

第3章 各論

**いただきます
みんなのちばがそろって
いただきます**

おにくにさかな やさいもたべて じょうぶなからだをつくらうよ 徳島県子(十二)

朝食は 健康作りの第一歩 徳島県(十二)

よくかんで 恵みに感謝 ありがとう 川口千穂(十二)

いつもニコニコ モグモグ ゴツクン 星まひる(五)

好き嫌い 言わないお腹に 金メダル 佐藤智美(五)

君たちの未来を創る食生活 千原千尋(二)

食習慣 家庭の中から しつけから 柳田 聖(二)

海・山の 幸が育てる この子 千葉の子 あしたの子 鈴木 幸枝(二)



広げよう!ちばの食育 千葉県では子どものころから「食」に関する正しい知識を得て、自ら「食」について考え、健全な食生活を身につける「食育」を学校や地域、家庭などで推進しています。 **千葉県**

「ちばの食育」啓発標語

第3章 各論

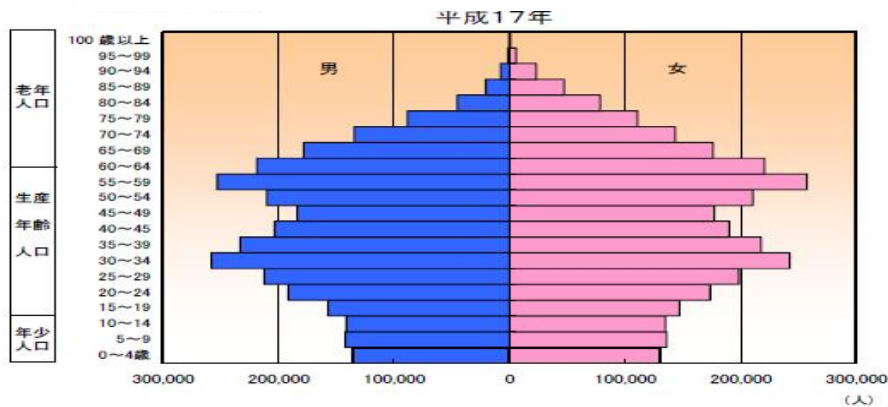
1. ちばの食育の現状

①ちばの「食」をめぐる現状

千葉県的人口・世帯構造から見た食育の必要性

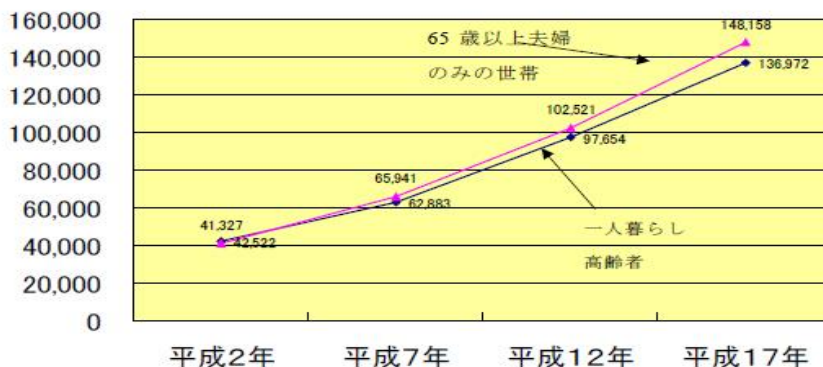
- 子育ての時期を迎えている 30 歳前後に人口のピークがあり、自らの健康の維持に加え、子どもの健全な食習慣の形成の面からも、この世代を対象とした食育に取り組むことが急務です。
- 千葉県は、平均年齢が 42.4 歳と全国で 6 番目に若いことが特徴ですが、団塊の世代と呼ばれる 60 歳前後に人口のピークがあり、現在、全国 2 位のスピードで高齢化が進んでいます。今後は、高齢化に伴う生活習慣病の患者数の増大が予測されており、さらに若い世代を含め食生活の面からも生活習慣病の改善と予防に取り組むことが必要です。
- 世帯構造の面では、核家族世帯や単独世帯が増加してきており、日本型の食生活などの「食の伝承の場」が失われてきています。大人が意識して伝承していく取組が必要です。

図表 8 5 歳階級年齢人口（平成 17 年：千葉県）



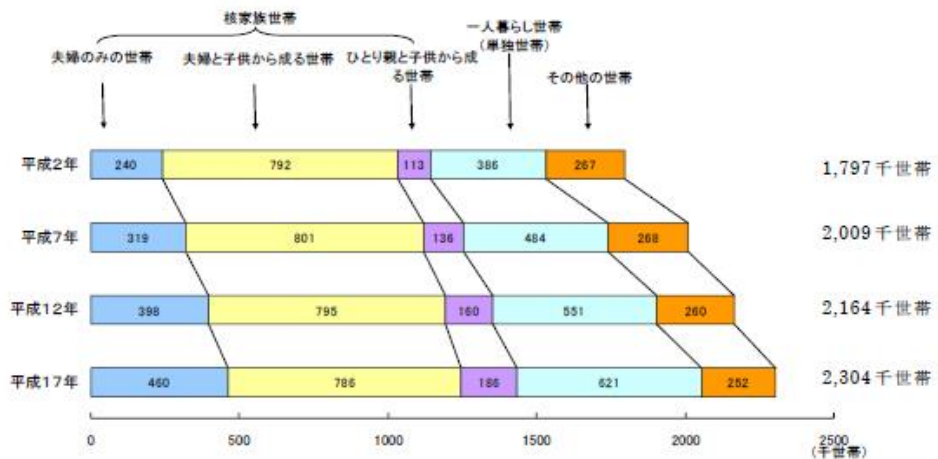
資料：平成 17 年国勢調査（千葉県）

世帯 **図表 9 高齢者世帯の推移（千葉県）**



資料：平成 17 年国勢調査（千葉県）

図表 10 一般世帯の家族類型別世帯数の推 (千葉県)



資料：平成 17 年国勢調査 (千葉県)

ライフスタイルの変化による食習慣の乱れ

〈夜型生活スタイルの増加等による朝食の欠食〉

- 食事・運動・睡眠という基本的な生活習慣が毎日の生活の中で適切に営まれることが大切です。高校生 の 4 人に 1 人は朝食を欠食しており、20 代男性では欠食率が 4 割を超えています。また、小・中学生にも朝食の欠食がみられます。これは基本的な生活習慣の乱れを物語っており、親の生活習慣に引きずりこまれていると考えられます。特に子どもにとっては、体調調節はもちろん脳の活性化や心の安定に影響する朝食をしっかり摂ることが大切です。

図表 11 朝食の欠食率(小・中学生、高校生:千葉県) (%)

	小学 5 年生		中学 2 年生		高校生
	17 年度	19 年度	17 年度	19 年度	16 年度
必ずとる	80.1	89.3	71.6	82.2	64.2
たいていとる	14.1	7.8	17.8	10.8	9.0
とらないことが多い	4.4	1.5	7.0	3.1	14.7
全くとらない	1.4	1.4	3.6	3.9	10.7

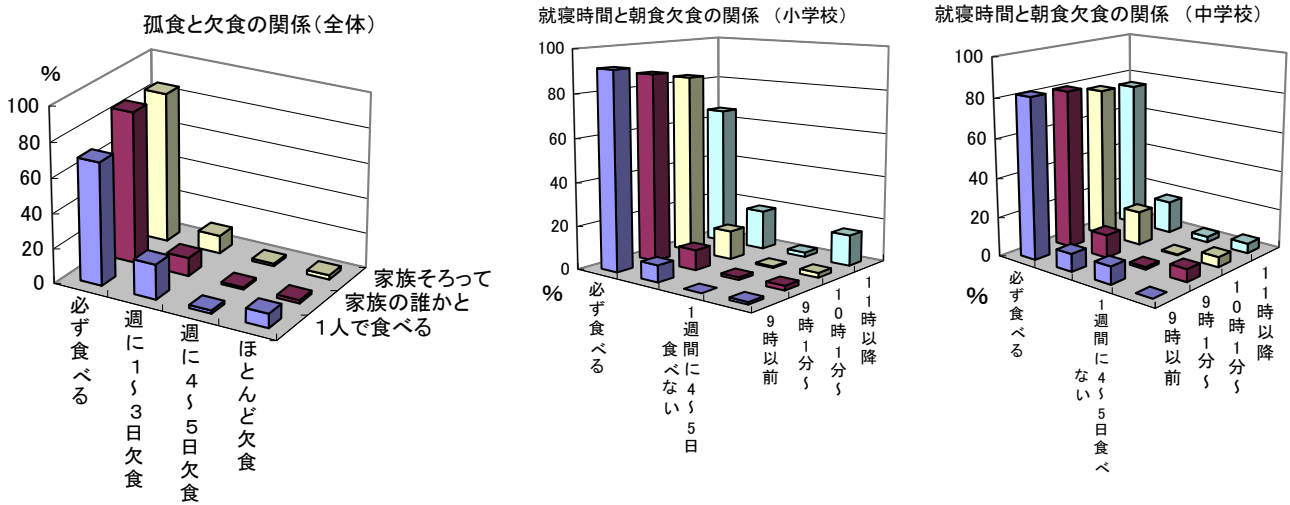
資料:小中学生 「平成 17 年度千葉県学力状況調査報告書」

「平成 18 年度・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)

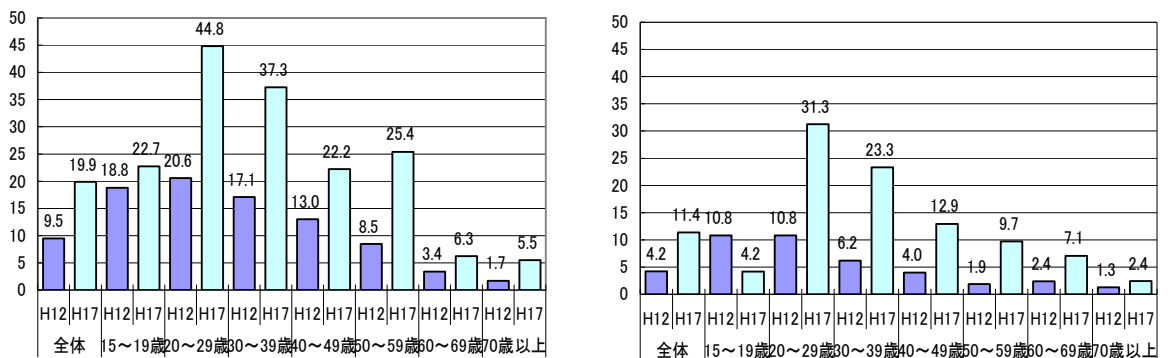
(注 1):平成 19 年度の調査は、「1 週間に 1~3 日食べないことがある」を「たいていとる」、「1 週間に 4~5 日食べないことがある」を「とらないことが多い」として扱っている。

図表 12 児童生徒の孤食・就寝時間と朝食欠食の関係(千葉県)



資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(千葉県)

図表 13 平成12年と平成17年の朝食の欠食率の比較(性・年齢段階別：千葉県) (%)

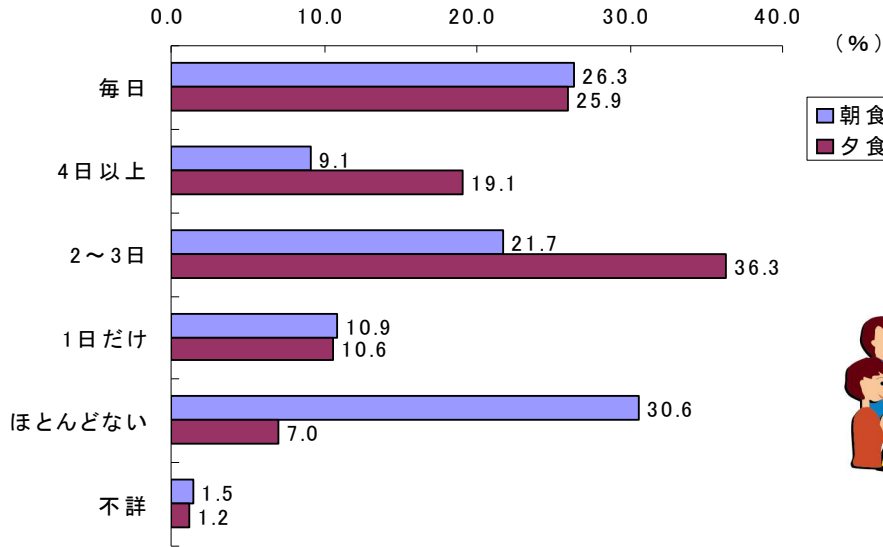


資料：千葉県民健康・栄養調査報告(平成12年度・17年度)

〈家庭での共食の減少等による孤食の増加〉

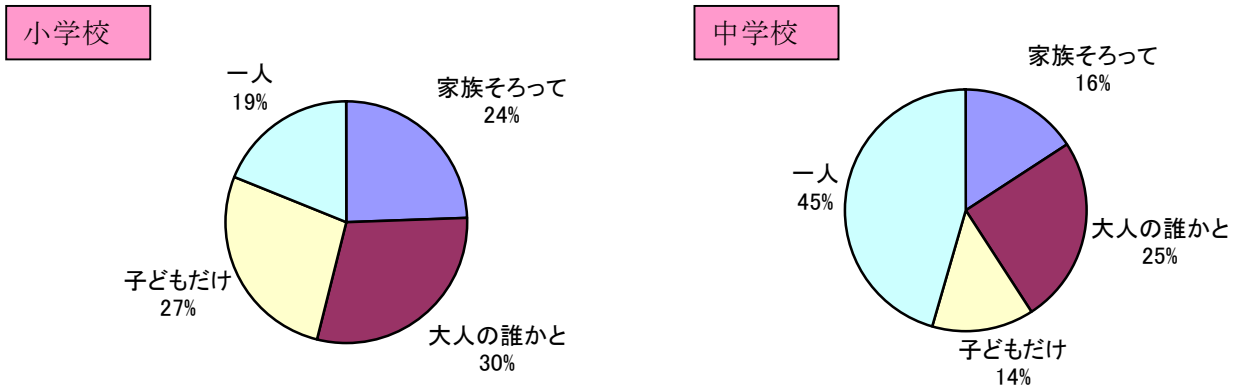
- 忙しい生活を送る中で、子どもが一人で食事をする「孤食」の増加の問題が指摘されています。食卓は、家族の様子が見える場であり、家庭の食の伝承の場でもあります。また、食卓での会話は家族の絆を深め、子どもの対人関係能力を高めることにもつながり、食卓が持つ意味は大きいものです。家族それぞれが忙しい生活を送っている中で意識して家族の接点を見つける工夫が必要です。

図表14 一週間のうち、家族そろって一緒に食事(朝食及び夕食)をする日数(全国)



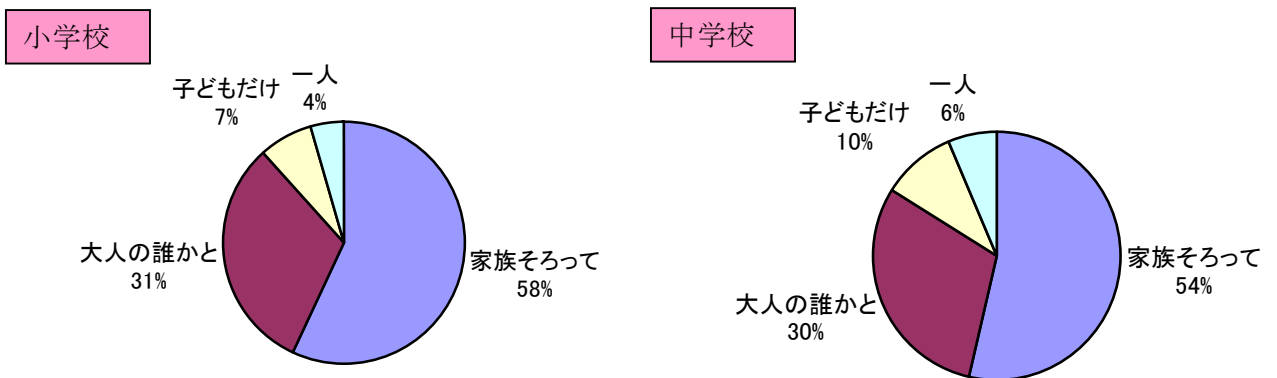
資料：平成16年度全国家庭児童調査結果（厚生労働省）

図表15 児童生徒が誰と朝食を食べているか（千葉県）



資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書（千葉県）

図表16 児童生徒が誰と夕食を食べているか（千葉県）



資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書（千葉県）

〈食事にかかる時間が短く、よくかんで味わう食習慣の減少〉

- 咀嚼力の低下（摂食機能の低下）は、味覚能力の低下等にもつながり、食事を楽しむことができにくくなります。食事を楽しみながらよく噛んで食べることは心身の健康や肥満予防にもつながります。

〈家庭における手づくり料理の減少〉

- 外食や惣菜・調理食品の購入など、食の外部化が進み、家庭における手づくり料理の減少が指摘されています。また、インスタント食品の多用による味覚形成の不具合や栄養の偏りが生じやすい状況にあります。子どもの成長や家族の体調に合わせた食事の準備をするためには、基本的な調理技術を持つことが必要です。

栄養バランスのくずれ

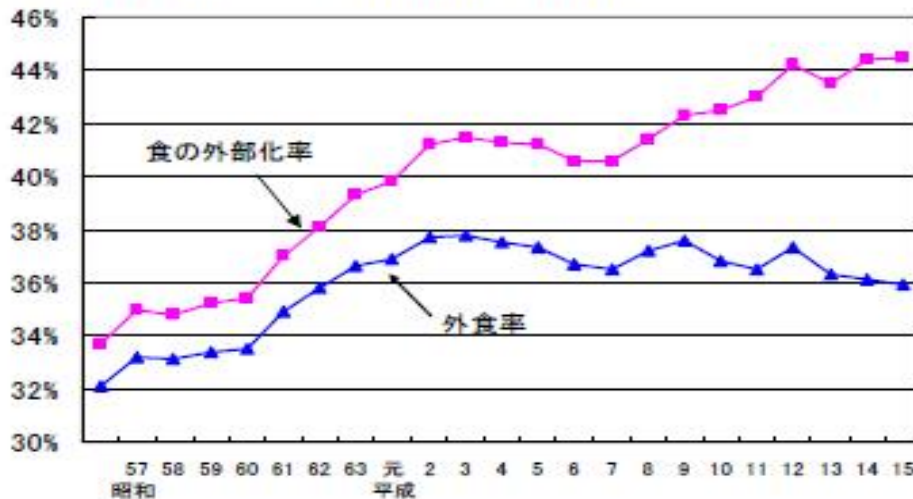
〈食の変化と栄養の偏り〉

- 食の外部化や簡素化志向の高まりなどにより、日本型の食生活が崩壊しつつあり、野菜摂取量の減少、若年層のカルシウム摂取量不足といった栄養の偏りがみられます。

図表 17

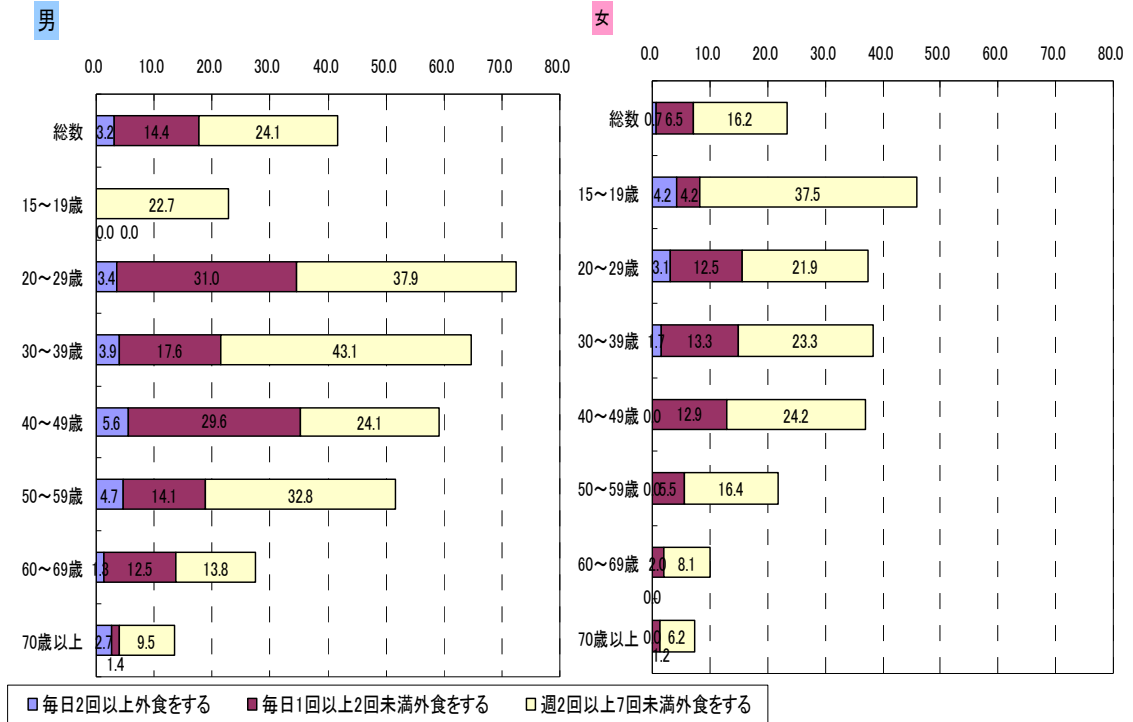
○食料消費支出に占める外部化率の推移

(全国)



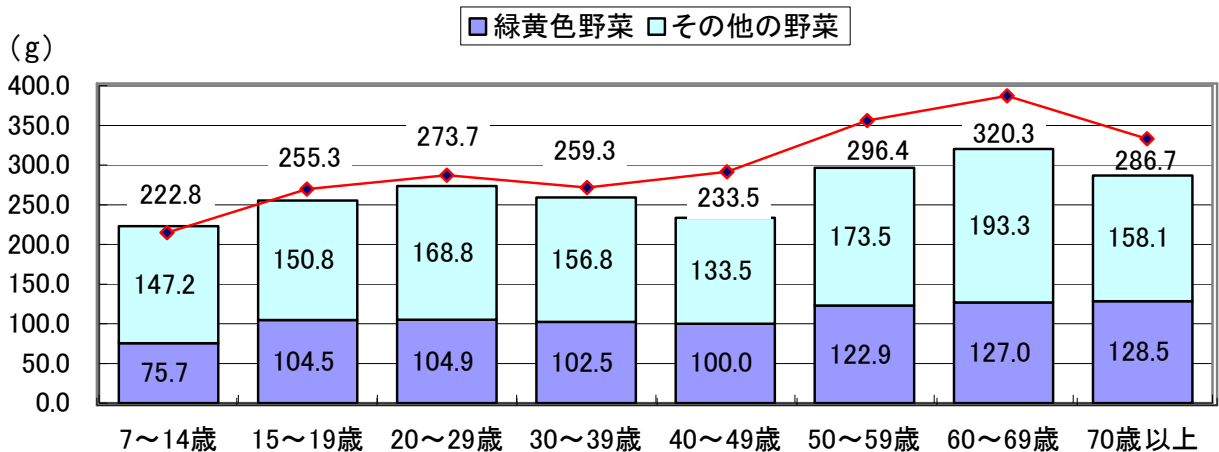
(資料)内閣府「国民経済計算報告」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算
 (注) 外食率・・・食料消費支出に占める外食の割合
 食の外部化率・・・外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

図表 18 外食の摂食状況（性・年齢階層別：千葉県）



資料：平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査報告

図表 19 年齢階層別 1日あたりの野菜の平均摂取量（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

※棒グラフと数値は平成17年、折れ線グラフは平成12年の合計

資料：千葉県民健康・栄養調査報告（平成12年度・17年度）を基に作成



図表 20 性別・年齢階層別にみたカルシウムの摂取状況(平均値)
(平成 17 年：千葉県)

年齢(歳)	カルシウム 摂取量 (mg/日)		カルシウム 目標量* (mg/日)	
	男性	女性	男性	女性
6～7	662	576	600	600
8～9	617	665	700	700
10～11	834	547	800	800
12～14	795	657	900	750
15～17	502	544	850	650
18～29	507	521	650	600
30～49	468	467	600	600
50～69	586	612	600	600
70 以上	586	516	600	550

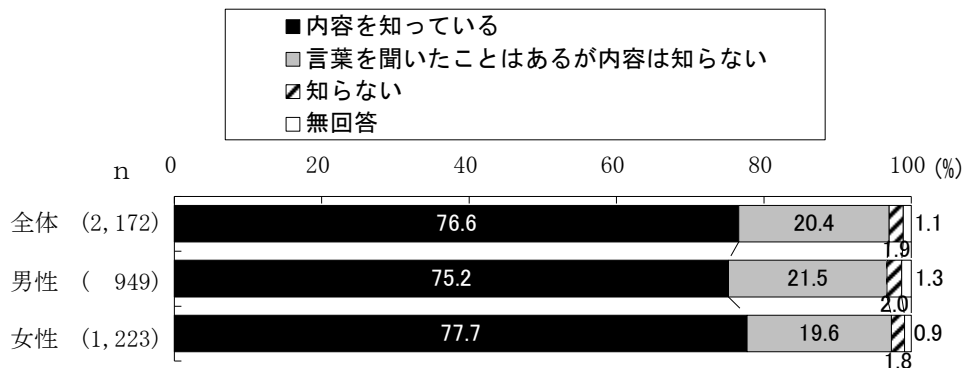
資料：平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査結果報告を基に作成

* 日本人の食事摂取基準（2005 年版）より

〈肥満・メタボリックシンドローム、やせといった健康面への影響〉

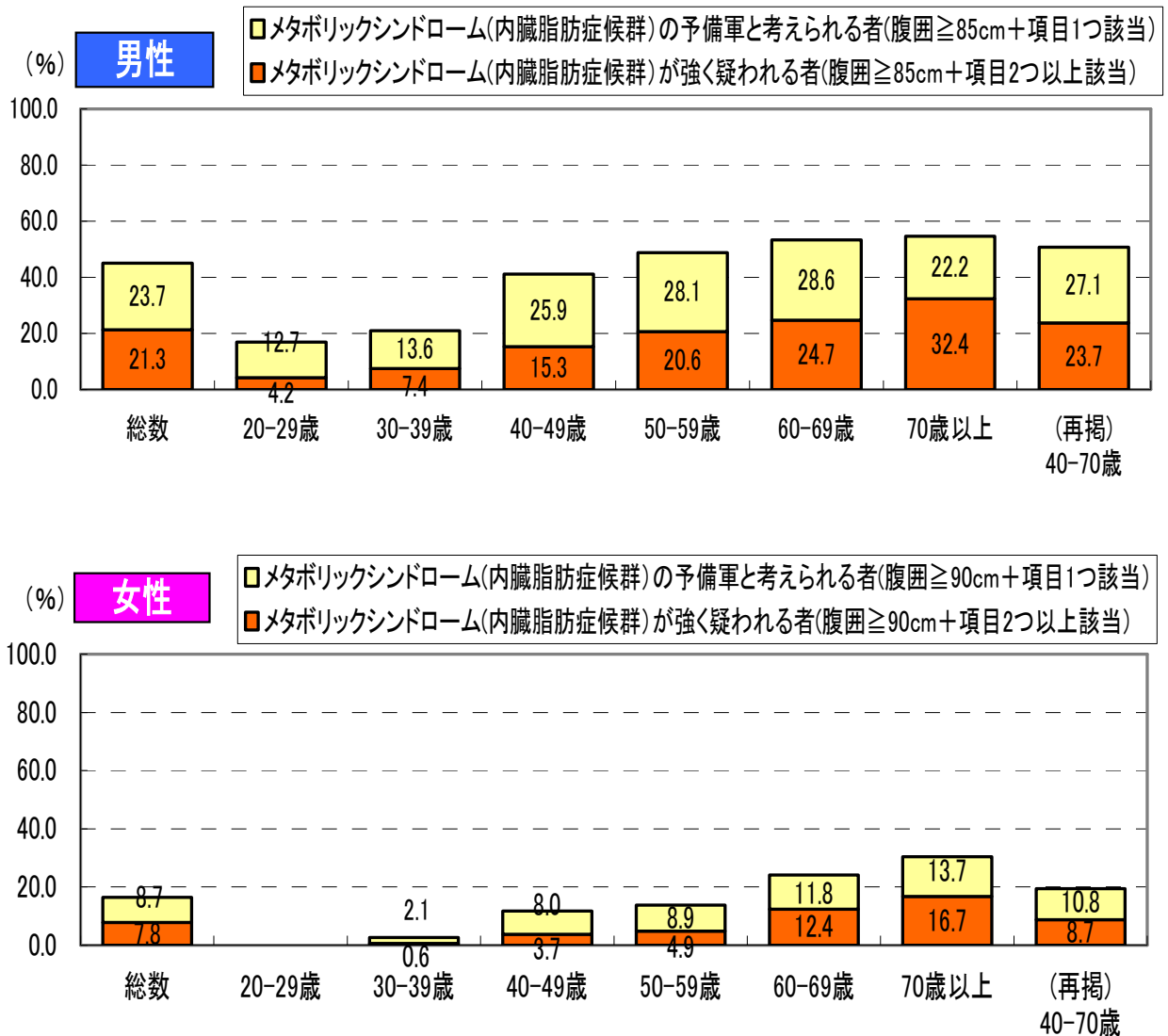
- 肥満の割合は、40 代～50 代の男性では 3 割を超えています。メタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備軍と考えられる人を合わせた割合は男女とも 40 歳以上で高くなっており、男性では 2 人に 1 人、女性では 5 人に 1 人が該当しています。

図表 21 千葉県のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の認知度



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)

図表22 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(20歳以上：全国)

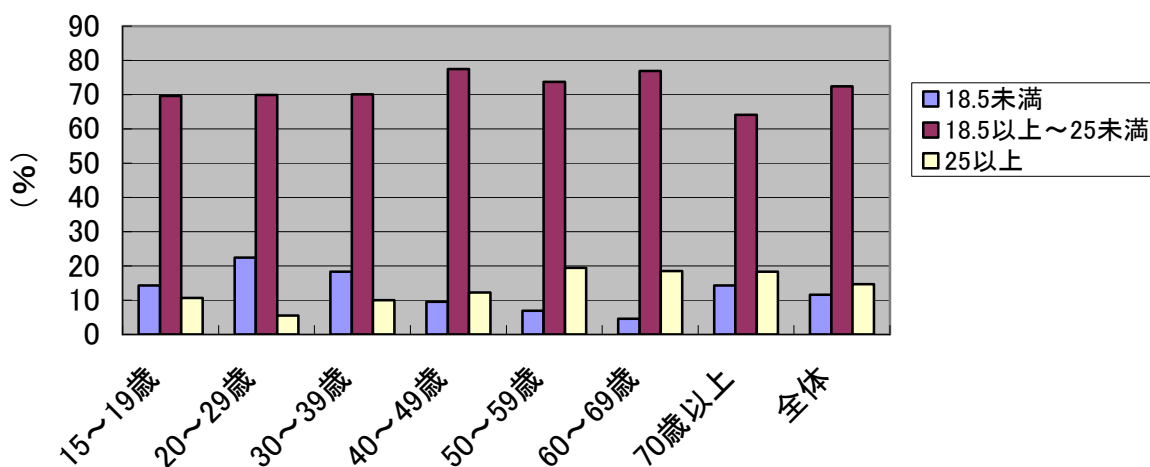


※各年代のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者と予備軍と考えられる者について、平成16年10月1日現在推計の男女別、年齢階級別の40-74歳人口(全体約5,700万人)を用い、それぞれ有病者、予備軍として推計したところ、40-74歳におけるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の有病者数は約940万人、予備軍者数は約1,020万人、併せて約1,960万人と推測される。

資料：平成17年国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）

- 『やせ』の割合は女性 20 代・30 代で高く、2 割前後になっています。

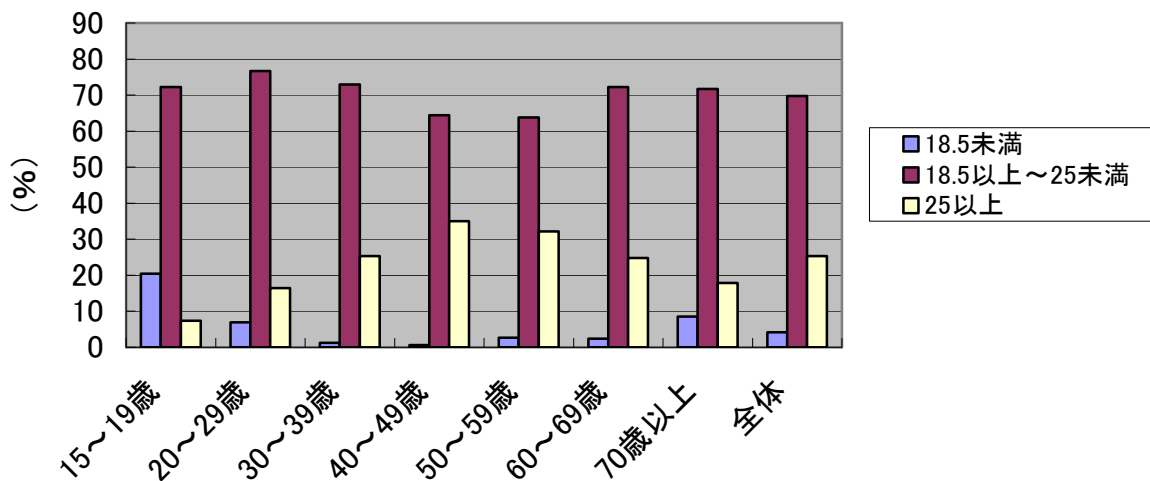
図表23 性・年齢階層別、BMI判定区分(女)平成17年:千葉県



BMI: (Body Mass Index) 体重(kg)を身長(m)の2乗で割って求める肥満の判定方法で「BMI=22」を適正とし、18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「正常」、25以上を「肥満」に分類

資料:平成17年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

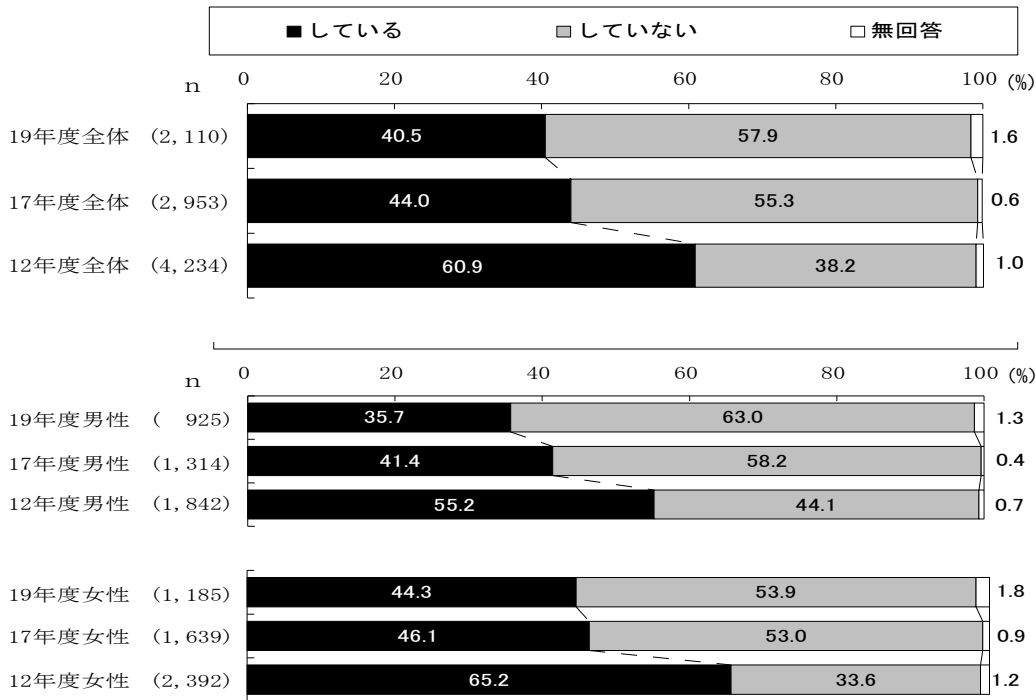
図表24 性・年齢階層別、BMI判定区分(男)平成17年:千葉県



資料:平成17年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

- 食事の量をコントロールして体重管理をしている人の割合が減少してきています。個人に応じた望ましい食生活を実践することが必要です。

図表 25 体重管理のための食事量のコントロール(千葉県)



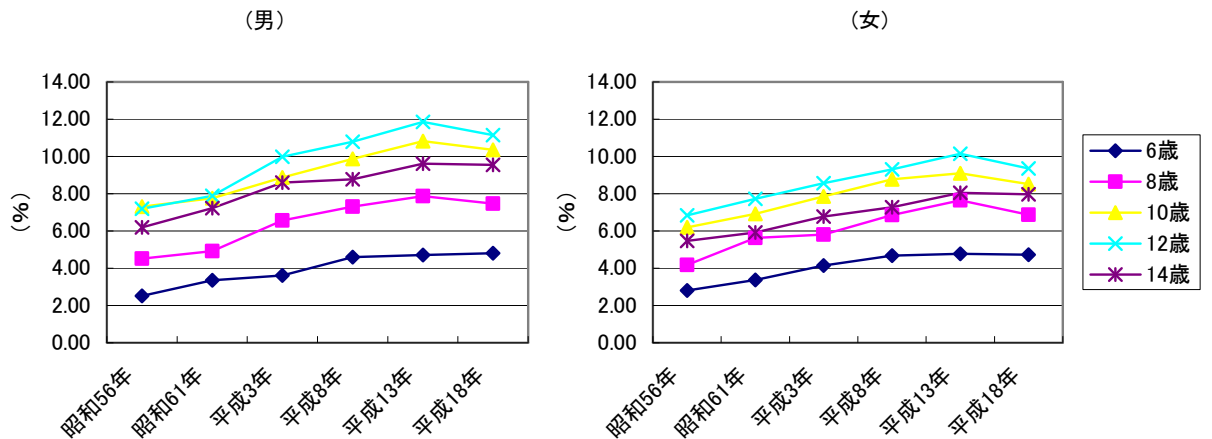
資料：平成12年度県民栄養調査

平成17・19年度生活習慣に関するアンケート調査(千葉県)

