

「食べること・生きること」

いのち 生命をつなぐちばの食育

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



平成 20 年 11 月

千葉県・千葉県教育委員会

※この計画は、食育基本法に基づく「千葉県食育推進計画」です。



「ちばの食育」啓発ポスター

**ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会
マスコットキャラクター**

【愛称】
チーバくん

【プロフィール】
千葉県に住む不思議な生きもの。
好奇心旺盛で、いろいろなことに挑戦するのが大好き。
未知のものに立ち向かうときほど勇氣と情熱がわき、
からだがかたく、食いしん坊でいたずら好きな面も。

千葉国体・千葉大会
2010

ごあいさつ



私たちは、社会環境の変化やライフスタイルの多様化とともに、豊かさを追求するあまり、大量生産・大量消費・大量廃棄型の社会構造を作り出し、物質的に恵まれたいわゆる「飽食の時代」を迎えています。

現在、私たちは食べたい時に食べたいものを自由に口にすることができます。しかし、一方で、食べることへの意欲、関心や「食」を大切にする意識が薄れ、食生活の乱れや肥満の増加など、食を取り巻く様々な問題が生じています。

今こそ、「食育」について問題意識を持って考える必要があるのではないのでしょうか。

食が豊かであるという意味は、ぜいたくな豊かさという意味ではなく、本物であるということです。家族が食卓を囲みながら、おいしさを共有し、会話を通してコミュニケーションを図ることは心の豊かさを育むことにもつながります。

千葉県は、全国に誇る農林水産業県です。「ちば」ほど、新鮮でおいしい食材があるところは、ほかにはないのではないかと考えています。

人間は、親が作った食事や生まれ育った郷土の野菜や魚などを食べることで、改めて自分の存在やふるさとを認識します。その味がその人の原点になるものです。何歳になってもその味を忘れることはありません。その経験が、郷土意識を育むことにつながります。ぜひ、「千産千消」し、ふるさとの味を大切にしてもらいたいと願っています。

食材本来の味、郷土の味や食文化を、様々な体験や人との触れあいを通して学ぶとともに、自分の食を大事にした生活の基本を身につけ、健康なからだをつくり上げていくことは大切なことです。食育はその基礎であり、食を見直すということは、生き方そのものを見直すことではないかと考えます。

そこで、県民の皆様に、人間はなぜ食べるのかという原点に戻って考えてほしい、また、食の本質、食の基本や食の価値を理解し、日々の生活の中で実践してほしい、そして、未来を担う子どもたちにしっかり伝えてほしいという願いを込め、「元気な『ちば』を創る『ちばの豊かな食卓づくり』計画」を策定しました。キャッチフレーズは「『食べること・生きること』^{いのち}生命をつなぐちばの食育」です。

食育は、県民自らが必要性を理解し、実践しなければ意味がありません。そのためには、県民とともに考え、取り組んでいくことが特に重要です。計画の策定に当たり、白紙の状態からタウンミーティング等を数多く実施し、多くの県民の意見・提案がこの計画に反映されています。

食育は、健康・教育・農業など幅広い分野にまたがる裾野の広い取組です。そして、多くの方々が食育に携わる活動をされています。こうした方々の思いを計画の中に取り入れるため、県民の皆様と長い時間をかけ議論を重ねながら、千葉県ならではの計画を作り上げました。

この計画の基本理念は、大地と海の恵み豊かな「ちばの食材・食品」をしっかりと噛んで味わうことから始め、「ちばの食」を実感し、食を通して郷土意識を育みながら、健やかな体と豊かな心をもった人づくりを目指すこと。さらに、みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を県民運動として推進し、「ちば」に暮らす喜びと健康が実感できる「元気な『ちば』」を創ることであります。

千葉県ではこれまでも乳幼児期からの食育をはじめ正しい食生活、食習慣の確立に力を入れて取り組んでまいりました。今後も基本理念の実現を目指し、「親から子へつなぐ生命（いのち）」の視点で、「咀嚼嚥下^{そしゃくえんげ}・成長発達」の支援など、県民一人ひとりが「健康はつくるもの」という考えに立った生涯にわたる健康づくり、そして、家庭の食卓を大切にする食育の推進に取り組んでまいります。

千葉県は、豊かな自然と四季折々の豊かな食材、特色ある地域の産業や文化、食育に携わる多くの人材など、多様で素晴らしい、食育を支える「ちから」に恵まれています。

こうした「ちから」を最大限に活用して、家庭や学校、地域などのあらゆる場において、食に関わる様々な分野の人たちが連携・協働し、「わたし、あなた、みんなへつなぐ輪」の視点で食育を地域に根ざした県民運動を推進していきたいと考えています。

終わりに、本計画の策定に当たり、多大な御尽力をいただきました「千葉県食育推進県民協議会」及び「千葉県食育推進計画策定支援作業部会」委員の皆様、御意見・御提案をいただきました皆様に対し、厚くお礼申し上げますとともに、今後とも一層の御支援・御協力をお願いいたします。

平成 20 年 11 月

千葉県知事 堂本 暁子

目次

第1章 総論

- 001 1. はじめに
- 003 2. 計画策定の趣旨及び位置づけ
 - ①千葉県取組
 - ②計画の位置づけ
 - ③県の関連する計画との関係
 - ④計画期間と目標
 - ⑤ちばの食育推進体制（「地域のちからで家庭の食育を支援」）
 - ⑥市町村食育推進計画づくりの促進
- 009 3. 基本理念と推進方針
 - ①基本理念
 - ②3つのちからでちばの食育を推進
 - ③ちばの食育の目指す7つの方向
- 026 4. 関係者の役割

第2章 4つの視点で取り組むちばの食育

- 030 1. ちばの食育推進の4つの視点
- 039 2. ちばの食育推進の重点施策
 - ①親から子へつなぐ^{いのち}生命
 - ②人から人へつなぐ文化
 - ③作り手から買い手へつなぐ食べ物
 - ④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪
- 053 3. ちばの食育推進の指標と目標値

第3章 各論

- 057 1. ちばの食育の現状
 - ①ちばの食をめぐる現状
 - ②ちばの食育を支えるちから
- 089 2. ちばの食育推進の施策内容
- 145 3. 食育を県民運動として展開するために
- 165 4. ライフステージ別の食育のポイント

第4章 参考資料

- 181 1. 計画の体系図
2. 計画策定の体制と手順
3. 千葉県食育推進県民協議会設置要綱及び委員名簿
4. ちば「食へのこだわり」県民づくりプロジェクトについて
5. 食育基本法の概要
6. 国の食育推進基本計画のポイント
7. 食育に関する用語集

コラム等の目次

- 011 1. 「噛むこと」「味わうこと」の大切さ（堂本暁子・赤坂守人）
2. 食育タウンミーティング等での基調講演の要旨の紹介
- 020 コラム1：「食育のすすめー大切なものを失った日本人ー」（服部幸應）
021 コラム2：「食を取り巻く状況について」（遠藤陽子）
023 コラム3：「あなたは何を食べていますか。」～小さな選択が食と心を変える～
（安部司）
- 024 コラム4：「地域で育てる食卓」（室田洋子）
040 コラム5：「食文化の伝承と食育のすすめ」（服部津貴子）
044 コラム6：「食から千葉を知る」（明石要一）
045 コラム7：「なぜ食育」食農教育のヒント～次代を担う子どもたちに伝えたいこと～
（榎田みどり）
- 047 コラム8：「食育はまず大人から」（小泉武夫）
048 コラム9：「食の安全性と有効性について」（長村洋一）
051 コラム10：「家庭・地域での食育～元気、やる気、根気の“き”を育む～」
（大村直己）
052 コラム11：「感じる食育 楽しい食育」～食育の新しい視点～（サカイ優佳子）

第1章 総論

1. はじめに

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

私たちは、「食べること」は、「生きること」そのものだと考えています。何をどのように選んで、噛み砕き、味わい、飲み下すのか、考えて食べたことがありますか。成長の中で身につけ、意識せずできていること、豊富に供給されている食材、ともに食卓を囲む人。食べ方の姿勢は、生き方の姿勢を現したものになっているのではないのでしょうか。豊かな大地と海の恵みを受けた千葉県、そこで育まれた食品、人、文化。これらをいかした「ちば型食生活」（ちばらしい食卓、すばらしい食卓）により、稔りある生を満喫して欲しいと思います。

