育を推進します。

## 5 壮年期（概ね40歳～64歳）

仕事や子育てなど社会や家庭において忙しい時期であるため、不適切な食生活になりやすく生活習慣病の発症のリスクが高くなりがちです。生活習慣病の発症予防と重症化防止のために適切な食生活に取り組むことが大切です。

### (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

- ・社員食堂などの給食施設で、利用者の身体状況等に応じた適切な食事が提供されるよう、また、壮年期における望ましい栄養・食生活に関する情報提供が促進されるよう、給食施設に対する指導及び助言を行います。
- ・中食や外食の利用増加を踏まえ、飲食店・コンビニエンスストア等による、野菜の摂取や減塩に配慮した食事の提供や商品の販売、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。

#### イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発

健診やイベント、職場での社員教育、地域ボランティア団体による講習会等において、「グー・パー食生活ガイドブック」等分かりやすい啓発媒体を活用した適切な食生活の実践に役立つ知識の普及に取り組めます。

#### ウ 歯科口腔保健の推進

青年期に引き続き、食事を楽しみ健康的な生活を送ることができるよう、イベント等を活用して、日常的な歯・口腔ケアや定期的な歯科健診受診の必要性等に関する啓発を行い、歯・口腔の健康維持を促進します。

## 6 高齢期（概ね65歳～）

壮年期に引き続き生活習慣病の発症予防や重症化を防ぐとともに、低栄養や介護予防に配慮した食生活が大切です。咀嚼・嚥下機能を維持し、自分に合った食生活を実践することが必要です。

## (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

中食や外食の利用増加を踏まえ、飲食店・コンビニエンスストア等による、野菜の摂取や減塩に配慮した食事の提供や商品の販売、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。

### イ 健診等を通じた望ましい食生活の普及啓発

健診やイベント、地域のボランティア団体等による料理教室等の場を通じて、「グー・パー食生活ガイドブック」等分かりやすい啓発媒体を活用した適切な食生活の実践に役立つ知識の普及に取り組みます。

### ウ 歯科口腔保健の推進

食事を楽しみ健康的な生活を送るために欠かせない、食べ物を良く噛み、飲み込める口腔機能の維持が図られるよう、イベント等を活用して、オーラルフレイル<sup>※</sup>の予防や、日常的な歯・口腔のケア、定期的な歯科健診受診の必要性等に関する啓発を行います。

## (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

低栄養及び身体機能の低下を予防し、元気で生き生き暮らせるよう食事のバランスや多様な食品摂取の大切さについて普及するため、介護予防等に関する市町村への研修会の場で、「グー・パー食生活ガイドブック」等の啓発媒体を用いた情報提供を行い、低栄養予防等の高齢者の適切な食生活の実践に役立つ知識の啓発に取り組みます。

### イ 歯科口腔保健の推進

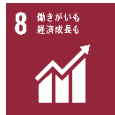
80歳になっても肉をはじめとした良質なたんぱく質を摂取することを推奨し、介護を必要としない元気な高齢者を増やしていくための運動「8029運動」<sup>はちまるにく</sup>を推進するなど、オーラルフレイル予防の必要性について啓発に取り組みます。

また、歯と口腔の健康を保ち、自分の口で食べることを支援するため、在宅歯科医療連携室を活用した高齢者の口腔機能の維持・管理に関する相談体制の整備等を進めます。

## 「少し多め」の買い置きで災害時に備えよう

食料品や日用品は、最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。

日頃使うものは多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく備蓄方法を「ローリングストック」といいます。比較的無理なく長期の備蓄が準備できます。



## 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

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。また、食品ロス削減に取り組むことにより食べ物を大切にするという考え方の普及や環境への負荷低減を含む環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。

### 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

- ・ 県広報媒体や各種メディア等を活用した県産農林水産物の情報や、県ホームページ「教えてちばの恵み」において、県産農林水産物の旬やおいしい食べ方、お取り寄せに関する情報を発信します。
- ・ 県オリジナル品種（米の新品種「粒すけ」など）や「チバザポーク※」、「チバザビーフ※」、「千葉ブランド水産物※」など特徴のある産品を活用したプロモーションにより県産農林水産物全体のイメージアップを図ります。
- ・ 県産農林水産物やその加工品の新たな販路開拓のため、商談会への出展支援等を行います。
- ・ ちば型食生活を実践するための食事に着目したレシピを提案する中で、県産農林水産物の魅力を発信します。
- ・ 研修の機会や食育資料等を通して、栄養教諭等に対し、県産農林水産物の理解醸成を図ります。
- ・ ちば食育ボランティア等の活動により、旬のおいしい地場産物を活用した、バランスのよい食生活を伝えます。
- ・ 料理に着目した新たな「食」のブランド化に取り組むことにより、県産農林水産物の需要創出・拡大に取り組みます。