〈子どもの健康への影響〉

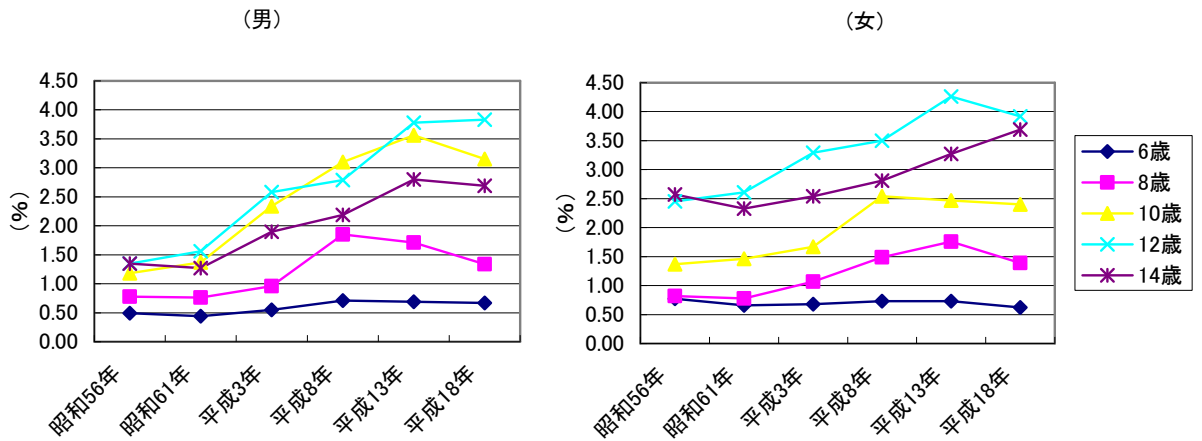
- 食生活や生活習慣の乱れやストレスなどの様々な要因により子どもの健康に悪影響が現れています。子どもたちの健康について将来への不安がある中、生活習慣病に罹る大人の増加が懸念されます。また、子どもたちの肥満とやせの増加や外食による個食化がもたらす味覚形成上の問題などが指摘されています。

図表 26 児童・生徒の肥満・やせの割合の推移
肥満児の出現傾向(全国)



資料：文部科学省：平成18年度学校保健統計調査を基に作成

痩身児の出現傾向（全国）



資料：文部科学省：平成18年度学校保健統計調査を基に作成

【参考】小児生活習慣病の実態把握を目的に、市川市が平成17年度に市内の公立小学校5年生・中学校1年生の希望者を対象に実施した健診では、独自に設定した判定基準に照らして判断した結果、生活注意対象者が全体の21.2%、健康相談・個別指導対象者が5.1%、医師による指導または要医療対象者が5.3%であった。

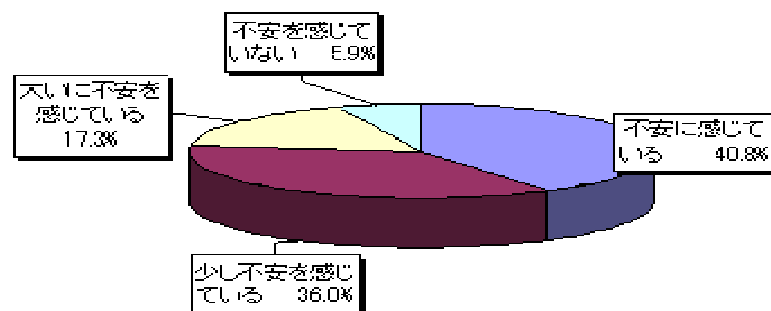
参考図書：「平成17年度市川市小児生活習慣病予防健診報告」

千葉県医師会雑誌（平成18年6月・7月・8月号に掲載）

食の安全性の問題

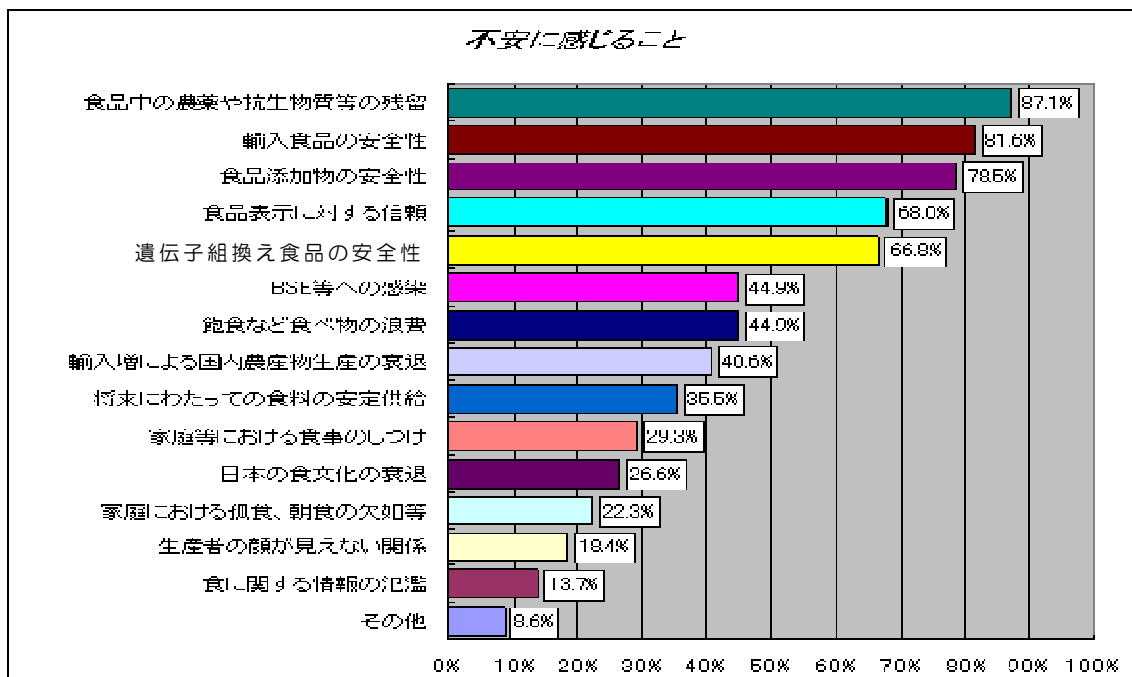
- 「食」に関して不安を感じている人は9割を超えており、不安感は残留農薬や輸入食品、食品添加物に関するものが特に高くなっています。

図表27 食に関する不安（千葉県）



資料：平成15年度県政モニター調査結果

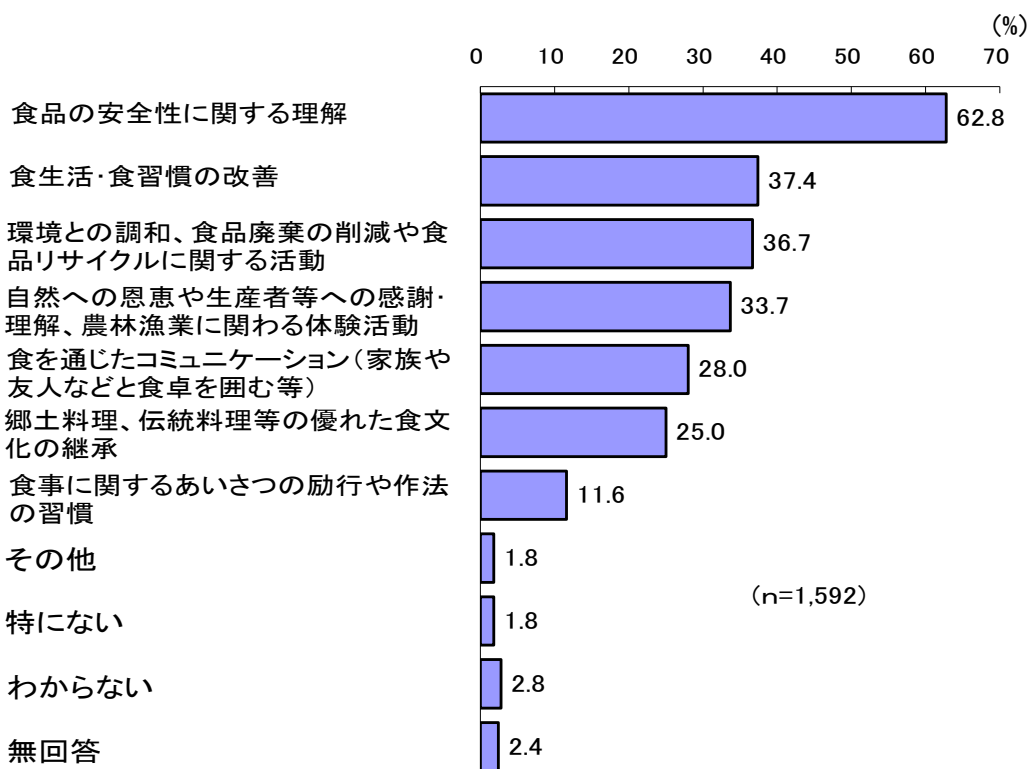
図表 28 食に関し不安に感じること（千葉県）



資料：平成 15 年度県政モニター調査結果

- 食育の県民運動としての取組で重要なことでは、「食品の安全性に関する理解」が6割を超えて最も高くなっています。

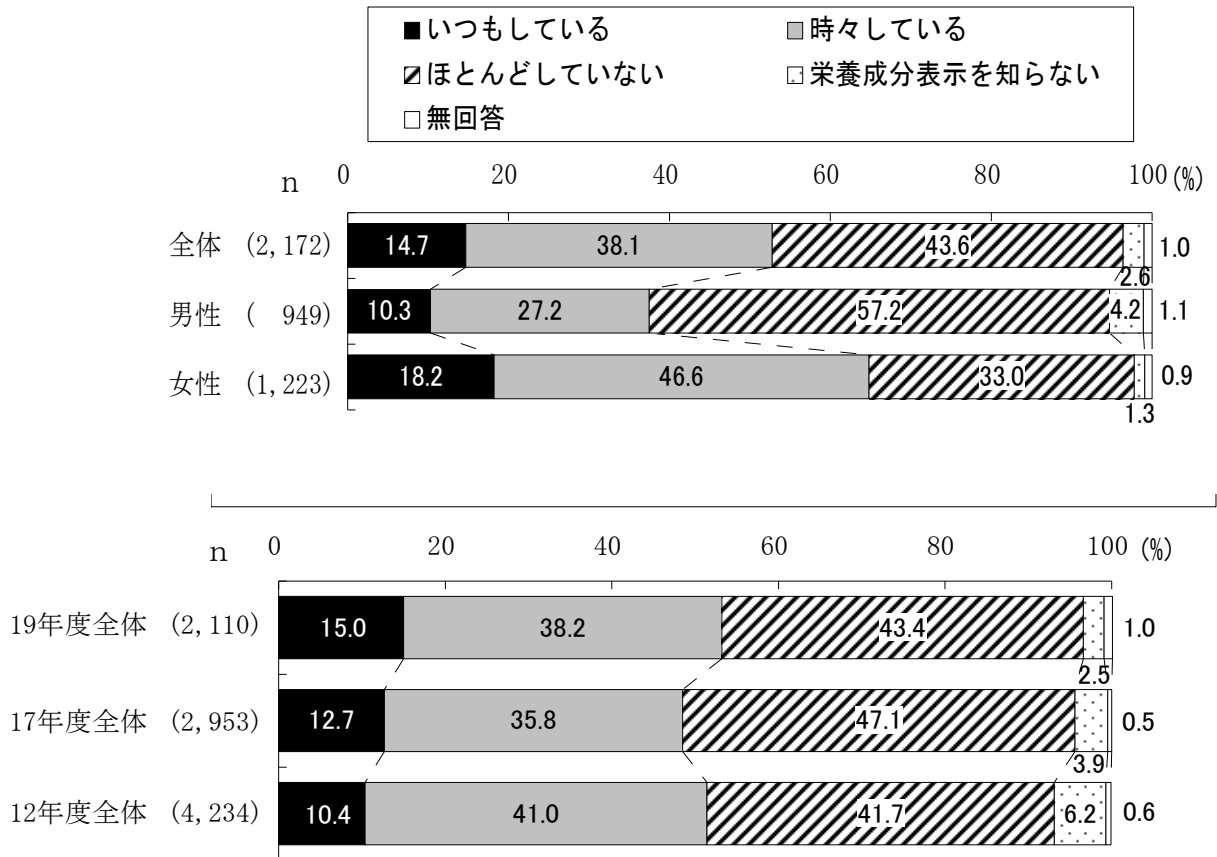
図表 29 食育の県民運動としての取組で重要なこと（千葉県）



資料：平成 19 年度第 35 回県政に関する世論調査結果

- 食品表示については賞味期限に関する関心が特に高く、栄養バランスを考えた普段の食生活において、本来、重要視すべき栄養成分や原材料といった情報については、あまり意識されていない現状にあります。

図表 30 栄養成分の表示を参考にしているか（千葉県）



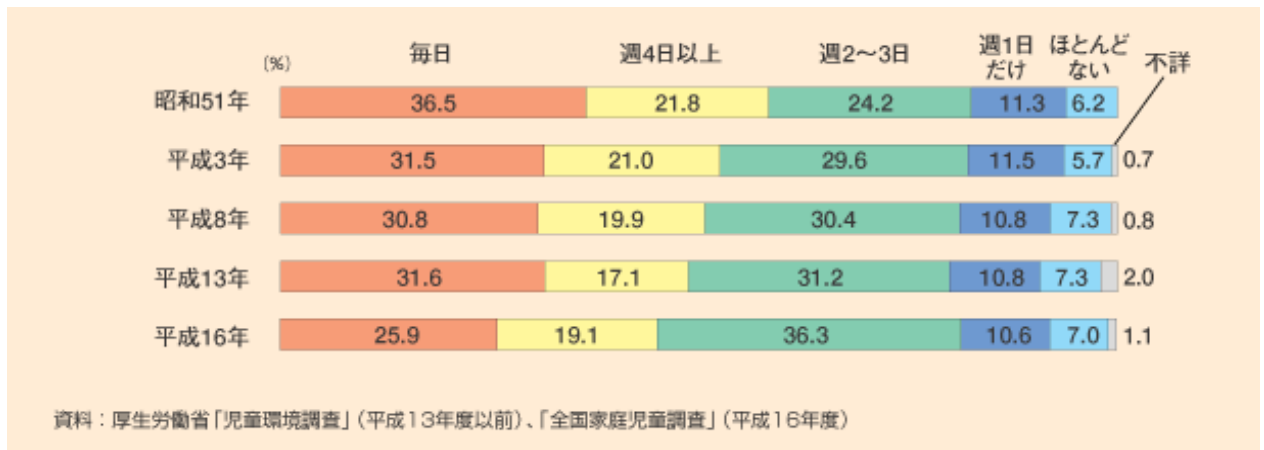
資料：平成19年生活習慣に関するアンケート調査（千葉県）

「食べ方」や「食習慣」に関する家庭の機能の低下

〈食卓を通して家族が関わりを持つ機会の減少〉

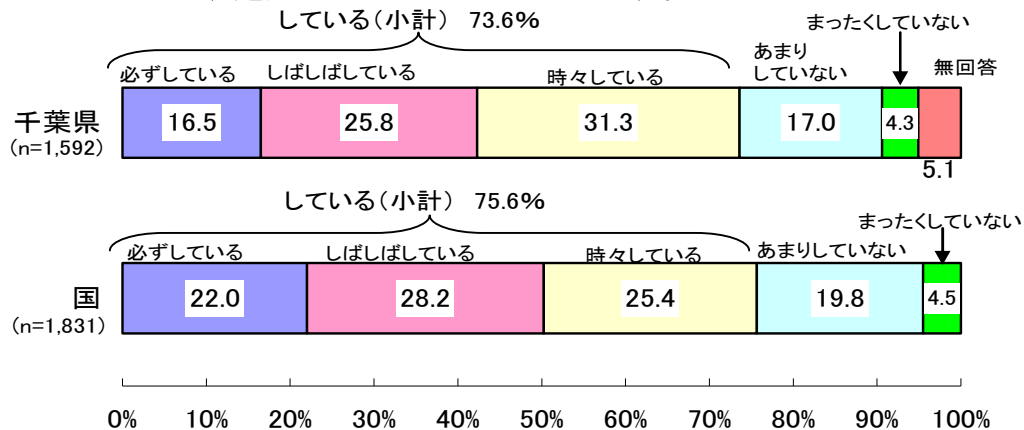
- 社会環境やライフスタイルの変化にともない、家族そろって夕食をとる頻度は年々減少傾向にあります。家族団らんの機会が減ることで、食卓を通して家族が関わりを持ちながら「食べ方」や「食習慣」を学ぶ貴重な機会が失われています。家族そろって食べる貴重な機会をどうかすが、いっそう重要となってきています。

図表 31 家族そろって夕食をとる頻度（全国）



資料：平成18年版「食育白書」から引用

図表 32 家族や友人と食卓を囲み、食事を楽しむ機会を増やすなどの、食を通じたコミュニケーションの充実

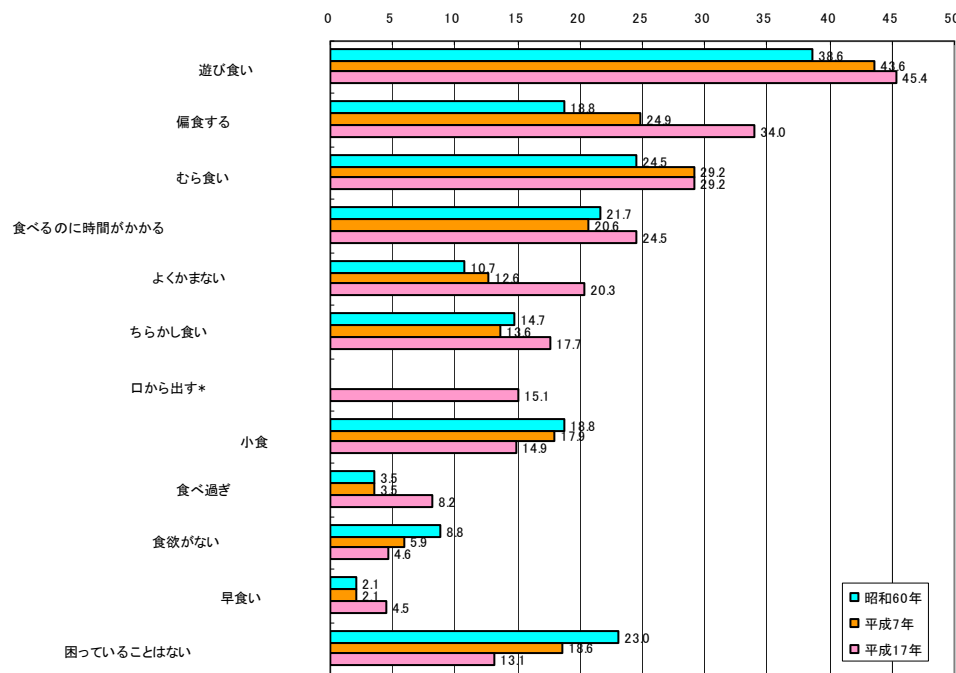


〈「よく噛まない」など基本的な食習慣・食べ方を身につけることができていない子どもの増加〉

- 子どもの食事について「遊び食い」「偏食する」「よく噛まない」が増加しており、家庭で基本的な食習慣を身につけることができていない状況がうかがえます。（「困っていることはない」とする割合は減少傾向で全体の13%に過ぎません）

図表 33 子どもの離乳食や食事で困っていること（全国）

(%)

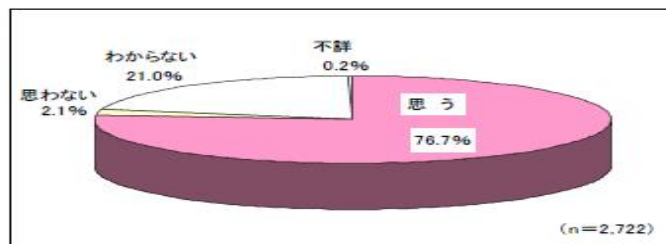


資料：平成 17 年度乳幼児栄養調査結果の概要（厚生労働省）

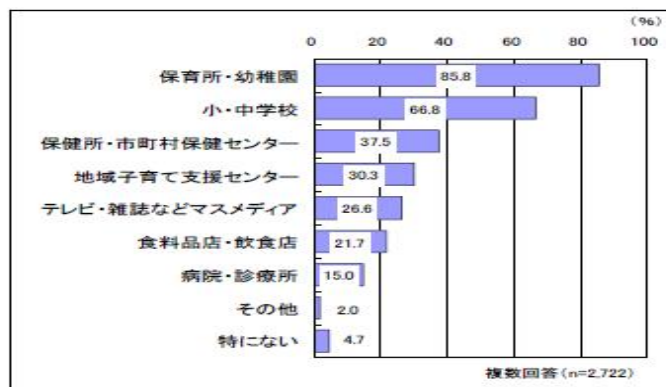
- 「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」という割合は約 8 割と高く、家庭における食育機能の重要性は認識しています。

図表 34 平成 17 年度乳幼児栄養調査における「食育について」の質問(全国)

家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思うか



子どもが健康的な食習慣を身につけていくのに取組が必要な機関

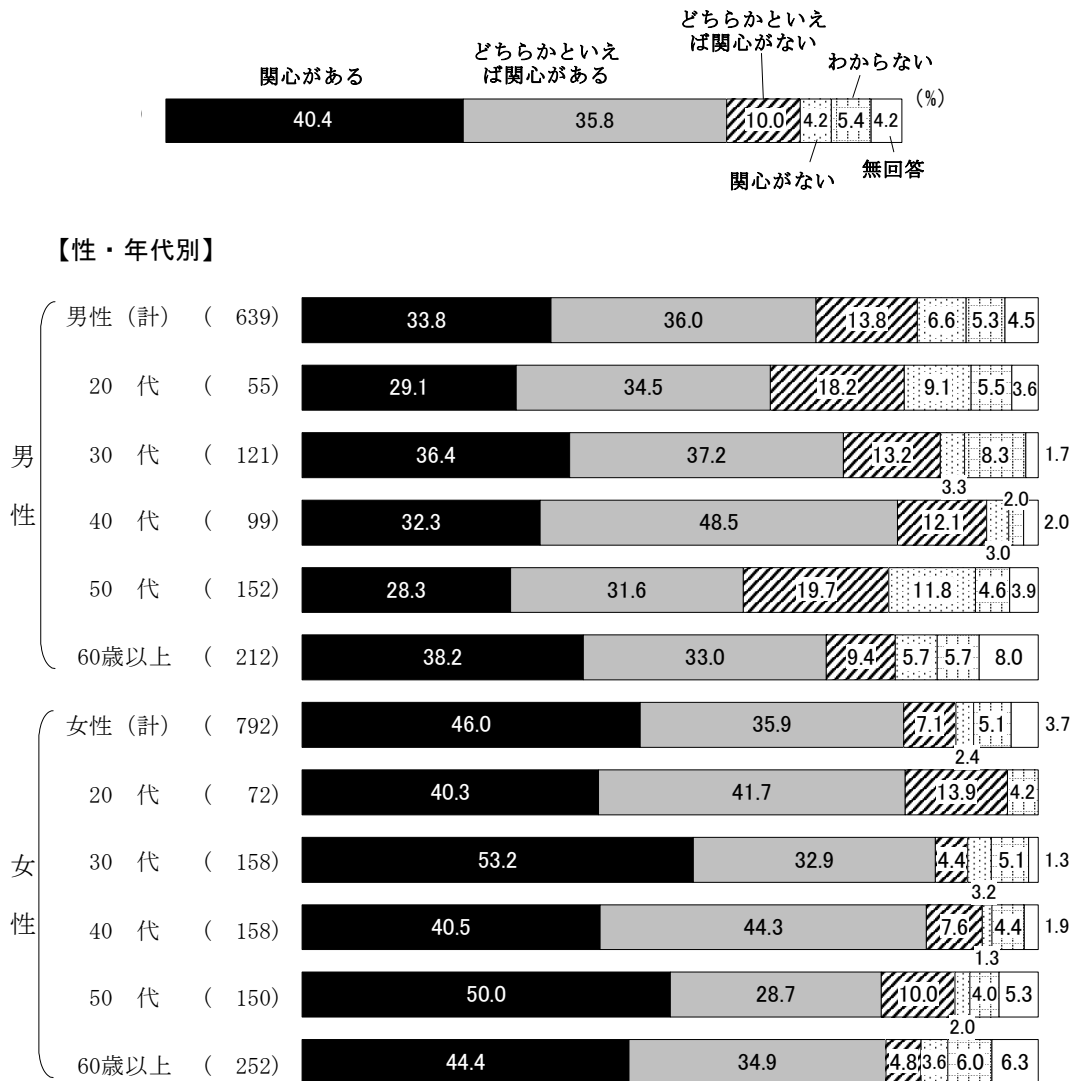


資料：平成 17 年度乳幼児栄養調査（厚生労働省）

* 調査対象：4 歳未満の子どものいる世帯

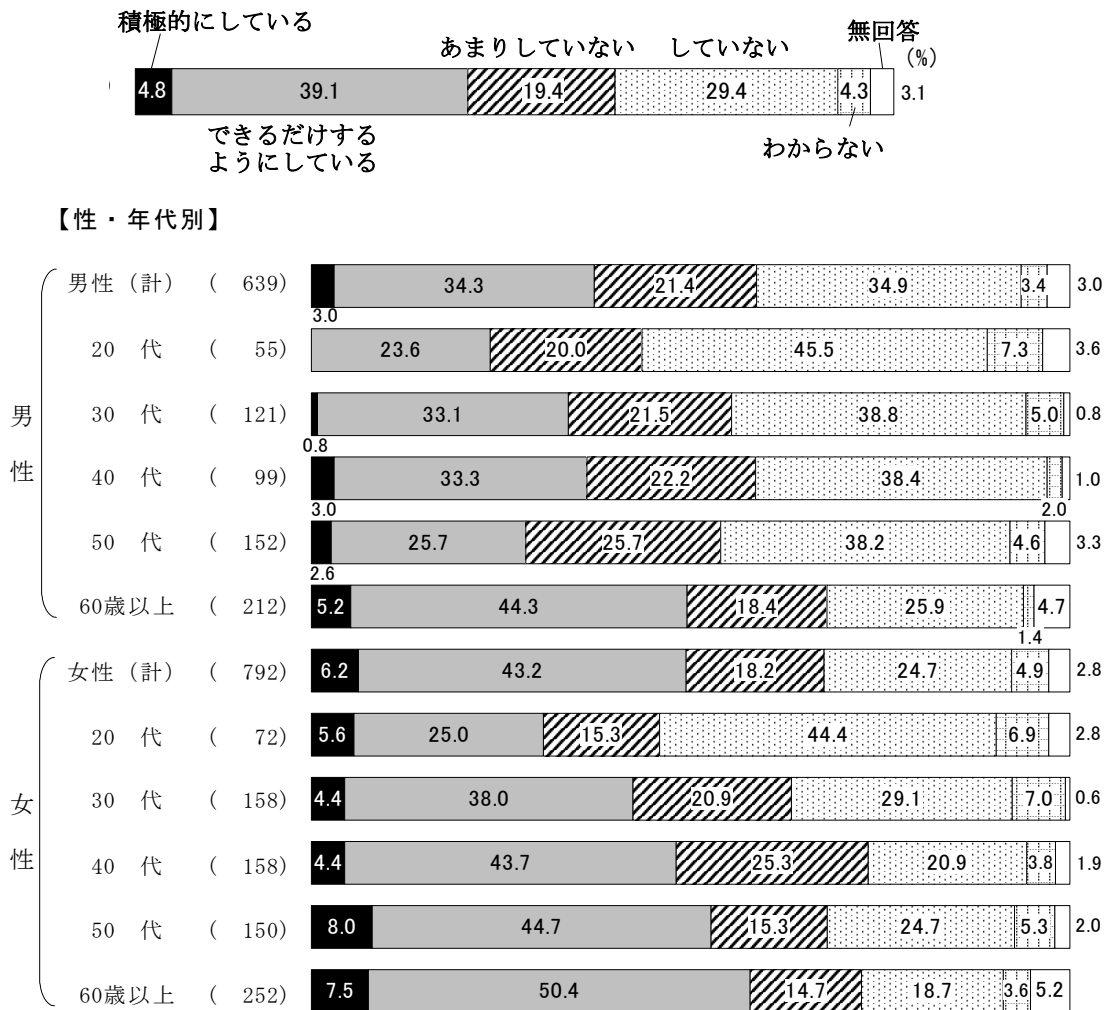
- 食育に関して、女性 30 代（子育て期と推測される）では 86%が関心をもっており、全年代を通じて最も高くなっていますが、活動や行動ができているとする割合は 42%にとどまり、意識と行動のギャップが大きくなっています。夫婦共働き世帯が増加してきていることから子育て多忙期の世帯を地域で支援していくシステムの確立が課題といえます。

図表 35 「食育」の関心度／性・年代別（千葉県）



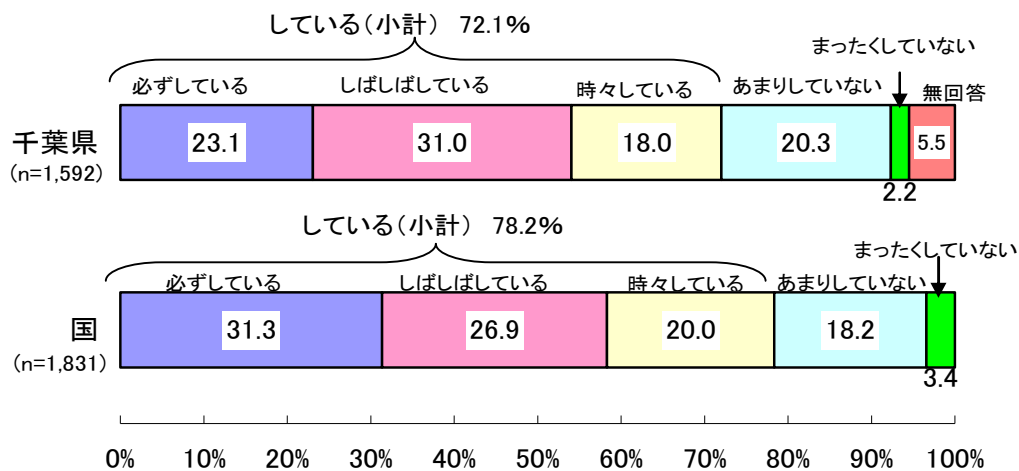
資料：平成 18 年度第 32 回県政に関する世論調査結果

図表 36 食育に関する活動や行動／性・年代別（千葉県）



資料：平成 18 年度第 32 回県政に関する世論調査結果

図表 37 食事に関する作法に気をつけている



資料：平成 19 年度第 35 回県政に関する世論調査結果

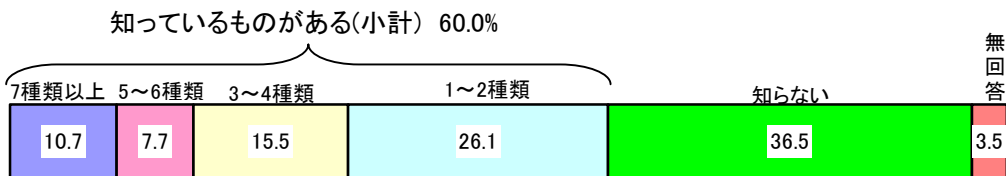
「食育に関する意識調査報告書」(内閣府)

食文化に対する意識の低下

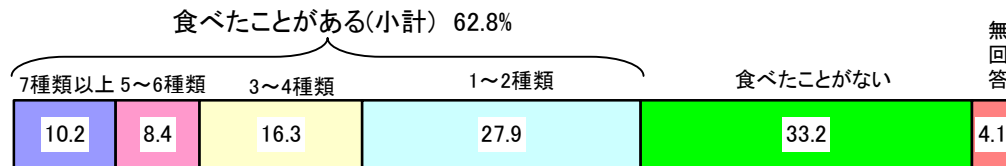
- 郷土料理や伝統食を食べた経験がない人が3割を超えています。
 - ・ 郷土料理や伝統食を「知っている」「食べたことがある」は全体で6割を超えている一方、20～30代男性で5割を超える人が、20代女性で4割を超える人が「知らない」「食べたことがない」と回答しています。世代が若くなるほど低くなる傾向にあります。
 - ・ 郷土料理や伝統食を作ることができないと回答した人は5割を超えています。
 - ・ 家庭における食文化や伝統文化を伝承していく機会の減少、意識の低下が課題といえます。

図表 38 郷土料理、伝統食、行事食などの食文化（千葉県）

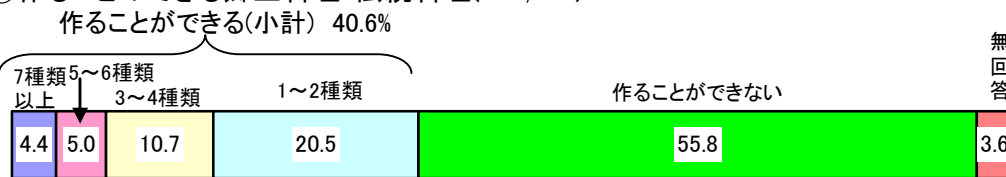
①知っている郷土料理・伝統食(n=1,592)



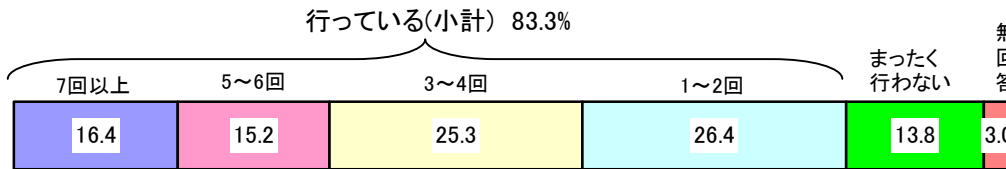
②食べたことのある郷土料理・伝統料理(n=1,592)



③作ることのできる郷土料理・伝統料理(n=1,592)



④行事食を伴う伝統的行事の頻度(n=1,592)



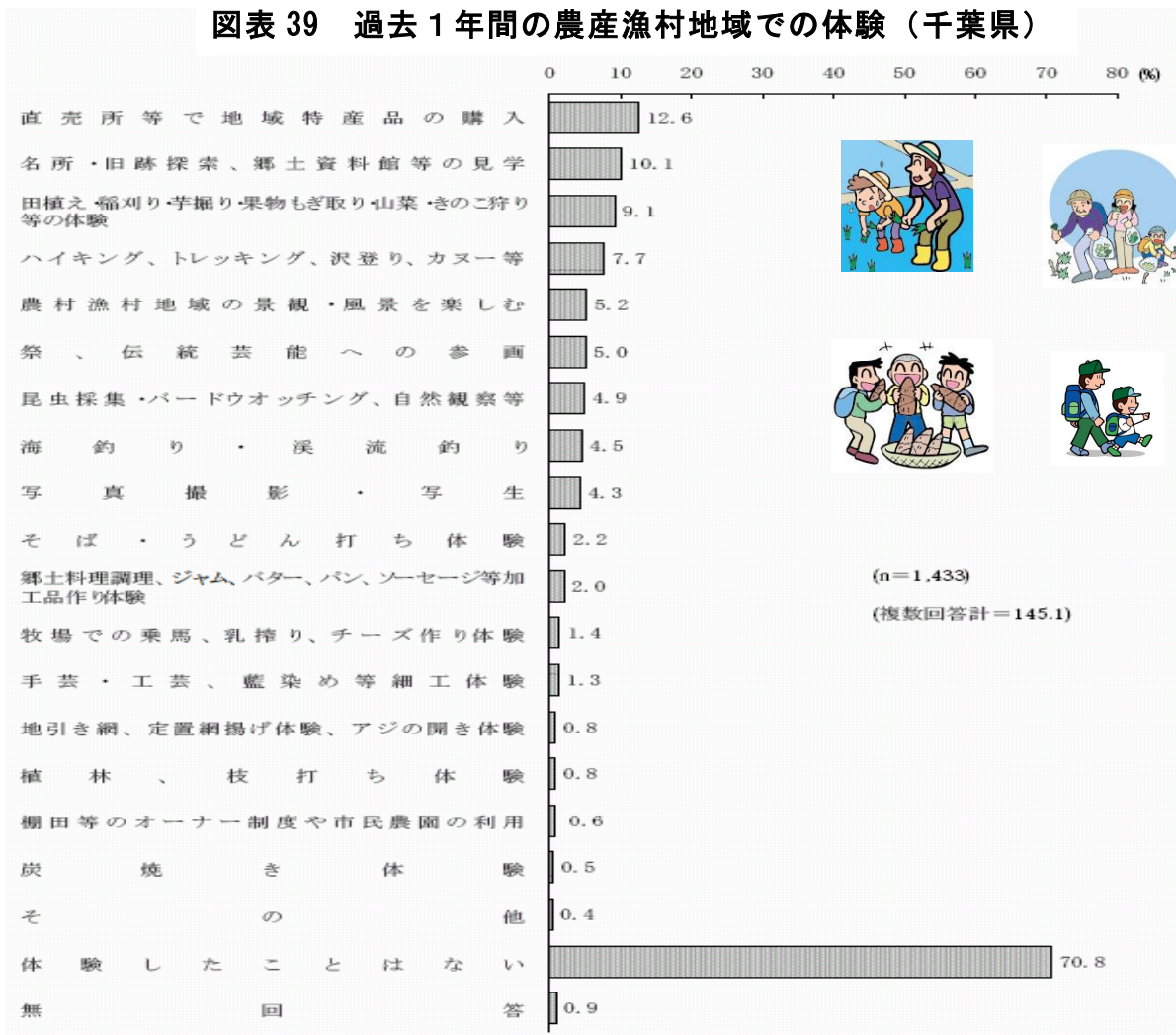
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

資料：平成19年度第35回県政に関する世論調査結果

● 県民の 7 割が農山漁村での体験は「したことはない」と回答

・ 過去 1 年に農山漁村地域での様々な食農体験を「したことはない」人が 7 を占めています。一方、直売所等での地域特産物の購入や田植え・芋掘り・果実もぎ取り等の体験は、約 1 にとどまっています。千葉県は農林水産業が盛んで多くの食に関する生産拠点や販売拠点があることから、こうした産地や施設を活用した取組が進むことが望まれます。また、郷土料理教室への参加は 2%、棚田等のオーナー制度や市民農園の利用は 0.5% と低い状況にあります。

図表 39 過去 1 年間の農産漁村地域での体験（千葉県）



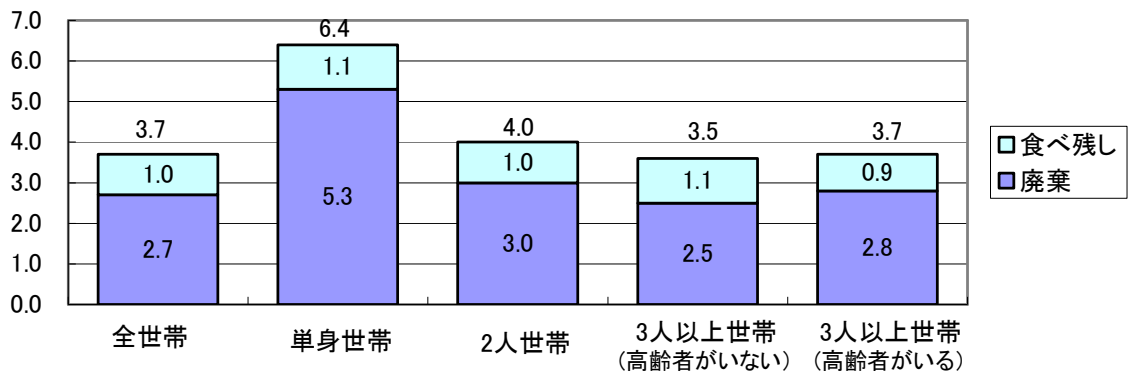
資料：平成 16 年度第 30 回県政に関する世論調査結果

- ・食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられて成り立つものです。そのことを実感してもらうためには、様々な体験活動が重要です。子どもだけでなく大人も、地元にある生産拠点を活用した体験活動の機会を増やしていくことが、自然の恩恵や生産者等に対する感謝の念を持つことにつながり、ひいては、地元の魅力の再発見につながり、「ちば」で暮らす喜びを実感することにつながるものと考えられます。