元気な「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画の策定にあたっては、「ちば方式」の考え方に従い、白紙の状態から県民自らが意見を出し合い、まとめあげていく手法をとりました。1. タウンミーティング、グループ意見交換会による意見の収集、2. 各分野を代表する有識者や実践者などからなる「千葉県食育推進県民協議会（以下、協議会）」とその下部組織として「千葉県食育推進計画策定支援作業部会（以下、作業部会）」を設置しての具体的な計画内容の検討、3. 県庁内横断的な組織である「ちば『食へのこだわり』県民づくりプロジェクト推進連絡会議（以下、庁内会議）」による協議会での検討結果を踏まえた施策の取りまとめを並行して進めるものです。平成18年度中に、タウンミーティングは10回、計2,259人が参加して行われ、グループ意見交換会は16回、数人から百余人の規模で実施されました。協議会は30人の委員で、平成18から20年度に計3回実施されました。作業部会は7人の委員で、計10回実施されました。庁内会議は7部27課にわたり、協議会、作業部会の前後で会議を行う他、共同で勉強会を実施しました。

この過程でわかったことは、千葉県地域福祉支援計画でキーワードとした「福祉力（ちから）」を蓄えた多くの県民が、千葉県次世代育成支援行動計画でキーワードとした「地域力（ちから）」を持ってつながり、それぞれに根を張った食育活動をすでに行っていることでした。あらためて県が果たすべき役割は何なのかを問い直したとき、これらの種を、風になり、虫になり、鳥

になって、運ぶことが、最も重要な役割なのではないか、と考えました。この種をもとに、600万県民のそれぞれが、食べる力、生きる力を育てたいと願っています。

元気の「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画は、「私たち」である県民がすでに行動をしている食育活動に、県独自の視点として「食べ物ぶつせいの物性と咀嚼嚥下そしやくえんげ（しっかり噛んで味わうこと）・成長発達」という種を加えて、「あなた」が選択・行動するための計画です。県は、県民の「選択」を把握し、次の「行動」そして「供給」につなげる施策を実施します。あなたの庭にあなたが選んだ種を蒔き、あなたの花を咲かせあなたの実を稔みのらせてください。

この計画では、「あなた」の視点で県の施策を整理しました。「種」を「つなぐ」ための4つの視点です。

《ちばの食育推進の4つの視点》

1. 親から子へつなぐいのち生命
2. 人から人へつなぐ文化
3. 作り手から買い手へつなぐ食べ物
4. わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

豊かな大地と海の恵みを受けた千葉県、そこで育まれた食材、人、文化。これらをいかした「ちば型食生活」を、私たちが繰り返していくこと。選択が供給を生み、供給が選択をもたらすサイクルが、協働により、より大きく、より素早く、より豊かに回っていく中で、「ちばらしい食卓」は「すばらしい食卓」になると信じています。

2. 計画策定の趣旨及び位置づけ

①千葉県の取組

本県では、早くから「食育」の必要性を認識し、食育が教育・健康福祉・農林水産等幅広い部局に関わる問題であることから、国に先駆け平成16年度から、ちば「食へのこだわり」県民づくりプロジェクトとして庁内横断的な連携の下、「あすのちばを拓く10のちから」の戦略プロジェクトに位置づけ、本県独自の総合的な取組を実施してきました。

食育基本法において、都道府県食育推進計画の策定が要請されていることを受け、食育への取組を、さらに、計画的かつ戦略的に推進し、食育の裾野を広げ、食育を県民運動として展開していくため、「食」や「食育」に関わるちばの特長をいかした、ちばの食育が目指す姿を県民とともに考え、その方向性や基本的な考え方、目標等を示す、「千葉県食育推進計画」を県民と協働して策定することとしました。

生活環境の変化や多様性を持った暮らしの中で、家庭の機能が低下していくことに対し、行政や地域が支援していくシステムを共に考え構築することが必要です。そのためには、食育を県内各地域において、市町村をはじめ関係者が創意と工夫を凝らしつつ、その総力を結集して総合的かつ計画的に推進すること、さらに食育を県民運動として発展させ、地域に根ざしたものとすることが必要です。

②計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第17条第1項に規定する都道府県食育推進計画に位置づけられるものです。

県が取り組む食育に関する施策やその目標を定めた、食育に関する県の総合計画であるとともに、県全体で目指すべき姿や食育の基本的な考え方、共通の目標を示す、ちばの食育の基本計画として策定するものです。

県や市町村等の行政機関、教育関係者、保健医療関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、食育ボランティアや食育実践団体等の食育関係者、そして食育の主役である県民が、それぞれの果たすべき役割を再認識し、社会全体でちばの食育を推進することを目指しています。

この計画は、市町村にあっては市町村食育推進計画の策定や取組の指針として、また、県民をはじめ関係機関・団体にとっては自主的・積極的活動の指針として活用していただくものとして位置づけています。

③食育推進計画と県の関連する計画との関係

県では、県民主体の施策提言型の県政を進め「千葉主権の確立」を目指し、県民一人ひとりや地域社会が本来持っている「ちから」に着目して、それらをさらに育み連携・共鳴させるという方策が重要であるという考えの下、中長期的な基本方針である「あすのちばを拓く10のちから～千葉主権の確立～」(平成16年3月)を提示しました。これを踏まえ策定される、県政の重点施策として取り組む「戦略プロジェクト」や「アクションプラン」において、食育の推進に関連する様々な施策に取り組んでいます。

食育は、裾野の広い取組であることから、様々な分野にわたる県の計画と関連性を持っています。健康づくりの分野では、「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「健康ちば21」をはじめ、健康づくりと医療、福祉を連動させ、各分野の様々な団体とともに、社会全体で、生涯を通じた個人の健康の実現に取り組んでいます。子どもの健全育成の分野では、「県民一人ひとりが主体となって、家庭・学校・地域が責任と信頼のもとに連携・協力し、心身ともに健康で、郷土を愛し、責任ある行動と自己表現できる、あすを拓く『ちばっ子』を育てる」ことを目指す「千葉県教育の戦略的なビジョン」(平成19年7月)や「子どもは地域の宝として、全ての子どもと子育て家庭の育ちを地域のみinnで支える」子育ての実現を目指す「千葉県次世代育成支援行動計画」(平成17年3月)などが策定されています。その他にも、食品等の安全と安心の確保のために、生産から消費に至る総合的に講ずるべき施策などを示した「千葉県食品等の安全・安心の確保に関する基本方針」(平成19年3月)などの計画や指針が策定されています。

元気な「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画は、こうした関連する計画や戦略プロジェクト等の事業と連携・整合を図りながら、食育を横断的に捉え、一体となって推進していこうとするものです。

図表 1

食育推進計画と県の関連する計画等との関係



④計画期間と目標

計画期間は、平成20年度から平成23年度までの4年間とします。

また、食育を県民運動として展開するため、県や市町村をはじめとする多くの関係者の理解の下、県全体として取り組むべき共通の目標を掲げ、協働して食育の推進に取り組みます。そして、施策の成果や達成度を客観的に評価するための目安となる具体的な指標（数値目標）を設定し、県民・関係者が一体となって運動を進めます。

指標の達成の目安とする時期は、国の食育推進基本計画の目標年度である平成22年度を基本とし、22年度における達成状況を踏まえ、23年度に見直しを行います。

なお、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処し、適宜計画の見直しを行うこととし、実効性のある計画を目指します。

図表2 計画期間、目標設定年度、次期計画策定について

年 度	20年度	21年度	22年度	23年度
計画期間	← 計画期間(4年間) →			
作業内容	事業の進捗管理		目標達成評価年度	次期計画の策定
	※取り組み状況や社会情勢の変化に順応的に対処し適宜計画を見直し		目標値の達成状況の把握	目標達成状況を踏まえた24年度からの次期計画内容を検討する