## (2) 地産地消の推進

- ・新鮮な県産農林水産物が購入できる直売所や観光農園、地域の特色ある加工品や食などの情報を消費者が迅速かつ容易に入手できるようデジタル化への対応を進めます。
- ・県内の量販店、飲食店等と連携した「千葉県フェア」の開催等により、消費者が新鮮な県産農林水産物や加工品の購入、県産食材を活用した料理などを食べる機会を増やします。
- ・農林漁業体験、農泊の推進など「グリーン・ブルーツーリズム※」を通じて県の農林水産業を知り、触れる機会を増やします。
- ・路線バス等を活用した貨客混載や企業等が独自に設ける物流拠点等の新たな流通システムの動向に注視するとともに、鮮度の高い農林水産物の流通に取り組む産地への支援を行います。
- ・学校給食などでの地場産物の活用について、関係団体等と連携して進めます。
- ・学校給食において県産米を活用した米飯給食を推進します。
- ・地域で昔から作られていた加工品・保存食、旬の地場産物を使った惣菜など、地域の特色を生かした加工の取組を促進します。
- ・県内中小企業が行う県産農林水産物などの地域資源を活用した商品開発等を支援します。

## 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

- ・「農林水産業」や「食」に対する理解の醸成を図るため、誰もが手軽に楽しめるいちご狩りなどの収穫体験から農林漁業体験まで、県ホームページ等を活用し広く情報を発信し、生産者と消費者の交流を促進します。
- ・学童農園での栽培や調理実習など、地域や関係団体が連携した学校での体験活動や、幅広い世代に対しても農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供できるよう、ちば食育サポート企業や、ちば食育ボランティアの活動を支援します。
- ・都市住民の市民農園の利用を促進し、食や農に関する関心を高めます。ちば食育サポート企業の活動により実施している、食品工場の見学や出前講座など企業と市町村・学校と連携し、食に関する体験等に関する情報を提供します。その際に、オンラインでの活動を実体験と組み合わせる等、デジタル化に対応した新たな取組を進めます。

## (2) 都市と農山漁村の交流促進

- ・新鮮な県産農林水産物が購入できる直売所や観光農園、地域の特色ある加工品や食などの情報を消費者が迅速かつ容易に入手できるようデジタル化への対応を進めます。
- ・直売所や観光農園等における地域の人々との交流、魅力ある農業・漁業体験の提供、充実した「農泊・渚泊」\*など「グリーン・ブルーツーリズム」を推進するため、関係者に向けた研修会の開催や農泊地域のネットワーク化などに関係機関・団体と連携して取り組みます。
- ・都市農山漁村交流の受け皿となる農山漁村の体制整備を支援することにより、農山漁村のコミュニティの維持・活性化を進め、農林漁業者による交流活動を促します。
- ・食文化を活用したツーリズム等に基づく観光コンテンツの造成、磨き上げ等を支援します。

## 3 食文化の普及と継承

### (1) 地域の食文化の情報発信・普及

- ・広く県内外へ千葉県郷土料理の情報を発信し、普及を図ります。
- ・学校給食への郷土料理の導入や体験活動など、児童生徒や保護者に対して地域の食文化に関する普及啓発に取り組みます。

### (2) 地域の食文化の継承

- ・「ちば食育ボランティア」の活動を通じ、郷土料理や行事食の歴史や作り方などの伝承を推進します。
- ・郷土料理の調理実習などにより、地域の食文化に関する関心を高め、自ら調理する県民を増やし、地域の食文化の継承を進めます。
- ・博物館等において、地域の食文化とともに郷土料理などの伝承を進めます。
- ・日本の伝統的な食文化である「和食」の継承を進めます。

#### 知っていますか？千産千消デーという言葉

千産千消デーは、学校給食に地場産物を活用し、食育を行う取組です。これは、千葉県食育推進計画に基づき、学校給食を実施している県内全公立学校で、平成 21 年度から実施しています。