家庭における食品の食べ残しと廃棄の問題

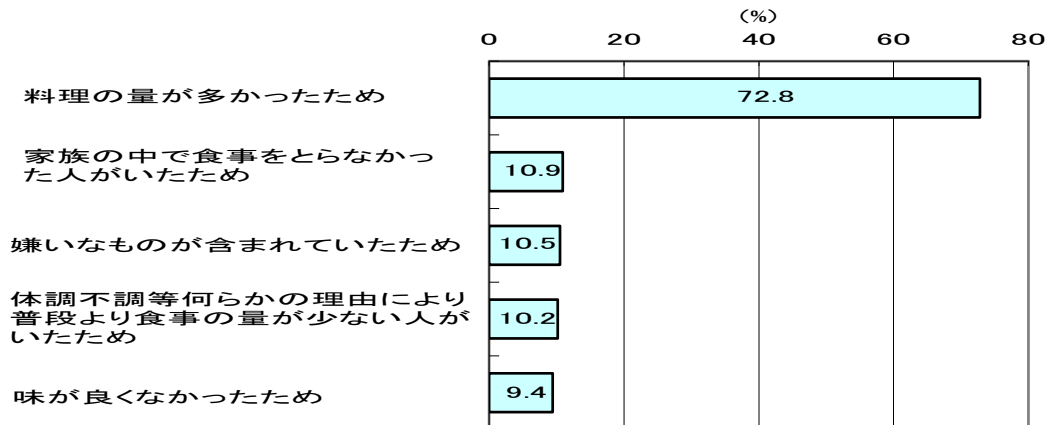
- 日常生活において食料が豊富にあることが当たり前になり物を大切にする精神が薄れてきています。食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、食品廃棄物（1,972 t）のうち、一般家庭から発生する割合は約58%（1,134t）、家庭における食品ロス率は世帯全体では3.7%、単身世帯では6.4%となっています。「もったいない」の精神を大切にする取組を広めることが必要です。

図表 40 世帯における食品ロス率（全国）



資料：「食品ロス統計調査(平成18年度調査)」(農林水産省)

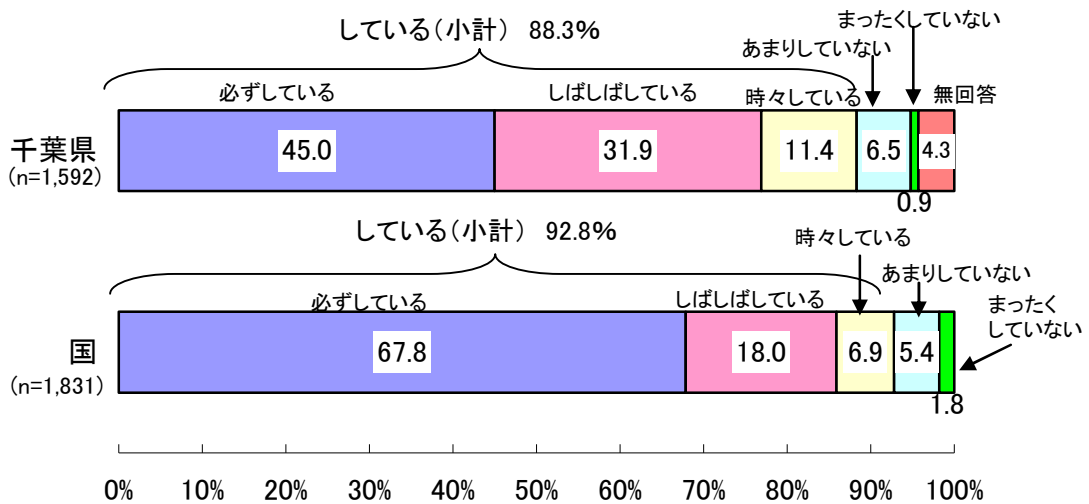
図表 41 食べ残しや廃棄の理由（全国）



資料：「食品ロス統計調査(平成18年度調査)」(農林水産省)

図表 42 食べ残しを減らす努力をしている

* 千葉県のデータは、無回答を含んでいます。



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

- ゴミの減量化・再資源化への積極的な取組を食品廃棄の問題への取組に発展させていくことが期待されます。
 - ・ 1 人 1 日あたりの一般廃棄物の発生量は全国平均に比べ低い状況にあります。また、一般廃棄物の再資源化率は全国第 6 位で自治体の取組が進んでいます。ゴミの減量化や再資源化に対する取組において、「もったいない」の視点で食品廃棄の問題にも目を向け、県民の意識を高めることが必要です。

図表 43 1 日 1 日あたりの一般廃棄物発生量の推移 (g/人日)

	平成 12 年度	平成 13 年度	平成 14 年度	平成 15 年度	平成 16 年度	平成 17 年度
千葉県	1,059	1,060	1,062	1,056	1,040	1,126
全国	1,132	1,124	1,111	1,106	1,086	1,131

* 平成 17 年度から集団回収量を含めて算出

資料：千葉県環境生活部資源循環推進課資料

図表 44 一般廃棄物の再資源化率の推移

	平成 12 年度	平成 13 年度	平成 14 年度	平成 15 年度	平成 16 年度	平成 17 年度
千葉県	19.9% (全国 3 位)	21.4% (全国 3 位)	23.2% (全国 1 位)	23.6% (全国 3 位)	24.2% (全国 2 位)	24.4% (全国 6 位)
全国	14.3%	15.0%	15.9%	16.8%	17.6%	19.0%

資料：千葉県環境生活部資源循環推進課資料

②ちばの食育を支えるちから

豊かな自然と四季を通じ豊富な食材に恵まれた活力あふれる農林水産業県「ちば」

- 四方を川と海に囲まれ、水と緑の豊かな自然に恵まれ、親潮と黒潮が出会い気候は温暖です。
- 農業、畜産業、水産業の生産額が全国トップクラスで、バランスがとれています。
 - ・ 温暖な気候で四季を通じ四季を通じて山の幸、海の幸が豊富で、季節を感じ、旬のものを味わうことができます。

農業産出額：全国第4位（平成17年：生産農業所得統計）
 野菜産出額：全国第1位（平成17年：生産農業所得統計）
 畜産産出額：全国第6位（平成17年：生産農業所得統計）
 水産業（海面漁業生産量）：全国第6位（平成17年：農林水産統計）

ちばのいちばん
 （全国1位の農水産物）

野菜編

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



魚介編

イセエビ、スズキ類
 カタクチイワシ



- 大都市圏の多くの人口を抱える都道府県の中では、トップクラスの食料自給率を誇っています。

図表 45 都道府県別の食料自給率：人口500万人以上の都道府県（％）

都道府県名	カロリーベース	生産額ベース	都道府県名	カロリーベース	生産額ベース
	16年度（確定値）	16年度（確定値）		16年度（確定値）	16年度（確定値）
全国	40	69	愛知県	13	37
千葉県	30	76	埼玉県	12	23
東京都	1	5	北海道	200	180
大阪府	2	6	兵庫県	16	38
神奈川県	3	13	福岡県	19	40

資料：農林水産省試算資料

- 残留農薬の問題など食への不安が高まる中、安全・安心な農産物を提供するため、千葉県独自の「ちばエコ農産物*」認定制度を平成14年度から設けるなど、環境保全型の農業の推進に取り組んでいます。

*：生産履歴記帳が義務づけられており、農薬、化学肥料を通常の半分に減らして栽培した農産物

- 「ちばエコ農産物」の栽培面積、栽培品目数、認定生産者が年々増えており、「ちばエコ農産物」の認知度も高まってきています。

図表 46 「ちばエコ農産物」の認知度 (単位：%)

	知っている	知らない
平成 15 年度調査	19.8	80.2
平成 17 年度調査	34.7	64.8
平成 18 年度調査	39.8	58.5



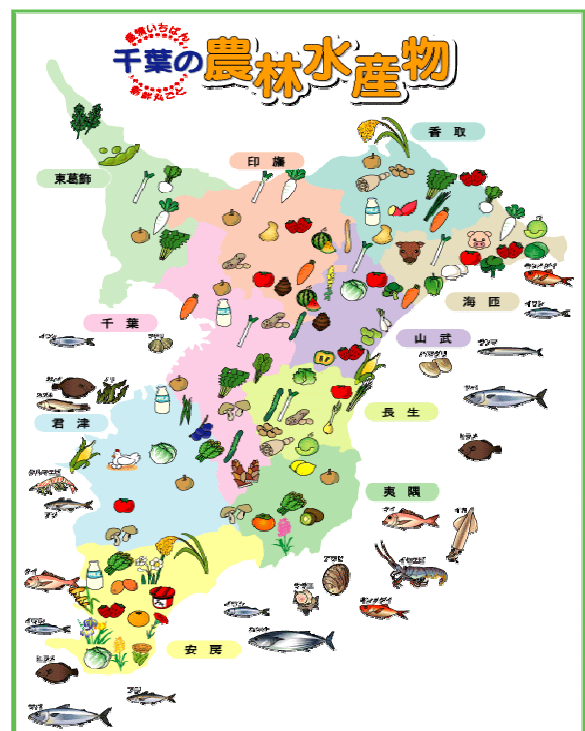
資料：平成 18 年度第 32 回県政に関する世論調査結果

食（住）と農が近接し、都市と農山漁村が共存する、「見ること」「知ること」「話すこと」そして「体験すること」ができる地域環境を持つ「ちば」

- 都市部においても農業が盛んで、県内の各地域で食（住）と農が近接しています。
 - ・身近なところで農業との接点があり、農業者との直接的な関わりが持ちやすく、地域に応じた食農教育を取り入れやすい環境にあります。

図表 47 地域別の主要生産物

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、水稻や畜産が盛ん
山武・長生地域	水稻のほか、メロンやトマトなどのハウス栽培が盛ん
君津地域	水稻、野菜、畜産がバランスよく生産
夷隅地域	水稻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



- 食（住）と農が近接しているちばの特長をいかした、学校給食における主要な千葉県産農産物の活用や米飯給食の普及が進んでいます。
 - ・学校給食における千葉県産の主要な農水産物の活用が進んでいます。地元でとれる新鮮な農水産物の活用を進めることで、食（住）と農が近接しているちばの特長をいかした生産者の顔が見える学校給食の実施など特色ある取組を推進していくことができます。

また、学校給食における米飯給食の実施率は100%で、1週間に平均3.2回の米飯給食が実施されており、全国平均（2.9回）に比べ高い水準にあります。

図表 48 学校給食における地場産物の活用状況

		千葉県	全 国
食材数ベース	平成17年度	23.0 (%)	23.7 (%)
	平成18年度	23.3 (%)	22.4 (%)

資料：平成18年度学校給食における地場産物の活用状況調査（文部科学省）
 地場産物の活用に関する調査（食品数ベース）（千葉県：平成18年度）

図表 49 平成18年度学校給食における主要な農産物の県産物活用状況

	千葉県産(kg)	県外産(外国産含)(kg)	総使用量(kg)	県産割合(%)
いんげんまめ	1,114.3	601.3	1,715.6	65.0
パセリ	325.4	50.2	375.6	86.6
だいこん	13,270.2	2,912.7	16,182.9	82.0
かぶ	2,292.3	603.5	2,895.8	79.2
しょうが	153.8	1,209.5	1,363.3	11.3
キャベツ	59,663.4	7,621.7	67,285.1	88.7
さといも	8,175.5	1,757.4	9,932.9	82.3
トマト	2,377.4	1,840.0	4,217.4	56.4
にんじん	74,881.8	1,547.1	76,428.9	98.0
ねぎ	21,619.2	5,542.7	27,161.9	79.6
ほうれんそう	23,986.5	1,525.5	25,512.0	94.0
ごぼう	1,483.1	7,024.5	8,507.6	17.4
合 計	209,343.0	32,236.1	241,579.1	86.7

資料：平成18年度学校給食における県産農産物活用状況調査（千葉県）

- 新鮮でおいしい旬の農水産物を身近に手に入れることができる直売所や自然・農林漁業体験ができる施設など、観光と体験、地場産物の購入が可能な施設が県内各地にあり、多くの人に利用されています。
 - ・地場産物の入手がしやすく、地元の人々の活力（いきがい）にもなり、また、食育活動の拠点としての発展が期待できます。

図表 50 農林水産物直売所の状況（千葉県）

	施設数 (箇所)	参加農家数 (戸)	購入者数 (千人)	年間販売額 (百万円)
平成18年度	218	17,361 (回答数 198)	8,784 (回答数 135)	11,463 (回答数 142)
		87.7戸／箇所	65.1千人／箇所	80.7百万円／箇所

*「購入者数」と「年間販売額」は、平成17年4月～平成18年3月の数値

資料：平成18年度農林水産物直売所実態調査結果

図表 51 農林漁業体験施設等の状況（千葉県）

	農林業体験		農林漁家レストラン (箇所)	農林漁家民宿 (箇所)
	施設数 (箇所)	利用者数 (千人)		
平成 18 年度	389	2,494 (回答数 216) 11.5 千人/箇所	25	52

*「利用者数」は、平成 17 年 4 月～平成 18 年 3 月の数値
資料：平成 18 年度農林漁業体験施設等実態調査結果

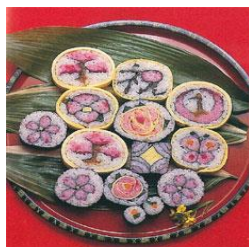
地域色豊かな食文化や郷土料理、伝統的な食産業の歴史を持つ「ちば」

- 郷土料理や行事食など地域色豊かなちばの食文化が、引き継がれています。

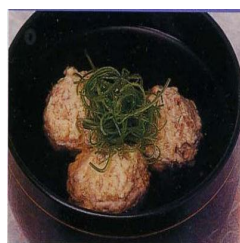
図表 52

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



- 伝統的な食産業である醤油製造などの食品工業が地場産業として盛んです。
 - ・ 体験を通じた生産から加工、製造までのプロセスを理解する場があります。

下総国醤油醸造図



製造品出荷額：全国第 7 位
食料品製造業：全国第 6 位
醤油製造業：全国第 1 位
(平成 16 年工業統計)

食育をサポートする意欲あふれる多くの人材や企業を持つ「ちば」

- 学校や地域で食育活動をサポートする千葉県独自の制度である「ちば食育ボランティア」の登録数は5千人を超えており、地域における食育活動を実践しています。また、食育活動の推進に協力する「ちば食育サポート企業」には123社が登録しています。
 - ・ 8つの分野で食育活動を行う「ちば食育ボランティア」は、着実に増加し、県内各地域でサポートできる体制が整っています。こうした貴重な人材を積極的に活用し、活動をより活性化していくことが重要です。

図表 53 ちば食育ボランティア登録人数

登録期間	登録人数
平成19年4月1日～平成21年3月31日	5,081名

図表 54 ちば食育ボランティアの地域別登録人数

地域名	登録人数	地域名	登録人数
千葉地域	1,310	山武地域	842
東葛飾地域	465	長生地域	199
印旛地域	188	夷隅地域	713
香取地域	65	安房地域	611
海匝地域	390	君津地域	298

「ちば食育ボランティア」が活動を行う8つの分野

- ① 食生活改善（バランスの取れた食生活の相談・指導等）
- ② 千産千消（地域農林水産物の紹介、食文化の紹介等）
- ③ 食品流通・加工（食品製造工場等の見学受入等）
- ④ 農林水産業（農林水産業体験、生産者の苦労話等）
- ⑤ 農林水産物加工（加工技術指導、相談、加工体験等）
- ⑥ 食料・農林水産業情勢（食料・農林水産業に関する説明等）
- ⑦ 料理（郷土料理・家庭料理教室、料理指導・説明等）
- ⑧ その他「食」や「農」に関するもの（田園の動植物等の観察・説明、各種見学受入等）

- ・ 「ちば食育サポート企業」は、独自に食育活動を行う、あるいは、公的機関や「ちば食育ボランティア」が実践する食育活動に支援・協力する企業を登録する千葉県が独自に取り組んでいる特色ある制度です。こうした企業と食育ボランティアや公的機関、食育実践団体などの連携を一層進めることで、地域における食育活動の輪を広げていくことができます。

図表 55 ちば食育サポート企業

登録期間	登録企業数
平成20年4月1日～平成22年3月31日	123社

「ちば食育サポート企業」の食育活動分野

(1)企業が独自に行う食育活動

- ①食生活改善（従業員などに向けたバランスの取れた食生活の啓発・講習等）
- ②千産千消（社内食堂での県産農林水産物の利用拡大・紹介等）
- ③農林水産業（農林水産業体験の場づくり等）
- ④料理（郷土料理・日本型食生活の料理教室、料理指導・説明等）
- ⑤その他「食」や「農林水産」に関するもの（説明、各種見学受入等）

(2)公的機関や「ちば食育ボランティア」の要請に応え、協力、連携して行う食育活動

- ①見学の受け入れ（食品の製造、流通の仕組み、仕入れから商品が店頭に並ぶまでのしくみなど、見学を通して学ぶ場の提供）
- ②講師の派遣（食及び食品の安全に関する知識などを啓発する場に従業員や職員を講師に派遣）
- ③物の提供（商品、農産物、広報資料などの提供）
- ④施設の提供（調理場、会議施設など施設の提供）
- ⑤食育活動への助成（食育活動団体等への活動費助成）
- ⑥イベントへの参加（食育活動に係るイベントへの参加など）
- ⑦その他（①～⑥以外の協力、支援、連携の活動）

- 「食の教育」を行う栄養教諭の配置が始まっています。学校栄養職員と併せた人数が多いのが千葉県の特徴です。

- ・ 小・中学校における栄養教諭・学校栄養職員の数は、東京都に次いで全国第2位で、学校当たりの数で比較すると、全国第1位の割合です。
- ・ 学校における指導計画の作成や食育への取組などに、「食の教育」を行う栄養教諭や学校栄養職員の活用が期待されます。
- ・ 平成18年度から配置が開始された栄養教諭について、適正な配置と学校栄養職員との連携した取組を進めることが大切です。

【参考】平成20年4月現在の千葉県の栄養教諭の数は15名です。

図表 56 栄養教諭・学校栄養職員配置状況：国公立小・中学校

	栄養教諭・学校栄養職員数 (A)	小・中学校数 (B)	(A) / (B)
千葉県	722 人	1,238 校	0.58
全 国	10,856 人	32,797 校	0.33

資料：平成18年度学校給食実施状況調査（文部科学省）及び平成18年度学校基本調査（文部科学省）を基に作成

- 県内にある大学等の知的財産の活用が期待されます。
- ・ 県内には多くの大学があり、「食」や「農」、「教育」、「医療」など食育に関連する多くの知的財産を有する恵まれた環境があります。こうした大学等との連携や協働した取組を進めることで、食育推進のための人材育成や調査研究などの推進が期待されます。

- 県民一人ひとりの健康や生活状況に応じた健康づくりをサポートする取組が進んでいます。
 - ・「健康生活コーディネーター」やメニューの栄養成分の表示を行う飲食店「健康ちば協力店」との連携により、地域でのより良い食環境づくりが期待されます。

健康ちば協力店の数
851店（平成20年3月末現在）



食に対して、おおらかで前向きな県民性を持つ「ちば」

- 生き甲斐や楽しみをもって暮らすためには、健康で長寿でいることが大切です。千葉県の65歳以上の平均自立期間*¹は、男女とも全国6位で、「お達者度*²」は女性が全国1位、男性が全国2位で高い水準にあります。
 - *1 平均自立期間：高齢者が痴呆や寝たきりにならない状態で、介護を必要としないで生きられる期間
 - *2 「お達者度」：平均自立期間を平均余命で割った割合
- ・ 県民一人当たりの国民健康保険診療費は全国で2番目に低く、人口10万人当たりの生活習慣病による死亡者数も全国5番目に低い状況ですが、急速な高齢化とともに悪化することが懸念されます。
 - * 総務省統計局：「社会生活統計指標」平成15年度時点

図表 57 平均自立期間（千葉県） () 全国順位

男性			女性		
平均余命 (年)	平均自立 期間(年)	お達者度 (%)	平均余命 (年)	平均自立期 間(年)	お達者度 (%)
16.77(18)	15.51(6)	92.5(2)	21.30(28)	19.15(6)	89.9(1)

資料：健康ちば21（平成14年12月）

- 質・量ともにきちんとした食事をしている人の割合が増加しています。

図表 58

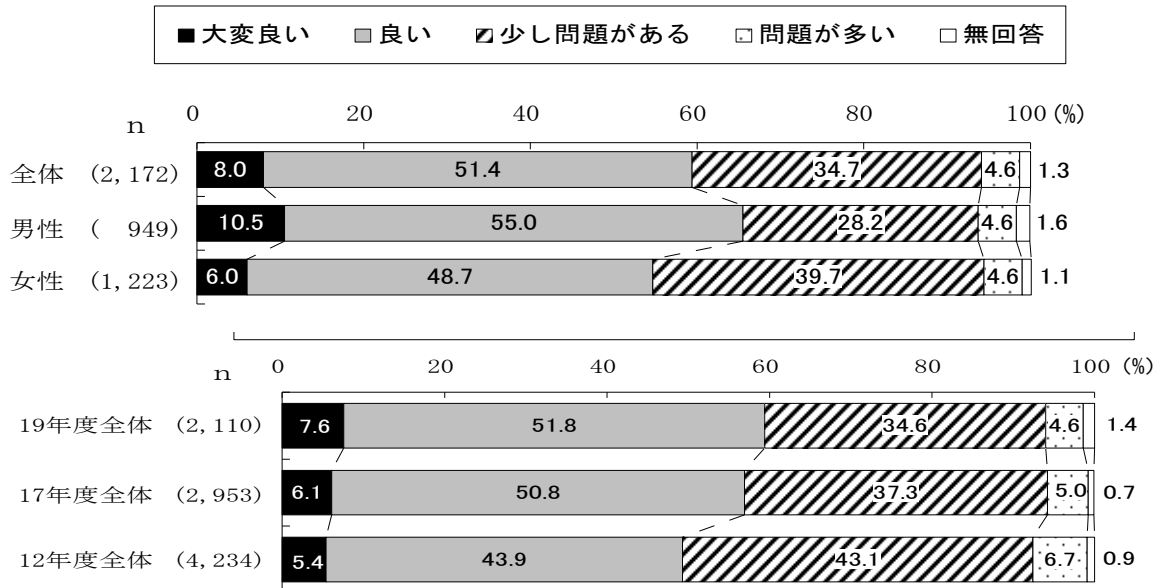
1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べている人の割合	平成12年度	平成17年度
	72.7%	76.4%

資料：千葉県民健康・栄養調査（平成12年度・17年度）

●多くの県民が食事の改善意欲を持っています。

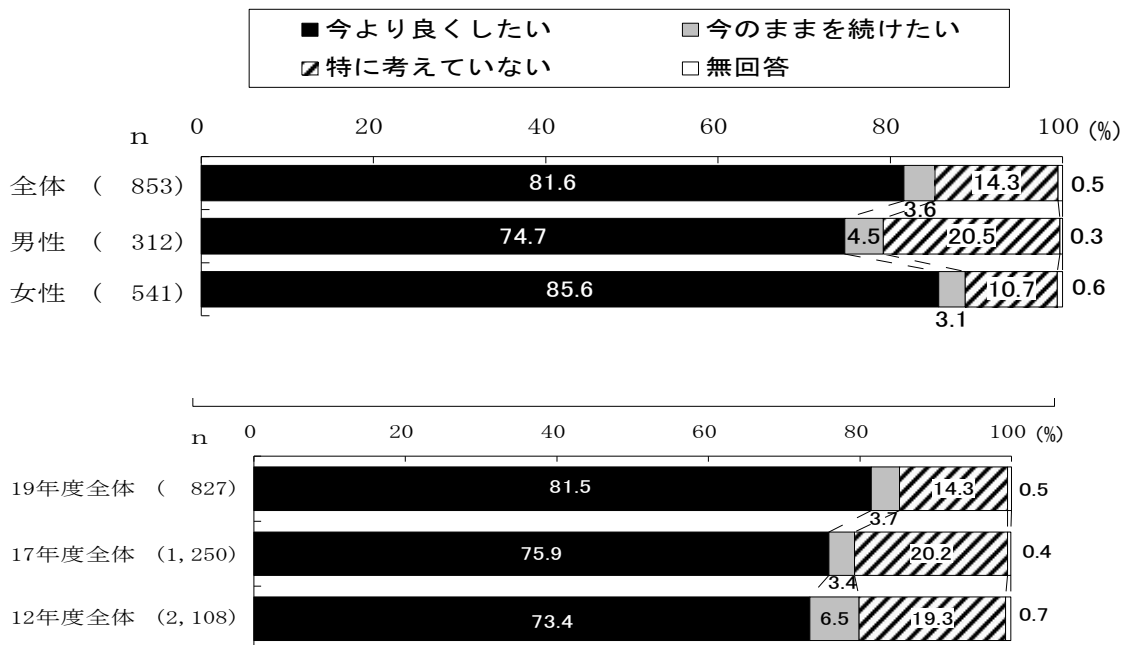
- ・現在の食事に満足している人が約6割おり、食事に問題があると認識している人（約4割）のうち8割を超える人は改善意欲を持っています。
- ・改善意欲を持っている人に適切な情報を提供し、改善のための方法や場の提供をあわせて行うことで、全体として食生活の質の向上につながることを期待されます。

図表 59 現在とっている食事の満足度（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）

図表 60 問題があると認識している現在の食事の今後（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）

● 食生活指針の実践度は全国平均に比べ高い水準です。

食生活指針の実践度に関する意識調査結果では、

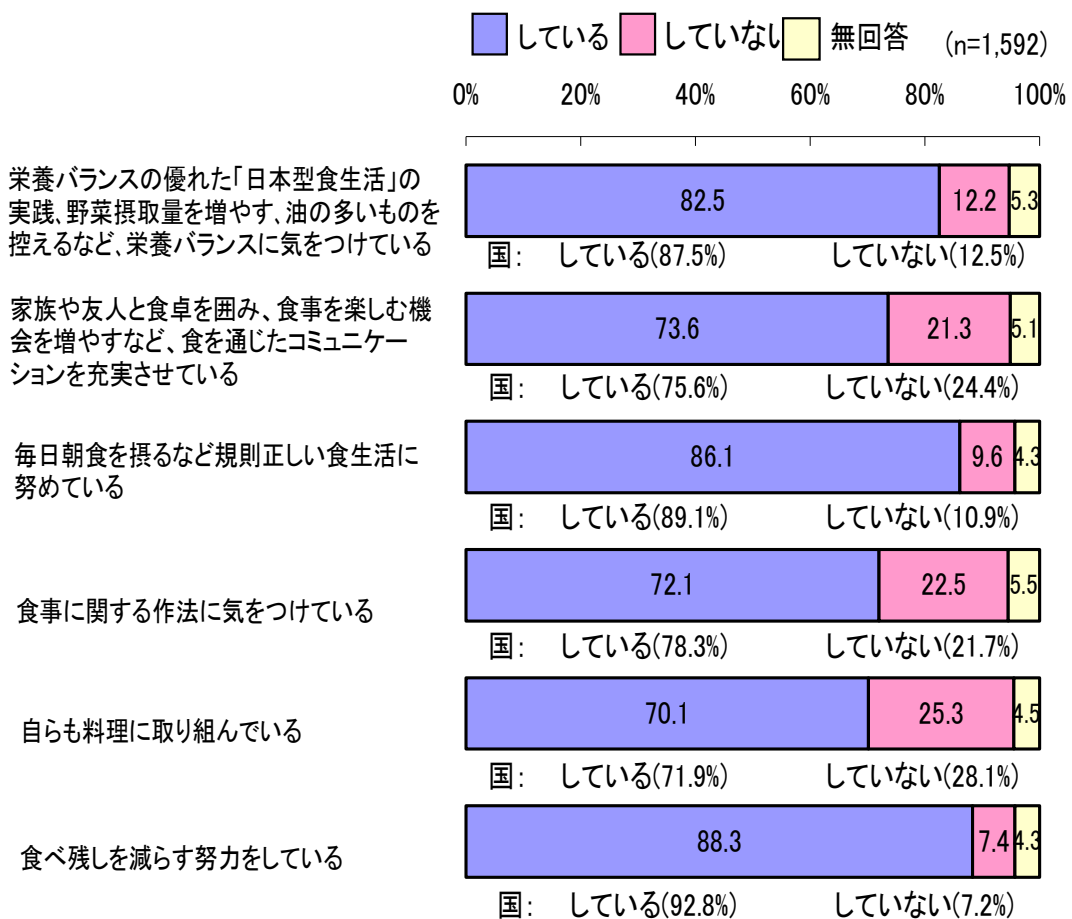
- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。
- ・ ごはんなどの穀物をしっかりと。
- ・ 食文化や地域産物をいかし、ときには新しい料理を。

などの項目で、おおむねできていると答えている人が全国平均を大きく上回っています。

こうした食生活への意識が高い面はのばしていきながら、食生活指針の内容について、しっかりした理解を促していくことも大切です。

図表 61 家庭における食育の実践（千葉県）

* 千葉県のデータは、無回答を含んでいます。



※している:「必ずしている」、「しばしばしている」、「時々している」の回答の合計

していない:「あまりしていない」、「まったくしていない」の回答の合計

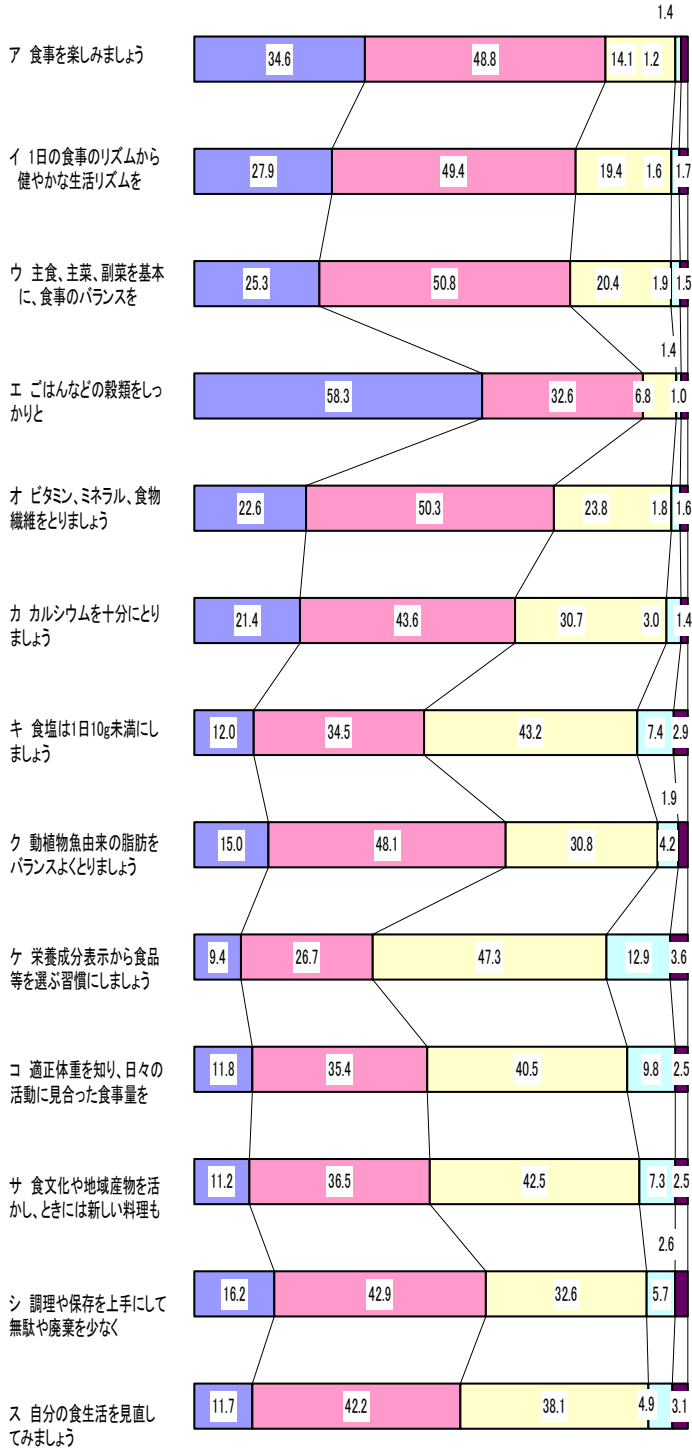
資料: 第35回県政に関する世論調査(平成19年度:千葉県)

国の数値は「食育に関する意識調査報告書(平成19年5月:内閣府)

図表 62 食生活指針全般に関する実践度

食生活指針全般に関する実践度(千葉県)

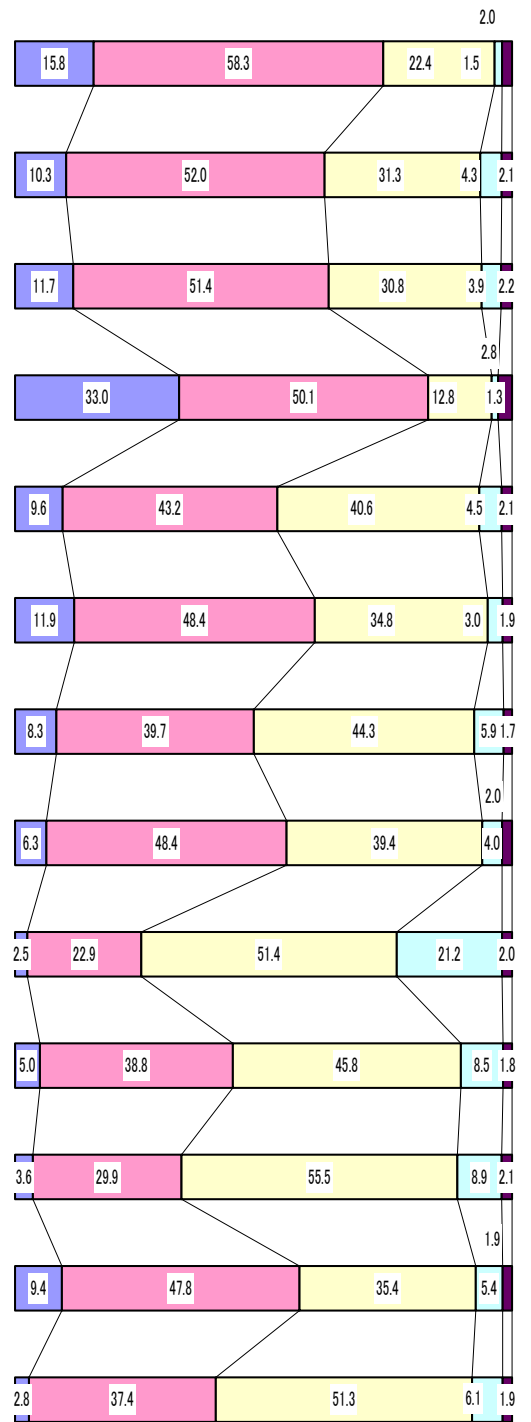
■ほとんどできている ■おおむねできている □あまりできていない
□まったくできていない ■無回答



資料：平成 17 年度食生活指針に関する
アンケート調査(千葉県)

食生活指針全般に関する実践度(全国)

■ほとんどできている ■おおむねできている □あまりできていない
□まったくできていない ■無回答

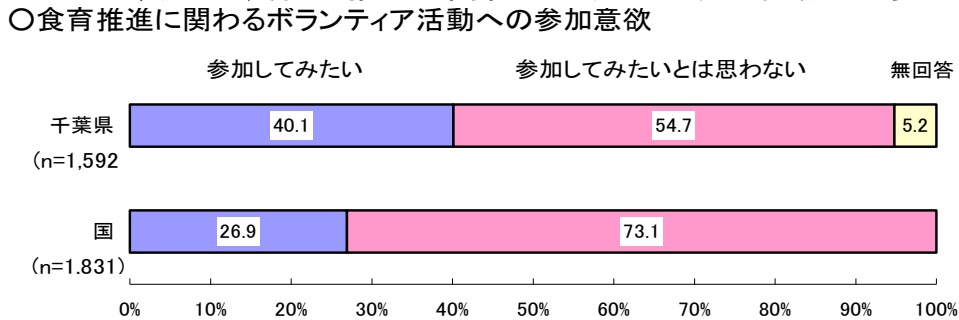


資料：平成 17 年度食生活指針・食育に関する
認知度調査報告書(財団法人食生活情報
サービスセンター)

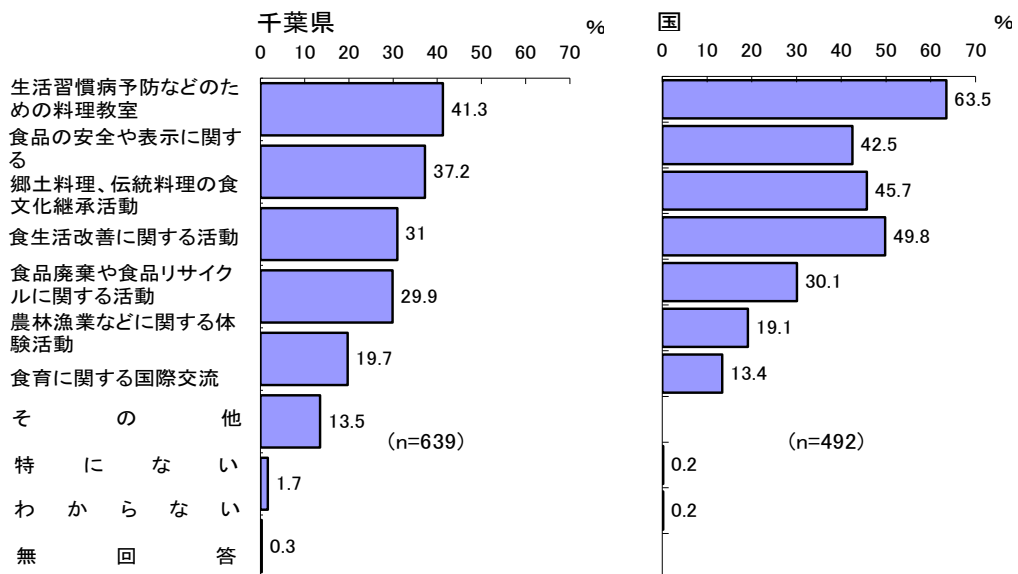
県民運動の広がりの萌芽となる地域に根ざした個々の活動が進む「ちば」

- 県内各地で食育活動の個々の取組が進んでいます。活動団体・企業・行政等がさらに連携を深めることにより、県民運動として大きく展開することが期待されます。
 - ・ 地域のNPOや農業生産者等が関わって独自の取組が行われています。現在の取組がさらに効果的なものとなるよう、情報交換や地域間連携を図ることが必要です。
 - ・ 本県には、行政組織としての部局間が連携した食育推進のプロジェクトチームがあり、県内各地域には農林振興センターを事務局として、健康福祉センター、教育事務所、市町村、食育関係団体等で構成された地域連携の土台となる組織があります。このような行政組織の連携はもちろん、地域の各団体、企業、専門家、NPO等がさらに連携を深め、協働して食育に取り組んでいくことが、地域における食育活動を活性化させ、より効果的な食育の推進につながります。
 - ・ 食育推進に関わるボランティア活動への参加意向を持つ人は4割と高く、特に20～30代女性で5割となっています。