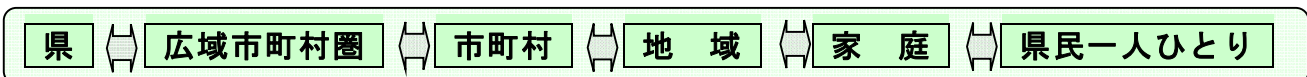
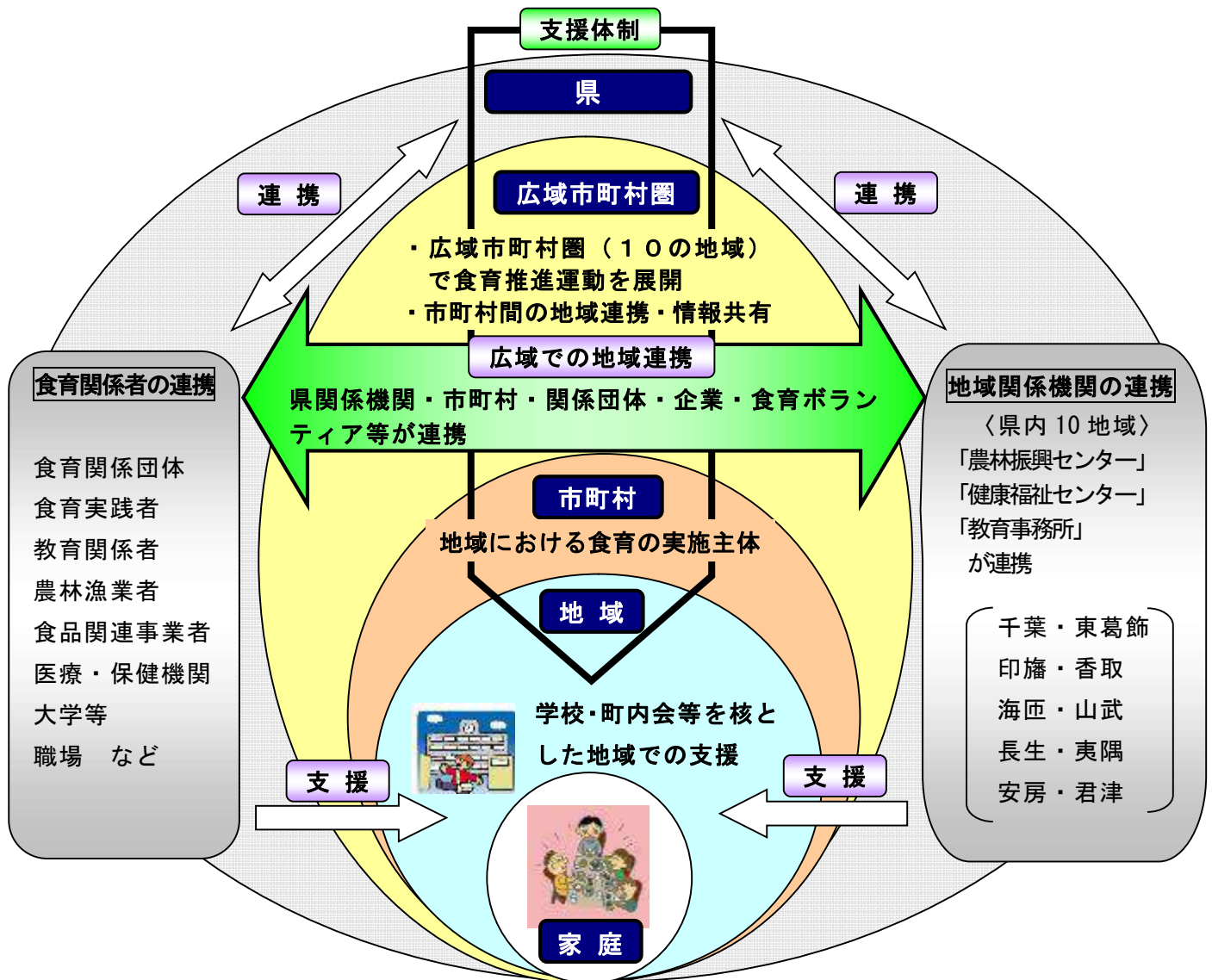
⑤ちばの食育推進体制

食育の基本は、家庭において日々の食生活や食習慣・生活習慣により培われるものです。しかし、家庭がその役割を十分果たせなくなっている状況の中では、地域のちからで家庭の食育を支援していくことが必要です。

この計画では、イメージ図に示すように、家庭を中心に、身近な存在である学校・保育所等や町内会組織等を核とする地域、地域の活動を支援する市町村、市町村間や関係団体等をつなぐ県農林振興センター・健康福祉センター・教育事務所などの県の機関を核とする地域を広域市町村圏と位置づけ、家庭・学校・地域の連携を強化し、市町村や県の関係機関、さらに食育関係者が連携して家庭を支援する「仕組みづくり」、「地域づくり」を通して、地域が一体となった家庭の食育を支える取組を推進します。

また、食育活動は、地域に根ざした個々の活動や広域的な活動など、その方法や実施主体は様々ですが、食育関係者の自発的な意志により連携が図られ、一体となった取組へと発展していくことが大切であり、その活動の輪が広がることで県民運動へとつながります。

図表3 家庭の食育の支援体制イメージ図



関係機関が連携して家庭や地域の食育をバックアップ

- ・食育活動への支援と情報提供
- ・食育の普及・啓発の促進
- ・「地域づくり」、「仕組みづくり」を推進
- ・地域の核となる「ちばの食育コーディネーター」の育成

個々の取組から県民運動への展開〈ボトムアップ型の展開〉

- ・計画づくりへの参加と施策の提案
- ・食育への意識改革とできることから食育を実践
- ・地域における食育の推進



食育のうねり



⑥市町村食育推進計画づくりの促進

○市町村食育推進計画が必要な理由

住民にもっとも身近な自治体である市町村は、地域に根ざした食育を推進し、食育を県民一人ひとりに浸透していく上で、家庭や学校、地域における食育の取組を実践していく極めて重要な役割を担っています。また、地域で活動している様々な活動主体と密接に連携・協力していくネットワークのコーディネーターとしての役割が期待されています。

国の食育推進基本計画から県計画、さらに市町村計画へと進む過程を通じて、地域の現状を踏まえた推進目標がより明確となり、地域の特性をいかした、県民一人ひとりにとって有用で具体的な施策展開へとつながっていくことでしょう。

○計画づくりを通して見えてくるもの

市町村計画づくりを進めるには、地域の「食」の現状を知ること、現状を分析し課題を明確にすること、食育推進の基本的な方向を示すことが必要になります。食育が幅広い分野にわたるため、地域内のことであっても、行政を含め一つの機関だけでは、全体を知ることが困難です。計画づくりを進めることで、人づくりや地域づくりなど様々な視点で食育の目指す姿を共有し、その実現に向けた地域が一体となった取組が可能となると考えられます。

3. 基本理念と推進方針

①基本理念

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

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

〈大地と海の恵み豊かな「ちば」〉

私たちの住む「ちば」は、温暖な気候と風土に恵まれ、四季を通して農畜産物や水産物をはじめとする食材や食品が豊富にある食の宝庫です。この食材とふるさとに伝わる料理や食文化は私たちの財産であり、「ちばの食」の原点です。

〈しっかりと噛んで味わうことから〉

人間にとって食べることは、生きることの基本となる行動です。「なぜ食べ、どのように食べるのか」の原点に戻って、食生活や生活習慣が如何に大切であるかを考えることが必要です。「ちばの食材・食品」を味覚が形成される子どもの時期に、しっかりと噛んで味わうことは、肥満の予防など体の健康や心の豊かさにも影響します。また、五感を刺激し、豊かな感性を育むことになり、生涯の食の選択や食習慣に影響を及ぼします。

〈ちばの食を通して郷土意識を育みながら目指す、健やかな体と豊かな心をもった人づくり〉

家庭の味や郷土の料理は、その人の原点として持つものです。健康を支える日々の食生活で、どの食材や食品を選択するのか、どれだけ食べるのか、どのような食べ方をするのか、あるいは、だれと（家族）食べるのかを、しっかりと考えながら行動することが大変重要です。そして、自分の意志で決めることができることです。食を見直すということは、人間の生き方そのものを見直すことにつながります。生涯にわたって体と心の健康を保持増進するために、健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけ、その基礎となる、食事や運動、睡眠など、望ましい生活習慣を確立することが大切です。

ちばでとれる新鮮な食材を積極的に活用（「千産千消」）して、ふるさとの味を大切に伝えることで、おいしいちばの食を楽しみ、ちばに暮らす幸せを実感し、郷土意識を育てます。そして、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践できる人づくりはもとより、自然の恵みに感謝し食べものを大切にする心や食材豊かな「ちば」に暮らす喜びと誇りをもち、地域の食文化を大切にする豊かな人間性を育むことを目指します。

〈ちばの豊かな食卓づくり〉

また、食に関わる多くの問題や課題を解決するためには、人、家庭、地域、社会がそれぞれの役割を自覚し、行動に移すことが大切です。ちばの食育を支える多様なちからを共通の目標に向かって集約し、みんなで支える意識を持ち、学校や地域、さらに社会が連携・協働して、県民一人ひとりを、そして家庭を支援しながら、次の世代へしっかり伝わる食育を推進します。

食育を県民運動として推進する取組を食の縮図ともいえる食卓にたとえて「ちばの豊かな食卓づくり」とし、ちばの食育を支えるちからである「ちばの食材」や「ちばの人のちから」を原動力に、地域の人たちが、ともに「作り」「食べ」「話す」機会を提供しながら、コミュニケーションの輪を広げ、家庭の食卓（食育）を支援し、豊かな食卓を実現できるよう取り組んでいきます。

〈元気な「ちば」を創る〉

食育が県民運動へと発展し、県民一人ひとりが、そして、地域社会が自立していくことは、①人が元気になること ②家族が元気になること ③地域社会が元気になること ④地域環境が元気になることにつながります。

人が心身ともに元気で健やかになり、家族が楽しい食卓を囲んで食事ができれば、お互いのからだや心にも気を配ることができ、人も家族も元気になれます。千産千消の食生活は生産や製造現場への理解を深め、農水産業をはじめとする食産業が活性化し、地域社会を元気にします。そして体によい安全な食べ物を選択し無駄にしないで食べることは、環境にやさしく持続可能な生産環境を維持することにつながり、地域環境を元気にします。元気な人・家族・産業・環境は「ちばの元気」につながります。