学校給食に地場産物を活用した取組が各学校から報告されています。

是非県のホームページをご覧ください。

詳しくは、**千産千消デー**で検索



## 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

- ・農業生産による自然環境への負荷を減らし、農業を次世代に健全な形で引き継ぐため、県が認証する「ちばエコ農産物」\*、国の制度であるエコファーマー\*の認定等の化学合成農薬・化学肥料を節減する栽培や、有機農業などの取組を推進します。
- ・「ちばエコ農産物」などのロゴマークの活用を通じて、環境にやさしい農業の取組をPRし、消費者の理解促進を図ります。
- ・家庭、学校、地域など様々な場面で行われる食育活動や農業者と消費者との交流活動などの場を活用し、消費者等の環境にやさしい農業への理解を深め、環境にやさしい農業で生産された農産物の消費拡大に結びつくような取組を推進します。
- ・畜産堆肥の有効利用を進め、地域における資源循環型農業の取組を進めます。
- ・食品残さ\*等を加工した飼料（エコフィード\*）の利用により、食品資源の有効利用を進めます。
- ・農業生産における食品安全や環境保全などの実現のため、GAP\*を推進します。



### (2) 環境を意識した食生活や食品ロスの削減の推進

- ・食材の有効活用や保存方法、効率的な調理など、買い物、料理、保存、片付け等一連の流れを通して環境を意識した食生活の実践について推進します。
- ・家庭や外食で、食べ物がごみになる量をできるだけ減らしていくため、「ちば食べきりエコスタイル」\*の取組を進めます。
- ・学校現場において、教科（家庭科・道徳等）や特別活動・総合的な学習の時間等に、SDGsの視点を踏まえながら、食品ロスの現状やその削減の必要性等について認識を深め、自ら主体的に取り組もうとする態度や心情を育てます。
- ・家庭においては「計画的な買い物」「食材を上手に食べきる」など、「もったいない」の意識を高め、食品ロス削減に向けた取組について啓発を行います。
- ・フードバンク活動に取り組む市町村等を支援します。
- ・食品ロスの削減に向け、消費者・事業者・関係団体・行政等が情報共有・意見交換しながら、相互に連携し、効果的な取組を検討・実施していきます。

### (3) 災害時の備えの推進

- ・被災者が災害発生時も健全な食生活の実践ができるよう、家庭における食料品の備蓄について普及啓発を行います。
- ・ちば食育ボランティアやちば食育サポート企業の活動において、災害時の備えの普及啓発を行います。

## ちば食べきりエコスタイル

家庭やレストランなどでの「食べきり」により、食品がごみになる量をできるだけ減らしていくライフスタイル「ちば食べきりエコスタイル」を推進しています。

### 食品ロスはどれくらい？

国内では、年間約570万トンの食品ロスが発生していると推計されています。これを国民1人当たりで換算すると、1日にお茶碗約1杯のご飯の量に近い量が捨てられている計算です。

区 分	発生量	内 容
事業系食品ロス量	309万ト	規格外品、返品、売れ残り、食べ残し
家庭系食品ロス量	261万ト	食べ残し、過剰除去、直接廃棄
食品ロス量	570万ト	

『日本の食品ロスの状況（令和元年度）』（農林水産省ホームページより）

### できることから始めてみよう

食品ロスを減らすために、毎日の生活の中で「誰でも、すぐに、簡単に」できることがたくさんあります。皆さんも始めてみませんか？

**買い物で**

- ばら売りを上手に利用
- 見切り品の活用
- 商品は棚の手前から取る
- 少量パックで使い切り
- 買い過ぎないようにお出掛け前に冷蔵庫チェック

**料理のとき**

- 調理くずとされているものが他の料理に使えるかも
- 食べきれぬ量だけ食卓に余ったらリメイクなどで食べきり
- 食材が長持ちするように保存

**外食で**

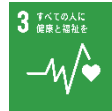
- 食べきれぬ量を注文しよう
- 小盛りやハーフサイズも利用
- 苦手な食材を抜いてもらえるか相談してみよう

食べ残しを減らす取り組みを行っているお店は **ちば食べエコ協力店** [検索](#)



「ちば食べきりエコスタイル」キャラクター  
ノコサーヌ

### Ⅲ ちばの食育を進める環境づくり



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

##### (1) 食育を進める人材の育成及び活動の促進

- ・ちば食育ボランティアや食生活改善推進員<sup>※</sup>等を対象に、食に関する正しい知識や活動手法等に関する研修を行い、地域の食育活動を一層促進します。
- ・関係団体等と連携し、農林漁業者による食育活動の促進を図ります。
- ・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、地域に根ざした食育活動の促進を図ります。

##### (2) 専門的知識を有する人材の養成

- ・行政や医療・介護等の現場における歯科保健担当者を対象に研修を行い、資質向上を図ります。
- ・県民の食生活の質の向上及び健康づくりの推進を図るため、飲食店で調理業務に従事する調理師等を対象に研修を行います。
- ・保健所や市町村保健センター等の管理栄養士・栄養士等を対象に研修を行い、資質向上を図ります。
- ・給食施設の従事者に対し、品質管理・栄養等に関する情報提供や指導等を行い、給食施設における栄養管理の向上を図ります。