図表 63 食育の推進に関わるボランティア活動への参加意向



○参加してみたい食育に関するボランティア活動



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

2. ちばの食育推進の施策内容

①親から子へつなぐ生命^{いのち}

施策①-1 噛むことから始める乳幼児期からの食育の推進

〈噛む力、飲み込む力の育成〉

□乳児にとって、食は人生初めての冒険です。母乳（ミルク）を吸い、さまざまな味や舌触りの離乳食と出会うことで、好奇心や考えるちからを育てていきます。また、人は食物を「口」から摂りこみ、十分に咀嚼^{そしゃく}することによって、身体の栄養のみならず五感を通じた味わいや寛ぎなどの心の糧を得ることができます。しかしながら、食習慣の多様化、子どもが大人の生活習慣に引き込まれ、子どもの食事時間・食べ



方・食生活にあっていないこと、食事をコミュニケーションの場として考えていないことなどから、噛めない子・噛まない子・飲み込めない子といった咀嚼^{せつじょくえんげ}や摂食嚥下など口腔機能の未発達な子どもが増加する傾向



向にあり、健康への影響が心配されています。乳幼児期から学童期にいたる間に、口腔内の諸器官を健全に保ちながら、適切な咀嚼の習慣を身につけることが必要です。「噛んで食べること」は、子どもの成長とともに自然に身につくものではなく、適切な離乳の進め方、食物の形態等があって、はじめて獲得できる能力です。さらに、噛まない理由としては、むし歯による痛みで噛めない、歯のはえ方と食物の大きさ・固さ、食べる時間があっていないこと、生活習慣が不規則で食欲がないこともあります。乳幼児を持つ母親やその家族、子育てを支援する関係者に対して、乳幼児の生活習慣を踏まえながら、乳幼児の噛む力、飲み込む力の育成を支援するための正しい知識の普及啓発を図ります。

□しっかり噛んで食べる習慣が身につくことにより、栄養面の偏りや食べ過ぎが改善されメタボリックシンドロームの予防、心と体の健康保持増進などにつながっていきます。生活習慣病の予防や全身と口腔の関係等を考慮しながら、口腔保健週間（歯の衛生週間）や「いい歯の日」の実

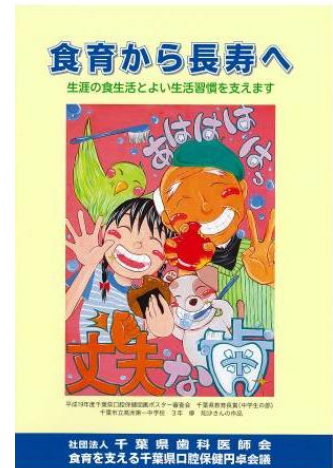
施など、市町村等との連携を中心とした普及啓発を行い、県民の歯科保健意識の向上を図ります。

- 社団法人千葉県歯科医師会では、栄養や歯科保健に関わる県内の大学関係者等の専門家で構成された「食育を支える千葉県口腔保健円卓会議」を組織し、「食育から長寿へ 生涯の食生活とよい生活習慣を支えます」と題する冊子をとりまとめるなど、歯科保健の分野からの食育への取り組み



についての提案や実践が進められています。また、社団法人千葉県歯科衛生士会では、

幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりを奨めるため、「かむ子・のびる子・元気な子」～健康かみかみ弁当～の作品を募集し、表彰するなど普及啓発に努めています。こうした関係団体等と連携を図りながら、食育事業を推進していきます。



市町村、保育所及び幼稚園等で働いている人たちの会話の中で、乳幼児の摂食嚥下に関する相談を受けることに不安を持っているとの意見がありました。「乳幼児に適した食形態はどのようなものか」、「経験が不足しているので、指導の具体例をもっと勉強したい」、「基礎的な知識が少ない」、「障害児に対してどうしたらよいか」などでした。そこで、山武健康福祉センターでは、平成15年度に保健師、栄養士、歯科衛生士等の多職種からなる会議を設置し、お母さんからどのような質問を受けるか、指導時の不安、悩み及び不足している知識等を整理し、マニュアルを作成しました。このマニュアルをテキストとしながら研修会を開催していきます。

- 本県は、平成13年度から「かむ機能の向上」を考慮した取組として、「健康ちば21」の中に「千葉県の農水産物を利用して、よくかんで食べる習慣を身につける」ことを目標にして事業を展開しています。社団法人千葉県歯科医師会では、千葉県が生産量第一位で、かむ力を必要とする「落花生」や千葉県産のかたくちいわしを原料とした「たづくり」*などを県内の小学校等に配布し、噛むことの大切さの普及啓発を行っていきます。

*たづくり（田作、たつくり）：カタクチイワシの幼魚の乾燥品、およびそれを調理した料理。別名、ごまめ。田畑の高級肥料としてイワシが使われていた事から豊作を願って食べられた。



ありがとう

よくかんで 恵みに感謝 ありがとう

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」 入選作品から

〈乳幼児からの食育の推進〉

- 乳幼児の食生活は、生涯の健康の基盤となるものであり、その後の健康づくりに大きな影響を与えます。安心と安らぎのある授乳期・離乳期の食育や乳幼児の成長の過程に応じた食育は、人との関わりの中から一生を通じて食べることの礎を作ります。市町村では、母親（両親）学級、新生児訪問、乳幼児の健康診査や相談及び地区組織活動を通し、望ましい食習慣を身につけ、自ら進んで食べようとする意欲を育てることなど、成長に応じた子育て支援を継続的に実施します。また、県健康福祉センターでは、長期療養児の食育に関する支援を母子専門相談等を通して行います。
- 母親並びに乳幼児の健康を確保し増進するために、妊娠前から適切な食生活の重要性や妊産婦等を対象とした生活習慣の改善に関する健康教育、栄養指導の充実を図ります。特に、不足しがちなビタミン・ミネラルやカルシウムの摂取にこころがけるなど、妊娠前からのバランスのよい食事を推進します。また、「妊娠婦のための食生活指針」の普及・啓発や「授乳・離乳の支援ガイド」の活用を図ります。
- 市町村と協力し、生後4か月までの子どもを持つ家庭に対し全戸訪問を実施し、「子育てをひとりで抱え込まないで」というメッセージとともに、子育て支援の情報を掲載したリーフレットを直接手渡します。このことにより、子育て家庭をみんなで支える気持ちを伝えます。この事業を全県統一的に実施することで、市町村と県の地域力強化への連携を深めます。さらに、市町村と連携しながら、親子が触れあい、話し合い、絆を深め、地域で家庭教育力の向上や子どもの成長を支えていこうという意識を全県で広げるとともに、学校と地域が一体となった家庭教育支援を推進します。
- 母子ともに健康で、充実した子育てができるよう、市町村を通じて、乳幼児の健康相談や健康診査の機会を捉え、食生活や栄養指導、歯科保健指導、心身の健康の保持増進の取組を推進します。また、1歳6か月児健診・3歳児健診の際に、子育て家庭の意識調査を実施し、県及び市町村の子育て支援施策充実のための指標として活用します。
- 地域保健と学校保健との連携のもとに、子どもの肥満等小児生活習慣病の予防に努めます。

施策①-2 保育所・幼稚園での食育の推進

- 保育所は、乳幼児が生活時間の大半を過ごす場です。保育所における食育は、乳幼児にとって健全な心身の発達のために欠くことのできないものであり、また、食べることを通じて人との関わりや、健康と食物について関心を持たせることが重要です。このような背景を基に、乳幼児の発達段階に応じた嚙む力を育て、その成長にふさわしい食生活のために、

- 各保育所が食育の計画を含めた保育計画を作成するよう支援します。
- 保育所における食育の推進には、乳幼児の保育を担う保育士をはじめとした保育所の職員が、食育の必要性やその重要性を十分に理解していることが不可欠です。このため、保育に従事する職員を対象とした研修や啓発の実施に努めます。また、食育の指導にふさわしい専門的な知識や資格を有する栄養士等の設置を促します。
 - 核家族化の進行などにより、子育て中の親が孤立する傾向にあります。そこで、すべての保育所が、子育てについての相談や情報提供の場である「地域子育て支援センター」としての機能を発揮できるよう支援します。この「地域子育て支援センター」における育児相談、園庭の開放、育児講座・講習会、体験保育などを通して子育てに役に立つ「食」に関する情報の提供に努めます。
 - 幼稚園においても、幼児期からの適切な食事の取り方や望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成を図るために、「食に関する指導」を教育課程に位置づけるとともに、各幼児の生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の園児と食べる喜びや楽しさを味わったり、食べ物に関心を持ち、進んで食べる気持ちを育てる教育活動の充実を図ります。また、幼稚園教育と小学校教育との円滑な移行のため、幼児と児童の交流の機会を設けたり、教師の意見交換や合同の研究の機会を設けたりするなど、幼稚園と小学校との食育についての連携を促進していきます。

施策①-3 県民一人ひとりの生涯にわたる健康づくり

〈健康ちば21の推進〉

- 「自分らしくいきいきと暮らし続けるために、一人ひとりの健康力を育てよう」を基本理念とする、健康増進法に基づく県の健康増進計画として「健康ちば21」を策定しました。この計画は、健康を構成する要因である、個人、社会、環境の全ての面で、県民一人ひとりの健康力を育てていこうとするものです。「健康ちば21」では、健康は自ら守りつくるものという視点に立つとともに、県が県民一人ひとりの健康づくりの実現に向けて、各分野の様々な団体とともに積極的に取り組んでいきます。

関連サイト情報
サイト名：健康ちば21




運営・管理：健康福祉部健康づくり支援課
アドレス：
http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/kenkouchiba21/index.html

〈健康県ちば宣言プロジェクトの推進〉

□健康づくりは、誰もが一人ひとりの状況に合わせて、自分の健康については自分が主役なのだという認識を持ち、実践していくことが大事です。そこで、千葉県では、県民一人ひとりが健康宣言を行い、それを積み重ねることによって、「日本一の健康県」の実現を目指す「健康県ちば宣言プロジェクト」を進めています。県は、医療・福祉団体・経済団体等と連携し、健康づくり・医療・福祉の3分野を連動させて、戦略的な広報を展開します。また、県民主体の運動体の活動支援やホームページ等による啓発、健康県ちば宣言推進イベントの開催等を通して、普及啓発を図ります。

健康県ちば宣言

皆さんが一番望むことは何ですか。皆さんが、真の豊かさを実現するためには何が必要でしょうか。自分らしく毎日過ごし、豊かな人生を送るために、健康はとても大切なことです。

高齢の方も若い方も、障害のある方もない方も、さらには病気にかかっている方も、100人いれば100の健康があり、100の健康づくりの方法がありますが、千葉県は、一人ひとりにとっての健康を、それぞれ大切にしていきたいと考えています。

今、千葉県は新しい時代を迎えています。地域社会の中で一人ひとりの住民が主役となる時代です。誰もが健康で、その人らしく生きることができる「健康県ちば」の実現は、皆さんが自分の健康に関心を持ち、「健康宣言」をしていただくことから始まります。

健康は1日で実現しません。「健康県ちば」は1年で実現できるものではありません。しかし、皆さん一人ひとりの「健康宣言」を積み重ねることにより、日本一の「健康県ちば」が実現すると信じています。

千葉県は、一人ひとりの「健康宣言」の実現のため、健康づくりと医療、そして福祉を連動させ、医療や福祉の関係団体、大学等の教育・研究機関、経済などの分野の団体とともに、全力で取り組んでまいります。

人生のときどきで、千葉で生きてよかったと実感できる千葉、100年先も、ずっとそのような千葉でありたい。千葉県は、600万県民一人ひとりにとっての「健康」が実現し、笑顔で活き活きと暮らせる「健康県ちば」を目指し、そして実現することを、ここに宣言します。

2008年2月26日

千葉県知事 堂本暁子

関連サイト情報

サイト名：健康県ちば宣言プロジェクト



運営・管理：健康福祉部健康福祉政策課
アドレス：<http://www.chiba100.net/>

〈一人ひとりに応じた健康づくりの推進〉

□千葉県においては、今後、人口の高齢化等によって、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の患者数が増大することが予想されています。生活習慣病有病者やその予備軍は、内臓肥満、高血糖、高血圧、高脂血症の状態が重複している場合が多く、脳卒中や心筋梗塞の発症の危険性がさらに高いことが明らかになってきました。内臓脂肪型肥満によって様々な病気が引き起こされやすくなった状態のことを「メタボリックシンド



千葉県
「脱!メタボ」
シンボルマーク

ローム（内臓脂肪症候群）」と呼んでいます。生活習慣の改善により内臓脂肪を減少させることが生活習慣病の発症を予防する鍵と考えられています。生活習慣病をはじめとする疾病は、性差、年齢、個人の長年の生活習慣、環境要因、遺伝的要因等が複雑に絡み合っただけで発症、進展するものです。一人ひとりの状況に対応した、栄養指導や保健指導を提供し、生活習慣病予防や健康づくりを推進します。

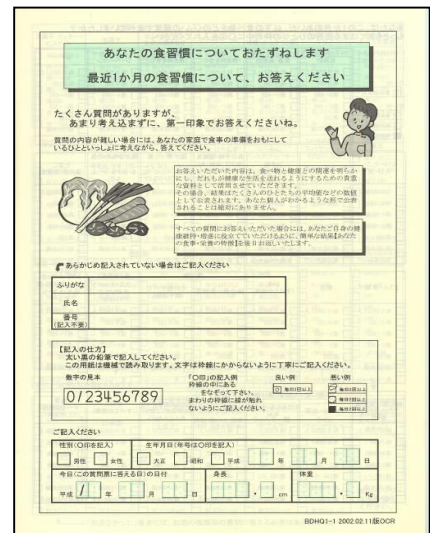
- 県民一人ひとりの生活習慣、性差、病歴、遺伝的体質を考慮し、その状態の違いに応じた科学的根拠に基づく健康づくりを推進するため、県民一人ひとりに合わせた新しい健康づくりの概念に基づく健康施策「健康生活コーディネート」の理念の普及を図ります。また、地域における健康づくりへの関心を高め、住民自らが積極的に健康づくりに参加するための事業など、生活習慣病予防対策を先進的に実施する市町村を支援します。

健康生活コーディネーター事業で使用している簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）

『BDHQ』

東京大学大学院教授佐々木敏医学博士の開発した「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」のことです。

これは、最近1か月間の食習慣についておたずねし、これからの健康維持・増進に役立てていこうとするものです。



〈食からはじまる健康づくりの推進〉

- 生活習慣病予防には、バランスのとれた食生活や運動の習慣化等が大切であり、また、若年期から取り組むことが重要です。朝食欠食の増加、若い女性のやせと栄養の偏り、男性肥満者の増加など、食生活の改善を図るため、「しっかり朝食！ たっぷり野菜！！」をスローガンに地域や企業との協働による食育を通じて、生活習慣にターゲットを絞った普及啓発を推進します。

【子どもの健康づくり】

- 一人ひとりの子どもが命を大切にし、自らの健康について関心を高め、望ましい生活習慣が身につくよう、学校・市町村・

食生活のチェックシート

自分の生活をチェックしてみましょう。

- 朝食はいつも食べている はい いいえ
- 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている はい いいえ
- 間食をしたり、夜遅く食べたりしない はい いいえ
- 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている はい いいえ
- にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜を毎日食べている はい いいえ
- きゅうり、だいこんなどの他の野菜を毎食食べている はい いいえ
- 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている はい いいえ
- 牛乳・乳製品は毎日食べている はい いいえ
- 自分の適正体重を知っている はい いいえ
- 身体を動かすことは好きである はい いいえ

診 断

はいが9個以上 **健康に対する意識が高く、望ましい食生活です。**

はいが7～5個以上 **改善の余地があります。食生活に気をつけましょう。**

はいが4個以下 **食生活に改善が必要です。**

食生活のチェックシート

地域の協働により、体験学習も含めた子どものころからの食育を展開し、生活習慣病予防を推進します。また、適切な食生活や生活習慣の継続には、家庭の役割も大きいことから、地域においても、家庭における生活習慣病予防のための取組を支援します。

- 学校と地域の協働による子どもの健康づくりを推進するために、養護教諭等を対象とした研修会を開催し、連携を深めるとともに従事者の資質の向上を図ります。

【家庭へ届けるちばの味づくり】

- ライフスタイルの多様化により、^{なかしよく} 外食や中食（テイクアウト・惣菜等）を利用する人が増えていることから、企業との協働により、健康に配慮したヘルシーメニューの普及啓発を行い、働き盛りのメタボリックシンドロームの予防のための食の普及を図ります。また、給食施設、レストラン、食品売り場において、ヘルシーメニューの提供数の増加を目指すなど、食の環境づくりを推進します。
- 健康増進法に基づき、特定の人に継続的に食事を提供する給食施設に対して、利用者の身体状況等に基づき、適正な食事が提供されるよう指導及び助言を行います。また、職場の食堂等における、より一層健康に配慮したメニューの提供や栄養、食生活等に関する情報提供など、健康づくりに向けた取組を支援します。

【子ども・若者から発信する健康づくり】

- 生活習慣病予防や健康づくりは、一人ひとりの継続した取り組みが基本ですが、個々の取り組みを地域全体で支援する仕組みづくりが大切です。様々な体験や地域における世代を超えた交流活動により、地域に伝わる食生活の知恵や適正な生活習慣など「ちば型食生活」の普及啓発を図るため、高校生、大学生及び健康づくり関係団体で組織する「ちばの食と健康楽（たのしみ）隊」の活動を推進し、地域における県民を巻き込んだ活動と地域全体の健康づくりに取り組みます。

〈8020 運動の推進〉

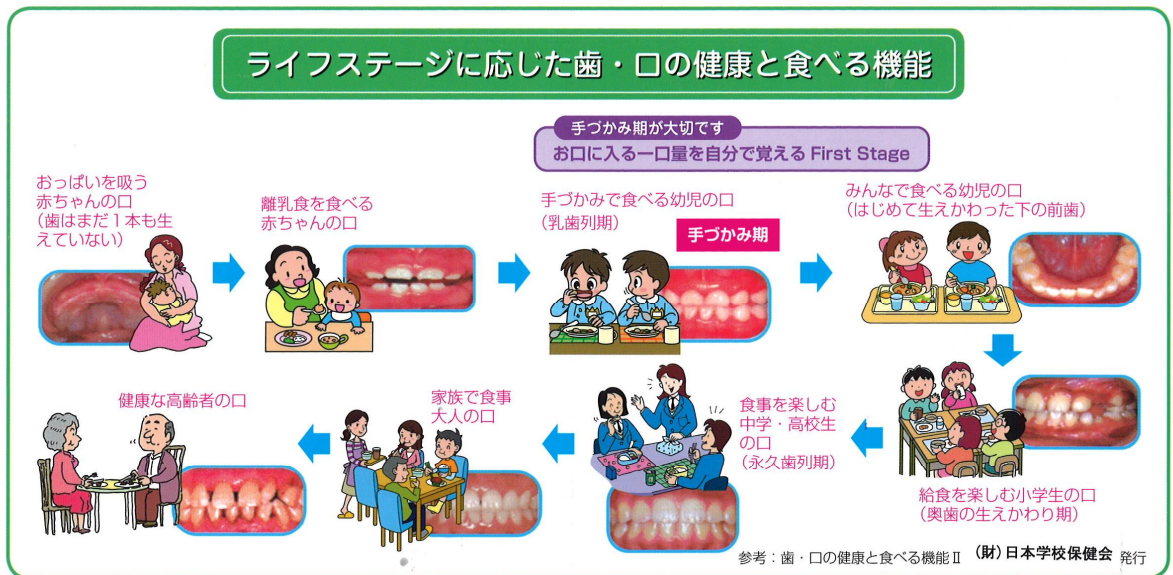
- 「食事」は、生まれてすぐに始まり、生涯にわたって続きます。よく噛んで、味わって食べることは、健康の維持だけでなく、私たちに楽しみを与え、豊かな生活の彩りとなります。生涯にわたって、歯と口腔の健康を保つことは、とても大切なことです。県民すべてが歯の健康を維持し、生涯を通じて食事や会話を楽しむことができる健康で豊かな生活の確保を目指して「8020 運動*」の推進・充実を図ります。

*「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動

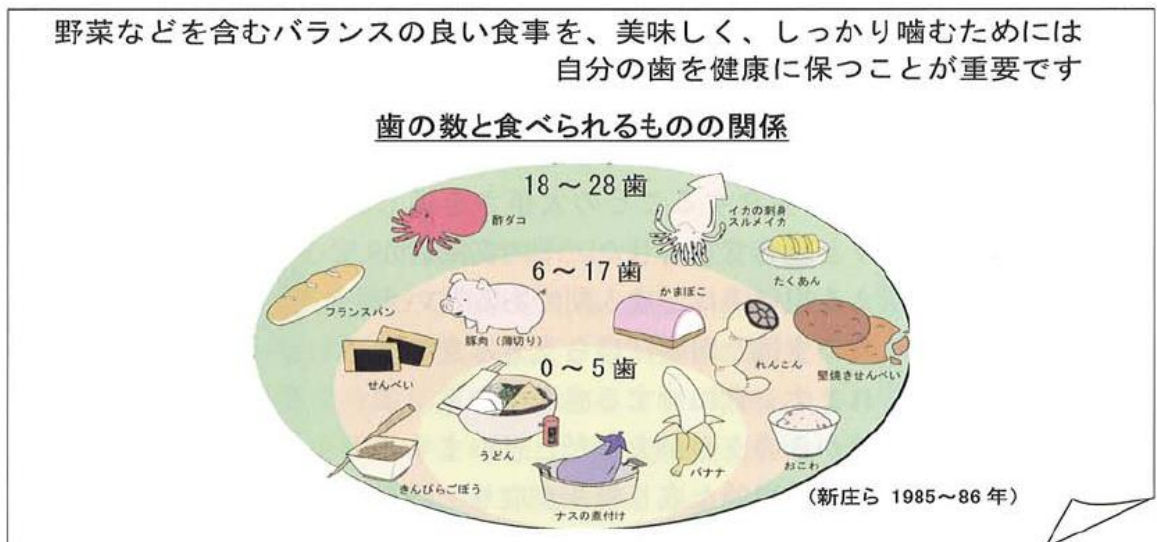
□要介護高齢者にとって、歯と口腔の健康を保ち、「口から食べること」は、食生活の改善、円滑な日常会話の促進、誤嚥性肺炎*等の発症の予防を通じ、生活の質（QOL：クオリティーオブライフ）を向上させます。高齢者の介護予防や介護度の重症化防止のため、摂食嚥下障害に対する機能訓練を含む歯科保健医療対策を充実するとともに、口腔機能の向上の必要性とその対応について正しい知識を普及啓発し、口腔機能の向上を推進します。

*口の中の細菌類、食べ物や水分が、食道に行かずに気道（気管）を通過して肺に入ることによって起こる肺炎

□社団法人千葉県歯科医師会及び社団法人千葉県歯科衛生士会においても、歯科保健の分野からの食育への取り組みについて提案や実践が進められています。こうした関係団体等と連携を図りながら、8020運動の推進と歯科保健に関する指導の充実を図っていきます。



幼児の食べ方の指導 千葉県・野 千葉県歯科医師会



* 食からはじまる健康づくりの絵



Project Bremen

食からはじまる健康づくりへの道

脱メタボ「ちば型食生活」の推進

健康福祉部健康づくり支援課（平成20年6月）

現状・課題

- ・千葉県は、食生活の影響が大きいと思われる糖尿病、心疾患、脳血管疾患の死亡率が全国平均より高く、今後、急速な高齢化の進行により、更に悪化すると思われる。
- ・県内の医療圏別に死亡率等を比較した場合、極端な地域差はない。

○糖尿病死亡率の増加（男性：全国ワースト9位、女性：全国ワースト8位）、○肥満者の増加（20～60歳代男性26.1%）、○若い女性のやせと栄養の偏り（20歳代女性のやせ20.0%）、○朝ごはん欠食（20歳代男性44.8%、15～19歳22.7%）、○野菜の摂取不足（平均摂取量284g）、○外食する機会の増加

メタボリックシンドローム予防

目標！

朝ごはん欠食をなくす
 未成年→0%、成人→15%以下
 野菜の摂取量を増やす
 小・中学生→300g以上/日
 成人→350g以上/日
 毎食に「いただきます、ごちそうさま」

「健康な食の環境づくりに向けた新たな県民運動の展開」

～しっかり朝食！たっぷり野菜！！～

- ◎子どもの頃からの適正な食習慣と生活習慣を身につけます。
- ◎食品関連企業と連携したヘルシーメニューの普及を促進します。
- ◎「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」の活動により地域からの波動を促します。

地域との協働で進める子どもの健康づくり

- ❖「学童期からの生活習慣病予防事業」〈新規〉
- ❖若年者のための健康づくり推進事業
- ・若年者のための食と健康教室
- ・食育指導者研修会
- ・食生活改善推進員研修（県食生活改善協議会委託）
- ❖「学生考案のコンビニ弁当コンテスト」〈新規〉
- ❖「元気なちばっ子かむ機能発達支援事業」〈新規〉
- ❖「8020達成者等活用歯科保健事業」〈新規〉

企業との協働でつくる「ちばの味と健康」

- ❖「家庭で作れるヘルシーメニューちばの味100選」〈新規〉
- ❖「ヘルシーメニューちばの味」普及事業〈新規〉
- ❖「学生考案のコンビニ弁当コンテスト」〈新規・再掲〉
- ❖健康ちば協力店推進事業
- ❖調理師等研修事業（県調理師会委託）
- ・「ヘルシーメニュー講習会」
- ・「中堅調理師研修」



子どもや若者から広げる地域の健康づくり

- ❖「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」事業〈新規〉
- ・「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」の結成〈新規〉…高校生、大学生及び健康づくり関係団体による
- ・「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」学習会
- ❖いきいき健康生活支援事業
- ・「ふさのくに歩いて健康マップ」の普及
- ・よい生活習慣推進講習会（県食生活改善協議会委託）

施策①-4 家庭における食育の支援

〈親から子へ伝える食育の推進〉

- 家庭は「食を楽しみ育む場」です。家族で食卓を囲み、食の楽しさを親から子へ伝えていく家庭での食育を推進します。生涯を通じて、家庭が「食を楽しみ育む場」であるためには、食に対する子どもの好奇心や考える力を大事に育て、食から人としての形成につながるような家庭における食育思想や環境づくりが必要です。親子がふれあい、話し合い、絆を深め、地域で家庭教育力の向上や、子どもを地域で支えていこうという機運を県内全域に広げていくとともに、学校と地域が一体となった家庭教育支援を推進します。
- 現在市町村で実施している母親（両親）学級や新生児訪問、乳幼児健康相談、育児学級等を通じて、子育て家庭が、母乳から始まる子どもの食への好奇心に気づき、食から考える人としての力を育てることに楽しみを見出すことができるよう、サポートしていきます。また、「妊産婦のための食生活指針」の普及・啓発や「授乳・離乳の支援ガイド」の活用を図ります。
- 心身の発達が著しく、疾病の早期発見が得やすい4ヶ月までの子どもを持つ家庭に対して、県内全域の市町村で全戸訪問を実施し、子育て支援の情報を直接届けるとともに、子育て家庭を地域のみinnで支える気持ちを伝えていきます。
- 家庭の食習慣は、子どもに大きく影響することから、家族全体を対象とした食育の推進を図る必要があります。家庭における食育を推進するために、家庭を取り巻く保健センター、保育所に加えて、児童館、子育て支援センターなどが連動し、具体的で実践的な支援を推進します。



〈家庭教育支援の中での食育の推進〉

【いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプランの活用】

- 子どもたちが、生涯にわたり心身ともに健康に生きるために必要な「運動」「食事」「休養・睡眠」に係る「望ましい食習慣・生活習慣と確かな知識」そして、「よりよい行動選択ができる能力」を身につけるために、平成18年度に「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を作成しました。このモデルプランに基づき、子どもたち一人ひとりが自分にあつた「健康・体力づくりプラン」を学校で作成し、学校・家庭・地域で実践することを目指します。目標を達成するためには、家族の協力が不可欠です。そこで、学級懇談会や学校便りを利用して保護者に十分理解いただくと同時に、子どもと一緒に取り組むよう協力を呼びかけて

いきます。リーフレットの配布や学校からの情報発信などを通して、このモデルプランの普及啓発を図ります。

【家庭教育の支援】

□家庭教育は、子どもの基本的な生活習慣・生活能力、健康な心身の育成、豊かな情操、思いやりや善悪の判断などの基本的倫理観や社会的マナーなどの「生きる力」の根本的な資質や能力を育てる出発点です。人間が生きていく上で、最も重要な「食」と「健康」についての認識を持つとともに、食事のバランスや規則正しい生活リズムに心がけるなど、親子で十分に留意することが必要です。そこで、子どもの発達段階に応じた生活習慣、学習習慣、食育等も含めた家庭教育に関する知識や手立てを内容とする「親と子どものまなびサイト」を開設するほか、家庭教育手帳を配布するなど、家庭教育支援の取組を進めていきます。



家庭教育手帳 -千葉県版-
【乳幼児編】【小学生（低学年から中学年）編】【小学生（高学年）～中学生編】

【「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーンでの取組】

□子どもたちの学習意欲や体力の低下と、家庭における食事や睡眠などの基本的な生活習慣の乱れとの相関関係が指摘されていることから、子どもたちを取り巻く環境において共通する条件を多くもつ首都圏の八都県市では、子どもに望ましい生活習慣を身につけさせるために、共同して、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーンに取り組み、家庭に呼びかけています。



〈県の関連計画と連携した家庭への支援〉

□健全な食生活や食習慣・生活習慣を培う家庭の機能低下が指摘されている中で、地域のちからで家庭を支援していくことが求められています。このことは、食育に限らず、次世代育成支援、青少年の健全育成、家庭教育力支援といった分野においても共通のテーマです。県が策定した、「千葉県次世代育成支援行動計画」や「千葉県青少年健全育成計画」、「千

葉県教育の戦略的なビジョン」においても、地域のちからに着目して家庭を支援していく取組を行う中で、健全な食生活や食習慣・生活習慣の確立はすべてに共通するものです。こうした関連する計画の推進と一体となり、「食」を切り口に、あらゆる分野であらゆる機会をとらえて、家庭への支援に努めます。

〈家族みんなで創る食卓〉

- 県民意識調査によると、家事等の役割分担は「夫婦とも同じ位に行う」ことを理想としながらも、家事の大半を妻が担っている現状にあることが分かりました。また、特に母親が周囲の支援を受けられずに孤独な子育てを強いられているという現象も起きています。家事、子育て等への男女、特に男性の共同参画意識を高めるための広報・啓発を実施するとともに、ちば県民共生センターの講座等において学習機会を提供し、家庭における男女共同参画の促進を図り、家庭における食育についてもともに担う気運を醸成します。
- 職場環境においては、仕事を優先とする職場風土の企業が多く、子育て期にあたる30代から40代男性が長時間労働を余儀なくされている現状にあります。男女がともに担う家庭における食育を推進するためには、その基盤づくりが重要です。事業所自らが男女共同参画の推進を図り、家庭に目を向けた仕事と生活の調和が取れた働き方の実現が必要なことから、男女共同参画への取組が事業所の競争力強化や活性化、イメージ向上などに多くのメリットがあることを事業所や県民に広く周知し、仕事と生活の調和を促進するための気運の醸成を図ります。
- 男性の子育てへの参画やゆとりをもって子育てができる就労環境の整備を図るなど、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現に向けて企業・県民に働きかけていくことが必要です。このため、セミナーの開催やワーク・ライフ・バランスの一步を踏み出した企業を「“社員いきいき！元気な会社” 宣言企業」として公表するなどの取組を行っていきます。また、限られた時間の中で、食に対する意識改革を図り、家庭に目を向けた仕事と生活の調和がとれた働き方を自ら工夫する意識の醸成を図ります。

〈家庭における安全な食生活の確保〉

- 家庭における食中毒予防を普及するため、地域で開催される親子料理教室等に出向き、正しい手洗いなどの指導を行います。また、食品の安全に関する知識の普及のため、「食の安全・安心レポート」などのリーフレットを作成するとともに、食品衛生に関する出前講座を開催します。
- 家庭において安全な食生活を送るために、食品の品質



表示や栄養成分表示についての正しい知識や食品衛生に関する正しい知識の普及啓発を図ります。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

～買い物からあと片づけまで～

(このリーフレットは、厚生省食品保健課作成の「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」の抜粋で、詳細については、各保健所または県庁衛生指導課をご覧ください。) お問い合わせ：お近くの保健所または、食品衛生県民ダイヤル(県庁衛生指導課内) ☎043-221-6000

もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ち悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。
O157などの食中毒予防の三原則は、「食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。
「6つのポイント」はこの三原則から成っています。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

ポイント

1

「買い物をする時は」

- 肉、魚、野菜などは**新鮮**な物を。消費期限など**表示**に注意。
- 肉や魚などは、ビニール袋などにそれぞれ分けて入れ、肉汁などを漏らさない。
- 冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後にし、できるだけ早く帰宅を。



ポイント

「食品を保存する時は」

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に。
- 冷蔵庫は **10℃以下**、冷凍庫は **-15℃以下** が庫内温度の目安。
- 冷蔵庫内では肉汁などが他の食品にかからないように、食品ごとに別の容器に。
- 肉、魚、卵などを扱う時は、その前後に必ず**手洗い**を。

ポイント

3

「下準備の時は」

- 作業に入る前には、まず**手洗い**を。
- 肉、魚、卵を扱った後は必ず**手洗い**を。
- 肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べる食品にかからないように。
- 生の肉や魚を切った後の包丁やまな板で、他の食品を処理しない。
(洗ってから熱湯をかけた後、使うことが大切です。)
- ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく**洗浄**を。
- 食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで。室温で解凍しない。
- 解凍する時は、料理に使う分だけ解凍を。(冷凍や解凍を繰り返すのは危険。)
- 包丁、まな板、ふきんなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく**洗浄**を。
(漂白剤に1晩つけ込んだり、熱湯をかけたり、煮沸すれば消毒効果があります。)



ポイント

4

「調理の時は」

- 作業に入る前には、まず**手洗い**を。
- 加熱して調理する食品は**十分に加熱**を。
(目安は、中心部の温度が**75℃で1分以上**。)
- 料理を途中でやめるような時は、そのまま室温に放置しない。
- 電子レンジを使う時は、電子レンジ用の容器を使い、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜる。



ポイント

5

「食事の時は」

- 食卓につく前には、まず**手洗い**を。
- 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に。
- 温かい料理は **65℃以上**、冷やして食べる料理は **10℃以下** で。
- 調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しない。
(例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。)



ポイント

6

「食品が残った時は」

- 保存は清潔な器具や食器で。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存を。
- 残った食品を温め直す時も**十分に加熱**を。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱を。
- 時間が経ち過ぎたら、ちょっとでも怪しいと思ったら、思いきって捨てる。



千葉県

冷蔵庫の扉などに貼ってご利用ください。

参考.「健康ちば21」(平成20年3月改定)における食育関連の指標・目標値

(1) 栄養・食生活

指 標 項 目		現 状	目 標 (H24)	出 典
① 栄養状態・栄養素(食物)摂取レベル				
肥満者の推定数の減少	20～60歳代男性	29.9%	20%以下	①
	40～60歳代女性	19.8%	17%以下	①
児童・生徒の肥満児の減少	6歳	6.25%	5%以下	⑤
	9歳	10.40%	7%以下	⑤
	12歳	10.67%	7%以下	⑤
20歳代女性のやせの者(BMI<18.5)の減少		20.0%	15%以下	④
20～40歳代の1日当たりの平均脂肪エネルギー比率の減少		26.2%	25%以下	④
成人の1日当たりの平均食塩摂取量の減少		11.8g	10g未満	④
成人の1日当たりの野菜の平均摂取量の増加		284g	350g以上	④
カルシウムに富む食品の成人の1日あたりの平均摂取量の増加	牛乳・乳製品	107g	130g以上	④
	豆類	60g	100g以上	④
	緑黄色野菜	117g	120g以上	④
② 知識・態度・行動レベル				
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する者の割合の増加		61.6%	80%以上	⑥
朝食の欠食率の減少	小学生	5.8%	0%	⑦
	中学生	10.6%	0%	⑦
朝食の欠食率の減少	15～19歳(男子)	22.7%	0%	④
	15～19歳(女子)	4.2%	0%	④
	20歳代男性	44.8%	15%以下	④
	20歳代女性	31.3%	15%以下	④
	30歳代男性	37.3%	15%以下	④
	30歳代女性	23.3%	15%以下	④
主食・副菜・主菜を組み合わせて食べている者の割合を増加	15歳以上男性	57.1%	80%以上	④
	15歳以上女性	61.3%	80%以上	④
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする者の割合を増加		48.5%	60%以上	⑥
自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している者の割合の増加	成人男性	41.4%	60%以上	⑥
	成人女性	46.1%	60%以上	⑥
自分の食生活に問題があると思う者のうち、改善意欲のある者の割合の増加	成人男性	70.3%	85%以上	⑥
	成人女性	80.0%	85%以上	⑥
③ 環境レベル				
職域等における給食施設、レストラン、食品売り場において、ヘルシーメニューの提供数を増加		-	増やす	-
地域、職域で、健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増加		-	増やす	-

(2) 身体活動・運動

指 標 項 目		現 状	目 標 (H24)	出 典
① 児童・生徒の目標				
小学校における新体力テストの平均点の向上(全学年平均)	男子	48.7	49.7	⑧
	女子	48.3	49.3	⑧
中学校における新体力テストの平均点の向上(全学年平均)	男子	41.3	42.1	⑧
	女子	49.7	50.7	⑧
高等学校における新体力テストの平均点の向上(全学年平均)	男子	50.3	51.3	⑧
	女子	50.7	51.7	⑧
② 成人の目標				
「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人」の増加	成人男性	64.6%	74%以上	⑥
	成人女性	65.0%	74%以上	⑥
日常生活における歩数の増加	成人男性	7,497歩	9,100歩以上	④
	成人女性	6,915歩	8,500歩以上	④
運動習慣のある者の割合の増加	成人男性	31.2%	46%以上	④
	成人女性	28.9%	36%以上	④
③ 高齢者の目標				
日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者	男性(60歳以上)	51.6%	74%以上	⑥
	女性(60歳以上)	50.8%	70%以上	⑥
	80歳以上の全体	34.1%	45%以上	⑥
まったく外出しない人の減少	70代の外出しない人	14.2%	3.6%以下	⑥
何等かの地域活動を実施している者の増加	男性(60歳以上)	51.5%	58%以上	⑥
	女性(60歳以上)	53.6%	58%以上	⑥
日常生活における歩数の増加	男性(70歳以上)	5,358歩	6,700歩以上	④
	女性(70歳以上)	3,791歩	5,900歩以上	④