ちばの食育推進計画では、「ちばの豊かな食卓づくり」を通して、元気な「ちば」を創ることを目指しています。

テーマ:「噛むこと」「味わうこと」の大切さ

千葉県知事

堂本 暁子（どうもと あきこ）氏

日本大学歯学部研究所教授

赤坂 守人（あかさか もりと）氏

知事：千葉県が策定した食育推進計画では、「親から子へつなぐ生命（いのち）」の視点で、「噛むこと、咀嚼」を重点的に取り上げました。

赤坂教授：日本歯科医師会では、各都道府県の食育推進計画の記載について調査を行っていますが、「噛むこと、咀嚼」をていねいに取り上げているところはありません。また、委員として歯科医師が食育に関する協議会に入っているのも少ないです。国の食育推進基本計画には、「食生活を支える口腔機能の維持等についての指導を推進する」と明記されていますが、なかなか知事が考えているところまでいきません。

「噛めない子」の調査が社会を動かした

知事：私が、先生と一緒に調査したのは何年前になるでしょうか。

赤坂教授：昭和 58 年に、知事が初めて私の恩師の深田先生（元日本大学歯学部小児歯科学講座教授）を訪問された時のことです。それまで、「噛むことや食べ方」に関する調査はほとんどありませんでした。知事が東京放送（TBS）の時代、この年に全国の保育所 4,935 ケ所（対象園児約 40 万人）の保育士を対象にした観察調査が全国で初めての本格的な調査でした。その調査結果を深田先生に相談され、二次調査をしようということになり、昭和 60 年に全国 5 ヶ所の地域の集団検診時並びに保育園児の母親 885 名を対象に二次調査を行いましたね。

知事：新潟、東京、富山、三重、最後は沖縄でした。

赤坂教授：調査の結果は、日本小児保健学会で報告されましたが、「かたい食物がかめない」、「食物をのみ込むのが下手」、「食物を上手にのみ込めずに口の中にためがち」などが認められ、さらに、離乳の進め方が順調でなかった幼児に問題のある摂食行動の多い傾向があるというものでした。

知事：あの調査をきっかけに、社会が歯並びと咀嚼に対して注目し、文部省（当時）で科学研究費をつけたリ、マスコミに取り上げられたことで育児雑誌なども頻繁に咀嚼の特集を組むようになりました。さらに、厚生省（当時）の母子健康手帳や「授乳・離乳の支援ガイド」などにも咀嚼について書き込まれました。

赤坂教授：知事の功績は本当に大きいです。知事の投げかけたものというのは、全く我々の発想しなかったことです。そのことをきっかけに、当時の厚生省が動いたのでしょうか。

知事：でも、最初は全然相手にしてもらえませんでした。

赤坂教授：知事が厚生省（当時）に行かれて慌てたのだと思います。乳幼児栄養調査の開始直前でしたので、その時、初めて、食事で困っていることとか、食べ方についての調査項目を加えたのです。それから厚生労働省は 10 年毎に調査を実施しています。

「軟らか指向」になった日本人

知事：そのわりには、日本人の食事のありようは改善されていないように思います。世の中全体がプリン、アイスクリームなど、本当に軟らか志向です。私は、噛むことは、食の問題だけでなく全人的な人格形成にとって一番大事な要因の一つだと思っています。食だけでなく、最近、本を読むにも、百科事典を引くとか、き



ちんと原典に当たり、文章を読込むとかいうことが少なくなり、安易にコンピュータを見るだけで済ませ、易しい方へ流れてしまうことが多いのではないのでしょうか。硬くてもしっかり噛んで味わいながら食べることをしない。学校給食でも、野菜などの煮物より、スープや汁物の多いメニューが好まれると先生たちに聞きました。同じように、難しいテーマに取り組み、それをきちんと自分で噛みこなして、血にし、肉にして学んでいくという姿勢が少なくなりつつあるとしたら残念です。

実は、子どもたちが放置されたり、虐待されたりしていたベビーホテルの取材をしていた時に、どこの保育園でも、行ってみると、昼休みに他の子どもたちが外で遊んでいるのに、必ず3、4人の子供たちが残って、食卓に向かっている。食事が終わらないのです。杉並区の保育園を訪ねた時、保育士さんに「どうしてですか？」と質問したところ、「いや、この子たちは噛めないのですよ、のみ込むのも下手なのです」とごく当たり前のように入れ、また、そういう子供が増えていると聞いて、驚きました。

それが、子どもの咀嚼についての調査を始めるきっかけでした。

赤坂教授：知事が日本小児保健学会で発表された時は、保育や小児科医はあまり関心が無かったのですが、ここにいた何人かの保健師さんから、これは大変なことなのですねと、離乳食に関係するところで質問がありました。その後、二次調査の中で分析を行うと、噛まないなど食べ方に問題がある子どもは、離乳を早めるとか、断乳の時期が早まっていることがわかりました。

知事：私は、当時、日本大学歯学部の小児歯科に、取材に通わせていただきました。先生も覚えておられると思いますが、もう3歳になっているのにおそばが吸えない、ストローで水が吸えない、肉も噛めないという女の子が診察を受けにきていました。その女の子のお母さんの話がいまだに忘れられません。ひな鳥に食べさせる「すり餌」のように、なにかもすりおろし、うらごし、軟らかくして赤ちゃんに食べさせていたのだそうです。しかも、そうすることが正しい、良いことだと信じて、丁寧に食事を作っていた。ところが、1歳になり、歯が生えてきても、その子は噛めないし、飲み込むのも下手だった。そのお母さんは「子どもは自然に噛めるようになるのだ。」と信じていました。「必要な硬さの離乳食をきちんとあげなかったために、咀嚼ができない口になってしまうなんて、思ってもいませんでした。いまさら後悔してもはじまりません」と悩み苦しんでいました。そうした「噛めない子ども」が増えていることが問題です。

大阪大学歯学部の河村先生（元大阪大学歯学部口腔生理学教授）は、咀嚼力が弱くなるこのような現象は、人間の一番基本的なところが壊れてしまっているということだ、といわれました。そういう視点で現代社会を見ると、何もかも軟らかくなっていることが、とても気になります。お母さんの作ったハンバーグとお店で売っている半製品の硬さを比較してみると、お店で売っているものは、お母さんが作ったものの半分位しか硬さ（物性）がないのです。

「噛むこと」の持つ力

赤坂教授：食べているところをビデオでいろいろ撮り、分析したところ、客観的にどういう筋肉が動くとか動かないのかということがわかったのです。

二木先生（元東京都立母子保健院長）は、乳児院の子供たちとよく接していましたので、世界で初めて口の機能と食物の物性とをドッキングした離乳食というものを発表されていたのです。そのことを厚生省（当時）が取り上げました。とても二木先生の功績というのは大きいものです。

それからは噛むことの体に対する影響、特に脳の機能に対する影響がわかってきたのです。

知事：脳への影響は、私も想像はしていたのですが、その後の研究でどういうことが主に言われているのでしょうか。

赤坂教授：やはり一番は、離乳期では味覚が大事なのですが、おいしさを味わうということが、摂食中枢に影

響するということです。βエンドルフィン、いわゆる脳内麻薬が脳内に分泌されて、その後にドーパミンとか出てくるのです。動物実験でよくわかっているのですが、ドーパミンというのは意欲につながるのです。つまり、おいしさを感じることによって、次は食べたいという意欲が出てくるのです。

知事がよく言われている美味しく噛んで食べるということが意欲につながるのだということが、その後のいろいろな動物実験等でわかりました。特に最近の脳科学は発達していますから。

それは脳神経の活性化、いわゆる脳のネットワークです。脳の感覚野と運動野を見ると、手とか口腔からの刺激が鋭敏に反応します。ですから摂食というのは、生命維持と同時に、人間らしい食事として、共食して、ふれあい、いろいろな人間的なコミュニケーションが生まれるという大事さがあるのです。

離乳期を中心として、大体3歳くらいまで味の刷り込み現象がその時期に出来るということです。したがって、成人になって生理学的にエネルギーが必要になり油っこいものを好むようになりますが、中年になって少しエネルギーの量が減ってくると刷り込まれた味覚が蘇るという、そのことが離乳期に決まるのだということがだんだん科学的に判ってきました。

飽食の時代に

知事：小児科の二木先生によると、昔は、子どもたちはもっと飢餓感を持っていた、つまりお腹を空かしていました。「空腹感」が意欲や探究心につながる。また「食」は生命維持だけではなく、家族が共に食卓を囲む食の文化があったのです。飽食の時代になって変わった。昔は、おばあちゃんからお母さんに、お母さんから子供に、自分の郷土の料理を教えることが普通だったし、そのプロセスで、まさに、郷土の食文化の、味の刷り込みがあった。今は、それが減って多くのお母さんが、育児書に頼ってしまう。