#### 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

- ・野菜が豊富に含まれるメニューの提供（1食 120g 以上）や食塩に配慮したメニューの提供（1食 3.0g 未満）、店内終日全面禁煙等のうち、2つ以上の取組を行う飲食店等を「健康ちば協力店」<sup>※</sup>として登録しています。  
この「健康ちば協力店」の登録拡大を図り、飲食店等による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。
- ・中食の増加に対応し、コンビニエンスストアやスーパーマーケット等と連携した望ましい食生活の実践に向けた食育の取組を進めます。



健康ちば協力店ステッカー



## (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

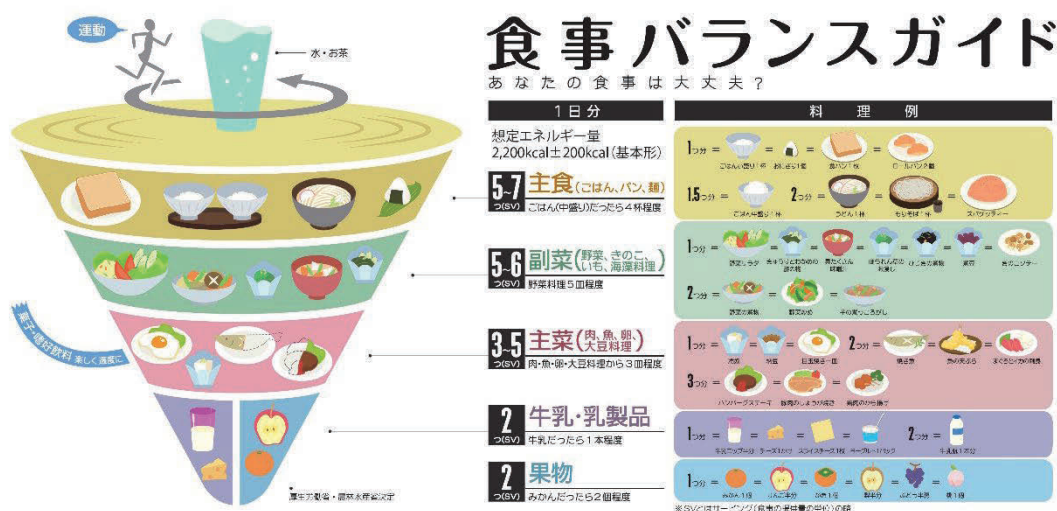
- ・ ちば食育サポート企業による食育活動が県内各地で展開されるよう登録の拡大、周知を図るとともに、市町村をはじめ地域の食育ボランティアや食育関係団体等と連携した活動を促進します。
- ・ ちば食育サポート企業や県内の事業者・団体等に呼びかけ、社員食堂での健康に配慮したメニューの提供や地産地消の推進、また、従業員の健康保持・増進につながる啓発活動等、様々な食育の取組を推進します。
- ・ 定時退社日の設定や在宅勤務の導入など、仕事と生活の調和（ワークライフバランス）\*の取組を推進することで、家庭における共食の機会が増えるよう啓発を行います。
- ・ 家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況を踏まえ、子供や高齢者を含むすべての県民が健全な食生活を実現できるよう、関係団体や、ちば食育サポート企業、ちば食育ボランティア等と連携し、地域における共食を推進します。



## 食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が作成した、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目でわかる食事の目安です。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせ、望ましい食事のとり方やおよその量を、コマの形で分かりやすく説明しています。

また、非妊娠時の体格及び妊娠中の体重増加等を踏まえた、「妊産婦のための食事バランスガイド」もあります。



### 3 地域における取組の強化

#### (1) 食育推進運動の展開

- ・食育推進運動の展開に当たっては、ちば食育ボランティア、ちば食育サポート企業、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者等、食育に係る多様な関係者による主体的な取組を促すとともに、関係機関・団体等と連携・協力し推進します。
- ・国が食育月間と定めた6月と県産農林水産物が豊富に出回る11月を食育月間とし、食育に関わる関係者が一体的かつ集中的に普及啓発を行います。また、国の定めた食品ロス削減月間(10月)、県の販売促進月間(6月、9月、11月、2月)にあわせて、重点的な啓発活動に取り組みます。
- ・県内各地において食育推進運動を促進するため、先進的な事例等を収集し、広く情報提供します。
- ・望ましい食生活の普及啓発に当たっては、「グー・パー食生活ガイドブック」の活用を促進します。