(3) 歯の健康

指 標 項 目	現 状	目 標 (H24)	出 典	
① 幼児期のう蝕予防の目標				
3歳児におけるう蝕のない者の割合の増加	う蝕のない者	71.0%	80%以上	㊸
	一人平均う蝕数	1.16歯	0.5歯以下	㊸
3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合の増加		53.3%	75%以上	㊸
間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ者の割合の減少	1歳6か月児	11.0%	減少	㊸
よくかんで食べる習慣を身につける		—	増加	—
② 学齢期のう蝕予防等の目標				
12歳児における1人平均う蝕数(DMF歯数)の減少		1.75歯	1歯以下	㊸
学齢期におけるフッ化物配合歯磨剤使用者の割合の増加	小学校第1学年	67.0%	90%以上	㊸
	小学校第4学年	41.0%	90%以上	㊸
	中学校第1学年	28.1%	90%以上	㊸
	高等学校第1学年	24.4%	90%以上	㊸
学齢期において過去1年間に個別的歯口清掃指導を受けたことのある者の割合の増加	15歳～19歳	18.2%	30%以上	㊸
③ 成人期の歯周病予防の目標				
進行した歯周炎を有する人の割合の減少	40歳代	30.8%	20%以下	㊸
	50歳代	53.8%	30%以下	㊸
歯間部清掃用器具を使用している者の割合の増加	20～24歳	35.6%	60%以上	㊸
	30～34歳	44.7%	60%以上	㊸
	40～44歳	52.8%	60%以上	㊸
	50～54歳	54.5%	60%以上	㊸
	60～64歳	59.1%	60%以上	㊸
喫煙で以下の疾患にかかりやすくなると思う人の割合	歯周病	30.4%	100%	㊸
禁煙、節煙を希望する者に対する禁煙支援プログラムを全ての市町村で受けられるようにする		26.8%	100%	㊸
喫煙する者の割合の減少	成人男性	34.8%	26%以下	㊸
	成人女性	10.8%	6%以下	㊸
④ 歯の喪失防止の目標				
80歳で20歯以上及び60歳における24歯以上を有する者の割合の増加	80歳で20歯以上を有する者の割合	15.4%	20%以上	㊸
	60歳で24歯以上を有する者の割合	43.1%	50%以上	㊸
一人平均現在歯数の増加	30歳代	28.3本	28.0本	㊸
	40歳代	26.0本	27.0本	㊸
	50歳代	23.8本	25.0本	㊸
	60歳代	20.6本	21.0本	㊸
	70歳代	13.8本	15.0本	㊸
	80歳代	6.9本	10.5本	㊸
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合の増加	20歳以上	28.2%	60%以上	㊸
定期的に歯科検診を受けている者の割合の増加	20歳以上	31.1%	60%以上	㊸
フッ化物配合歯磨剤使用者の割合の増加	20歳以上	40.4%	90%以上	㊸

(4) メタボリックシンドローム

指 標 項 目		現 状	目 標 (H24)	出 典
①メタボリックシンドロームの概念				
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合		76.60%	80%	①
②メタボリックシンドローム該当者等の動向				
メタボリックシンドローム予備群の推定数	男性(40～74歳)	303千人	279千人	①
	女性(40～74歳)	127千人	119千人	①
メタボリックシンドローム予備群の推定数	男性(40～64歳)	234千人	202千人	①
	女性(40～64歳)	96千人	85千人	①
メタボリックシンドローム該当者の推定数	男性(40～74歳)	232千人	217千人	①
	女性(40～74歳)	102千人	95千人	①
メタボリックシンドローム該当者の推定数	男性(40～64歳)	177千人	154千人	①
	女性(40～64歳)	70千人	60千人	①
メタボリックシンドローム新規該当者の推定数	男性(40～74歳)	20年健診 データ	20年度以降 策定	
	女性(40～74歳)			
メタボリックシンドローム新規該当者の推定数	男性(40～64歳)	20年健診 データ	20年度以降 策定	
	女性(40～64歳)			
③高脂血症有病者の動向				
高脂血症有病者の推定数	男性(40～74歳)	787千人	736千人	①
	女性(40～74歳)	575千人	532千人	①
高脂血症有病者の推定数	男性(40～64歳)	625千人	555千人	①
	女性(40～64歳)	394千人	335千人	①
高脂血症発症者の推定数	男性(40～74歳)	20年健診 データ	20年度以降 策定	
	女性(40～74歳)			
高脂血症発症者の推定数	男性(40～64歳)	20年健診 データ	20年度以降 策定	
	女性(40～64歳)			
④ 検診と事後指導				
健診実施率		65.3%	70%	①
保健指導実施率		—	45%	①
医療機関受診率		91.0%	100%	①

(5) がん

指 標 項 目		現 状	目 標 (H24)	出 典
① 食生活の改善				
20～40歳代の1日当たりの平均脂肪エネルギー比率の減少(再掲)		26.2%	25%以下	①
成人の1日当たりの平均食塩摂取量の減少(再掲)		11.8g	10g未満	①
成人の1日当たりの野菜の平均摂取量の増加(再掲)		284g	350g以上	①
成人の1日当たりの野菜・果物の平均摂取量の増加		—	400g以上	①
② 飲酒対策の充実				
多量飲酒者の割合(1日に平均純アルコールで約60gを越え多量に飲酒する者)の減少	成人男性	5.7%	4.6%以下	①
	成人女性	1.0%	0.8%以下	①
未成年者の飲酒をなくす		—	0.0%	—
「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する	1合程度と答えた者	68.4%	100.0%	②

(6) 母子保健

指 標 項 目		現 状	目 標 (H24)	出 典
① 健全な心と体の育成				
悩みを相談できる人のいる高校生の割合を増加		74.2%	増加へ	①
「生後4ヶ月までの全戸訪問事業」を実施している市町村数		31	100.0%	㍀
② 安心して妊娠、安全で快適な出産ができる環境づくり				
「母性健康管理指導事項連絡カード」を知っている妊婦の割合を増加		18.6%	100%	㊦
妊娠中に職場で配慮が受けられる妊婦の割合を増加	配慮が受けられた妊婦	67.0%	100%	㊦
妊娠15週以下（初期）での妊娠の届出率を増加		90.4%	100%	㊦
妊産婦死亡率の減少	出生10万対	12.8	半減	㊦
自分の希望した出産ができた者の割合を増加		76.0%	100%	㊦
妊娠中の飲酒者をなくす	飲酒していた者	15.0%	なくす	㊦
	途中で禁煙した者	7.9%	—	㊦
妊娠中の定期健康診査の未受診者をなく	受けなかった者	0%	なくす	㊦
全出生数中の低体重児・極小低体重児の割合を減らす	低体重児の割合	8.5%	減少へ	㊦
	極小低体重児の割合	0.7%	減少へ	㊦
出産後1か月時に母乳哺育をしている母親の割合を増加		31.2%	50.0%	㊦
③ 子どもの健やかな成長、発達への支援				
乳児健康審査・1歳6か月児健康診査・3歳児健康審査の未受診児の状況把握	乳児健康審査	67.6%	100%	㊦
	1歳6か月児健康診査	69.1%	100%	㊦
	3歳児健康審査	56.3%	100%	㊦
小児科のかかりつけ医をもつ親の割合を増加		90.2%	100%	㊦
④ ゆとりある育児への支援				
育児について相談相手がいる母親の割合を増加		96.0%	100%	㊦
子育てに自信が持てない母親の割合を減少		52.6%	減少へ	㊦
産後3ヶ月位の間に抑うつ気分があった母親の割合を減少		55.5%	半減	㊦
育児に参加する父親の割合を増加		—	100%	—
子どもと一緒に遊ぶ父親の割合を増加		84.6%	100%	㊦

各 デ ー タ 出 典

㉠ 平成17年度 千葉県県民健康・栄養調査	㉡ 平成17年度 ダイオキシン類に係る常時監視結果
㉢ 平成17年度 千葉県生活習慣に関するアンケート調査	㉣ 平成17年度 環境白書
㉤ 平成17年度 千葉県学力状況調査	㉥ 平成16年度 千葉県農林水産部みどり推進課資料
㉦ 平成17年 人口動態統計	㉧ 平成17年度 清掃事業の現況と実績
㉨ 平成17年度 千葉県老人保健事業補助金補足調査	㉩ 平成16年度 廃棄物処理計画策定に係る実態調査
㉪ 平成17年度 千葉県思春期保健実態調査	㉫ 平成16年度 千葉県地球温暖化防止計画見直し基礎調査
㉬ 平成17年度 千葉県たばこ調査	㉭ 平成16年度 フロン回収実績報告書
㉮ 平成17年度 千葉県3歳児歯科健康診査	㉯ 平成16年度 環境マネジメントシステムの見直し調査
㉰ 平成17年度 千葉県歯科保健実態調査	㉱ 平成14～15年 人口動態統計
㉲ 平成17年度 児童生徒定期健康診断結果	㉳ 平成17年 都道府県生命表
㉴ 平成17年度 老人保健事業報告	㉵ 平成14～17年度 健康増進及び疫学調査のための基本健康診査データ収集システム確立事業解析結果報告書（平成19年千葉県衛生研究所）
㉶ 平成15年度 がん検診による精密検査結果評価事業	㉷ 平成18年度 学校保健統計調査
㉸ 平成17年度 千葉県健康福祉部疾病対策課資料	㉹ 平成18年 わが国の慢性透析療法の実況（（社）日本透析医学会統計調査委員会）
㉺ 平成16年度 母体保護統計	㉻ 平成17年 患者調査
㉼ 平成17年度 妊娠・出産・育児に関する実態調査	㉽ 平成17年 思春期保健に関する実態調査
㊀ 平成16年 人口動態統計	㊁ 平成19年度 児童虐待防止施策の実施予定調べ（厚生労働省雇用均等・児童家庭局）
㊃ 平成17年度 千葉県児童相談所受付件数（5か所）	㊄ 平成19年度 千葉県生活習慣に関するアンケート調査
㊆ 平成17年度 大気汚染状況の常時監視結果	㊇ 平成16年 国民生活基礎調査
㊉ 平成17年度 千葉県環境生活部大気保全課資料	㊈ 平成18年度 母子保健事業実績報告
㊋ 平成17年度 公共用水域水質測定結果	㊌ 平成18年度 新体カテスト
㊍ 平成17年度 浄化槽行政組織等調査	㊎ みどり推進課資料

②人から人へつなぐ文化

施策②-1 学校における食育の指導体制と指導内容の充実

〈効果的な学習のための学習資料の作成〉

□食育学習ノート「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」、「ちば・ふるさとの学び」テキストなどの学習資料を作成・配布し、各学校における食育の学習が効果的に行われるよう取り組んでいきます。

【食育学習ノート「いきいきちばっ子」の活用】

食に関する指導は、児童生徒に食に関する知識を教えるだけでなく、知識を望ましい食事のあり方・食習慣に結びつけることが大切です。このため、子どもたち一人ひとりが楽しく「食」について学びながら、自らの食生活を振り返り、より望ましい食習慣が身につくことを願って作成をしました。

県下の全児童を対象に(1, 3, 5年生に配布)、各学校の学習等での学習教材として、また、食を通じた家庭との連携を図る手立てとして活用を進めています。

【「ちば・ふるさとの学び」テキストの活用】

児童生徒が発達段階に応じて、郷土について学び、考えるために「ちば・ふるさとの学び」テキストに「食育」を盛り込んでおり、児童生徒が食について主体的に学習を進めることができます。

(平成20年度は、中学生を対象としたテキストを作成します。)

【いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプランの活用】

生涯にわたり心身ともに健康に生きるために必要な「運動」「食事」「休養」に係る「望ましい食習慣・生活習慣と確かな知識」そして、「よりよい行動選択ができる能力」を身につけるために、平成18年度に「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を作成しました。

このモデルプランに基づき、子どもたちが自分にあった「健康・体力づくりプラン」を学校で作成し、学校・家庭・地域で実践をします。実践にあたり、目標を達成するためには、家族の協力が不可欠です。そこで、学級懇談会や学校便りを利用して保護者の方に十分理解をいただくと同時に、子どもと一緒に取り組むよう協力を呼びかけていきます。また、リーフレットの配布、実践協力校や研究校の指定、実践発表会の開催等によりこのモデルプランの普及啓発を図ります。

食育学習ノート「いきいきちばっ子」



食習慣チェック

心と体の健康づくりは正しい食習慣から

い	イワシを食べて血液サラサラ
き	きちんと取ろう 朝ごはん
い	いも、豆、海そう 毎日食べよう
き	きんぴら、ごまあえ、おなかのそうじ
ち	力がでるよ おいしいごはん
ば	バランスよく食べよう 三度の食事
っ	強い骨には カルシウム
ご	こい味よりも うすい味

食事の基本型

<p>主菜</p> <p>魚、肉、たまご、大豆類、鶏皮、牛乳、めん類など、たんぱく質が豊富なもので、おちこちをきくべし。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜を中心としたもので、おちこちをきくべし。</p>	<p>牛乳</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p>
<p>ごはん パン、めん類など、炭水化物を中心としたもので、おちこちをきくべし。</p>		

(注)食生活改善センター、1.食生活改善センター/市民生活センター、2.食生活改善センター/市民生活センター、3.食生活改善センター/市民生活センター、4.食生活改善センター/市民生活センター、5.食生活改善センター/市民生活センター、6.食生活改善センター/市民生活センター、7.食生活改善センター/市民生活センター、8.食生活改善センター/市民生活センター、9.食生活改善センター/市民生活センター、10.食生活改善センター/市民生活センター

しょうぶな(7)でよくかんでたべましよう

よくかもう **ほをきれいにしよう**

たべものがあまいよ

たべものはよくかんでほをきれいにしよう

レッツ チャレンジ!!

なんかいかなでしよう

パン	ごはん
お肉のステーキ	お肉のハンバーグ
いりこだし	せみだい
お肉のしゃぶしゃぶ	お肉のしゃぶしゃぶ
ずき肉	バナナ
お肉のステーキ	ポテトチップ

<低学年用>

「しょうぶな は よくかんでたべましよう」では、よくかむと食べ物そのもののおいしさがわかることや「いりこだし」の作り方を紹介しています。このほかにも、「しょくじのやくそくできたかな」「ちょうりいんさんのいちにち」「たのしいなきせつのおりょうり」などを掲載しています。

6 よくかんで ゆっくり食べよう

するめをかみしめてみよう!

10回	20回	30回	40回	50回
レベる回数				
レベる回数				

<中学年用>

「よくかんで ゆっくり食べよう」では、かんだ回数によりどんな味の変化がある か気づかせたり、かみごたえのある食べ物を堅さごとに紹介したりしています。このほかにも、「海の幸・山の幸～ゆたかなめぐみのちば～」「一日のスタートは朝ごはんから」「防災とひじょう食」「冬の食事とかぜの予防」などを掲載しています。

5 よくかんで パワーアップ!!

歯のからだ色を変えるために……

動物の歯の形は、歯の形によって変わります。

動物の歯の形は、歯の形によって変わります。

歯の形は、歯の形によって変わります。

歯の形は、歯の形によって変わります。

<高学年用> 「よくかんでパワーアップ」では、動物による歯の形の違いやかむことによる効果などを紹介しています。このほかにも、「ここからスタート食生活診断」「かしこく食べよう楽しいおやつ」「食を極めよう(食の自由研究)」「オリジナル弁当を作ろう」などを掲載しています。

いきいきちばっ子健康・体づくりモデルプラン

しっかり回そう! 健康の歯車



いきいきちばっ子は
望ましい生活習慣を身につけ
生涯にわたる健康・体づくりの基礎を培い
自ら進んで生活リズムの向上を図ります



**いきいきちばっ子
健康・体づくり
モデルプラン**

計画

- ①「生活習慣チェック表」を使い、自分の生活習慣の課題を見つける
- ②チェック結果をグラフに表す
- ③自分にあった作戦を考える

実践

- ④わたしの健康・体づくり作戦を立てる

評価

- ⑤自己評価により、作戦の実行・見直しを行う

新たな課題の発見

健康なちばっ子の一日の歯車

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。子どもたちが望ましい生活習慣を身につけ、生活リズムの向上を図るよう早急な取り組みが必要です。

千葉県教育委員会では、この課題解決のため、子どもたちや県民の皆様からの意見をもとにして、この「いきいきちばっ子健康・体づくりモデルプラン」を策定しました。

このプランによって、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ができるよう、家庭・地域・学校の協働で取り組ましましょう。



おいしく楽しい昼ごはん
・しっかり活動したので残さず食べられる

たくさん外遊び
・太陽の光をしっかりと浴びて

休み時間は元気に外遊び
・友達と楽しく

早めの夕ごはん ゆっくりお風呂
・毎日必ず家庭学習
・家族の団らんで充実した一日を振り返る
・夜も歯磨きをしっかり

しっかり勉強 楽しい学校
・脳がしっかり目覚め勉強に集中

きちんと歯磨き
・朝起きてから登校まで、余裕のある時間

すっきり早起き
・体のスイッチがしっかり入る

しっかり食べる 朝ご飯
・脳や体に栄養が行きわたる! 学校で勉強する態勢にしっかり備えて食べる(一口30回)

よりよい生活習慣は健康の歯車を元気に回します

平成19年3月
千葉県教育委員会

※「いきいきちばっ子健康・体づくりモデルプラン」リーフレットから引用

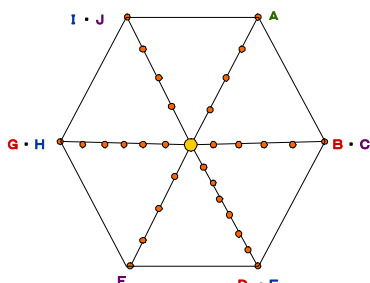
108

【いきいきちばっ子生活習慣チェック表】

手順① 自分の生活をふり返って、だいたいあてはまると思う番号の口に○をつけましょう。

番号	内 容	○印	グループ	項目	
★1	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。		A	睡眠	
2	午後10時にはいつも眠るようにしている。				
3	授業中眠くなることはない。				
4	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。				
5	好ききらいなく何でも食べる。		B	食事	
★6	一日三食きちんととっている。				
7	朝は食欲がある。				
8	テレビゲームはあまりしない。		C	テレビ	
★9	一日のテレビを見る時間は決まっている。				
10	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。		D	食事	
★11	栄養バランスのよい食事に心がけている。				
12	お菓子やスナック菓子は食べすぎない。				
13	夜食はとらないようにしている。				
14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		E	運動	
★15	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。				
★16	1週間に3回以上スポーツをしている。				
★17	誰かに起こしてもらわなくてもひとりで起きられる。		F	朝の過ごし方	
18	朝気持ちよく起きられる。				
19	毎朝必ずうんちがでる。				
20	学校へは歩いて登校している。				
★21	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気の中で食べている。		G	食事	
22	食事の準備や片づけをよく手伝っている。				
23	部活動や学校外のスポーツクラブなどに参加している。		H	運動	
★24	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。				
25	家で毎日体を動かしたお手伝いをしている。				
26	家に帰ってから、おしりや散歩など歩いたり自転車に乗って出かけることが多い。				
27	運動することは楽しい。		I	運動	
28	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。				
29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		J	歯口	
★30	よく噛んで食べている。				
○ の 合 計 の 数					こ

手順② チェック結果をグラフに表す



手順③

わたしの健康・体づくり作戦を立てる。
(自分の健康・体づくりに近かった作戦例を参考にする。)

わたしの健康・体づくり作戦

手順④ 自分にあった作戦を考える。(グラフで決まったグループの作戦例を参考に考える)

いきいきちばっ子健康・体づくり作戦例

＝A・B・Cグループ＝ ライフスタイル向上プラン

★作戦例A 10時に寝る、真ごころ大作戦
★作戦例B 何でもやり、好き嫌いによらず大作戦
★作戦例C 週に1回、テレビゲーム大作戦

＝D・Eグループ＝ バリアッププラン

★作戦例D 規則正しい食事、お昼寝スタイル大作戦
★作戦例E 運動の習慣化をめざそうれいアップ大作戦

＝Fグループ＝ モーニングいきいきスタートプラン

★作戦例F 朝から生き生き出発、活動大作戦

＝G・Hグループ＝ ファミリーコミュニケーションプラン

★作戦例G 家族そろっていただき大作戦
★作戦例H みんなで運動・手伝い、なかよし大作戦

＝I・Jグループ＝ スマイルいきいきプラン

★作戦例I 休日も運動の習慣づけ大作戦
★作戦例J おたのしみ、楽しく遊ぶ大作戦



〈食に関する指導の全体計画の作成の推進〉

□学校における食育は、給食の時間、特別活動、各教科等の様々な教育内容に密接に関わっているため、計画的・体系的に指導を進めなければなりません。そのため、学校における食育の目標や具体的な取組の方針を示した食に関する指導の全体計画を作成することが重要です。そこで、各種研修会において全体計画の必要性や作成方法について説明し、各学校で計画的な食育が行われるよう働きかけます。

〈食の専門家である栄養教諭・学校栄養職員と教職員が連携した食育の推進〉

□学校における食育は、校長のリーダーシップのもと、教職員全体で取り組むことが重要です。そこで、食の専門家である栄養教諭や学校栄養職員、養護教諭、そして家庭科教諭をはじめとする教員等が連携して食育を推進するよう働きかけます。

〈地域とともに歩む学校づくりの推進〉

□子どもたちの健全育成のためには、「地域そのものを大家族」ととらえ、地域の子どもは地域みんなで育てるという発想で、学校・家庭・地域が連携を図り、教育を核とした新しい地域コミュニティを構築していくことが重要です。そこで、学校の空き教室等を活用した「地域ルーム」にコーディネーターを配置することなどにより、学校と地域との連携を図り、地域ぐるみで子どもを育てる体制づくりを推進し、食に関する様々な取組について協議します。



〈学校・家庭・地域が連携した取組の推進〉

□児童生徒の食については、家庭が担う部分が大きいため、学校保健委員会の充実を図るとともに、学校での指導内容や食に関する情報を保護者に積極的に提供し、家庭と連携して取り組むよう努めます。また、地域の食文化や特産物の理解を深めるためには、地域に住む生産者や食生活改善員等、食に関する活動をしている方と連携することが重要です。さらに、近隣の幼小中学校や公民館、保健センターなどの教育機関等が、食に関する共通認識の下、地域が一体となって取り組むことは、教育的効果を高める上で有意義です。そこで、家庭や地域の食の専門家、学校医や保健機関等とネットワークを構築し、連携体制を整備するよう働きかけます。

□千葉県食育推進計画の内容を周知し、学校における食育の一層の充実を目指して、学校給食に関わる教職員、保護者、地域の生産者団体、関係機関等が一体となって食育を推進するよう取り組みます。

〈体験活動を取り入れた学習による効果的な食育の推進〉

□効果的な食育を推進するために、各教科等における取組みの中で栽培や調理等の様々な体験活動を取り入れ、指導内容を充実するよう働きかけます。

また、農業に関する学科を設置する多くの高等学校においては、「魅力ある高等学校づくりチャレンジ支援」や「小中高連携の特別授業」等により、農業体験や講習会等を実施し、小中学校や地域との連携を推進します。

〈一人ひとりに応じた、きめ細やかな健康相談や指導の推進〉

□朝食欠食、孤食、偏食などの食生活の乱れや肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化、あるいは、食物アレルギーの児童生徒の増加など個別に指導をすることが望ましい場合が増えてきています。そこで、児童生徒の健康の保持増進のため、きめ細かな配慮の下、保護者はもとより学級担任、養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員等、学校全体で連携して個別指導に取り組むよう呼びかけていきます。

〈研究校の指定を通じた効果的な食育の推進〉

□学校における食育を推進するために、研究校を指定し、効果的な食育の指導法等の解明に努めるとともに、その成果の普及に努めます。

〈生産者団体等と連携した効果的な食育の推進〉

□地域の生産者や生産者団体等と連携した農林漁業体験、食品の流通や調理食品廃棄物の再生利用等に関する体験など子どもの様々な体験活動を推進するとともに、生産者や料理・栄養等に精通した人など地域の食の専門家の協力を得た授業の実施を推進します。また、千葉県農業協同組合中央会と教育庁が連携し、農業体験の実施を支援する「学童農園推進事業」に取り組みます。さらに、教育庁と農林水産部が連携し、県の特産物を栽培し、調理や会食などの体験を通して作る喜びを実感し、「命の大切さ」「身体と心」等について理解を深める「ちばっ子元気に」食と農の体験事業に取り組みます。

□地域に住む農産物生産者や料理等の食に関する専門家の協力を得て、効果的な食育を推進するように、栄養教諭・学校栄養職員及び管理職・教員等に各種研修会で呼びかけていきます。

〈学校から発信する家庭教育支援における食育の推進〉

□学校は、親や子どもにとって最も身近な存在です。多くの保護者は子どもを育てていく上で必要な情報を学校という場を介して得ています。そこで、学習会への自主的な参加が難しい家庭や子育てに悩む家庭等、すべての家庭の教育力向上を図るため、学校行事をはじめとした多くの保護者が集まる機会を利用して食育等の家庭教育支援のプログラムづくりを進めます。また、日常の児童生徒への教育活動を介して家庭へ働きかける方策など、学校の教育機能を活用した家庭教育支援についての調査研究を行います。

〈県内 1000 か所ミニ集会による食育の推進〉

□県内の公立小・中・高・特別支援学校を単位に、教職員や地域住民が自

由に参加して、地域の安全や食育など、教育に関する様々な課題について本音で意見交換をする学校を核とした県内1000か所ミニ集会を推進します。



〈通学合宿における生活体験を通じた食育の推進〉

- 異年齢の子どもたちが、親元を離れ、地域の公民館等で2泊から6泊程度宿泊し、日常の基本（食材の買出し、食事の支度、地域でのもらい湯、清掃、洗濯など）をできるだけ自分たちで行いながら学校に通うことにより、不足している生活体験をさせることができる通学合宿を推進します。また、この体験を通して、家族への感謝の気持ちを育てます。

〈特別支援学校における取組〉

- 特別支援学校においては、前述の様々な食育の取組と併せて、幼児児童生徒の障害の状態や特性に応じた食育を推進します。特に給食の時間では、摂食機能の向上や食材の名前や色、形などの言葉の理解に配慮しながら食育の推進を図ります。

〈高等学校における取組〉

- 高等学校においては、小・中学校の指導を踏まえ、これまで身につけた、生活習慣や食に関する知識・技術をいかし、食生活の自立を目指します。その際、家庭科以外の教育活動においても健康・食文化・マナーなどの学習と関連づけ、各教科、学校行事、総合的な学習の時間などを利用し、学校全体で取り組む体制づくりを学校の実態に合わせて進めます。専門学科等においては、更に詳しく食生活を学び、専門職へと結びつける科目を設置するなど、これからの食に関するプロフェッショナルを育てる機会を提供します。また、家庭クラブ活動において学校内外で料理教室等の食育活動を実施している学校や農業に関する学科を設置する高等学校の中には、食と農の体験活動等を実施している学校もあることから、こうした高等学校における食育推進活動の取組を支援します。

〈学校歯科保健活動における食育〉

- むし歯の予防や治療の促進にとどまらず、歯周疾患の予防など広く口腔全体の健康づくりを「学校歯科保健活動における食育」として進め、心身ともに健康な児童生徒を育成します。

施策②-2 学校給食を活用した食育の充実と千産千消の推進

〈学校給食を生きた教材として活用した食育の充実〉

- 食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけるために、献立内容を

教科等の内容と関連づけ、学校給食を生きた教材として活用した効果的な学習ができるよう学校給食関係者に呼びかけていきます。

〈保護者への啓発〉

- 学校給食の献立表や給食だより等で、食材の内容や食と健康等について保護者に情報提供することにより、保護者の食に対する意識が一層高まるよう取り組んでいきます。

〈学校給食における地場産物の活用〉

- 学校給食において「顔が見える、話ができる」生産者等の地場産物を活用することは、地域の食文化の理解や食べ物への感謝の心の育成、あるいは安全な食材の確保という観点から食育の推進には重要です。そこで、学校給食における地場産物の活用を促進することに加え、郷土食や地場産物を使った料理、地域の食生活等についての理解を深めるような献立を工夫するよう学校給食関係者に呼びかけていきます。さらに、県及び市町村の関係部局、関係機関、(財)学校給食会、学校関係者、生産者団体、食品関連事業者、市場関係者、流通関係企業等と連携し、学校給食千産千消推進会議(仮称)を設置するとともに、地場産物が活用しやすい供給システムづくりに取り組みます。また、供給システムが地域に根づいたシステムとして機能するよう、農林水産部局と教育庁とが連携して、市町村レベルの推進会議等を全市町村へ設置するよう働きかけます。

〈日本型食生活の推進の観点からの米飯給食の促進〉

- 米を主食とした多様な副食から構成される「日本型食生活」は、栄養バランスに優れ、望ましい食生活を営むために、その良さを見直し、食生活に取り入れていくことは大切です。そこで、市町村及び関係部局と協力して米飯学校給食の拡大を図り、県内及び地元産米を使用した米飯給食の回数を全国トップレベルになるよう各市町村に働きかけます。また、米どころである本県の特徴をいかした米粉パンの普及を図ります。

【参考】米飯給食週平均実施回数上位都道府県：福井県3.7回、高知県3.6回、山形県・新潟県3.5回、千葉県3.2回(全国平均2.9回：平成18年度米飯給食実施状況調査から)

〈千産千消デーの設定〉

- 学校給食における千産千消を推進し、地域でとれる食材や食文化等への理解を促進するため、市町村に対し、「千産千消デー」を設け、各市町村の地場産物を活用した学校給食の提供に努めるよう働きかけるとともに、生産者団体等へ協力を要請します。

〈学校給食用牛乳を活用した食育〉

- 学校給食用牛乳に対する理解普及と消費の維持拡大の推進のため、牛乳を活用した親子料理講習会の開催のほか、保護者や児童・生徒を対象とした食育教室の開催、牛乳及び酪農への理解を深めるための実習・見学の実施、中学生を対象とした骨密度の測定などの事業を関係団体を通じて推進します。

施策②-3 生産者との触れあいや都市と農山漁村の顔の見える交流の促進と体験を通じて食を学ぶ取組の推進



〈教育ファーム等の取組の推進〉

- 子どもの頃から、農林水産物の生産における様々な体験を通して、食に対する関心と理解を深めるため、農林漁業者やその関係団体は、学校、保育所等の教育関係者と連携し、教育ファーム*等の農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供していくことに努めることが求められています。国や県・市町村においては、こうした活動が広く浸透するよう、必要な情報の提供やモデル事業の実施などを通して支援します。

教育ファーム

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等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが一連の農作業等*の体験の機会を提供する取組をいいます。（*同一作物について2つ以上の作業を年間2日以上期間行う。）



- 教育庁と千葉県農業協同組合中央会が連携し、学校での農業体験の実施を支援する「学童農園推進事業」や県農林水産部・健康福祉部、教育庁が連携し県内の公立小中学校を対象に実施する「ちばっ子元気に」食と農の体験事業などにより、教育ファームの推進に取り組みます。



「ちばっ子元気に」食と農の体験事業の実施風景

- 学ぶ意欲や自立心、思いやりの心、規範意識などを育み、力強い子どもの成長を支える教育活動として、小学校における農山漁村での長期宿泊体験活動を推進する、「子ども農山漁村交流プロジェクト」が国の事業として進められています。このプロジェクトによる宿泊体験活動の受入地域を拡大していくために、受入のための体制整備等を支援します。
- 文部科学省が実施する「豊かな体験活動推進事業」では、「農山漁村におけるふるさと生活体験推進校」のモデル校に指定された小学校の児童が、農林水産省が指定するモデル地域に、長期宿泊体験を行う予定です。宿泊を伴う体験活動をとおして、豊かな人間性、社会性を育み、農山漁村、農林水産業への理解の促進を図ります。
- シイタケなどの千葉県の特産物への理解と食育の推進を図るため、

小学生とその保護者を対象に、収穫体験と食育講座を実施します。

〈農林漁業者等が行う活動への支援〉

- 都市農業への理解の促進を図るため、都市地域において農業協同組合やNPO等が行う、農家と地域住民の交流活動や農業への理解促進のための啓発活動などを支援します。
- 農地・水・環境保全向上対策の農村環境向上活動において、「学校教育との連携」や「都市住民等との交流」による農業体験活動を実施する地区を拡大し、「農業」や「食」への理解の促進を図ります。また、広報誌やホームページ等による活動事例等の情報発信を行い、県民への啓発を行います。
- 漁業協同組合や漁業者グループ等が行う直売事業、体験漁業等の取組や人材育成の取組を支援し、漁村の活性化に取り組みます。



子供達による古代米の田植え・稲刈り・おだかけ

〈直売所や既存の施設等を活用した活動の推進〉

- 都市と農山漁村を結ぶ交流拠点として地域の活性化に大きく貢献している農林水産物直売所の活性化と都市と農村の交流をさらに促進するため、直売所同士のネットワーク化の促進と県産農林水産物をアピールするための販売促進イベントの開催を支援します。
- 「食」の生産、流通、加工、消費までのプロセスを体験を通じ理解することは、生産者への感謝や農業等への理解を促す上でも重要です。このため、モデル事業として、子どもやその保護者を対象に、消費者と生産者等の交流を図りながら、生産から食卓までのつながりを体験を通じて学ぶ“食育探検ツアー（バスツアー）”をちば食育ボランティアやちば食育サポート企業の協力を得ながら実施し、県内各地域でモデルコースづくりを進めていきます。
- 食としての「魚」の生産から消費を体験することにより、生産者への感謝、生命への慈しみ等、食育意識の向上を図るため、県内小中学校を対象に、水産業の生産現場の見学や体験によって理解するためのモデルコースをつくり、食育実習を行います。
- 都市住民が農作業や収穫を体験し、千葉県農業や自然を実感することで、県産品とそれを生み出す産地について理解を深めてもらい、さらに県産品の消費拡大につなげるため、米・野菜・果樹・花きなどの農産物オーナー制度や農林漁業体験施設の積極的な展開・拡充を支援します。
- 誰もが安心して訪れることのできる漁村づくりに向けて、既存漁港施設などを活用して、自然体験型余暇空間、海洋性レクリエーションの活動拠

点、海の文化の継承の場等の整備を支援し、漁港・漁村と都市の交流を進めていきます。

- 日本酪農発祥の地である安房地域にある「千葉県酪農のさと」を活用し、酪農に関する資料の展示や学習機会の提供などにより、都市と農村の交流を進めていきます。

〈農林漁業の担い手の育成〉

- 農業や漁業従事者の減少や高齢化、若者の入職状況が深刻な状況にあり、地域の活性化を図る観点からも食と暮らしを支える専門的職業人育成が急務です。このため、文部科学省が実施する「地域産業の担い手育成プロジェクト」事業を活用し、県農林水産部と教育庁、農業に関する学科を設置する高等学校が連携して、地域産業の担い手育成に向けた研究活動を実施していきます。

施策②-4 地域の優れた食文化や食習慣の継承

〈地域の食文化に関する食育〉

- 豊かな自然に囲まれ、多彩な食材に恵まれた千葉県では、県内各地でそれぞれの風土をいかした郷土料理が作られ、伝えられてきました。こうして育まれてきたちばの食文化について県民の理解を図るため、県立博物館などにおいて、地域の食文化に関する講習会をはじめ、郷土料理の調理体験教室や、伝統的な漁法に基づく魚介類の採集や講座等を実施します。
- 千葉県の漁村の歴史、食文化、伝統行事等を新たな視点から再検討し、未利用地域資源の発掘に努めます。また、漁村の歴史や文化的に重要な地域の特産品や季節限定的な水産物を戦略的に観光にいかしたり、これまで利用されていない伝統的漁法を観光にいかしていくことを検討します。
- 料理教室等へのおさかな普及員等の派遣や、小中学生を対象とした「食の源」探訪・体験実習を行い、魚食普及活動による水産物の消費拡大と食育を推進します。

〈「ふさの国 今昔」を活用した食育〉

- 食文化を含めた現代のちばを特徴づける題材、県民の誇りとなる題材を選び、千葉県の過去と現在の移り変わりと結びつきを紹介する40編の物語集「ふさの国 今昔」を刊行しました。これを県内の小中学校、高等学校、図書館等の教育施設へ配布し、食文化を含めた郷土「ちば」を知るための資料として活用します。

〈「ちば・ふるさとの学び」テキストを活用した食育〉



- 「ちば・ふるさとの学び」テキストを活用して、暮らしの中で培われてきた「ちばの食文化」を学び、ちばに暮らす喜びや郷土意識を持ち、地域か

ら世界に目を向けることができるような教育を推進します。

〈ホームページ等を活用した情報発信〉

- 「ちばの食育」ホームページのほか、県のホームページを活用して、郷土料理や特産品等に関する情報を提供していきます。

関連サイト情報
サイト名：ちばのふるさと料理

運営・管理：農林水産部担い手支援課
アトリス：
<http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsui/07kairyo/tradition/index.html>

関連サイト情報
サイト名：房総の魅力500選




運営・管理：環境生活部文化振興課
アトリス：
http://www.pref.chiba.jp/syozoku/e_bunka/bunkajyouhou/bousounomiryoku/index.html

- 農村地域では、女性が生産活動に携わっているだけでなく、地域活性化の担い手となっています。郷土料理や地元の食材を使用した農産加工品などの販売や直売所・飲食店等の経営に取り組み活躍する女性が増えています。県では、いきいきとした農村づくりを目指して、農村女性の起業活動をネットワークづくりやホームページでの情報提供などを通じて支援します。

〈関係団体等と連携した普及啓発の推進〉

- 県栄養士会、県調理師会及び県食生活改善協議会など食を通じた健康づくりに関係する団体や関係機関と連携し、地域に根ざした食文化の育成や伝承、地域特産物の活用などによる「ちば型食生活」の実践や「食事バランスガイド」の活用を図り、食生活の正しい知識の普及・定着に努めます。
- 千葉県の特産物を活用した郷土料理をベースにした「千葉版食事バランスガイド」を作成し、千産千消や郷土料理の普及啓発活動に活用します。



③作り手から買い手へつなぐ食べ物

施策③-1 「おいしいちば」を実感する千産千消・旬産旬消の推進
 〈「農林水産王国ちば」の千産千消・旬産旬消の推進〉

□600万人の県民を擁する大消費地であり、全国有数の農林水産県である特徴をいかし、身近に新鮮でおいしい農林水産物が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愛着を持って県産品を消費してもらい、他の産地には真似のできない、千葉県らしさを発揮した「千産千消」の取組を推進します。