育児書には、この月齢の子供には何ccのミルクが必要とかビタミンの量とかが書いてあります。それが悪いというのではなく、子供にしてみれば、食欲のある日もあれば、無い日もあります。それにもかかわらず、一生懸命お母さんは育児書どおりの量のミルクを飲ませようとすると二木先生は指摘しておられました。世界で一番育児書が売れているのが日本だと言われているほど育児書が、日本を席捲しています。日本は育児書に頼るから、子供は栄養過多になってしまっていて、貪欲さ、活力がなくなってしまうのだ、というのが二木先生のご主張でした。

私たち大人も、貧しい時代には一生懸命に食べていたと思います。一粒一粒のお米を大事にしながら食べていた時代には、いま、問題になっている、飽食の悩みはなかった。

先生と全国調査をした時に、北海道から沖縄までテレビで同じコマーシャルが流れているから、それが良いという錯覚を、若いお母さんたちは起こしているのではないか、ということをお話合っただけを覚えています。地方の郷土料理より、軟らかい「食」が全国に出回るようになり、軟らか指向の食文化が進んだといえるでしょう。

赤坂教授：あの時の知事の分析では、スーパーマーケットとかコンビニの普及が非常に早く進んでいる地域の統計を持ってきて、多分これよと言っていました。私はそれが非常に印象深いです。

味覚の大切さ

知事：千葉の魅力は、農産物や海産物が豊富にとれることで、新鮮な食材が手に入り、生ものが多く食べられることなのです。加工食品を電子レンジでチーンと入れれば簡単なのですが、せつかくの自然の食材が回りにあるのですから、その味を楽しみたいものです。

赤坂教授：加工食品とか調理済み食品の物性は、当然軟らかくなります。あるいは食品の均一性から言うと細かくなってしまいます。動物実験も軟らかいものの方がエネルギーを効率よく吸収できるから、一度軟らかいものを与えたら、硬いものを与えても、ずっと軟らかいものを求めるようになってしまうという話です。

「授乳・離乳の支援ガイド」が改訂になったのはご存知かもしれませんが、基本的には口の機能の発達と食物の物性の組み合わせを重視していますが、大事なことは味覚です。

特に日本の伝統的な味は、うす味ですから、離乳の初期にかつおだしとか、こんぶだしとのうす味の中で、いろいろな味覚を感じ取ることです。

本来は人間としては甘味とか、旨みという脂肪が多いものが、好む味なのです。酸味とか苦味は毒物とか腐敗した味ですから、本来は嫌うのです。でもその離乳期の後半あたりにまずはそういったものを経験するのが非常に大事です。将来、特に地域の物産を好むということにつながるのです。

知事：野菜も魚も肉も、何でも千葉にはあるのです。ですから、子供の頃から地元でとれた鶏肉の味、豚肉の味、牛肉でとったスープの味、魚の味、採りたての野菜の味を覚えると、80歳になり、90歳になり、100歳になった時に、人間は故郷の味に戻るのだらうという気がします。

「手づかみ食べ」も必要

赤坂教授：今度の「授乳・離乳の支援ガイド」の改訂の中で、手づかみ食べというのを強調しているのです。それは今まで家庭の中で、子供が手づかみをすると、忙しい時代の中で親が困るわけなのです。でも手づかみ食べによって、実は子供たちは食品の硬さとか、匂いとか、五感を感じとり、また食べる意欲を引き出すことにもなります。そういうことを1歳半の健診などでできるだけ普及してもらおうということが大事だと私は思います。

知事：子供たちが、おむすびをくっちゃくちゃにしたり、ゆでた鶏肉とか人参も手づかみで食べてると、こぼしてしまうからと言って、おさじを使って食べさせるお母さんが大勢います。

ところが、保育士さんが言っていたのですが、手づかみでさんざん散らかすだけ散らかして、食べていた子供の方が、お箸を上手に使えるのだそうです。どうして、おさじで食べさせていた子供はお箸が使えないのでしょうか？

赤坂教授：お箸の正しい使い方を覚えると、小学生などの給食で、魚の小さな骨を取ったりもできるのですよ。ところがそういう教育を小さな時にしていないのです。最近はどうも子どもに教えるべき大人がお箸の正しい使い方がわからないという問題もあります。

幼児の時、3歳くらいからお箸は使えるのです。5歳だとかなり完全な箸の使い方ができます。それが後で小骨を取って魚を食べるとかそういうことにつながるのです。それが面倒になり親が取り分けてしまう。結局、日本独特の育児における先回り育児が生まれてしまうのです。それも良い面はあるのですが、先回り育児がかえって子供が食べたいとか何かをしたいという欲求を抑えてしまいます。

手づかみ食べというのは、確かに働いているお母さんや親にとっては大変なことなのですが、ちょっとした工夫で後始末を簡単にすることができます。あの時期に子供はいろいろな五感を通して食を経験することが非常に重要です。

生まれた時から食育が始まる

知事：赤ちゃんが初めてオレンジジュースを飲むと、赤ちゃんは目をパチクリさせて、これを飲んで良いのかなという思いをしながら、口の中をころがしているし、ジャガイモのほくほくした感触、これも目をパチクリしながら食べる。一つずつ新しい食物の味や感触との出会いをそうやって試していますよね。あれは子供の味への挑戦であると同時に新しい世界への挑戦だろうと思うのです。

赤坂教授：そうですね。よく言われる猫舌というのは、最初に熱いものをころがして、口の中で冷ました経験がある程度ないと、大人になって猫舌になるといわれます。皆さんの中にもいるのではないのでしょうか。そういう温度的な食感というのは、その時期にものすごく大事なことです。

知事：温度、味、感触、硬さ、みんなですね。

赤坂教授：そうですね。日本の食感、おいしさには、もう一つは香りとか風味があります。その風味というのは咀嚼をしてその食品の味と同時に匂いが鼻に抜ける。これが日本独特のおいしさという感じですね。

知事：日本ほど味に対して敏感な国はないと思います。

赤坂教授：本当にそうです。

知事：学問的に、あるいは医学的に言われていることを、どれだけ日常生活の中に普及できるか、が今後の課題だと思います。

私たちがこれから、千葉で食育のキャンペーンをするにあたって、医学的、あるいは科学的に解明されていることを、育児という中で、どのように実践、実行していけるかです。同時に、子供たちが千葉のものをおいしいと思って食べ、そして千葉のアイデンティティー、自分の故郷の味をしっかりと覚えてほしいと心から願っています。

赤坂教授：まずは子供たちの食に関係する人たちに対して、この食育推進計画を通して咀嚼、あるいは味覚教育というものが大事だということを是非強調していただければと思います。

知事：ありがとうございます。それが基本ということですね。味覚をきちんともてること、あらゆる野菜、果物、肉、魚、牛乳などいろいろな千葉の産品のおいしさが基礎となって元気な子供たちが育ってくれることが、食育の原点であろうと思います。

②3つのちからでちばの食育を推進

ちばの食育を支えるちからを原動力に「県のちから（人材・食材・産業・文化）」を発揮してちばの食育を推進

ちばの食育を支える「人材」や「食材」、「地域性」や「県民性」、「企業」や「施設」、「産業」や「文化」、「地域の活力」や「個々の活動」などを原動力に「県のちから」を発揮して、「ちばらしい」食育を推進します。

〈ちばの食育を支えるちから〉（第3章 P78～P88 参照）

- 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」
- 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」
- 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」
- 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」
- 食に対して、おおらかで前向きな県民性を持つ「ちば」
- 県民運動への広がり萌芽となる地域に根ざした個々の活動が進む「ちば」