#### (2) 市町村食育推進計画の策定促進と施策の推進

- ・早期に県内全市町村において食育推進計画が作成されるよう、未作成及び次期計画作成予定の市町村に働きかけ、必要な資料や情報の提供等の支援を行います。
- ・市町村において食育に関する取組の充実が図られるよう必要な資料や情報の提供等の支援を行います。

### 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

- ・「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する条例」\*及び「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する基本方針」\*に基づき、食品関連事業者、消費者、行政が協働して、食品等の安全・安心確保のための取組を推進します。
- ・県民自らが適切に食品を購入、保存・調理を行うことができるよう、食品の安全・安心に関する様々な情報をパンフレットやホームページなどを通じて、正確に分かりやすく情報提供するよう努めます。
- ・食品の安全性に関する県民の知識と理解を深めるため、県民、事業者、県等の関係者が連携しつつ、情報共有・意見交換を行うリスクコミュニケーション\*を推進します。
- ・ライフステージに応じた消費者教育の充実を図るとともに、自らの行動が社会に影響を与えることの自覚や、食品ロスや地産地消など、人や社会、環境に配慮した消費行動(エシカル消費)について理解と実践を促していきます。

- ・食品製造・加工者及び飲食店等に対し、H A C C P<sup>\*</sup>に沿った衛生管理の指導及び助言を実施します。
- ・流通・販売者に対し、安全性の確保についての自主衛生管理を支援するため、食品等の流通・販売過程における取扱いや保存管理等について普及啓発します。
- ・食品について、添加物や残留農薬、放射性物質等の検査体制を確保し、食の安全性の確保を図るとともに、検査結果の迅速な情報提供に努めます。

## (2) 食品関連事業者等との連携による情報提供の充実

- ・食品表示に関する規定を一元化した食品表示法の下、食品の安全性及び消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保することができるよう食品表示の適正化に取り組みます。
- ・食品の生産段階から流通・販売段階に至る生産流通履歴情報を消費者に提供する取組として、トレーサビリティ<sup>\*</sup>の導入を促進します。

## (3) 食生活等に関する情報提供

- ・啓発対象に応じた広報媒体の選択、具体的な実践や活動を提示した啓発など、必要な情報を届けられるよう配慮し、県民一人一人が自ら食育に関する取組が実践できるように、情報提供の充実に努めます。
- ・科学的知見に基づく食生活の改善に必要な情報の普及啓発を推進します。
- ・「千葉県生活習慣に関するアンケート調査」や「県民健康・栄養調査」を実施し、県民の身体状況、栄養や健康に係る生活習慣の現状を把握することなどを通じて、食育推進の基礎的なデータとして活用していきます。
- ・食料の生産等の実態に対する県民の理解促進を図るため、食料の生産、流通、消費、食品ロスに関する統計調査結果等について分かりやすく情報提供するよう努めます。

## (4) デジタルツールを活用した食育情報の発信

- ・時間や場所の制約がある方等も食育の情報を得やすくなるよう、SNSの活用やインターネット上での動画配信及びイベント開催等、デジタル化に対応した食育を推進します。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響は長期間にわたることが予想され、収束後も以前の生活に完全に帰ることは困難と考えられるため、「新たな日常」においても食育を着実に実施できるよう、オンラインでの非接触型の食育の展開を推進します。

## ちば食育ボランティア

県では、「食」や「農林水産業」に関する知識や経験を生かして食育のサポートをする、「ちば食育ボランティア」を随時募集しています。

令和3年11月現在で、約3,800名のボランティアが活躍中です！

地元農産物を使用した料理教室、農業体験、食に関する講義など、ちば食育ボランティアに活動を依頼したい方は、県に御相談ください。

「ちば食育ボランティア」に登録すると・・・

- ◆ 「ちば食育ボランティア」に登録された活動内容、活動可能範囲、経験・資格などを、千葉県ホームページ上に掲載します
- ◆ 「ちば食育ボランティア」登録証及びバッジを提供します
- ◆ ちば食育ボランティア、ちば食育サポート企業、市町村等、食育関係者の情報交換や学びの場である「ちば食育ボランティア研修会」や「地域活動交換会」等への参加が可能です
- ◆ 県が作成した食育啓発資料を使用できます（数に限りがあります）



★ちば食育ボランティアの活動紹介動画



★農林水産省主催の「第5回食育活動表彰（ボランティア部門）」で、ちば食育ボランティアの「プロジェクト鴨川 味の方舟」が最高賞である農林水産大臣賞を受賞しました。