「千産千消」は、地域の消費者のニーズに即応した農林漁業生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農林漁業者と消費者を結びつける取組であり、消費者が、生産者と「顔が見え、話ができる」関係で地域の食材・食品を購入する機会を提供し、地域の農林漁業と関連産業の活性化を図る取組です。食（住）と農が近接し、食の宝庫であるちばの特長をいかして千産千消を推進し、消費者の「地場産物」への愛着心や安心感を深め、地場産物の消費拡大と地場産業を活性化することで、日本型食生活や食文化が守られ、「地域を元気に」、「ちばを元気に」することにつながっていきます。

□食の外部化が進み、家庭で調理して食べる機会が減少している中、バランスのとれた日本型食生活に欠かすことのできない、野菜や米、魚の消費量は減少傾向にあります。このため、「ちば型食生活」は、「ちばの食材」と「ちばの食文化」を大切にした日本型食生活の良さを取り入れた食生活の実践を目指しています。特徴ある商品づくりの推進と農林水産物直売所などを核に地域資源をいかした観光と連携した産地と消費者との交流を進め、県産品のファンを育てる取組を推進し、消費拡大につなげていきます。



ちば県民だより 「平成20年2月号」から

- 食をグローバルな視点で捉えたフードマイレージ*の考えや地域環境・自然環境の保全、水源のかん養、良好な景観の形成など農林水産業の持つ多面的な機能などについて情報発信を行いながら、千産千消の推進が環境面からも大切であるという意識の醸成を図ります。

*食材が輸送される距離と量を、「重量×距離」で表し、数値が高いほど、輸送のために大量の燃料がかかり、環境への負担となることを示す指標

- 県民だよりやホームページ「教えてちばの恵み」などの活用や、県内の地域メディアを通じた情報発信、物語性のある県産品PRをちばロゴ・エコロゴを活用して行います。消費者に県産品を印象づける広報活動を強化し、認知度を上げて千産千消を進めます。



ちば

ちばロゴ



エコロゴ

関連サイト情報

サイト名：ちばの海と大地からの恵み
教えてちばの恵み



運営・管理：農林水産部生産販売振興課
アドレス：http://www.megumi.pref.chiba.lg.jp/

- ちばのさかなを「味わう」、「買う」、「料理する」などの情報を、県ホームページ「千葉さかな倶楽部」を活用して情報発信するとともに、消費者との情報交換等を進めていきます。また、全国に誇れる質の高い県産水産物を「千葉ブランド水産物」として認定し、積極的なPRによりちばのさかなの全体的なイメージアップを図り消費拡大につなげます。さらに、子どもの頃から「食」に関する知識をわかりやすく普及するため、旬の県産水産物や各地域の漁業等の情報を継続的に発信する「おさかな通信」をホームページ上で発行することで「千産千消」を推進します。

関連サイト情報

サイト名：千葉さかな倶楽部



運営・管理：農林水産部水産局水産課
アドレス：http://www.pref.chiba.lg.jp/sakana/

- 将来の食嗜好の基礎となる時期の乳幼児と魚離れが進んでいる若い世代の保護者に魚食に親しみをもってもらうため、県産水産物を使った親子で楽しめるおさかなレシピを作成し、魚食の普及を通じた食育を推進します。
- 本県産の新鮮な農産物が購入できる千産千消を推進するため、年間を通じた安定供給の確立、県内産地間連携や卸売市場と連携した商品開発・流通体制の拡充を行い、千産千消ネットワーク体制の強化を図ります。
- 県下の農林水産物直売所のネットワーク化を進め、「ちばの直売所フェア」や「千葉の海」丸ごと満喫キャンペーン」の実施により県産農林水産物のPRと販売促進、生産者と消費者の交流を図ります。
- 粒が大きく見栄えがし、食味のよい県育成品種「ふさこがね」をちばエコ農産物として生産し、無洗米として提供することで、「環境にやさしい」という特徴を打ち出し消費者へPRしていきます。また、8月・9月を新米販売強化月間に設定し、集中的な広報活動や企業とタイアップしたクッキングコンテストやイベントの開催などにより、県産米の知名度アップを図ります。
- 千葉県牛乳普及協会が実施している骨密度測定や、牛乳を使った料理講習会及び料理コンクールの開催に協力し、カルシウム摂取率が高い牛乳・乳製品に関する理解の醸成を図り、消費の拡大に努めます。
- 平成22年度に開催する「ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会」において、ちばの食を全国に向けPRしていきます。

〈千葉県農林水産物総合販売戦略〉(農業産出額全国第2位奪還に向けた部門別緊急戦略)

- 全国に誇る多種多様で豊富なちばの優れた農林水産物は、本計画のめざす食を通じた人づくりを支える重要なちからとなるものです。新鮮でおいしい、安全・安心なちばの農林水産物を将来にわたり安定的に供給し、常に信頼され、選択されるものとしていくことが、農林水産業の活性化、地域の活性化につながります。このため、平成20年度から22年度までの3年間における緊急に取り組むべき農林水産物総合販売戦略を策定し、重点的に取り組み千葉県農業の新たな展開を図ります。

農林水産物総合販売戦略の基本理念

- ①お客様の視点を大切にします
 - ②「ちば」らしい流通販売を構築します
 - ③県産品のファンづくりを進めます
- 《4つの緊急対策》
- ・「ちば」の顔が見えるプロモーション
 - ・千葉県の特徴をいかした流通体制の確立
 - ・お客様が求める商品づくり
 - ・産地とお客様との双方向交流の実現

〈千葉県農林水産業ディスカバーキャンペーン〉

- 千葉県産農林水産業ディスカバーキャンペーン(DC)を実施し、春夏秋冬、切れ目なく、集中的に県産農林水産物の統一的なPRを行い、消

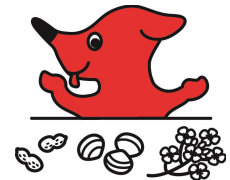
費者等に向け県産農林水産物のイメージアップを図ります。さらに、その背景にある産地や物語について消費者等が共感し、「農林水産物といえば ちば」を認識してもらうことで、県産品のファンとなってもらい、県産農林水産物の購買を促進します。



- 品質が高くおいしい農林水産物が育まれることをイメージできる統一的なキャッチコピーによるPRや観光関係団体、消費者、交通機関、農産物直売所、市町村等の参画及び協賛を募り、観光プロモーション等と連携します。オール千葉県で事業の推進を図り、消費者等に産品を食し、産地を感じてもらうことで、「からだ（舌）で味わい」、「心で共感してもらい」、県産農林水産物の購買を促進します。
- 四季ごとの県産食材を使用したメニューをホテル・レストラン等に提案してPRを行います。高校生や大学生などのアイデアを活用した直売所・道の駅駅弁コンテストの実施など産地・産品を感じてもらう機会づくりやスタンプラリーの実施により都市農村交流イベントの紹介と訪問促進など、観光と連携した産地・産品の紹介を行います。

〈千産千消・千産全消推進月間の設定〉

- 千産千消・千産全消*推進月間（目標：年4回：6月、9月、11月、2月）を設定し、千産千消・千産全消による県産品の販売促進を図ります。関係機関、団体等と連携して、イベント等を活用し、生産者が消費者に直にPRするとともに、消費者ニーズを肌で感じる機会を設けるなど、お互いの顔が見える関係の構築を図ります。



*農林水産物の供給県として、大きな供給量をいかし、新鮮でおいしい、「ちば」の農林水産物を全国の消費者に向けてPRし、消費してもらう取組

〈ちば野菜サポーター制度の創設〉

- 消費者の目線から消費者が求めるちば野菜の情報を把握し、生産現場でいかすことを趣旨に、消費者が主体となった「ちば野菜サポーター制度」を創設します。千葉県農林水産業ディスカバリーキャンペーンと連携し、制度の周知とサポーターの募集を進め、サポーターが参画した「ちば野菜情報誌（旬の野菜、産地情報など）の発行、「消費者の提言に沿った販売戦略の展開」などにより、ちば野菜の魅力・名声と評価の向上を目指します。

〈県産品応援店舗等の設置〉

- 県産品を利用した料理の提供を行う県産品利用促進店舗、県産畜産物の表示をして販売する県産畜産物表示販売協力店や千葉さなか倶楽部協力店の設置を進めます。さらに、近年人気の「エキナカ」を活用し、駅中

ショップの拡大・推進を図ります。

- 総合量販店の県内拠点店舗において、各企業の戦略に対応した特色ある県産品コーナーの設置を進めます。
- 「千葉県らしさ」を打ち出したアンテナショップを開設する民間企業に対して支援を行い、県産品に対する消費者ニーズの把握・情報発信・商品開発・販路拡大等に活用します。

〈県産品のブランド化の推進〉

- 新ブランド製品のデビューによる県産品の「顔」づくりを目指します。
- 全国に誇れる県産水産物を「千葉ブランド水産物」として認定し、積極的なPRによりちばのさかなのイメージアップを行い、消費拡大を図ります。
- 県産銘柄豚の統一名称「チバザポーク」の販売店舗における表示の推進や、ブランド豚肉の情報発信により県産豚肉の購買を促進します。
- 県内の農林水産業と食品産業が連携した組織であるちばの「食」産業連絡協議会を活用し、食品産業等と連携した県特産物を使用した高付加価値商品の開発を進めます。



〈市町村や生産者団体等との連携〉

- 千産千消の更なる展開を図るため、市町村食育推進計画の策定促進と連携を図りながら、市町村や農業協同組合等による「地産地消推進計画」の策定を促進します。また、「JA*食農教育プラン」の基本方針である、農業体験学習・農・自然環境への理解促進、地場産農産物の学校給食への供給、生活文化・食に関する教育への取組、直売所の設置等地産地消の推進、都市と農村との交流の取組、地域におけるネットワークづくりと推進体制の確立などについて、農業協同組合や市町村等との連携を図り、地域における取組が促進するよう努めます。

*全国農業協同組合中央会が組織する農業協同組合グループ

施策③-2 豊かな自然と豊富な食材に恵まれた「ちば」を体感する「千葉県型グリーン・ブルーツーリズム*」の推進

〈「千葉県型グリーン・ブルーツーリズム*」の推進〉

- 近年、心の癒しや安らぎを求めて自然豊かな農山漁村に訪れ、農林漁業を体験したり地域の人々と交流を楽しんだりするグリーン・ツーリズムに関心が集まっています。千葉県では、豊かな大地があり、三方を海に囲まれていることから、こうした体験・交流活動を「グリーン・ブルーツーリズム」と呼んでその推進を図っています。平成15年2月に策定した、「大地と海の『グリーン・ブルーツーリズム in ちば』推進方針」に基づき、県内を6つのエリアに区分し、地域の特色をいかした、農山漁村での滞在型

余暇活動、日帰りでの農林水産業の体験活動、身近な市民農園等での農業体験活動さらには、直売施設等を介した地元産農林水産物の購入活動（千産千消）など、観光産業をはじめ地域の関連産業と一体となって積極的に推進します。

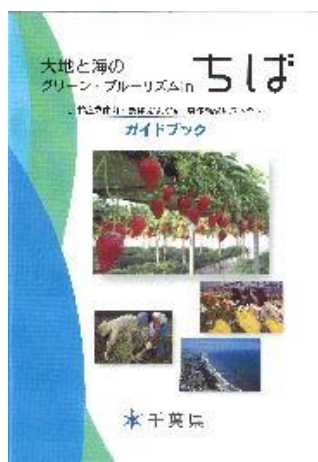
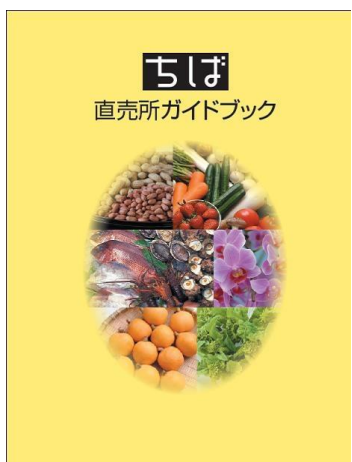


関連サイト情報
 サイト名：大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば

運営・管理：農林水産部農村振興課
 アドレス：<http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsui/06seibi/tiiki/greenblue/index.html>

*都市に住む人々が農山漁村で余暇活動に加え、本県の立地条件をいかした日帰りによる農林漁業体験や、身近な市民農園での農業体験、農林水産物直売施設や観光農業を通じた「千産千消」の取組等、都市と農山漁村の交流に関する幅広い取組

□ 「ちば直売所ガイドブック」、「農林漁業体験・農林漁家民宿・農林漁家レストラン ガイドブック」や県ホームページ「大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば」で農林漁業体験施設や直売所の紹介、交流拠点施設や直売所等で行われるイベント情報を掲載するなどにより本県のグリーン・ブルーツーリズム資源のPRを行います。



□旅行において、「食」は旅行目的の大きな要素であることから、「食」をテーマとした魅力ある周遊ルートを策定し、ホームページ等を活用して来訪者へ提案するとともに、観光キャンペーンでの積極的な紹介、メディア、旅行会社等への売り込みツールとして活用していきます。併せて、市町村域を越えて連携する地域の取組について支援していきます。

関連サイト情報
サイト名：ちばの観光まるごと紹介




運営・管理：商工労働部観光課
アドレス：<http://www.kanko.chuo.chiba.jp/>

□県ホームページ「ちばの観光 まるごと紹介」等で季節の食材を使った料理、体験農業、イベントの紹介など季節ごとの観光キャンペーンと連動した「旬」の情報提供に取り組んでいきます。

□都市と農山漁村の交流の促進や定住・二地域居住の受入を促進するために、市町村をはじめ、生産者、NPO、商工業者など多様な関係者が参画し、地域の魅力向上のための自主的な取組を行う住民参加型のモデル地域づくりを支援します。



□都市住民のニーズに対応する良質なグリーン・ブルーツーリズム資源の創出や既存資源の一層の活用を図るための簡易な施設整備への支援を進めます。また、体験プログラムの企画立案や体験指導者としての役割を担える人材の育成を図ります。

□小中学生の校外体験活動の受入にあたっては、農林漁業体験プログラムが積極的に取り入れられています。本県特有の自然や文化の中で培われた食生活文化をわかりやすく伝えていく人材を育成するとともに、学校教育の視点を取り入れたプログラムとしてさらに磨きをかけ、千葉の魅力を伝えていきます。また、千葉に来訪していただけるよう関係事業者と一体となり、積極的な誘致活動を行います。

□太巻き寿司や干物づくりなど食体験プログラムが実施されていますが、今後も千葉県産の食材を来訪者が自ら料理を体験し、食するという体験プログラムの開発に取り組めます。

□県ホームページ「千葉さかな倶楽部」により魅力ある漁村の情報発信を行うとともに、水産物直売所等との連携による「千葉の海」丸ごと満喫キャンペーンを展開し、漁業体験や県産水産物等のPRを行い、都市住民の漁村地域への来訪を促すブルーツーリズムを推進します。

- ブドウやブルーベリー、プラムなど果樹の栽培品目を増やし、観光果樹園の開園期間の延長を図ります。また、地域にあるイチゴや花などの観光農園との連携を進め、年間を通して楽しめる観光農園の産地化と施設のバリアフリー化を進め、消費者に選ばれる観光農園産地づくりを進めます。

〈市民農園の整備の促進〉

- 市民農園は、家族一緒の土との触れあいの場であるとともに、農業体験の場、生産者と消費者の交流の場であり、農業生産の仕組みや農業の果たしている役割を理解する貴重な機会を提供しています。また、学童・学校農園として、子どもたちの農業体験活動の場としても活用が期待されています。本県では、都市住民が日帰りで利用するタイプが多く設置されていますが、農作物の栽培指導等を通じた都市住民と地域住民との交流を図る農園も設置されています。今後も市民農園の整備の促進を図るため、開設者に対し、市民農園に対するニーズや整備内容に応じて、整備が円滑に進むよう情報提供を行いながら支援していきます。

施策③-3 安全・安心な「食」や「食材」の生産と供給の確保

〈「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する基本方針」〉

- 食品の安全性に対する不安や不信が高まる中、食品等の安全・安心の確保に向けて、関係者がそれぞれの責務や役割を認識し、ともに力を合わせて取り組むことが必要です。このため、「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、生産から消費に至る総合的な施策を実施していきます。
- 食品等の安全・安心に関する情報の収集・分析・提供、安全・安心に関する知識の普及・啓発、施策の策定や実施において県民意見の反映、施策結果の公表に努めます。
- 安全で安心な食品の生産と供給の促進に向けて、生産から消費に至る各段階の関係者による自主的な活動を支援し、生産供給体制の確立を促進します。
- 安全・安心な農林水産物の生産と供給に向けて、農薬や肥料の適正使用の推進、家畜の衛生管理指導の推進、トレーサビリティ^{*1}の推進、GAP^{*2}の推進、「ちばエコ農業」など環境保全型農業の推進、千産千消の推進に取り組みます。

*1：食品の生産、処理、流通などの各段階で、原材料の仕入れや食品の製造元、販売先などを記録、保管し、食品のたどってきたルートと情報を把握できる仕組み

*2：食品安全のための適正農業規範 Good Agricultural Practice の略

□安全・安心な食品等の供給の促進に向けて、製造・加工者、流通・販売者に対して、HACCP*方式の導入やその考え方を取り入れた管理手法の導入、流通・販売過程における食品等の取扱いや保存管理等について、指導や情報提供を行い、普及・啓発を図り、自主衛生管理を徹底するよう支援します。

*製造における重要な工程を連続的に監視することによって、ひとつひとつの製品の安全性を保証しようとする衛生管理手法の一つ

□食品等の安全・安心に関する危機事案の発生に対し、県庁内各担当部局において、危機管理を行うとともに、複数の部局に関連する緊急を要する事案が発生した場合には、関係部局が連携し、迅速に対応します。

千葉県では、平成18年に「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する条例」を制定し、この条例に基づき、生産から消費に至る総合的な施策を実施するための「基本方針」を策定しました。



「基本方針」の骨格（抜粋）

I. 施策の方向

- 「安全で安心な食品」の生産と供給の促進
 - ・安全・安心な農林水産物の生産と供給
 - ・安全・安心な食品等の供給の促進
- 生産から消費までの総合的な食品等の監視・指導・検査体制の充実
 - ・生産施設における監視・指導
 - ・製造・加工、流通・販売段階における監視・指導の充実
 - ・県内に流通する食品等の安全性の確保
 - ・食品表示の適正化の推進
 - ・食品の安全に対する検査体制の充実 ほか
- 消費者の安心・信頼の確保と関係者の相互理解の促進
 - ・情報提供、広報活動の充実
 - ・食の安全・安心に関する相談窓口体制の充実
 - ・情報の共有化と関係者間の連携強化
 - ・食育の推進

II. リスクコミュニケーションの促進

〈生産から消費までの食品等の監視・指導の充実〉

□年々増加する輸入食品をはじめ、県内に流通する食品等について、残留農薬、食品添加物などの検査を計画的に行い、国や他の地方公共団体と連携し、違反食品などの排除を行います。

□腸管出血性大腸菌O157*¹やノロウイルス*²、遺伝子組換え食品、アレルギー物質を含む食品など、検査の対象となる微生物や化学物質等の多様化や検査技術の高度化・専門化に対応するため、食品検査機能の充実を図ります。また、営業者が行う自主検査への技術支援を行います。

*1：動物の腸管内に生息し、糞尿を介して食品、飲料水を汚染する

*2：このウイルスによる食中毒は、秋から春先（10月～3月）に発生することが多い

- 食品等の製造・加工、流通・販売などの施設について、食品衛生法に定められた製造・加工方法、保存方法、施設の衛生基準についての監視・指導、衛生的取扱いについての指導を推進します。特に、食中毒事故等が発生した際に大きな影響を及ぼす食品流通拠点である卸売市場や大量調理施設などの大規模施設に対し、計画的かつ重点的な監視・指導を行います。また、食品添加物等の化学物質を使用する食品製造業や牛乳等の処理業に対しても監視・指導を実施し、県産品による事故及び違反食品の発生を防止し、安全で衛生的な食品の製造販売を指導します。
- 県産水産物の「安全・安心」の確保を目的に、産地現場での衛生管理意識の向上と食品の安全管理の徹底を図るため、市場衛生管理研修会の開催や関連情報の提供等を通じて関係者の指導を行います。

〈環境保全型農業の推進〉

- 環境保全型農業を総合的に推進するため、土づくりと減化学肥料・減化学農薬の技術を導入するエコファーマー*の認定促進や本県独自の認証制度である「ちばエコ農業」の拡大を図るとともに、ちばエコ農産物生産者のネットワーク化によるちばエコ農産物を積極的に取り扱う小売店への荷の集約化を図ります。



*：「持続性の高い農業生産方式の導入に関する法律」に基づき土づくり、減化学肥料、減農薬栽培の計画を作成し、県知事から認定を受けた農業者

- ちばエコ農産物の生産拡大に努めるとともに、露出度アップと効果的な販売促進を図ることで、生産から流通・販売まで一体となったちばエコ農産物の拡大戦略を進めます。ちばエコ農産物販売協力店の登録の促進や県ホームページ「ちばエコ農業情報ステーション」の開示情報の充実、「ちばエコ農業」推進シンポジウムの開催などにより、環境負荷低減型農業としての「ちばエコ農業」に対する県民の理解促進を図ります。また、ちばエコ野菜栽培に適した品種の選定やオールエコ（エコにこだわった）産地づくりに取り組みます。

関連サイト情報
 サイト名：ちばエコ農業情報ステーション

運営・管理：農林水産部安全農業推進課
 URL： <http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsui/eco/index.html>



- 有機農業推進のため、有機農業推進法に基づく「千葉県有機農業推進計画（仮称）」を策定し、有機農業者の主体的な取組を支援します。
- 生産者等が、安全な農産物の生産のため、産地等の実態に合わせ、生産

環境や作業工程ごとのリスク管理*を行うGAPの考え方やその取組を推進するため、地域での研修会やGAP推進講演会を開催し、全県的に普及・啓発に努めます。

*：危険要因（食品を通して健康への悪影響が起きる可能性等）を分析・評価し、リスクを低減するための措置を決定・実施すること

〈バイオマスの利活用と食品リサイクルの推進〉

□平成15年5月に策定した、「バイオマス立県ちば推進方針」に基づき、全国有数の農林水産業の生産力、製造業の技術やインフラ、商業・流通業の集積、大学・研究機関等の技術研究・開発など、本県の有するバイオマス資源*を利活用するうえでの高いポテンシャルを最大限に活用し、競争力のある産業と豊かな環境が両立する活力に充ちた「バイオマス立県ちば」を目指します。

*bio（生物資源）とmass（量）を組み合わせた言葉で、「再生可能な生物由来の有機性資源で化石資源を除いたもの」を指す。特徴として、太陽エネルギーを使って生物が合成したものであるため、生命と太陽がある限り、枯渇しない再生可能な資源であること及び焼却等しても大気中の二酸化炭素を増加させない性質がある。

- 県民や事業者などにバイオマスは資源として利活用されるべきものであるとの意識や利活用する生活習慣が定着することが重要です。そのため、県民や事業者等を対象としたシンポジウムの開催、環境イベント等への出展、講演などを行い、バイオマスに関する理解の醸成に努めます。
- 県内の地域特性をいかした4つのバイオマスタウンづくりを総合的・計画的に推進する中で、その一つとして、アグリ・バイオマスタウンづくりを推進します。国の交付金などを積極的に活用し、食品残さなどの堆肥化、飼料化、炭化による有効活用や農林水産業と連携したメタン発酵等によるエネルギー利用、ガス化エネルギー変換等を推進します。
- これまで利用が進まなかった調理場や食品販売店など流通の末端から発生する食品残さについて、飼料としての活用技術が整ってきました。豚及び鶏用の飼料として積極的な活用を図るため、食品系残さ飼料（エコフィード）製造施設の建設への支援や生産者へのエコフィードの普及と消費者への積極的なPRを行い、利用を促進します。
- 畜産農家のエコフィード利用の機運が醸成されてきたことから、県内エコフィードの本格的な流通のため、食品業界（排出業者）に対して飼料化に係る啓発を実施しながら、エコフィード製造会社、畜産農家等とのマッチングを行い、食品残さの飼料化拡大につなげます。

施策③-4 食品情報に関する制度の普及啓発と表示の適正化の推進

- 販売に供する食品について、栄養成分表示やその機能等が、関連法令等を踏まえ適切に表示されるよう、食品関連企業等に対して周知を図るとともに、必要に応じて指導・支援を行います。

□食品の原材料、原産地、保存方法、消費期限などの表示は、消費者が食品を購入する際の重要な情報源であり、適正な表示がなされていなければなりません。このため、食品衛生法に基づく監視・指導の強化やJAS法*に基づく啓発・指導の強化を図ります。また、消費者等から寄せられる苦情や偽装情報等に対応するため相談窓口(14 機関)を設置します。

*「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」

□JAS法に基づく食品表示がより適正に行われるよう、日常の買い物などで継続して食品販売店などの品質表示状況をモニターし、不適正な表示があった場合に通報していただく「千葉県食品表示ウォッチャー」を県民から募り、適正表示の徹底を図ります。

□生産者や生産者団体等へJAS法に基づく表示制度の周知を図るための地域セミナーを開催します。また、JAS法に基づく表示制度に関するパンフレットを作成・配布し、食品販売業者への啓発に努めます。

□県内で製造・流通する食品等について、食品衛生法で定められている規格基準や遺伝子組換え食品*、アレルギー物質を含む食品の検査の充実に努め、違反食品などの排除に努めるとともに、検査結果に基づき遺伝子組換え食品やアレルギー物質を含む食品などの表示の適正を確認、指導します。

*遺伝子組換え技術を応用した食品

□食品製造施設や販売店への監視や巡回時の啓発・指導のほか、食品表示について、県民や事業者からの相談や食品関連事業者などへの研修会などの機会を捉えて、適正な食品表示の促進を図ります。


□不当景品類及び不当表示防止法に基づいて事業者を適切に指導することにより、不当表示を防止し、表示の適正化を図ります。


施策③-5 情報を適切に判断し、食を選択する力を養うための啓発と情報の提供

□食を適切に選択するためには、栄養バランスのとれた食品の選択、新鮮でおいしい食品の選択、環境に配慮した食品の選択、食の安全を考えた食品の選択、その人にとって安心な食品の選択など様々な観点から自分自身の判断基準を持って選択することが大切です。また、食を選択する上で、食材を知り、鮮度や味を見分け、食品表示に関する情報を正しく理解する力を身につけることが必要です。このため、県ホームページのほか、リーフレットや情報誌などの広報媒体を通じて、食材・

関連サイト情報

サイト名：食の安全・安心電子館





運営・管理：健康福祉部衛生指導課

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

産地、旬に関する情報や栄養成分や栄養バランスに関する情報提供を行うとともに、食品表示に関する情報提供を行い食品表示制度に関する正しい知識の普及を図ります。また、健康食品に関する正しい情報や知識の提供に努めます。

- 県民に対し、食の安全・安心に関する情報について、迅速に、また的確な時期に提供・公表するとともに、情報の共有化を図り、県ホームページのほか、広報紙やマスメディアを通じた情報提供の充実を図ります。特に、人の健康に影響を及ぼす可能性がある緊急の事案については、健康福祉センターや消費者センターなどの関係機関からも広く情報の提供を行います。
- BSE*¹、鳥インフルエンザ*²の発生等の情報を、県ホームページにより迅速に提供し、消費者が食に関わる適正な判断が行えるよう努めます。

*1：牛海綿状脳症（BSEに感染した牛では、脳の組織がスポンジ状になり、異常行動などの中枢神経症状を呈し、死に至ると考えられている）

*2：ニワトリや七面鳥などの鳥類に感染するインフルエンザの総称

- 健康志向が高まる中、食品に求められる機能も複雑かつ多様化してきており、保健機能食品や健康食品が多く市販され、県民の関心も高まっています。そこで、県民が自らの健康増進を図るため、適正な食生活の重要性を認識するとともに、県民自らが保健機能食品や健康食品の特性を理解し、自らの正しい判断により選択できるよう、情報提供を行います。
- 県民の食生活やライフスタイルが多様化し、外食や惣菜などの加工食品の利用者が増えている中で、食生活と関連の深い生活習慣病が増加しており、各個人が、適正な食生活の管理を行う必要があります。飲食店等において提供される食事や惣菜等に関する栄養成分表示やバランスのとれたメニューの提供等を推進することが重要です。このため、飲食店等において提供する主なメニューに栄養成分表示をするほか、栄養・健康に関する情報を発信する飲食店等を「健康ちば協力店」として登録するとともに、ホームページなどを活用し、県民への普及啓発を図ります。



関連サイト情報

サイト名：健康ちば協力店

運営・管理：健康福祉部健康づくり支援課
アドレス：
http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/index.html

- 県民の食生活の一端を担う飲食店等において調理業務に従事する資格を持たない従事者を対象に、生活習慣病や健康づくりに関する基礎知識を習得し、県民の食生活改善、健康の保持に寄与することを目的とした研修会を開催します。また、飲食店等において、調理業務に従事する中堅調理師を対象に、公衆衛生の最新情報や外食の栄養価計算等に関する研修会を行い、より専門的な知識の普及を図ります。
- 消費者の視点に立ち、食品関連事業者が行う、安全で安心できる食品の正確でわかりやすい情報の提供と消費者等への正しい知識の普及・啓発を支援します。また、食品等の安全・安心の確保に係る相互の理解を深めるため、情報や意見の交換を行うとともに、関係者間の連携強化を支援します。
- 食品等の安全・安心の確保は、消費者や食品関連事業者、県などの関係者が、ともに力を合わせて取り組んでいくことが必要です。また、食品等には、健康への影響を及ぼす要因があるという考えに立ち、この要因が健康に与える可能性や食に関わる課題などについて、すべての関係者が相互に理解し、共通した認識を持つことが重要です。このため、食品等の安全・安心の確保に関する施策を実施するにあたっては、わかりやすい適切な情報の提供や、意見の交換を行うリスクコミュニケーション*を促進することにより、関係者が共通した認識の下、協働して、施策を推進できるように努めていきます。
 - * 「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する条例」では、食品等の安全・安心の確保に関する、関係者相互間の情報及び意見の交換、情報の提供、意見を述べる機会の確保と、これらの取組の促進を図るために必要な取組を「リスクコミュニケーション」と定義づけている。
- 食に関して氾濫する情報の中から、安易な情報に流されず、栄養や安全性などに関する信頼できる情報を偏りなく選択し、理解し判断する力を養う教育が重要です。そのため、教員に対する指導力の向上を図るとともに、学校における教科を通じた指導を推進します。
- 総合教育センターにおいては、教師のメディアリテラシーを高めるための研修会を各種開講し、教員の資質と指導力の向上に努めます。
- 小・中・高等学校の家庭科、技術・家庭科では、栄養・献立・食品の選選択・食生活の安全と衛生について発達段階に応じた学習を一層充実し、児童・生徒の食生活の自立を目指します。
- 中学校の技術・家庭科、高等学校の教科「情報」では、情報の収集・判断・処理・発信の技能を身につけ、情報化が社会や生活にもたらす影響を知り、情報モラルの必要性について学習し、情報を主体的に活用する態度を育成します。

④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

施策④-1 農業県ちばの特徴をいかした食育政策の検討

- 食育推進運動が広がりを持った運動として根づいていくためには、より戦略性の高い施策の実施が不可欠です。このため、四季を通して食材豊富な、農業県ちばの特徴を最大限にいかした千葉県独自の戦略的な食育政策を新たに「ちばの食育政策検討会（仮称）」を立ち上げ検討します。「ちばの食材」を身近に感じる食育、体験を重視した子どもの頃からの一貫した食育、県民の意識改革を起こす運動展開手法、科学的な視点に立った食を通じた健康づくり、民間活力の導入手法、地域特性をいかした地域戦略、観光資源を活用した食育などから、テーマを絞り込み、政策検討を行います。検討結果を踏まえて具体的な施策を立案し、本計画に基づく施策に反映していきます。

施策④-2 市町村や関係団体等との連携・協力体制の下、地域が一体となった食育推進体制の整備

〈千葉県食育推進県民協議会〉

- 食育を地域に根ざした県民運動として展開していくためには、市町村や食育関係団体、ちば食育サポート企業や生産者、さらには、ちば食育ボランティア等との連携と協力体制の確立が不可欠です。このため、本計画策定の主体となった、有識者や食育関係団体等で構成する「千葉県食育推進県民協議会*」の組織を活用し、全県的な推進体制を整備します。

*：P189 設置要綱参照

〈ちば『食へのこだわり』県民づくりプロジェクト〉

- 食育が裾野の広い取組であることから、農林水産部局、健康福祉部局、教育関係部局等、庁内を横断する推進体制のもと、共通認識と共通目標を持って施策を展開していくため、庁内7部27課で組織する「ちば『食へのこだわり』県民づくりプロジェクト*」により、食育を総合的に推進します。

*：P194 設置要綱参照

〈地域食育推進会議〉

- 地域段階では、県の出先機関である各農林振興センターを事務局とする「地域食育推進会議」を設置し、県健康福祉センター、県教育事務所のほか、管内の市町村・食育関係団体・生産者・ちば食育サポート企業・ちば食育ボランティア等が参画し、情報交換を行いながら、市町村や関係団体等との連携を図り、地域の特性をいかし、地域のちからを発揮した、学校や地域そして家庭に届く食育の支援体制*を確立します。

*：P7 支援体制イメージ図参照

〈県や市町村における地域保健活動の推進〉

- 生活習慣病の発症を予防するためには、県民への適正な生活習慣の実践指導や生活習慣病予備群に対する栄養指導・生活指導の充実を図ることが重要です。県内の全保健所には、栄養指導員として管理栄養士が配置されており、健康増進法やその関連通知に基づき、生活習慣病予防やアレルギー、消化器難病等に対応する病態栄養相談などを実施しています。また、市町村では、生活習慣病予防のための個別指導の充実や虚弱高齢者を対象とした低栄養予防のための栄養アセスメントの実施など、幅広い活動が求められています。このため、地域保健対策の推進が図られるよう栄養士未配置市町村の解消に努めるとともに、行政栄養士の専門的知識が必要な各領域への栄養士の確保・配置を図ります。
- 市町村に勤務する歯科衛生士は32市町村79名(平成20年4月1日現在)です。口の健康を守り、五感で味わえるような食べ方ができるように歯科保健指導を行う歯科衛生士の役割は重要であるため、市町村歯科衛生士の配置促進や研修を行っていきます。
- 歯と口の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するというだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。このため、歯科保健対策の目標として、80歳で20本の歯を保とうという8020運動を推進していきます。

〈食育に関する県民意識や現状把握と計画の進捗状況の管理〉

- 県政に関する世論調査を活用した県民の食育に関する意識の把握や健康・栄養調査、学校給食基本調査のほか、関係課が実施する独自調査により、食を取り巻く本県の現状の把握に努めます。また、施策の進捗状況を管理しながら、平成22年度に目標値の達成状況の評価を行い、次期計画策定に向けた取組を推進します。

〈県民の意見を施策に反映させる取組の推進〉

- 本計画は、白紙の段階から、多くの県民の声を聞きながら、県民主体で計画づくりを進めたことが特徴のひとつです。計画に基づき、食育を推進していく中で、ちばの食育推進県民大会(仮称)の場や千葉県食育推進協議会、地域食育推進会議などを通して、県民の意見や考え方等を積極的に把握し、施策に反映させる取組を推進します。また、計画期間内であっても、取組状況や社会情勢の変化に順応的に対応し、適宜計画の見直しを行い、実効性のある計画としていきます。

施策④-3 学校、家庭、地域の連携による食育推進のための「仕組みづくり」、
「地域づくり」

〈「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を活用した取組〉

- 家庭・地域・学校の協働で「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」に取り組みます。このプランに基づき、地域の専門性を有する人材を活用すること、自治会や子ども会等の地域の組織において、健康・体力づくりを実践すること、地域において自然体験や農業体験等ができる場を設定することなどを呼びかけていきます。

〈地域で食育を取り組むためのネットワークの構築〉

- 地域にある食育を推進する関係組織が、それぞれに活動をしていては、効率的ではありません。そこで、食に関する情報を共有したり、食に関する共通の課題を解決したりするため、市町村教育委員会を中心に、地域の幼稚園、小学校、中学校、公民館等の教育機関及び保健センター、医療関係者、生産者等、食に関わる組織が集まる会議を設置し、地域全体で共通認識のもと食育を推進していきます。
- 生活習慣病の予防を図るためには、子どものころからの適正な食習慣や生活習慣を身につけることが大切です。健康福祉センターや市町村を中心に学校、企業等との協働により、子どもの健康増進と、子どもを通じた家族への働きかけを行い、健康づくりのための食育を進めます。

〈食育の推進に取り組む地域づくり〉

- 千葉県農業協同組合中央会と教育庁が連携した「学童農園推進事業」や県の特産物を栽培、調理、会食するという体験を通して、「命の大切さ」「身体と心」等を学ぶ、農林水産部、健康福祉部、教育庁が連携した「ちばっ子元気に」食と農の体験事業を通して、地域の生産者と学校が連携して食育の推進に取り組める地域づくりを支援します。

〈地域で育てる食文化理解〉

- 千葉県において生まれ伝えられてきた郷土料理について知ることは、ちばの食文化への理解を促す上で重要です。そこで、子どもやその保護者を対象に、地域の生涯学習施設や社会教育施設で郷土料理に関わる講習会等を実施します。

〈地域で取り組む健康教育〉

- 家庭、地域、学校が協働して児童・生徒の健康を守ることを目指し、地域においては、保健師、食生活改善推進員、体育指導員、歯科衛生士等の地域の人材活用の促進や自治会、子ども会、老人会、青少年健全育成団体等の健康・体力づくりに関係する組織の充実、地域の運動・スポー

ツ活動の場づくりを進めていきます。また、学校では、学校保健委員会、体力向上推進組織等の活性化、学校医・学校歯科医・学校薬剤師等との連携の強化、食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」「ちば・ふるさとの学びテキスト」を活用した食育の充実、「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を活用した望ましい生活習慣等の形成、いきいきちばっ子コンテスト「遊・友スポーツランキングちば」の実施による運動の習慣化などに取り組み、いつも元気なちばっ子を育てていきます。