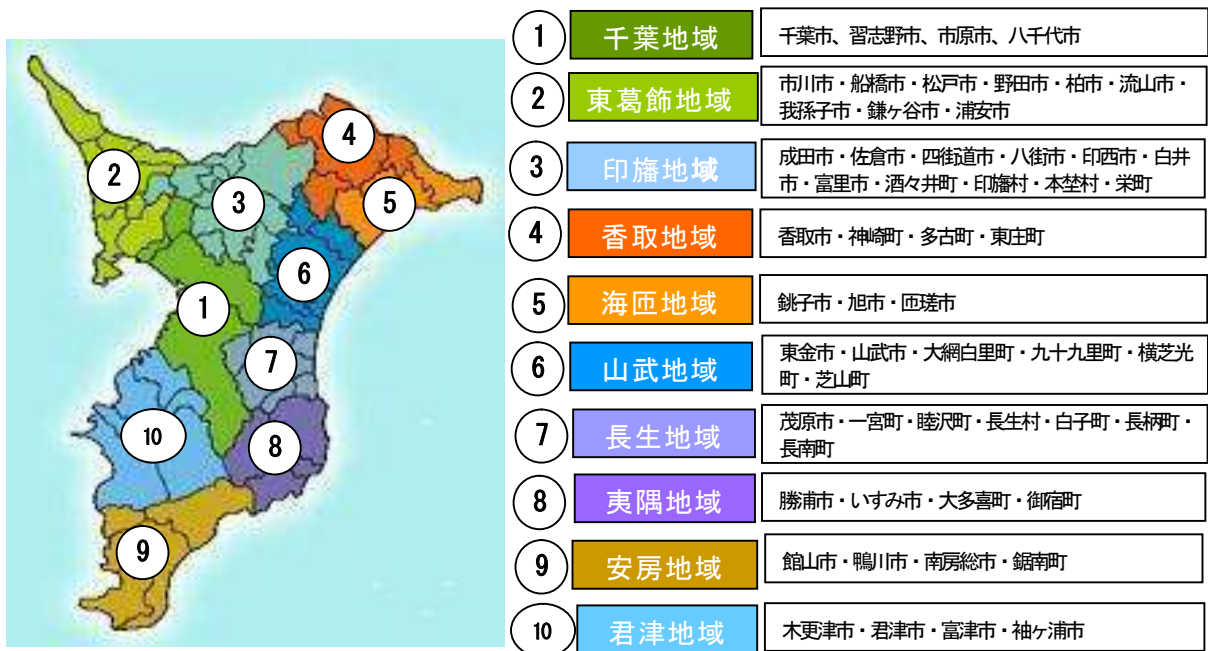
10の地域で「地域のちから（地域力）」を発揮した個性と活力あふれるちばの食育を推進

〈10の地域のちから〉

千葉県は、古くは、安房、下総、上総の三国からなり、地域によって異なった歴史や伝統が息づいています。現在では、東京のベッドタウンとして成長した県北西部と北東部の都市部と、農業や漁業が中心となってきた南部と東部、そして、都市と農村が共存した形の中央部からなり、地域の価値観やライフスタイルにも違いがあります。また、食産業や農林水産業が盛んな千葉県にあっても、地域ごとの特徴があります。

ちばの食育を推進し、家庭の食育を地域で支援していくためには、地域の特性を大切にしながら、地域の実情に応じた食育を推進し、県民運動として根付かせていくことが必要です。

この計画では、地域の捉え方として、千葉地域、東葛飾地域、印旛地域、香取地域、海匝地域、山武地域、長生地域、夷隅地域、安房地域、君津地域の10の地域をそれぞれ一つの集合体として、関係者が連携・協働する体制を整え、地域の「人材」「食材」「施設」といった地域にある食に関わる財産をいかし、共通認識を持って、ちばの食育、地域の食育を推進します。



千葉県が提案する「ちば型食生活」の実践を通して、「食」に関する「個人のちから」を高めるちばの食育を推進

県民運動として「ちば型食生活」の普及・啓発を図り、その実践を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する「個人のちから」を高め、さらに、食を通して「ちばを知り」、「ちばに愛着を持ち」、「ちばを誇りに思う」、ちばに暮らす喜びと健康を実感する、食生活の実現を目指します。

また、旬の食材、顔の見える地元の食材を優先的に選択する千産千消の取組を一層進め、お米文化、和食文化の良さをちばからアピールしていきます。

〈ちば型食生活とは〉

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

〈ちば型食生活を推進するために〉

- (1) ライフステージに応じた、「わかりやすさ」、「取り組みやすさ」を考慮した、具体的な「ちば型食生活」の実践方法を提案し、県民1人ひとりの置かれた状況に配慮した健全な食生活の推進を図ります。
- (2) 家庭のみならず、食育活動者や団体、学校給食、食品産業、観光産業、地域、市町村といった、「食」や「食育」に関わる様々な主体が連携・協働し、その取組において、あらゆる機会を通じて、「ちばの食材」「ちばの食文化」を大切にした「ちばの食育」を推進し、「ちばの豊かな食卓づくり」を県民運動として展開します。

「ちば」の農林水産業マメ知識



世界初の種なしビワ「希房（きぼう）」

千葉県が10年かけて育成した世界初の種子なしビワ「希望（きぼう）」を2008年に初出荷しました。

種子がない分食べやすく、250年以上の歴史を有し、献上びわとして名声を得ている「房州ビワ」のニューフェイスとして登場します。

（収穫期は5月下旬）

③ちばの食育が目指す7つの方向

「ちばの食育」の目指す7つの方向

- 食の基本を知る
- 本物を志向する（作り、選び、味わう）
- 食を通して「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思う県民をみんなで育てる（郷土意識や郷土愛を育む）
- 与えられる食から自ら選んで摂る食へ、意識改革を図る
（安易な食から自分に適した食生活を理解し実践する。自ら考え行動を起こすために「気づき」が必要）
- 家族のちから、地域のちからを育てる食育の推進
- あらゆる世代で取り組む食育
- 家庭における「ちば型食生活」の実践

食の基本を知る

○食の基本を見直す。

食べることの意味を考える。噛むことの大切さを理解する。旬の味・多彩な味を楽しむ。食事マナーを身につける。

○食べ物を選ぶ能力を身につける。

○食の価値を考える。

値段や便利さだけではなく、食を通じたコミュニケーションなど食の付加価値を理解する。

○感謝の心を持つ。

食は命をいただくことであり、食の命を育てる農水産業と生産、流通、消費のプロセスを理解し、感謝の心を持つことを大切にし、「もったいない」を実践する。

○食と環境を考える。

適量の食品を購入し、無駄なく適量食べることは、人にとっても環境にとっても大切であることを理解する。

コラム 1

「食育のすすめ—大切なものを失った日本人—」

講演者：服部幸應(学校法人服部学園理事長 医学博士)

講演日等：平成 19 年 12 月 12 日：海匠地域食育シンポジウム

●日本は、「食」を法律にした初めての国

〈食育の3つの柱〉

①食べ物を選ぶ力をやしなうこと

- ・どんなものを食べたら安全か危険か健康になれるかを、子どものころから少なくとも中学の義務教育期間中までにきちっと教えてほしい。
- ・消費者だけでなく生産者にも必要なこと。

②食事作法を身につけること

- ・家庭の食卓を通して作法を身につけることが一番大事。
- ・衣食住の継承がされていない。学校だけでなく、まずは家庭での取組が大切。

③食料の問題をもっとグローバルに考えることを子どものころから教えてほしい。

- ・食料の確保は国の一番大事なこと。日本の食料事情を理解することが必要。
- ・農業や地球に負担がかからない、地産地消のことを学校で教えることが大事。
- ・食料残さの問題など、日本は豊かすぎて自分の置かれた立場がわからなくなっているのが問題。「もったいない」の心を忘れ、残飯は世界一多い。

0 歳から 3 歳・親子のスキンシップが大事。

3 歳から 8 歳・人格の基盤が作られる大事な時期で、食卓での教育が大切。

・「孤食」や「個食」(バラバラ食)が問題。日本食の1汁3菜は無理でも、せめて1汁1菜は手作りで作ってあげたい。

・家族一緒に、子どもの様子を見ながら食事をするのが大事。

8 歳から 14 歳・家庭でしつけたことを確認すること。学校が確認しながら同じことを教えること。そして、地域社会も教えること。

・親の役目は精神面を育むこと。

0 歳から 20 歳・何をどのように食べればいいのか、子どもが一人で生きていけるようにしてあげることが親の役目。

・男の子の小児肥満、小児糖尿病、女の子の過度の痩身が問題

本物を志向する(作り、選び、味わう)

○食材本来の味を知る、旬を知る。

ちばの鮮度がよい食材は、本来の味、香り、おいしさがあることを理解し、旬の食材を食べることで四季を感じる。また、四季折々の行事食を知ることが大切にする。

○自ら栽培する、食材を選ぶ、調理する、そして味わうことを知る。

実物を知ること、安全な食べ物、危険な食べ物、健康に必要な食べ物を知り、選ぶ能力、調理する能力を身につける。食農体験を大切にする。

○千産千消を推進する。

ちばの種類、量ともに豊富な食材をおいしく食べる。

○素材本来の味をいかした基本の料理法を身につける。

鮮度の良いちばの食材は、食材のおいしさをいかしたシンプルな料理で十分おいしく食べることができることから、シンプルな料理を覚える。

食を通して「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思う県民をみんなで育てる（郷土意識や郷土愛を育む）

○食を通じ「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思い、そしてちばの食材を使った健全な食生活や生活習慣を実践し、ちばに育つ喜びを感じる。

海・山の 幸が育てる この子 千葉の子 あしたの子

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

○食育を実践し地域との関わりを持つことで「ちば」を元気にする。
人の体の健康と心の健康が地域の活性化につながる。

○ちばの食文化を伝承する。

ちばのふるさと料理や行事食等を知って、家庭で、学校で、地域で実践する。

○日本の食文化に誇りを持つ。

日本人に適した和食とその食文化は、栄養的にも文化的にも素晴らしいものであることを理解する。）

コラム 2

「食を取り巻く状況について」

講演者：遠藤陽子（千葉自然学校事務局長）

講演日等：平成 18 年 9 月 19 日：君津地域タウンミーティング

①日本人の食生活の変化

- ・日本人の食生活が、戦後の食料難（飢餓）の時代から、栄養的にも物資的にも豊かになった近年の飽食の時代に変化する中、食を取り巻く様々な問題がクローズアップされ、食生活の崩食が問題となっている。
- ・親が子に、何をどれだけ、どうやって食べるのかを教える機会が減り、食の情報を正しく判断する能力が低下してきている。

②飽食の中での大きな忘れ物、今後大事にしたいこと

- ・食に対する感謝の心が薄れ、食料の生産現場への理解が低下してしまった。
- ・食の安全安心確保のための情報収集とかしこい消費行動が必要。
- ・それぞれが実際の生活の中で実践している食に関する知恵や技こそが、これからの食育を推進する上で大切になってくる。
- ・健康に暮らすための知恵や技を自分のものにし、身に付いた知識としていくことが重要。
- ・食の継承のための新たな仕組みづくりが必要。

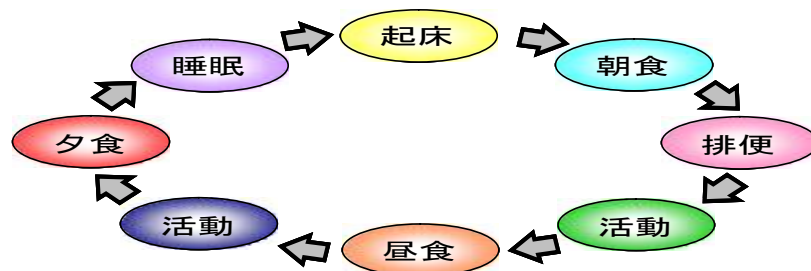
与えられる食から自ら選んで摂る食へ、意識改革を図る
 (安易な食から自分に適した食生活を理解し実践する。自ら考え行動を起こすために「気づき」が必要)

- 「知っている」から「実践している」へ行動を起こす。
 自ら考え行動する、与えられる食から自ら選び摂る食へ自律的な食生活を営む。
- 食育の基本は家庭にあることを再認識する。
 身体機能や味覚機能などが発達し、生活習慣を形成する乳幼児から学童期までの食生活は保護者に多くを依存していることから、大人が責任を認識し、意識して実践することが大切。日々の積み重ねが体と心を育む。

食習慣 家庭の中から しつけから

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

- 食を判断する力を養う。
 (これだけ食べていれば大丈夫な魔法の食べ物はないこと。情報を鵜呑みにしないこと。健康に近道はないことを理解する。)
- 食についてグローバルな視点を持つ。
 生産者の立場での食、食べる立場での食、環境と食、地球規模の食なども考えることが必要である。
- 生活リズムを整える。
 食と運動、食と体の関係を理解する。(食べること～吸収～排泄まで)、空腹感を感じる生活リズムを大切にする。



図表4 生活リズム

- 働き方を見直す。
 家庭に目を向けた仕事と生活の調和がとれた働き方の工夫を試みる。家庭に目を向けた職場環境づくりを工夫する。
- 無理せずできることから始める。

コラム3 「あなたは何を食べていますか。」～小さな選択が食と心を変える～

講演者：安部司氏(食問題ジャーナリスト)

講演日等：平成18年12月4日：安房地域食育フェア2006

- 消費者は、頭では健全な食生活が良いと分かっている。しかし、実際には「簡単、便利、安い、美しい、味が濃い」ことを重視した生活(購買活動)をしているため、ニーズに合った食品提供の結果、いまのような食や食文化の崩壊が起きてしまっている。
- 簡単、便利、安くて無添加なんて存在しない。自分で食品を選べるように力をつけることが必要。
- 子どもは親のうしろ姿を見ている。食を通して、家族の絆を取り戻したり、子どもの教育を考えたりすることが必要。

家族のちから、地域のちからを育てる食育

○家族の絆を深める。(楽しい食卓を目指す。)

食卓は、子どもの心や体の変化に気づく大切な場であり、家族の健康を第一に考えた家庭独自の味や料理の伝承の場としても重要である。そして、楽しい食卓づくりで子どもの力を引き出すことが大切である。

いただきます みんなの声 そろったぞ

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

○地域力を高める。

地域社会は「食」を含めた子育てを支援する。地域の関係者は協力連携して家庭を支援する。

○学校と地域が連携し食育を推進する。

地域に住む人材を活用した食育の推進と地域の教育関係機関が連携した地域で育てる視点での取組が大切である。

コラム 4

「地域で育てる食卓」

講演者：室田洋子（聖徳大学児童学部教授）

講演日等：平成18年9月21日

夷隅地域食育シンポジウム&タウンミーティング

①食事・食卓の心理的な意味

- ・食卓は、人間関係を凝縮、人間関係の質を象徴している。

いつもの食べ物をふつうに食べている食卓

上等ではなくても季節を反映したあたり前のものが並び、いつもの物を一緒にしゃべりながら作ったり、食卓でみんなが同じ視線で食べながら話を聞いてもらう、子どもが人と一緒にいることで、ほっとするようなコミュニケーションのある「ふつう」の食卓が重要である。

②食卓は人間関係を強化する場

- ・いつでも「食べさせられる感覚」では、子どもの主体的な食の行動がとれなくなる。

③心を育てる食卓

- ・いつもの相手と顔が見える距離で食卓を共にして、心の時間を共有し持続することが大切。多くの子ども達は「かかわりのある食卓状況」を求めている。

④食卓で人は何をたべるのか

- ・食べ物だけでなく、気配り、センス、心の規範、文化、仕草、考え方を食卓から得ている。

⑤年齢と共に「食の発達課題」は変化する

- ・関わりは大きな人間力をつくっていく、食卓にその力がある。
- ・食卓が家族の絆の集積であり、家族の最後の砦である。
- ・食卓は、年齢と共に変わっていく「発達課題」を解決していく場である。

⑥地域で育てる食卓

- ・地域社会が機能を発達させる。色々な技術を持つ、教えてもらえる人がいる地域社会で、食を中心とした営みがあることが重要。
- ・技術・知識・伝統・知恵を出し合う地域づくりが大切。

あらゆる世代で取り組む食育

- 自分の健康は自分でつくり、守ることが基本。
- ライフステージやその人の置かれた状況に応じた食育を推進する。
- 年齢や健康状態などを考え、自分にとって望ましい食生活を理解する。

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ろうよ

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

家庭における「ちば型食生活」の実践

- ちばの豊かな食材を活用することを基本とした「ちば型食生活」を実践することで、ちばに暮らす良さを実感する。
- 自分にあった、栄養管理と口や歯の健康管理、食生活における衛生管理、楽しい食事など生活全般について、暮らし方を理解し、できることから実践・継続する。

いつもニコニコ モグモグ ゴックン

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

○ライフステージに応じた、自分にあった暮らし方を情報の見極めや食の選択方法を含めて理解する。

「ちば」の農林水産業マメ知識



ジャンボ落花生「おおまさり」

千葉県は全国一の落花生の産地として有名です。一般品種に比べ莢（さや）が2倍程度と極めて大きい落花生の新品種「おおまさり」を育成しました。大粒で柔らかく、甘みがあり、ゆで豆に適した品種で一目で違いがわかります。（21年秋に本格販売予定）



4. 関係者の役割

健全な食生活を実践するには、県民一人ひとりが食に関心を持ち、自らの健康は自らつくり守るということを自覚し、日々の食生活を実践することが大切です。また、子どもたちへの食育では、家庭が中心的な役割を担います。県民一人ひとりの自覚と実践、そして家庭における食育をより一層促すためには、関係者がそれぞれの役割を担いながら、地域や社会が連携して、県民・家庭を支援するための「仕組みづくり」、「地域づくり」を進め、一体となって食育の推進に取り組むことが必要です。

①社会全体の役割

- 家庭における食育を支援するための地域づくりに努める。
- 仕事と家庭を両立しやすい環境づくりに努める。
(社会全体で働き方の見直しや子育てを支援する体制整備を進める。)
- 家庭、学校、地域等社会の様々な分野において、行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者等が一体となって、県民が「食」について学ぶ機会を提供する。

②家庭・県民の役割（生活者の視点）

- 自分の健康は自分でつくり、守るということに自覚を持って、規則正しい健全な食生活の実践に努める。
- 食に関心を持ち、食に関する様々な情報を適正に選択・判断する能力と食べ物を選ぶ能力を高める。
- 食習慣を身につける基本は家庭にあることを認識し、子どもの食育の担い手であることを意識して食育の実践に努める。
- 楽しく食卓を囲むなど食を通じたコミュニケーションを積極的に図ることを心がける。
- 自ら栽培する、食材を選ぶ、調理する、味わうことや生産現場を知ることなど食の体験を積むことを大切にする。
- 学校や地域における食育活動への参加・協力を努める。