〈早寝早起き朝ごはん運動〉

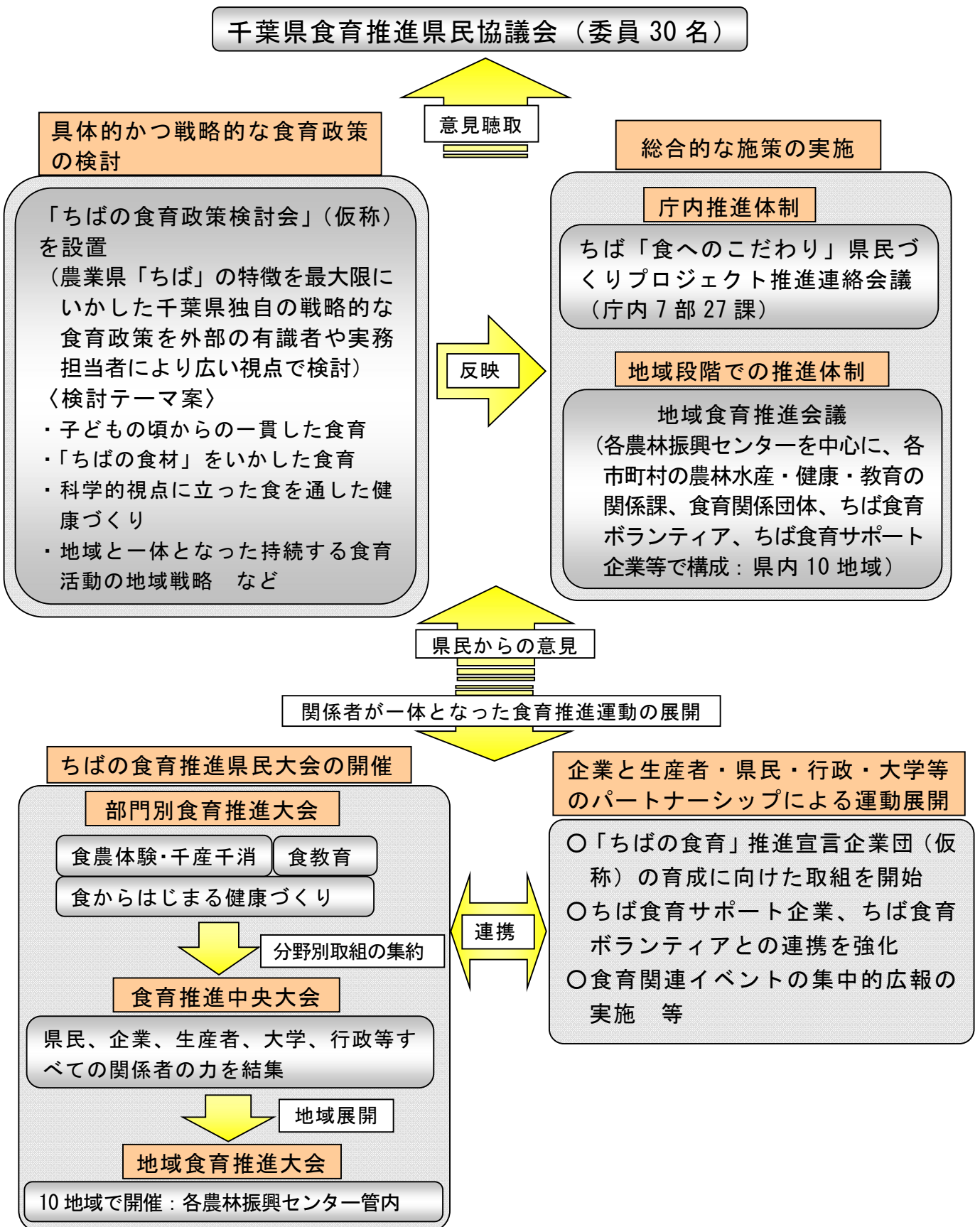
□子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。そこで、子どもの生活リズムの向上を図るために国民運動として展開されている「早寝早起き朝ごはん運動」について、関係する団体の取組と連携するとともに、家庭教育フォーラムなどの機会をとらえて啓発に努めていきます。



早ね早おき朝ごはん
シンボルマーク

図表 64 「ちばの食育」推進体制の概念図（案）

千葉県食育推進計画に基づく食育推進運動の戦略的な展開



施策④-4 市町村食育推進計画の策定の促進

□ 県民にとって身近な存在である市町村は、地域における食育推進の中心的な実施主体として重要な役割を担っており、市町村が食育推進計画を策定することは、大きな意味を持っています。県では、県内のすべての市町村が食育推進計画を策定し、食育に積極的に取り組むことを目標としています。このため、市町村食育推進計画策定に向けた積極的な働きかけを行い、市町村が情報交換を行える場の設定や関係資料や情報の提供など、県段階・地域段階で適切な支援を実施していきます。

施策④-5 ちば型食生活の普及啓発

□ 県民の健全な食生活・生活習慣の実践に向けて、「ちばの豊かな食卓づくり」を「ちばの食育」の運動展開の柱に、地域のちからで、家庭の食育を支援する取組を推進します。

□ 「ちばの食材」や「ちばの食文化」を大事にしながら、親しみやすい日本の食文化である「配膳」の仕組みを取り入れた栄養バランスのとれた「日本型食生活」を基本とし、「食」と「健康」さらに「運動」を含めた生活リズムを大切にした「ちば型食生活」の実践を提案します。ちばに暮らす喜びと健康が実感できるよう、ちば食育ボランティアやちば食育サポート企業、食育関係団体の他、市町村、関係機関への周知を図り、食育活動の共通認識、食生活の実践目標として、「ちば型食生活」の普及啓発に努めます。

□ 「ちば型食生活食事実践ガイドブック」を作成し、ちば食育ボランティア共通意識の基に食育に取り組む気運を高め、運動展開を図ります。また、一人ひとりの生活環境や取組状況に応じて、必要な人に必要な情報を提供するため、「育児用」「学童用」「妊産婦用」「中年期用」「高齢者用」といったライフステージ別のリーフレットや「ちばの旬の食材を使った『ちば型食生活』献立編」や「情報の選び方、食品表示の見方編」「運動と栄養編」といったテーマ別のリーフレットの作成を行い、できることから始めるステップアップしていく食育を念頭に置いて、「ちば型食生活」の普及啓発に努めます。

既存の食に関する普及啓発用リーフレット等

- ◇ 「おいしい野菜や果物等の選び方」(ホームページに掲載)(農林水産部担い手支援課)
- ◇ 「おいしく食べよう千葉のさかな」(農林水産部水産局水産課)
- ◇ 栄養のとり方 「カルシウム編、鉄分編、ビタミンC編、カロテン編、食物繊維編、カリウム編、食塩編、脂質編、飽和脂肪酸編、コレステロール編」
(健康福祉部健康生活コーディネーター栄養教育リーフレット)
- ◇ 「かむ力を育てる乳幼児の食事」(健康福祉部健康づくり支援課)
- ◇ 「千葉井 創作クッキングコンテストレシピ集」(農林水産部生産販売振興課)
- ◇ ちばの食材の購入ガイド「ちば直売所ガイドマップ」(農林水産部農村振興課)
- ◇ 農林漁業体験ガイド「大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば」
(農林水産部農村振興課)

- 県栄養士会、県調理師会及び県食生活改善協議会など健康づくり関係団体や関係機関と連携し、地域に根ざした食文化の育成や伝承、地域特産物の活用などによる「ちば型食生活」の実践や「食事バランスガイド」の活用を図り、食生活の正しい知識の普及・定着に努めます。
- 県や市町村、関係団体や企業等が開催する食や健康に関する様々なイベントの機会を捉え、「ちば型食生活」や「食事バランスガイド」の普及啓発を図ります。また、企業等との連携により、小売店や外食、職場の食堂等を通じた県民への浸透を図ります。
- 「ちば食育サポート企業」等とのパートナーシップをより一層深め、関係者が協働した健全な食生活実現に向けた取組を推進します。

施策④-6 ちばの食育推進県民大会（仮称）等のイベントの開催による普及・啓発

- 県では、イベントの開催を通して広く県民へ食育の浸透と定着を図るため、食育活動実践団体等をメンバーとする実行委員会を組織して企画を行い、県との共催による「食育シンポジウム」を平成 15 年度から毎年開催しています。平成 18 年度からは、県とともに地域の市町村や食育関係団体等が企画・実施する「地域食育シンポジウム」を県内 10 地域で開催して地域展開を図っています。また、食育活動団体等の活動状況を紹介する情報交換の場としても活用しています。



—ちばの食育2007—



・ちばエコ農産物試食展示



・食育活動展示



・骨密度測定

今後は、農林水産部局、健康福祉部局、教育部局の関係部局間の連携の強化と行政と民間企業等との連携の強化を図り、「ちばの食育推進県民大会」として、関係部局の部門別大会の開催、各部門の取組を集約する中央大会、さらに食育活動の地域展開を図る地域大会の開催を通して、県民・企業・生産者・活動団体・大学・食育ボランティア・行政等の関係者が一体となったちばの食育推進運動の展開の契機となるよう、開催内容の充実に努めます。

- 食育活動団体やちば食育サポート企業等が開催するイベント等の後援や参加・協力などにより、広がりを持った食育推進運動が展開されるよう努め、食育食育の普及啓発を図ります。
- 「食育月間」（6月）や「食育の日」（毎月19日）を活用した運動展開による食育の普及啓発に努めます。
- 「ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会」県民運動推進計画（策定中）と連携を図り、食育の推進、健康で元気な体づくり、千産千消・千産全

消の推進やちばの豊富で魅力あふれる農林水産物の情報発信など大会開催を契機とした運動展開を図ります。

食育シンポジウムの開催状況

◇食育シンポジウム in ちば (平成16年1月26日(月):千葉市民会館大ホール:参加者 1000人)

テーマ: **一堂本知事と食育を考えよう**

内容: ○基調講演 「私の食育への思い」 千葉県知事 堂本暁子

○パネルディスカッション テーマ「食育への取組み」(コーディネーター 食育を考える会 遠藤陽子)

・パネリスト(調理師、指導農業士、食生活改善推進員、NPO関係者、小学校栄養士)

○活動団体の展示と参加者との交流

◇食育シンポジウム in ちば (平成16年11月16日(火):ぱるるプラザ千葉:参加者 700人)

テーマ: **「子どもと食」を考える -広げようちばの食育-**

内容: ○基調講演 食育コーディネーター 大村直巳

○パネルディスカッション(コーディネーター 大村直巳)

・パネリスト(保育園長、教育関係者、歯科医、指導農業士、生協関係者)

○活動団体の展示と参加者との交流 ○食育に関するアンケート実施

◇ちばの食育2005 (平成17年11月28日(月):千葉市民会館大ホール:参加者 800人)

テーマ: **語ろう食育 ~「食」で笑顔をつくりたい~**

内容: ○活動事例発表 (小学校、活動団体、食生活改善協議会)

○子どもたちを交えたパネルディスカッション(コーディネーター 千葉大学教育学部長 明石要一)

・子どもを中心に据えた食・食育について子どもから直接、意見を聞き話し合いを実施

○活動団体の展示と参加者との交流 ○食育に関するアンケート実施

◇ちばの食育2006 (平成19年1月24日(水):青葉の森公園芸術文化ホール:参加者 650人)

テーマ: **地域に広げる食育の輪 ~千葉県食育推進計画の目指すもの~**

内容: ○基調講演 「食から千葉を知る」 千葉大学教育学部長 明石要一

○パネルディスカッション(コーディネーター 千葉大学教育学部長 明石要一)

テーマ「激論 青少年、食を語る」(高校生、大学生によるディスカッション)

○活動団体の展示と参加者との交流 ○食育に関するアンケート実施

◇ちばの食育2007 (平成19年11月19日(月):青葉の森公園芸術文化ホール:参加者 900人)

テーマ: **「みんなで取り組むちばの食育 ~ちばの元気を応援します~」**

内容: ○講演及びディスカッション テーマ「食へのこだわり、食育への思い」

・千葉県知事 堂本暁子 ・千葉大学教授 明石要一

・日本料理研究家 半澤鶴子 ・マクロビオティック料理研究家 中島デコ

○活動事例発表(小学校、食育活動団体)

○活動団体の展示と参加者との交流 ○食育に関するアンケート実施

施策④-7 「ちばの食育」ホームページによる食育に関する総合的な情報の提供

□県民が、食の大切さを知り、健全な食生活を実現するための手助けとなるよう、平成16年度に開設した食育に関する総合情報サイト、「ちばの食育」ホームページを食育情報のキーステーションと位置づけ、食育に関する取組や食に関する様々な情報を県民が容易に入手できるよう、一元的でわかりやすい情報の提供に留意し、内容の充実に努めます。また、サイト内の「食育活動ネット」を活用し、食育に取り組む方々の情報交換の場となるよう利用促進を図ります。



県ホームページによる健康や食に関する情報の提供

- ◇「健康ちば21」（健康福祉部健康づくり支援課）：健康づくり支援サイト
- ◇「健康ちば協力店」（健康福祉部健康づくり支援課）：協力店検索サイト
- ◇「食の安全・安心電子館」（健康福祉部衛生指導課）：食品表示、食の安全・安心関係総合情報サイト
- ◇「正しい食品の品質表示を」（農林水産部安全農業推進課）：JAS 法品質表示情報サイト
- ◇「ちばの海と大地からの恵み 教えてちばの恵み」（農林水産部生産販売振興課）：農産物販売情報、旬情報提供サイト
- ◇「おいしい野菜の選び方」（農林水産部生産販売振興課）：千葉ブランドの野菜の選び方紹介サイト
- ◇「千葉さかな倶楽部」（農林水産部水産局水産課）：旬の水産物、料理、直売所等の魚の総合情報サイト
- ◇「千葉井 創作クッキングコンテスト」（農林水産部生産販売振興課）：「千葉井」レシピ紹介サイト
- ◇「ちばのふるさと料理」（農林水産部担い手支援課）：ちばの食材を利用した伝統的な「ちばのふるさと料理」レシピ紹介サイト
- ◇「大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば」（農林水産部農村整備課）：直売所、農林漁業体験施設紹介サイト
- ◇「ちばの観光まるごと紹介」（商工労働部観光課）：農林漁業、自然体験施設を含む観光の総合情報サイト

施策④-8 「ちば食育ボランティア」や「ちば食育サポート企業」の登録の促進と活動への支援

□食に関する豊かな知識と経験を持ち、地域に根ざした食育活動を行っている「ちば食育ボランティア*1」や食生活改善推進員等の役割が重要です。平成15年度から登録を開始した、ちば食育ボランティアには、現在、5,081名の方が登録し、食生活改善、千産千消の推進、農業体験活動、郷土料理指導など様々な分野で活躍しています。今後も、制度への理解の促進を図り、登録者の増加と人材の活用を進め活動実績を増やしていくよう、活動しやすい環境づくりや講習会の開催などを通じたボランティアのスキルアップを図るなど食育活動を支援します。



ボランティア活動

□食育の重要性が社会的に認知されていく中で、食育活動に自ら取り組む企業が増えています。県では、こうした企業と連携・協働して食育を推進するため、平成15年度から、県独自の「ちば食育サポート企業*2」登録制度を進めています。現在、122社が登録し、従業員向けに行う食生活改善指導や見学の受け入れ、独自の食育プログラムの実践などの自主活動のほか、講師の派遣、施設の提供、イベントへの参加など公的機関等と連携・協力した食育活動に取り組んでいます。今後も、制度への理解の促進を図り、多くの業種・地域にわたる企業の登録を進め、企業の食育活動の促進を図るとともに、企業が行うイベント等への協力・支援に努めます。

*1：P82 参照 *2：P82・82 参照

□「ちば食育ボランティア」や「ちば食育サポート企業」、食育活動団体や生産者などを含めた関係者が連携・協力し、人や地域間の交流や体験活動を重視した食育の推進に向けて、地域や学校等と結びついた食育活動を推進します。



□「ちば食育活動だより」を発行し、ちば食育ボランティアや食育活動団体、市町村や小・中学校、高校、幼稚園、保育園など、食育活動実践者と受け入れ側の双方に、活動事例の紹介など食育に関する各種情報を提供するなど、食育活動の活性化を目指し情報共有を図ります。

施策④-9 地域での食育活動の核となる「ちばの食育コーディネーター」の育成

〈「ちばの食育コーディネーター」の育成〉

□「ちば食育ボランティア」等が専門的な知識や経験をいかした食育活動が地域で進んでいます。こうした、地域での食育活動を広がりを持った活動に発展させていくためには、個々の分野で活動する「ちば食育ボランティア」等の活動を有機的に結びつけ、行政等と活動者を繋ぐパイプ役となり、イベントの企画や地域での食育活動の指導・アドバイス、情報提供など様々な場面で主体的に関わる人材が求められています。このため、学校や各種施設、地域や関係団体等との連携など多面的な活動を行える地域での食育を支える「食育コーディネーター」の育成に取り組みます。

〈健康づくりを推進するための指導者の養成・活用〉

- 個人の健康づくりを社会全体で支援する仕組みを整備することが重要です。現在、県内には、健康づくりに関するボランティアとして77団体、約6千人の健康推進員、食生活改善推進員、母子保健推進員がいます。また、地域において、健康・福祉分野で、多くの個人やNPOなどの組織が活動しており、1,030件のNPO法人が保健・医療・福祉の活動分野に登録しています。今後さらに、ボランティア活動の希望者を発掘し組織化するなど、地域の健康づくりの担い手を発掘・育成するとともに、実際に活動を行うことができるように支援します。また、健康づくりを推進する団体に対しては、場所、情報の提供などの支援を行います。
- 学校や地域で健康づくりのための食育に取り組む人たちの連携を強化し、地域が一体となった食育の推進に取り組めるよう地域における「食のネットワーク」を推進します。
- 地域で生活習慣病予防や健康づくり事業に携わる保健師、管理栄養士、栄養士及び歯科衛生士等を対象とした研修会を開催し、従事者の資質の向上を図ります。また、地域における健康づくり活動を推進するため、食生活改善推進員や健康づくり活動のリーダー等を対象に研修会を開催し資質の向上を図ります。



施策④-10 官民パートナーシップによる新たな食育推進運動の展開

□企業の社会貢献活動の一環として、食育活動の取り組みが進んでいます。生産者団体である農業協同組合が組織的な活動として食農教育プランの策定に取り組むなど、食育基本法の施行を契機に社会全体として食育活動への参画の気運が高まっています。本県には、ちば食育サポート企業の登録制度があり、民間企業等との連携をさらに深め、企業が有する資源やノウハウを活用することで、より効果的な食育推進運動へと発展す

ることが期待されます。このため、行政と企業等が集まり、情報交換を行う場を設定し、官民パートナーシップによる事業を推進します。さらに、企業どうしが連携し、企業の自主的な取組を主体とする「ちばの食育」推進宣言企業団（仮称）の育成に向けた取組を推進します。

- 地域の活性化に向けて、大型商業店と地域商業者が協働して地域に貢献するための環境づくりを推進する「商業者の地域貢献に関するガイドライン」を策定し、商業者と地域との連携・協働の自主的な取組を一層促進します。これにより、地域が一体となったイベントの開催などの地域連携の促進、ゴミの減量化・リサイクルの推進・マイバック運動の推進などの環境への配慮、食育等の体験学習会の開催などの青少年健全育成への協力、千産千消の推進などの地域振興への寄与、地域防災への協力などの地域貢献活動を促進していきます。

施策④-11 環境にやさしいライフスタイルへの転換と「ちばのうまい食材食べきり運動（仮称）」の推進

- 現在の大量生産、大量消費、大量廃棄の社会システムから、資源が循環する社会をつくり、地球温暖化を防止するためにも、ごみを減らし、ものを大切にするライフスタイルへの転換を目指します。買い物から料理、後片づけまでの一連の流れの中で、必要な物を必要な量だけ購入し、廃棄物となるような過剰な包装の物はなるべく避け、持参した袋で持ち帰り、調理や保存、後片づけなどに必要なエネルギーをむだなく使用するなど、環境に配慮した食生活の普及を推進します。
- 資源循環型社会づくりを推進していくためには、県民、事業者、行政が個々にではなく、協働して3R*に取り組むことが必要であり、効果的です。このため、インターネットなどのメディアを活用した情報発信やポスター、チラシの作成・配布など広報活動により3Rの普及啓発に取り組めます。3Rの啓発・推進を図るとともに、食材などの限られた資源を大切にする心の醸成を図り、また、消費者である県民、事業者、行政が一体となって廃棄物の減量化への取組を実践するよう、シンポジウム等のイベントを開催します。

*3Rとは、リデュース（廃棄物の発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再生利用）に取り組むことをいいます。

- ものを大事にし、使い捨てや無駄な購入を避け、ごみを出さないライフスタイルの実践に向けて、普及啓発や環境学習の推進に努めます。また、現在の環境問題は、資源・エネルギー、食料、人口など様々な課題とも複雑に関連していることから、問題の背景や原因を多面的・総合的にとらえる目を養っていくという視点からも環境学習を進めていきます。
- 資源循環に配慮する意識が行動に結びつき、さらに単なる流行でなく、当然のライフスタイルとして実践されるよう、NPO等と連携して新た

な普及啓発の方法を検討します。

- 資源循環型社会づくりに前向きに取り組む各主体の一層の励みになるとともに、連携先の確保やさらなる賛同者の拡大につなげていくために、県民、NPO・NGO、事業者、行政等による環境配慮活動事例について、「千の葉エコプロジェクト」として取りまとめ、(財)千葉県環境財団のホームページに掲載します。さらに、登録した活動事例について、相互の活動の情報交換等、連携を図ります。
- 健康づくりなどの分野の施策と資源循環の視点を組み合わせることにより、より効果的な廃棄物の発生抑制が可能となります。食の視点から環境について考え、環境に配慮した日常生活を営む行動を広げていくことが大切です。食材の購入から食事に至るまで、生ごみの排出抑制を図るため、県民をはじめ飲食店等の協力を得て、家庭や外食時において食べ残しを減らし、食べきりを推進する「ちばのうまい食材食べきり運動」(仮称)を展開します。
- 生産や流通における資源とエネルギーの大量消費を減らすために、フードマイレージの考え方や食材は食べきれぬ分だけ購入するなどごみの排出抑制に向けた取組の普及啓発に取り組み、持続的発展が可能な社会を実現するために、身近な家庭における環境に配慮した食生活を推進します。食材などの限られた資源を大切にすることを醸成し、日常生活において実践されるよう、ポスターやチラシなどによる広報活動やシンポジウム等のイベントを開催し、普及・啓発を図ります。

施策④-12 大学等の専門知識を有する機関との連携の強化

- 県内には、「食」や「農」、「教育」、「医療」などに関連した学部を有する多くの大学や県の研究機関があります。これらの機関が有する、食の安全性、栄養、食習慣、健康づくり、医療、食教育など食育に関する多くの知的財産や人的資源、人材育成に関するノウハウなどを有効に活用することにより、科学的な視点に立った施策展開が期待されます。このため、大学等との情報交換の場を設置し、お互いに情報発信しながら情報を共有し連携を深め、食育政策検討の場への参画や調査・研究の実施、人材育成への協力などで協働して食育に取り組む体制を整備していきます。こうした取組を進める中で、大学等がより積極的に、地域住民への情報発信や人材の育成等へ取り組んでいける環境づくりを進めます。また、こうして得られた情報や成果を県民に提供し、地域の食育推進を支援していきます。
- 県衛生研究所とがんセンター研究局との一体的整備に取り組むとともに、両研究機関の機能統合に向けた共同研究チームを立ち上げ、疾病と生活習慣、体質等との関係を明らかにする千葉県大規模コホート調査を開始します。大規模コホート調査*を行うことにより、性差、年齢、地域差等によって異なる健康課題を明らかにし、行政施策に反映させます。

*ある集団を対象とした数年から長期にわたる継続した追跡型の調査

3. 食育を県民運動として展開するために

食育を県民運動として展開するためには、県民が食育に関心を持ち、必要性を理解し、とりかかろう・実践しようとする動機づけが必要です。

そのためには、よりわかりやすく、身近なものとして感じられるよう、できることから始める食育を推進していくことが大切です。

「ちば型食生活」を推進するため、県民に向けて、「『ちば』に暮らす喜びと健康を実感する食生活を送るために県民一人ひとりが目指す食育の目標」と、ちば型食生活の実践を基本とする「ちばの食の達人を目指す10項目」を示し、啓発を図ります。

また、県民運動として食育を展開していくためのステップや食生活改善のためのステップを提示し、参考となる情報をわかりやすく提供しながら食育が家庭に根付くことを目指します。

①「ちば」に暮らす喜びと健康を実感する食生活を送るために県民一人ひとりが目指す目標

健康的で豊かな生活を送るためには、日常生活の中で、しっかりとした食習慣を身につけることが大切です。その基礎となる10項目の日々の実践を目標にできることから取り組みましょう。

- ①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。)
- ②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。)
- ③「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。
- ④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。)
- ⑤「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。)
- ⑥家族や仲間と楽しい食卓・楽しい食事を心がけよう。
(週に〇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。)
- ⑦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。)
- ⑧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。)
- ⑨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。)
- ⑩ちばの食文化を体験し伝えよう。

②ちばの食の達人を目指すための10項目

「ちば型食生活」の実践を基本として、食を通してちばを知り、愛着を持ち、誇りに思う、そして食材豊かなちばに暮らす喜びを実感する「ちばの食の達人」を目指しましょう。

- ①「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。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤ちばの食文化や伝統行事を知っている。
- ⑥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。
- ⑦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。
- ⑧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。
- ⑨食育活動に取り組んでいる。
- ⑩ちばに暮らす喜びを感じている。

③県民運動として食育を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、各自が意識して取り組む必要があることに気づくこと、自分に当てはめてみること)
- 【ステップ2】 家族と話そう。
(共通の話題で家族の意識を共有し、家族のコミュニケーションを持つこと)
- 【ステップ3】 できることから始めよう。
(日常の生活を少しずつ見直し、無理せずできることから見直し日常化していくこと)
- 【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

〈ステップごとに留意すべき事項〉

【ステップ1】

- 食育は、「食の基本」を理解することから始まります。自分自身の状況に当てはめ考えることで問題点が見えてきます。そして、自分自身はもとより子供たちへの食育の視点から、大人の役割を認識し、意識して取り組むことが必要です。
そのためには、何よりも体験することが大切です（日頃の手伝いの他、農林漁業体験や料理体験等）。特に子どもの頃に日常生活の中で、できるだけ実践することを心がけましょう。実践により身につけていくことができるので体験することが重要です。
- 全体の問題として語られることと自分自身の状況は違っている場合もあります。自分に置き換えて考えることが重要です。自分に置き換えることで人それぞれの状況に応じた解決策が見えてきます。
- リスクを含め情報を正しく理解する能力を養うことが必要です。情報を鵜呑みにするのではなく、物事の本質を見抜く力を養うことが重要です。正しい情報は、だれが発信しどこにあるかを知りましょう。自ら情報を発信することも大切です。
- 食や健康に関して普段からの実践に代わる簡単・便利な方法はありません。日々の積み重ねが徐々に影響を与えていきます。
健康に良いとされる食品があれば、なぜ健康によいのか、どの位食べたら健康に良いのか、継続して食べ続けることができるのか、逆に悪影響はないのかなどを考えた上で食品を選ぶことが必要です。

あまり、情報に敏感になり過ぎず、情報に流されず、「ちば型食生活」などを参考としながら、四季折々、色々な食品を適度な量食べる基本を貫くことが大切です。

【ステップ2】

- 「食」は家族の共通の話題として身近なものであり、「食卓」は、家族のコミュニケーションの場として貴重な空間です。「食卓」を一緒にすることで、会話を通じ子どもの変化に気づくなど、心の安らぎを与えることにも繋がります。また、食の伝承の場としても重要な役割を果たします。家族の接点は自然にはつくれなくなりつつあるので意識してつくっていくことが必要です。
 - ・一家団欒を大切に、「家族で食事する日」を決めるなど、家族がそろって食事の回数を増やす。
(家族のスケジュールをお互いにしっかり把握すること。限られた時間の中で、子どもと一緒に食卓を囲み、子どもの目線で対話し、孤食をなくしていく努力が必要です。)
 - ・食卓を会話がはずみ楽しく家族みんなが安心する場とする。
(子どもは、一緒に食べたい、楽しく食べたい、話したいと思っていることを念頭に置くことが大切です。)
 - ・食事以外にも家族が揃って話をする時間を持つ努力をする。
(例えば、夜のティータイムなど家族の時間を持つことに心がけることも大切です。)
- 子どもの頃からの食習慣・食体験が一生の健康に大きく影響します。家庭で教育を行わないと食習慣は身につかないことを認識しましょう。子どもへの食育の責任は家庭（大人）にあることを自覚し、次世代のために取り組むことが重要です。

【ステップ3】

- 健全な食生活や食習慣を日々完璧にこなすことは至難の技です。できないとあきらめるのではなく、自らの食生活をチェックすることから始め、できることから、大切だと思えることから取りかかることが重要です。
- 1週間あるいは1ヶ月の単位でゆとりをもって対処することを考えましょう。
- 物をつくる喜びや大切に作る心は、体験を通じ得られるものです。学校等に任せるのではなく、食事の準備や片づけ、調理の手伝い、農林漁業体験等への参加など、家庭において子どもの食育に視点を向けて取りかかることが必要です。

【ステップ4】

- 話すことで、知識が本当に自分のものになっていきます。
- 地域コミュニティーの中では、人伝の情報が有意義な情報として信頼され伝わりやすいものです。しっかりした情報を伝える、あるいは聞いて実生活に取り入れていくことが必要です。

【ステップ5】

- 地域での食育の取組に積極的に参加しましょう。人との出会いや関わりを大切にすることは、自分にとっても協調性や社会性を培うことにつながります。そうした活動が、うねりとなって県民運動へつながっていきます。

④自分らしい「ちば型食生活」を実践するためのステップ

【ステップ1】○「ちば型食生活食事実践ガイドブック」や「食事バランスガイド」に親しみ食事に興味を持とう。

○自分を知ろう（食習慣と健康状態のチェック）。

○なぜ食べるかを理解しよう。

○「ちばの食材」「旬の食材」を知ろう。

【ステップ2】○1回の食事は、主食、主菜、副菜、汁物がそろった『配膳（膳組）』を目指そう。

○1日の食事は「ちば型食生活」を目指そう。

ここまでできれば、バランスのとれた食事の基本がわかります。

【ステップ3】○「ちば型食生活チェックシート（食事編）」などを使って実施状況をチェックし、食事内容を確認しよう。

○「ちば型食生活」に沿った食事を継続しよう。

【ステップ4】○自分に必要なエネルギー量や栄養成分を理解して、さらに充実したバランスのとれた食生活を実践しよう。

○食事内容に加えて生活リズムや運動に気を配ろう。

○ちばの食材を積極的に活用しよう。

【ステップ5】○「食」と「健康」と「運動」の生活リズムを大切にしながら自分らしい「ちば型食生活」の暮らし方を完成させよう。

〈ステップごとに留意すべき事項〉

【ステップ1】

○「ちば型食生活食事実践ガイドブック」（別冊）や「食事バランスガイド（P154）」により、まず、食事に興味を持つことが大切です。

「主食」「副菜」「主菜」といった料理の区分を知ることが必要です。

○「食生活のチェックシート（P155）」を用い自分自身の食習慣を知り、健康診断結果などから健康状態を知ることが必要です。人それぞれに食習慣や健康状態は違い、問題点も異なります。自分自身を知ることによって、望ましい食生活を送るために配慮すべきところが見えてきます。家族の問題点をお互いに知ることが大切です。

○「ちば型食生活食事実践ガイドブック」を参考に、人は、なぜ食べるのか。①生きて活動すること②心を豊かにすることに加え、成長期では、③成長することが加わります。成長期を過ぎた大人は、成長のためのエネルギーは不要です。成長期を過ぎた大人は、それ以前よりも必要なエネルギー量は少なくなることを理解し、年齢や活動状況の変化とともに、食事の量を変えていくことが必要です。

- 「ちば」は、四季を通じ、海の幸、山の幸が揃う恵まれた環境にあります。新鮮でおいしい「ちばの食材」「旬の食材」をまず知ることから始め、普段の食生活へうまく取り入れながら味わうことで、季節を感じ、食材本来の味を感じ、郷土を感じ、食生活が楽しく豊かなものになります。

【ステップ2】

- わかりやすく簡単にでき、継続できる食生活の改善に取り組むことが肝心です。望ましい食事の基本は、「ちば型食生活」です。食事は、できるだけ、「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえ配膳のしきりに従って、配置することに配慮して、「ちば型食生活チェックシート（食事編）（P156）」を用い、週1回の「ちば型食生活」の実践を目指すことから始めましょう。
主食、主菜、副菜に該当する食品とその役割を知ることが必要です。
- ステップ1でわかった自分の食習慣を望ましい食習慣と比べ、改善点を見つけることが大切です。
- 「配膳から食品チェックシート（P157）」を使って、食事内容をチェックして、不足している食材を確認し、食生活の改善に取り組みましょう。
- 日本型の配膳に心がけ、「ちば型食生活」を基本に自分にあった食習慣を継続し、自分にとって望ましい体重が維持できていれば、良い食習慣の基本が身についたと言えます。

【ステップ3】

- ステップ2の「ちば型食生活」の実践で、概ね栄養バランスはとれています。「配膳から食品チェックシート」「ちば型食生活チェックシート（食事編）」など利用しやすいツールを使って、各料理区分を量で考え、食事内容を確認してみましょう。
*「食生活バランスガイド」を用いて、各料理区分の食事量をチェックしてみると、「ちば型食生活」の食事により、栄養バランスがとれていることを確認することができます。
- 「ちば型食生活」に沿った食事を継続することが大切です。

【ステップ4】

- ちばの豊富で新鮮な食材を積極的に食生活に取り入れ、四季折々のちばの味を楽しみましょう。
- 年齢性や性別、生活スタイルや健康状態など人それぞれに必要なエネルギー量は違います。自分にあったエネルギー量に見あった食事の心がけが必要です。

- 栄養バランスに加え、塩分、脂質、ビタミン、カルシウムなど栄養成分のバランスを考えた食事にも心がけましょう。
- 生活リズムや、自分に適した運動にも気を配りましょう。
- 理解した「ちば型食生活」について家族や地域で話しましょう。「ちば型食生活」を楽しく実施するための食材選びや料理の知識も身につけることが大切です。また、郷土料理や行事食を生活の中に取り入れ、上手なお酒の飲み方やお菓子の食べ方といったことも、身につけておきましょう。
- エネルギー量や食生活の状態を詳しくチェックするための調査票を用いて食習慣を調べ、専門家による栄養アドバイスをを行う取組が市町村で進められています。活用できるものを積極的に利用して充実した食生活を実践しましょう。

【ステップ5】

- 「ちば型食生活」の実践により、国が策定した「食生活指針」の実践度も高まります。
- 自分の体の変化をみつめ、家族や友人とともに、柔軟に「ちば型食生活」を実践し、「食」「健康」「運動」の生活リズムを大切にしたい自分らしい、「ちば型食生活」の暮らしを完成し、健やかに人生を送りましょう。

*わからないことがあれば食の専門家である栄養士・管理栄養士に相談してみましょう。

②食生活のチェックシート



自分の生活を チェックしてみましょう。

- | | | |
|-------------------------------|----|-----|
| ① 朝食はいつも食べている | はい | いいえ |
| ② 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている | はい | いいえ |
| ③ 間食をしたり、夜遅く食べたりしない | はい | いいえ |
| ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている | はい | いいえ |
| ⑤ にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜を毎日食べている | はい | いいえ |
| ⑥ きゅうり、だいこんなどのその他の野菜を毎食食べている | はい | いいえ |
| ⑦ 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている | はい | いいえ |
| ⑧ 牛乳・乳製品は毎日食べている | はい | いいえ |
| ⑨ 自分の適正体重を知っている | はい | いいえ |
| ⑩ 身体を動かすことは好きである | はい | いいえ |

診 断

はいが8個以上

健康に対する意識が高く、望ましい食生活です。

はいが7～5個以上

改善の余地があります。食生活に気をつけましょう。

はいが4個以下

食生活に改善が必要です。

【ステップ2】

①食事チェックシート

「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
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	お菓子 ジュース	お酒
平日	朝								
	昼								
	夕								
	間食								
休日	朝								
	昼								
	夕								
	間食								

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

「いきいきすこやかチェックシートの使い方」：ステップ1では、冷蔵庫の扉などに貼り、各食事について、そろった項目にマグネットをおいてみましょう。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。ステップ3では、料理区分を食事バランスガイドにしたがって量で考えてみましょう。各料理区分に「つ (SV)」の数だけマグネットをおいてみましょう。

②配膳から食品チェックリスト

食習慣を「配膳のしきたり図」から 食べた食品をチェックしてみましょう



朝・昼・夕ごはん
そろっていますか？

1日1回
食べていますか？



平日(学校・仕事がある日)はどうですか？

配膳	食品群	食品	朝	おやつ	昼	おやつ	夕	おやつ
主食	穀類	飯						
		和風めん類： うどん、そば など						
洋風めん類： スパゲティ、マカロニ など								
パン								
	いも類*	やさいも、ふかしいも						
主菜	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージ、 ハンバーグ、からあげ など						
	魚介類	魚、貝、えび 刺身、煮魚、焼魚、寿司 など						
	卵	鶏卵、うずら卵 たまご焼き、目玉焼き など						
	大豆 大豆製品	とうふ、納豆、厚揚げ						
副菜	野菜類	緑黄色	ほうれん草、こまつな、トマト かぼちゃ、にんじん など					
		淡色	なす、きゅうり、だいこん、白菜 きやべつ、かぶ など					
	汁物	海藻類	わかめ、ひじき、こんぶ、のり もずく、ところてん など					
		きのこ類	しいたけ、まいたけ、なめこ きくらげ、マッシュルーム など					
		いも類*	ポテトサラダ、だいがくいも など					
おやつ	果実類	いちご、みかん、バナナ、りんご、なし すいか、干しブドウ など						
	乳類	牛乳、チーズ、ヨーグルト、 アイスクリーム など						
飲料	嗜好飲料類	お茶、コーヒー、ジュース、お酒 など						
	菓子類	和菓子、ケーキ、パイ、菓子パン など						

*いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。

焼きいも や ふかしいもを ごはん代わりに食べたときは「主食」になります。

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

「配膳しきたりからの食品チェックリストの使い方」：ステップ2では、冷蔵庫の扉などに貼り、各食事について、料理区分の食材についてそろった項目にマグネットをおいてみましょう。夕食後に見ると、その日1日の不足する料理区分の食材がわかり、食材のかたよりがわかります。毎日、多様な食材をできるだけ食べることをめざしましょう。ステップ3では、料理区分を食事バランスガイドにしたがって量で考えてみましょう。各料理区分に「つ(SV)」の数だけマグネットをおいてみましょう。

【ステップ3】

「ちば型食生活」と食事バランスガイドの関係

食事バランスガイドの基本型（2200kcal）に対応する「ちば型食生活」の基本のイメージ図を示しました。食事バランスガイドのコマの中にある料理を配膳すると「ちば型食生活」になります。



食事バランスガイドの1800kcal、2200kcal、2600kcalに対応する「ちば型食生活」を図にしました。主食、副菜、主菜、果実、乳製品の各々の基準となる1つ（SV）は、食事バランスガイドを基準にして考えることができます。

「つ」の考え方は、食事バランスガイドと同じです。「グー」は主菜「1つ」、「パー」は副菜「2つ」にほぼ相当します。

1800kcalの場合 (1600~2000kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
<p>◆朝◆ 主食：1つ 副菜：1~2つ 主菜：1つ</p>	<p>◆昼◆ 主食：2つ 副菜：2つ 主菜：1~2つ</p>	<p>◆夕◆ 主食：1~2つ 副菜：2つ 主菜：1つ</p>	<p>◆おやつ◆ 牛乳：2つ 果物：2つ</p>		

2200kcalの場合 (2000~2400kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ
<p>◆朝◆ 主食：1~2つ 副菜：1~2つ 主菜：1つ</p>	<p>◆昼◆ 主食：2~3つ 副菜：2つ 主菜：1~2つ</p>	<p>◆夕◆ 主食：2つ 副菜：2つ 主菜：1~2つ</p>	<p>◆おやつ◆ 牛乳：2つ 果物：2つ</p>		

2600kcalの場合 (2400~2800kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ
<p>◆朝◆ 主食：2つ 副菜：2つ 主菜：1~2つ</p>	<p>◆昼◆ 主食：2~3つ 副菜：2~3つ 主菜：1~2つ</p>	<p>◆夕◆ 主食：3つ 副菜：2つ 主菜：2つ</p>	<p>◆おやつ◆ 牛乳：2~3つ 果物：2~3つ</p>		

「ちば型食生活」3つのパターン
 （「ちば型食生活食実践ガイドブック」より抜粋）

●食事のバランスを考えましょう：①配膳を考えて食事をそろえましょう

○食事を配膳して「ちば型食生活」をそろえてみましょう

主食 汁物 主菜 副菜 を組みあわせると必要な栄養素がそろいます。毎日の食事で、どれが主食になるか、主菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれかを確認してから「いただきます!」と尝试してみましょう。



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。



●食事のバランスを考えましょう：②お茶碗やお皿の数を数えましょう

例えば、2200kcalで尝试してみましょう。お皿の数は、おおよそのめやすです。

太字で示した「つ」は、食事バランスガイドの場合の数値です。










- 主食** は、1回お茶碗 中盛 1杯 (1.5**つ**) で1日3回 (5~7**つ**)
- 汁物** は、1回1杯 (1**つ**) で1日1~3杯 (1~3**つ**)
*具 (汁の実) が多いものにしましょう
- 主菜** は、1回1「**グー**」で 1日で3「**グー**」
あるいは、1回1皿 (2**つ**) で1日3皿 (6**つ**)
- 副菜** は、1回1「**パー**」で 1日で3「**パー**」
1回1~2皿 (1~2**つ**) で1日3~6皿 (3~6**つ**)
- 乳類** は、1日牛乳1カップ
あるいは、2**つ**
- 果物** は、1日1個
あるいは、2**つ**



(「ちば型食生活食事实践ガイドブック」より抜粋)

「一皿」と言っても、人それぞれで一皿のイメージ（量や大きさ）が違う場合があります。あなたの「一皿」はどうでしょうか？確認してみてください。

*（つ）は食事バランスガイドの「つ（SV）」の数です。

<p>主食</p>	 <p>ごはん 中茶碗1杯分（1.5つ） お茶碗の大きさは 自分の手の中に入るくらい</p>	 <p>パンは1枚（1つ）で半皿分 （2枚食べると1皿です） 食パン・ぶどうパンなど</p>
 <p>うどん（2つ） スpaghetti（2つ） やきそば（1つ） カレーライス（2つ） 一人前 レストランで出てくる量が1皿分。自分の食べているお皿と同じでしょうか</p>		
<p>汁物</p>	 <p>具（汁の実）がたくさん入った みそ汁 野菜スープ 1杯分（1つ） 汁碗の大きさは 自分の手の中に入るくらい</p>	 <p>シチュー 一人前（3つ） （主菜を2つ含みます） 汁より野菜をたくさん</p>
<p>主菜</p>	<p>おもなおかず</p>  <p>ハンバーグ（3つ） カツ（3つ） 餃子（2つ） （副菜を1つ含みます） 焼き魚（2つ） めだま焼き（1つ） 手をグーにした 大きさが一皿くらい からあげ（3つ） てんぷら（2つ） ロールキャベツ（1つ） （副菜を3つ含みます） 納豆（1つ）</p>	
<p>副菜</p>	<p>野菜のおかず</p>  <p>野菜の煮物（2つ） 野菜炒め（2つ） ほうれん草のおひたし（1つ） きのこのソテー（1つ） 片方の手にいっぱい のる量が一皿くらい サラダ（1つ） きんぴらごぼう（1つ） ひじきの煮物（1つ）</p>	
<p>乳類</p>	 <p>牛乳コップ1杯（1つ） ヨーグルト1個（1つ）</p>	
<p>果物</p>	 <p>みかん1個（1つ）の 大きさが半皿分 （みかん2個で1皿分）</p>	

（「ちば型食生活食事実践ガイドブック」より抜粋）

【ステップ 4】

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4 からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう



表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.8	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表2 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5(月)	115	115
6～11(月)	20	20
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	20	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	20
15～17歳	10	10

*成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

表3 望ましい体重

年齢	BMI 18.5 ~ BMI 25
150cm	42kg ~ 56kg
155cm	44kg ~ 60kg
160cm	47kg ~ 64kg
165cm	50kg ~ 68kg
170cm	53kg ~ 72kg
175cm	57kg ~ 77kg
180cm	60kg ~ 81kg
185cm	63kg ~ 86kg
190cm	67kg ~ 90kg

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

表4 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
15～69歳	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1.30	1.50	1.70
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは運動・買物・家事、軽いスポーツ等のいづれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど全般的な活発な運動習慣を持っている場合。

計算例：30代、男性、体重60kg、身体活動レベルふつうの場合
22.3 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 = 2342 kcal/日



毎日、起床、排尿の後で、体重を計りましょう。
食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを
体重の変動から知ることができます。

(「ちば型食生活食事実践ガイドブック」より抜粋)

〔市町村などで取組がスタートした食習慣調査〕

- 食習慣調査による食事診断を受け（例えば、千葉県が実施している健康生活コーディネーター事業で使われる食事歴質問票：BDHQ*）、栄養士・管理栄養士に、良い点と改善点を教えてもらいましょう。改善点を実践してみましょ。毎年、健康診断と一緒に食習慣調査を受け、同時に評価・指導してもらうことは、健康をつくり、守る上で大切です。

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月の食習慣について、お答えください

たくさん質問がありますが、
あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

あらかじめ記入されていない場合はご記入ください

ふりがな
氏名
番号
(記入不要)

【記入の仕方】
太い黒の鉛筆で記入してください。
この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかららないように丁寧に記入ください。

数字の見本
0/23456789

『○印』の記入例
枠線の中にある
多なぞって下さい。
まわりの枠線に線が触れないようにご記入ください。

良い例
 毎日2回以上

悪い例
 毎日2回以上
 毎日2回以上
 毎日2回以上

ご記入ください

性別(○印を記入)
 男性 女性

生年月日(年号は○印を記入)
大正 昭和 平成 年 月 日

今日(この質問票に答える日)の日付
平成 / 年 月 日

身長
cm

体重
Kg

BDHQ1-1 2002.02.11版OCR

図表 67 簡易自記式食事歴質問票 (BDHQ)

『BDHQ』

東京大学大学院教授佐々木敏医学博士の開発した「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」のことです。

これは、最近1か月間の食習慣についておたずねし、これからの健康維持・増進に役立てていこうとするものです。

【ステップ5】

国の食生活指針の10項目の実践度をチェックしてみましょう。

食生活指針

○食事を楽しみましょう。

(食生活指針の実践のために)

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

(食生活指針の実践のために)

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(食生活指針の実践のために)

- ・多様な食品を組み合わせてみましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

○ごはんなどの穀類をしっかりと。

(食生活指針の実践のために)

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

(食生活指針の実践のために)

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

○食塩や脂肪は控えめに。

(食生活指針の実践のために)

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

(食生活指針の実践のために)

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

(食生活指針の実践のために)

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

(食生活指針の実践のために)

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

○自分の食生活を見直してみましょう。

(食生活指針の実践のために)

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

〔平成12年3月
文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定〕

食生活指針の実践度チェック（診断結果とアドバイス）

0~2項目：かなり問題があります。食生活の問題点はすぐには影響はなくても、長い間続いていくと、あなたの体や心に影響がでてきます。今からでも遅くありませんので、食生活を振り返り改善の努力をしてください。

3~4項目：やや問題がある状態です。今回の指摘をよいきっかけとして、食生活を振り返り、1つでもよいですから見直し目標をたてて、実践に努めてください。

5~6項目：まずまず平均的な状態です。今回指摘しました項目の中で、無理なくできることから少しずつ改善して、もう一步健全な食生活をめざしてください。

7~8項目：合格点が与えられる範囲にあります。ただし、この結果に満足せず、今回のアドバイスを参考にして、よりいっそうの健全な食生活をめざされることを期待します。

9~10項目：大変よい状態です。引き続き、この食生活の実践を続けるとともに、運動や休養にも気をつけて、ストレスを抱え込まないように過ごしてください。

* (財)食生活情報サービスセンターの食生活自己診断ソフト「食生活健全度チェック」の診断結果を参考に作成

《「ちば型食生活」普及・啓発ツールの全体像》

1. 普及・啓発用リーフレットの作成

《基本編》

- ◇「ちば型食生活食事実践ガイドブック」

《ライフステージ編》

- ◇育児用 ◇学童用 ◇妊産婦用 ◇中年期用 ◇高齢者用

《項目別編》

- ◇ちばの旬の食材を使った「ちば型食生活」献立編（仮称）
- ◇情報の選び方、食品表示の見方編（仮称）
- ◇運動と栄養編（仮称）

《その他既存の関係リーフレット等》（ホームページにのみ掲載しているものを含む）

- ◇「おいしい野菜や果物等の選び方」（農林水産部担い手支援課）
- ◇「おいしく食べよう千葉のさかな」（農林水産部水産局水産課）
- ◇栄養のとり方 「カルシウム編、鉄分編、ビタミン C 編、カロテン編、食物繊維編、カリウム編、食塩編、脂質編、飽和脂肪酸編、コレステロール編」（健康福祉部健康生活コーディネーター栄養教育リーフレット）
- ◇「かむ力を育てる乳幼児の食事」（健康福祉部健康づくり支援課）
- ◇「千葉丼 創作クッキングコンテストレシピ集」（農林水産部生産販売振興課）
- ◇ちばの食材の購入ガイド「ちばの直売所・朝市夕市」（農林水産部農村振興課）
- ◇農林漁業体験ガイド「大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば」（農林水産部農村振興課）

2. ホームページによる情報提供

《食育総合情報サイト》

- ◇「ちばの食育」（農林水産部安全農業推進課）

《その他食育関連情報サイト》

- ◇「健康ちば21」（健康福祉部健康づくり支援課）：健康づくり支援サイト
- ◇「健康ちば協力店」（健康福祉部健康づくり支援課）：協力店検索サイト
- ◇「食の安全・安心電子館」（健康福祉部衛生指導課）：食品表示、食の安全・安心関係総合情報サイト
- ◇「正しい食品の品質表示を」（農林水産部安全農業推進課）：JAS 法品質表示情報サイト
- ◇「ちばの海と大地からの恵み 教えてちばの恵み」（農林水産部生産販売振興課）：農産物販売情報、旬情報提供サイト
- ◇「おいしい野菜の選び方」（農林水産部生産販売振興課）：千葉ブランドの野菜の選び方紹介サイト
- ◇「千葉さかな倶楽部」（農林水産部水産局水産課）：旬の水産物、料理、直売所等の魚の総合情報サイト
- ◇「千葉丼 創作クッキングコンテスト」（農林水産部生産販売振興課）：「千葉丼」レシピ紹介サイト
- ◇「ちばのふるさと料理」（農林水産部担い手支援課）：ちばの食材を利用した伝統的な「ちばのふるさと料理」レシピ紹介サイト
- ◇「大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば」（農林水産部農村振興課）：直売所、農林漁業体験施設紹介サイト
- ◇「ちばの観光まるごと紹介」（商工労働部観光課）：農林漁業、自然体験施設を含む観光の総合情報サイト

4. ライフステージ別の食育のポイント

県民が健康で豊かな人間性を育むためには、子どもだけでなくあらゆる世代において、その世代にあった食習慣を身につけることが大切です。

食習慣の基本は、自分にとって望ましい1日の食事を理解し、できる範囲で、それを目指して毎日の食事をすることです。

望ましい食習慣を身につけるために必要な知識や食のポイントは、年齢や健康状態など個人により異なり、食育との関わり方も変化してきます。

各ライフステージにおいて、「家庭・社会における役割」、「食生活」、「体の健康」、「心の健康」、「歯・口の健康」について、何を学び、身につけるのかを理解し実践しながら、適切に対処し次のステージへ繋げ、生涯を通じた望ましい食習慣を身につけ健やかな人生を送りましょう。

ライフステージの区分

千葉県では、日本人の食事を考える基本として国が策定した「日本人の食事摂取基準（2005年版）」を基本として、望ましい食事を考えるライフステージを、以下の7つに区分しています。

- (1) 乳幼児期（0～5歳）
- (2) 学童期（おおよそ小学生：6～11歳ころ）
- (3) 思春期（おおよそ中・高校生：12～17歳ころ）
- (4) 青年期（おおよそ20歳代：18～29歳）
- (5) 壮年期（30～49歳）
- (6) 中年期（50～69歳）
- (7) 高齢期（70歳以上）

乳幼児期（育つ：0～5歳）

《重点テーマ》

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。』

《食育との関わり》

【心身の健康づくりの基礎がつくられる重要な時期です。保護者が食事の担い手です。】

- 乳幼児期は、身体発育や味覚などの感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しく、人格や習慣を形成する大切な時期です。食べることの基礎を学び生活リズムを作ることが重要であるこの時期には、保護者の考え方や接し方が最も大きく影響します。
- 食生活習慣作りのスタートの時期です。食事、運動、睡眠、排泄、衛生面など基本的な生活習慣を育てていくことが必要です。
- 授乳期・離乳期では、必要な栄養確保と食への意欲や親との信頼関係を育み、幼児期では、食への興味や関心を高め、食への意欲を大切に、食への体験を広めるために保護者の果たす役割は重大です。
- 野菜の栽培や収穫、田植えや稲刈りなどの農林漁業体験や家庭での調理の手つだいや親子料理教室への参加などを通して食べものに触れはじめることも大切です。

《食育のポイント》

授乳期・離乳期

【食生活】

- 食習慣づくりのスタートで味覚形成が養われる大事な時期です。色々な食べ物を見て、触って、味わうことや「手づかみ食べ」などで食べる意欲を養いましょう。
- 豊かで新鮮な食材を使い手づくりしてみましょう。
- 食材本来の味を味わうために薄味に配慮しましょう。
- ベビーフードを利用するときにも手づくり料理を添えてみましょう。

【体の健康】

- 感染症や細菌汚染への抵抗力が弱いため、食品の選び方や調理方法、与え方には清潔、安全・安心を心がけましょう。

【心の健康】

- 母乳（ミルク）を通して、やさしい視線で声をかけながらゆったりと飲むことに留意し安心と安らぎを与えましょう。
- 離乳食を通して、おいしく食べた満足感を共感し、食べる意欲を育みましょう。

【歯・口の健康】

- 咀嚼運動は先天的な能力ではなく、離乳食の進め方を通して、正しく噛むことを学習することにより、その機能が習得できます。離乳食を通して歯ごたえのある物を安全な形でよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

幼児期

【食生活】

- 空腹感を感じる食事、しっかりとした睡眠、十分な遊びなど一日の生活リズムを身につけましょう。運動不足にも注意しましょう。
- ゆっくり噛んで食べる食習慣は、食品のおいしさの理解につながります。
- 豊かで多様な食材を多様な調理方法で体験し、おいしく食べ、食べたいもの、好きなものを増やし、偏食にならないようにしましょう。
- 一日3回の食事のほかに間食（おやつ）が必要です。幼児期の消化機能は未熟なため、3回の食事だけで1日に必要な栄養量を満たすことは困難です。新陳代謝も活発なため水分補給も必要です。間食は、食べる楽しみを育てコミュニケーションの場ともなります。間食は1日1~2回、できるだけ決まった時間に食べましょう。味の濃いもの、あぶらの多いものを避けましょう。
- 空腹感を心地よく満たす食事を繰り返し体感して、自分で食べる量を調整する感覚を養いましょう。

【体の健康】

- 体重測定を定期的に行い、食べることで成長する喜びを親子で実感しましょう。
- 食物アレルギーは、食べ物が抗原となって起きるアレルギー反応です。腸が未発達のため十分消化されない食べ物がそのまま吸収されやすい乳幼児や小児に多くみられます。抗原となる食品は、大豆、牛乳、卵などが良く知られていますが、肉類、魚介類、穀類、野菜類、果実類など多様であり、子どもによって、異なります。抗原になる食品を見つけることが重要です。医師の診断を受け、食事療法を行いましょう。

【心の健康】

- 楽しく食卓を囲み、食事の楽しさ、大切さ、マナーなどを身につけましょう。（食べもののことや体のことについて話しましょう。「おいしいね！」の言葉は、食卓を心地よくします。）

【歯・口の健康】

- むし歯の予防と口腔機能が発達するこの時期に噛む機能をしっかり習得することが重要です。
- 幼児期の前半は、乳歯が萌出し、むし歯が発生・急増する時期です。また、幼児期の後半は、永久歯が萌出し、むし歯が発生しやすい時期です。正しい歯磨きの習慣を身につけ、適切な食事に心がけましょう。歯を健康にすることは楽しい食事の基本です。
- 咀嚼力、消化・代謝能力などに個人差が大きいので、個人に応じた対応が必要です。千葉県農水産物を利用して、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布を受けたり、フッ化物入りの歯磨

剤を使用しましょう。

○定期的に歯科健診を受けましょう。

《主な取組》

○基本的な生活習慣は家庭に委ねられるため、保護者に対する啓発の実施（母親学級、乳幼児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診の活用）

○健やかな成長・発達への支援（保護者のための乳幼児の望ましい食習慣教室。）

○ゆとりある育児への支援（保護者の心身のストレスを解消するための支援事業。）

○楽しみながら学ぶ体験する機会の提供（食農体験や五感や味覚形成を重視した親子料理教室の普及など）

○保育所・幼稚園等を核とした食育の推進 など

学童期（学ぶ：6～11歳頃）

《重点テーマ》

『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。』

《食育との関わり》

【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。】

- 食に関する関心や判断力が養われ生活習慣が固まる重要な時期です。食に対する興味や関心を高め、食や健康を大切にする心を養い、食に関する正しい理解（なぜ食べるのか。望ましい食事（配膳）。）と判断する力を育成し、健全な食生活や食習慣が実践できる心と力を身につけることが重要です。
- 食生活や食習慣の習得は、保護者に依存している時期です。保護者への食育も重要です。
- 農林漁業体験や調理体験などの実体験や生産者の声を直接聞くなど、自然と食べ物の関係、生産から流通・消費までのプロセス、地域と食べ物の関わり、日本の食文化や農業事情、食の安全性や食品廃棄物の問題など、食に関する幅広い知識の習得と理解が必要です。
- 学童期は、成長段階であるため、間食（おやつ）は食事の他に必要です。年齢が高くなると、買い食いやファストフードなどの利用による不規則で不適切な食事や間食がみられます。そのことにより、次の食事の食欲をそいだり、必要な栄養素のバランスを欠いたりすることがあります。間食についての量と質の教育が必要です。
- 食を通じて家族や仲間とのコミュニケーションを図ることが大切です。

《食育のポイント》

【食生活】

- 朝食は、1日の生活リズムを保つ基本であり、1日の活動を始めるためのエネルギー源となります。朝食の欠食は、体力の消耗、持久力や集中力の低下、体調の乱れなどがおき、学ぶ意欲が減ってしまいます。さらに、必要な栄養素のバランスを欠き、他の食事ですまめ食いしてしまうため肥満の原因にもなります。三食きちんとした食生活を実践しましょう。
- 学校給食は、子どもにとって望ましい食事の手本です。毎日の給食から望ましい食事（配膳）のあり方、食事のマナーを身につけましょう。学校給食がない日の食事を自分で整えることができるようになりましょう。

【体の健康】

- 体重測定を定期的に行い、食べることにより成長していることを子どもたち自身に実感させることが大切です。子どもに健康と望ましい食生活との関係を理解させるとともに食事の楽しさを味合わせ、食への興味・

関心を高めましょう。

- 学校では、肥満や痩せの増加、食物アレルギーに留意した取組や個別指導も必要です。保護者は、子どもの成長と食事のとり方に関心を持ちましょう。

【心の健康】

- 学校生活や人間関係にストレスを感じている子どもが増加しています。家族そろって「食卓」を囲み楽しい食事に心がけ親子のコミュニケーションを深めましょう。

【歯・口の健康】

- 乳歯と永久歯の交換期です。また、永久歯のむし歯が多発したり、噛み合わせの異常が認められる時期です。永久歯は一生使う歯であることを理解し、食事の後は、歯磨きとうがいをしましょう。
- 千葉県の農産物を利用して、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布などを受けたり、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、自己管理能力を身につけましょう。

《主な取組》

- 学校等における食育の推進（家庭との連携による望ましい食習慣の形成と好ましい人間関係の育成。食に関する学習の充実。農林漁業体験・調理体験等の充実。食育に関する指導教材の提供とその活用。栄養教諭・学校栄養職員を活用し、食に関する指導、学校全体計画作成など計画的・組織的な指導体制の整備。学校給食における千産千消の推進。学校からの情報発信等）
- 農林漁業体験や調理体験など学校を核とした家庭、学校、地域が連携した食育への取組への支援
- 歯科保健に関する指導や啓発の推進

思春期（大人になる：12～17歳頃）

《重点テーマ》

『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。』

《食育との関わり》

【子どもから大人へ移行する時期です。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。】

- 思春期は身体的、精神的変化が著しく、それは性差だけでなく個人差も大きい時期です。
- 受験や塾通いによる生活習慣の変化は、食習慣の乱れの要因となります。コンビニエンスストア、ファストフードの利用による間食の増加も、食習慣の乱れの要因となります。自分で、生活習慣病の理解と予防方法の知識を学ぶことも必要です。
- 食の大切さを認識し、健全な食生活を送るために必要な情報を自ら収集し、情報の意味を正しく読み解く力を養い、実践できる力を身につけるようにしましょう。
- 食に関わる体験活動に積極的に参加していくことも大切です。
- 学校給食がない学校は、家庭科などが中心となり、他教科と協力し、学校全体で食育を教育活動の中に位置づけていきましょう。
- 食育に関連する職業に関心を持つ、これからの食育のリーダーを育てる取組も必要です。

《食育のポイント》

【食生活】

- 成長期の最終段階である大事な時期です。望ましい食事（配膳）の「1食分」の理解から、「1日分」の理解へ発展させ望ましい食習慣を身につけましょう。1日の食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。
- 食に関する知識や経験を深め、自らの判断で健全な食生活を実践し、健康面を含め自己を管理しましょう。

【体の健康】

- 体重測定を定期的に行い、自分の適正体重を理解しましょう。痩せ志向のために、欠食や無理な痩身志向は、将来の健康を損なうことを理解しましょう。
- 望ましい食事が継続し身につくよう家庭、地域、学校で連携して取り組みましょう。望ましい食事は生活習慣病の予防に役立ち、将来の健康をつくります。
- 鉄欠乏性貧血を予防しましょう。女子は特に成長に伴い鉄を男子よりも多く摂取する必要があります。食べる基本は、まず、「ちば型食生活」を実践し、鉄の吸収を高めるビタミンCを多く含む食品を組み合わせる食

べるようにしましょう。

【心の健康】

- 仲間や家族との信頼関係を養い、生活の中での達成感や満足感を味わいながら、自分への自信を高めていきましょう。
- 学校生活や人間関係などの悩みなどで不安定になりやすくなります。忙しい生活の中で、家族が意識して「食卓」を囲む機会を増やすなど、会話を通した親子のコミュニケーションを深めましょう。

【歯・口の健康】

- 永久歯は一生使う歯です。食事の後の歯磨きとうがいを続けましょう。
- 永久歯のむし歯や歯肉炎が増加してきます。
- むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布などを受けたり、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、自己管理能力を身につけましょう。

《主な取組》

- 食の安全性に関する情報の提供
- 食育に関する情報の提供
- 健康づくりに必要な情報の提供・相談
- 子どもの心の健康への支援
- 思春期特有の問題に関する知識の普及・啓発、相談
- 「ちば型食生活」の普及
- 食事バランスガイド等の普及 など

青年期（心身ともに整う：18～29歳）

《重点テーマ》

『完成した身体を大切に維持し、食についての正しい理解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。』

《食育との関わり》

【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。】

- 青年期は、身体の発育が終わり体格が完成し、精神的発達も大人として整う時期です。単身での生活や、結婚して家庭を形成し子どもを育てるなど、家庭でも社会でも充実し、極めて活動的な時期です。
- 家庭では子どもへの食育について重要な役割を担うことを認識しましょう。食文化の継承や健全な食習慣を次世代に引き継ぐために夫婦が協働して積極的に取り組むことが必要です。
- 子育てを通してもう一度、食生活や食習慣、健康の問題について考えましょう。次時代を担う子どもの食育は、できるだけ楽しく丁寧に行いましょう。
- 農林漁業体験や料理教室への参加など、子どもたちとともに学ぶ機会をつくることに努めましょう。
- 食品、エネルギーなどの無駄を減らすなど、環境への配慮にも視点をおいた食生活に心がけましょう。
- 家庭と地域との関わりのおおきさについて理解を深めることが必要です。

《食育のポイント》

【食生活】

- 青年期になったら成長期が終了したことを理解し、体重管理をしながら自分に適した食事の量や質の変化に気をつけましょう。
- 食に関する知識と理解を深め、自らの食生活をチェックし改善を図りましょう。
- 望ましい1日の食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。まず、「食生活のチェックシート (P155)」や「ちば型食生活チェックシート (食事編) (P156)」などで、食習慣をチェックしましょう。できることから、改善しましょう。望ましい食習慣を基礎とした望ましい生活習慣を続けましょう。
- 食に関する正しい情報を選択する力を身につけましょう。
- 食品を選択し、料理ができ、食事を自分で整えることができることを目指そう。
- 単身生活者は、生活リズムが不規則になり、加工品に頼りがちになるので、それを防ぎ適切に活用する工夫を知り実践しましょう。

【体の健康】

- 「ちば型食生活」を継続することは、生活習慣病の予防に役立ち、将来の健康をつくります。お酒やお菓子は、楽しみながら適量を摂りましょう。
- 体重測定を定期的に行い、自分にとって健やかに活動できる体重を維持しましょう。体重が維持できていれば、食べている量（エネルギー量）と消費している量（エネルギー量）が合っています。減量が必要な場合は、栄養士・管理栄養士などの専門家に相談しましょう。
- 体と心の元気は、食事の美味しさを実感できます。自分の体調に気を配りましょう。健康診断も忘れずに受診しましょう。
- 運動不足になりやすい時期です。自分に適した運動習慣を身につけ、続けましょう。

【心の健康】

- 学生生活や社会人生活への移行、結婚に伴う新たな家庭生活のスタートなど、生活の変化で、悩みやストレスを抱える時期です。生活スタイルにあった生活習慣を確立し趣味や運動など自分にあったストレス解消法をみつけ実行しましょう。

【歯・口の健康】

- 生活の変化で歯科保健に対し、関心が薄れる時期ですが、歯周病が増えていきます。定期的な健診・歯石除去などを行いながら自分自身で、しっかりしたむし歯予防、歯周病の予防を心がけましょう。
- 永久歯は一生使う歯です。永久歯を大切にし、高齢期まで楽しく食事を食べましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

《主な取組》

- 親子料理教室などの開催によるバランスのとれた食事の普及
- 「ちば型食生活」の普及
- 食事バランスガイド等の普及など
- 農林漁業体験や郷土料理教室など家庭・学校・地域で連携した食育活動を支援
- 学校・保育所等における食育の推進
- 保護者への情報発信
- 母親学級や乳幼児の健康診断などを活用した食育の推進
- 父親の育児・家事への参加の促進
- 地域での子育て支援の推進
- 仕事と子育てが両立できる職場づくり
- 一人ひとりの健康づくりメニューの提示など、生活習慣病予防のための健康づくりや食生活の具体的実践方法の普及など

壮年期（活動する：30～49歳）

《重点テーマ》

『自分にあった望ましい食習慣を実現し、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。』

《食育との関わり》

【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へ入ります。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。】

- 壮年期は、働き、結婚して家庭を形成し子どもを育てるなど、家庭でも、社会的でも充実し、極めて活動的な時期です。一方、仕事や子育てなどでストレスを受けやすく生活が不規則になりがちであり、生活習慣病が発症し始める年代です。成人期の後半では、加齢に伴う肉体的変化もみられます。
- 家庭での子どもへの食育について重要な役割を担うことを認識しましょう。食文化の継承や健全な食習慣を次世代に引き継ぐために夫婦が協働して積極的に取り組むことが必要です。
- 子育てを通してもう一度、食生活や食習慣、健康の問題について考えましょう。次世代を担う子どもの食育は、できるだけ楽しく丁寧に行いましょう。
- 農林漁業体験や料理教室への参加など、子どもたちとともに学ぶ機会をつくることに努めましょう。
- 食品、エネルギーなどの無駄を減らすなど、環境への配慮にも視点をおいた食生活に心がけましょう。
- 家庭と地域との関わりの大切さについて理解を深めることが必要です。

《食育のポイント》

【食生活】

- 壮年期になったら青年期に比べ、脂肪に由来するエネルギー量を減らすように心がけましょう。動物性脂質の取りすぎにも注意が必要です。そのためにも、食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。
- 食に関する知識と理解をさらに深め、加齢に伴う自らの食生活の改善を図りましょう。
- 「あぶら」は、調味料だけでなく、肉、魚、大豆、卵など主菜となる食品に含まれます。特定の食品だけでなく、多様な食品を上手に食べて、あぶらの質と量を適切にしましょう。
- まず、「食生活のチェックシート（P155）」や「ちば型食生活チェックシート（食事編）（P156）」などで、食習慣をチェックしましょう。できることから、改善しましょう。望ましい食習慣を基礎とした望ましい生活習慣を続けましょう。

- 食に関する正しい情報を選択する力をさらに身につけましょう。
- 外食を選ぶ場合や食品を購入する場合は、栄養成分表示を参考とするなど、自分にとって適切な選択をしましょう。
- 料理ができ、食事を自分で整える力を向上させましょう。
- 単身生活者は、生活リズムが不規則になり、加工品に頼りがちになるので、それを防ぎ適切に活用する工夫を知り実践しましょう。

【体の健康】

- 体力の低下とともに肥満が増加し生活習慣病にかかりやすくなってきます。「ちば型食生活」を継続することは、生活習慣病の予防に役立ち、将来のあなたの健康を守ります。お酒やお菓子は、楽しみながら適量に摂りましょう。
- 体重測定を定期的に行い、自分にとって健やかに活動できる体重を維持しましょう。体重が維持できていれば、食べている量（エネルギー量）と消費している量（エネルギー量）が合っています。減量が必要な場合は、栄養士・管理栄養士などの専門家に相談しましょう。
- 体と心の元気は、食事の美味しさを実感できます。自分の体調に気を配りましょう。健康診断も忘れずに受診しましょう。
- 運動不足になりやすい時期です。自分に適した運動習慣を身につけ、続けましょう。

【心の健康】

- 仕事、結婚生活、出産、育児、子どもの教育など様々な問題でストレスを抱える時期です。自分のストレスに気づき、メリハリのある生活を心がけて、趣味や運動、地域活動への参加などで、ストレス解消法を見つけましょう。
- ストレスが続く場合は、早めに専門家に相談することも必要です。

【歯・口の健康】

- 歯周疾患が急増、進行する時期です。さらに、歯の喪失も始まります。
- 定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去など専門的な手当を受けながら、自己管理能力を身につけましょう。
- 食事の後の歯磨きとうがいを続け、永久歯を大切にし、高齢期まで楽しく食事を食べましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

《主な取組》

青年期と同様

中年期（熟す：50～69歳）

《重点テーマ》

『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ましょう。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。』

《食育との関わり》

【成熟を迎える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。】

- 身体機能が低下し健康が気になり始める時期です。一方で会社や地域での社会的な役割の変化に対応したライフスタイルと地域での役割を再発見していくことが必要です。
- 生活習慣病の増加や更年期障害などに対応するためにも、規則正しい生活習慣を行い、ほぼ確立している食習慣の良否を見直し、望ましい食習慣を確立しましょう。
- 豊かな知識をいかし、食育や子育て支援など地域活動における中心的な役割を担いましょう
- 家庭における食習慣や食生活を見直し、食育の実践を通じた健全な食生活や食習慣を子どもに伝えるよう努めましょう。
- 家庭と地域との関わりのおおきさについて理解を深めることが必要です。

《食育のポイント》

【食生活】

- 望ましい1日の食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。まず、「食生活のチェックシート (P155)」や「ちば型食生活チェックシート (食事編) (P156)」などで、食習慣をチェックしましょう。できることから、改善しましょう。望ましい食習慣を基礎とした望ましい生活習慣を続けましょう。
- 「あぶら」は、調味料だけでなく、肉、魚、大豆、卵など主菜となる食品に含まれます。特定の食品だけでなく、多様な食品を上手に食べて、あぶらの質と量を適切にしましょう。
- 食に関する正しい情報を選択する力を向上させよう。
- 外食を選ぶ場合や食品を購入する場合は、栄養成分表示を参考とするなど、自分にとって適切な選択をしましょう。
- 料理ができ、食事を自分で整える力を向上させましょう。

【体の健康】

- 「ちば型食生活」を継続することは、生活習慣病の予防に役立ち、あなたの健康維持に役立ちます。

- お酒やお菓子は、楽しみながら適量に摂りましょう。飲酒は、おおよそ日本酒で1合以内が適量とされています。これを基準に体調も考え自分の適量を飲みましょう。
- 体重測定を定期的に行い、自分にとって健やかに活動できる体重を維持しましょう。体重が維持できていれば、食べている量（エネルギー量）と消費している量（エネルギー量）が合っています。
- 生理機能が低下し、運動不足や活動量の低下による消費エネルギーの減少する時期であるため、食べ過ぎなどは肥満を招きます。減量が必要な場合は、栄養士・管理栄養士などの専門家に相談しましょう。
- 定期的な健康診断や歯科健診の受診、かかりつけの医師や歯科医師を持ち、体と歯の健康を維持しましょう。
- 体と心の健康は、食事の美味しさを実感できます。自分の体調に気を配りましょう。
- 運動習慣のある人は引き続き行い、習慣のない人は自分に適した運動を取り入れた生活スタイルを身につけましょう。

【心の健康】

- 趣味や自分のための時間をつくることや自然とのふれあいなどにより、ゆとりを持ち、ストレスと上手につきあいましょう。

【歯・口の健康】

- 歯周疾患が進行し、歯の喪失が急増し、咀嚼する能力が低下する時期です。歯と歯ぐきの手入れを続け、定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去など専門的な手当を受けながら、自己管理能力を身につけましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

《主な取組》

- 健康づくりのための運動・身体活動の重要性についての普及・啓発
- 一人ひとりの健康づくりメニューの提示など、生活習慣病予防のための健康づくりや食生活の具体的実践方法の普及
- 食育に携わるボランティアの育成と活動支援など

《重点テーマ》

《自分にあった望ましい食習慣を見直し、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。》

《食育との関わり》

【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。】

- 豊かな人生経験と知識をいかし、食育ボランティアへの参加など地域活動を通して人との交流や地域への貢献に努めるなどの生き甲斐を持ち、豊かな生活を目指しましょう。
- 健全な食習慣や食文化を積極的に子どもたちへ伝えましょう。小学校や幼稚園、保育所等で食文化継承ボランティアとして活動してみましょ。次世代の子どもと一緒に作物を栽培し、郷土料理など作ってみましょ。

《食育のポイント》

【食生活】

- 退職や子どもの自立などで、単独世帯や一人暮らしが増え、生活環境が変化する時期です。家族や友人などと一緒に楽しい食事を心がけおいしく食べましょ。会話をしながら食事をするのは大切です。多様な人と楽しく食べる工夫をしましょ。
- 健やかに高齢期を迎えた方は、高齢期になったから急に食べる量を制限したり、食事内容を変更する必要はありません。今までの食習慣が適切だったと言えます。できるだけ維持しましょ。
- 望ましい1日の食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。まず、「食生活のチェックシート (P155)」や「ちば型食生活チェックシート (食事編) (P156)」などで、食習慣をチェックしましょ。できることから、ゆるやかに改善しましょ。
- 食に関わる体の変化（口腔機能や消化機能）を見つめ、ちばの食材の良さをいかした料理を楽しく作ってみましょ。
- 低栄養に気をつけましょ。食欲がないときは、自分にとって元気がでる魔法の食べ物を食べてみましょ。
- 食べ物の保管方法を適切にしましょ。食べ物が傷んでしまったら捨てましょ。人によって、感受性が違います。傷んだ食べ物かどうかは自分で判断しましょ。

【体の健康】

- 代謝機能、精神・身体機能が全般的に低下し、口腔機能の低下に伴う咀嚼・嚥下障害、味覚・嗅覚・視覚機能の低下による食欲不振、水分の摂

取不足による脱水、便秘、血栓症などを起こすことがあります。人によって違いがあります。自分の状態を知るとともに、周囲も支援体制を整えておくことが必要です。

- 「ちば型食生活」を基本に、自分にあった望ましい食習慣を維持し、適度な運動などを取り入れ、規則正しい生活を送り、健康管理に努めましょう。水の摂取は忘れずに行いましょう。
- 自分に適した運動習慣(散歩、ラジオ体操、菜の花体操など)を身につけ、体を動かすことを続けましょう。
- 定期的な健康診断や歯科健診の受診、かかりつけの医師や歯科医師を持ち、体と歯の健康を維持しましょう。体と心の健康は、食事の美味しさを実感できます。自分の体調に気を配り、変化があったら医師の診察を受け指示にしたがいましょう。

【心の健康】

- 加齢による心の病気にかかりやすい時期です。人との関わりを大切にしながら、趣味や運動、地域活動への参加などを通し、生きがいのある生活を送ることを心がけましょう。

【歯・口の健康】

- 歯の喪失による摂食・咀嚼・嚥下機能の低下、義歯装着者が急増する時期です。定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去など専門的な手当を受けながら、自己管理能力を身につけましょう。
- 8020運動の実践に努めましょう。
- 食事の後の歯磨きとうがい、お口の体操を続けましょう。義歯のメンテナンスは大切です。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

《主な取組》

- 高齢者向けのヘルシーメニューの提供や料理教室の開催、健康づくりメニューの提示など、その人らしく自立した生活が送れるよう健康づくりの推進
- 老人歯科保健医療の充実
- 食育に携わるボランティアの育成と活動支援
- 高齢者が主体的に役割を担う地域づくりの推進など