③県の役割

- 食育を県民運動として推進するため、県食育推進計画の策定を通して、食育の推進の基本的な考え方や目標を提示し、共通認識の下、関係者が一体となった計画的な食育の推進に努める。
- 市町村が策定する計画の指針となる県食育推進計画を策定する。
- 基本目標の実現に向けて全庁的に施策を総合的かつ計画的に推進する。また、施策の実施状況や成果を確認しながら、取組状況や社会情勢の変化に順応的に対処した実効性のある食育の推進に努める。

- 食育活動団体等が行う個々の取組を結びつけることで、より効果的に食育の推進力となるよう連携の強化・情報共有に努める。
- 市町村や食育関係団体、生産者や企業、食育ボランティアなどと連携して地域の食育活動の推進・支援を行う。
- 地域で様々な関係者が連携した活動をコーディネートする。
- 地域連携のためのネットワークづくりを進め地域づくりを支援する。
- 地域の食育推進に向けた人材の育成・資質向上に努める。特に、地域での食育活動の核となる「食育コーディネーター」を育成する。
- 食育に関する幅広い情報提供やイベントなどを通じた食育の普及啓発に努める。
- 広域的に取り組むべき事業や食育の推進に先駆的・先導的な取組を推進・支援する。
- 広域的な視点に立ち、市町村間の調整や情報交換の場の設定を行う。
- 食育に関する正確でわかりやすい情報の提供に努める。

④市町村の役割

- 地域の特性をいかした自主的な施策を盛り込んだ実効性のある市町村食育推進計画を策定し、地域における食育の円滑な推進に努める。
- 食育の推進に関する基本目標を示し、その実現に向けて施策を総合的かつ計画的に推進する。
- 教育・農政・保健の各分野が連携し、一体となり食育を推進する。
- 住民にもっとも身近な自治体である市町村は、地域における食育推進の中心的な実施主体としての役割を担う。
- 地域や住民の積極的な参加による地域全体で取り組む食育活動を推進・支援する。
- 地域で様々な関係者が連携した活動をコーディネートする。
- 地域の食育推進に向けた人材の育成・資質向上に努める。
- 食育に関する正確でわかりやすい情報の提供に努める。
- 保健センターなどを拠点とした地域における健康づくりの面からの食育を推進する。
- 学校・保育所等における「食に関する全体指導計画」を策定し、継続的・計画的に取り組むとともに、学校、家庭、地域が連携した食育を推進する。

⑤学校・保育所等の役割

- 学校において、問題解決的な学習を通して「生涯にわたり、心も身体も健康な生活を送ろうとがんばる児童生徒」「豊かな心を持ち、食事を楽しむ児童生徒」の育成を目指した食育を推進する。

- 学校・保育所等において家庭科教諭や栄養教諭、栄養職員、保育士等を中心とした食に関する指導や各学校・保育所等における食育に関する全体計画の策定など食育に関して共通した認識の下、食育の指導体制と指導内容の充実を図る。
- 保護者や教育・保育等に携わる関係者の意識の向上を図り、家庭や教育・保育等の場が果たすべき重要な役割について自覚を促す。
- PTA や地域と連携した食育の推進に努める。
- 地場産物を活用した給食の提供など、学校給食を生きた教材として活用した食育の充実を図る。
- 食農体験を重視し、子どもが楽しく食について学ぶことができる取組を積極的に推進する。
- 多様な食文化を後生に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化や豊かな味覚を育てていくことに留意した食育の推進に努める。

⑥生産者等の役割（生産者の視点）

- 食品を生産する立場として安全性の確保に万全を期す。
- 生産過程の管理方法や履歴などの情報を適正に管理し、消費者への情報提供に努める。
- ちば食育ボランティアへの登録など行政や、学校、保育所等の教育関係者と連携し、農林漁業に関する様々な体験の機会の積極的な提供に努める。
- 消費者との交流を進め、農林水産物の生産現場に対する理解の促進に努める。

⑦食品関連事業者等の役割（提供者の視点）

- 食品を提供する立場として安全性の確保に万全を期す。
- 多くの消費者との接点を有している利点をいかして食育の推進の視点で様々な体験活動の機会の提供や食の学習への人材の派遣等に努める。
- 消費者が適切な食の選択ができるよう、正確で分かりやすく、客観的な情報の提供と積極的な情報の開示に努める。
- より一層健康に配慮した商品やメニューの提供に努める。
- ちば食育サポート企業への登録など、行政や地域における食育活動への理解と協力の下、連携した取組への積極的な参画に努める。

⑧食育ボランティア・食育活動団体の役割

- 食に関する様々な体験の場を提供する。
- 地域に根ざした食文化の継承に努める。
- 学校や地域と連携した食育活動を進める。

- ちば食育ボランティアへ登録するなど、自発的な食育活動を積極的に進めるとともに、行政や地域における食育活動への理解と協力の下、連携した取組への積極的な参画に努める。
- 食育を支援する地域づくりの担い手として、地域の実情や地域住民の個々の実情に応じたきめ細かい食育活動の推進に努める。

⑨保健福祉医療関係者の役割

- 専門的な立場からの助言や提言、情報提供に努める。
- 定期健診などの機会を捉えて、食や健康についての指導に努める。
- 学校保健教育や地域保健活動に対する支援に努める。
- 必要な人に必要な情報が届くよう情報提供の充実を図る。
- だれもが手軽に相談しやすい相談体制の充実を図る。

⑩大学等研究機関に期待する役割

- 食育に関する様々な調査・研究への取組と研究成果や科学的な知見の県民への積極的な情報提供
- 自治体などが実施する食育に関する取組への参画や調査・研究等への協力
- 食育に関する人材の育成や人材の派遣
- 県内の大学等研究機関同士の交流の促進。情報の提供・共有による効果的・効率的な食育に関する調査・研究の実施
- 自発的な食育活動の推進により地域における食育の推進や人材の育成
- 学生などを対象とした学校内における食育の促進

第2章 4つの視点で取り組むちばの食育

1. ちばの食育推進の4つの視点

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

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

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

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

①親から子へつなぐ^{いのち}生命

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

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

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

◇「食」の基本は変わりません。しかし、選択する能力が大切な時代です。

どんなに社会経済情勢が変わっても、「食」は人が生きるために欠かせない命の源であり、健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけてゆく上で基本となるものです。

これまでの私たちの食生活は、どちらかといえばいかに栄養補給をするかに主眼がおかれていたきらいがあります。そして、現在のように生活スタイルが多様化し、簡単に便利に安く食べ物を手に入れられる時代にあっては、食が軽く考えられがちになっています。しかし、今だから

こそ自分の生活にあった質の良い食べ物を選択する能力、栄養バランスや量を考えた食の選択が必要です。

◇家庭（消費者）、地域社会、行政等がそれぞれに問題があったことに気づき、共通認識を持って自らもそして共に食育に取り組むことが必要です。

少子高齢化社会を迎え、さらに経済効率主義を急速に進めた結果、生活スタイルが多様化する一方で、食の伝承の場である家庭の機能が低下し、食に関する、様々な問題が顕在化しています。

食の外部化が進み、家庭で食事をつくり家族で食卓を囲む機会が減る中で、食べ物や作った人への感謝の気持ちや、どのように食を選び、料理し、どのように食べるのかという「食の基本」が薄らぎ、さらに子どもたちに伝える機会が減少し、知識があっても、実践に結びつかず、生活にいかされない状態になっています。

このようになった背景には、家庭の機能が低下していくことに対して、行政や地域がサポートする社会システムを考えてこなかったことが考えられます。

家庭（消費者）、地域社会、行政等がそれぞれに問題があったことに気づき、共通認識を持って、自らもそして共に食育に取り組んでいくことが求められています。

◇自ら考え食を選択することが大切です。

健全な食生活や食習慣、基本的な生活習慣は、学校教育等を通して教えることはできても、決して自分一人で身につくものではありません。これらは、家庭において習慣づけられ、食卓を囲む中で親から子へ、地域の大人から子どもへ脈々と引き継がれていくものであることを再認識し、大人たちがその責任の重大さを自覚し、食育の必要性を理解し、意識して実践し、子どもたちに接していくことが必要です。

健全な食生活を営むためには、安易に便利さや経済性などに流されず、情報を正しく理解し、食を知り、食を選ぶこと。食に対してしっかりとした意識をもつことが大切です。食の持つ意味を考え、正しく理解し、食を大切にする価値観を育むことが必要です。

◇食に対する意識を変えるには、何かをきっかけとして「気づくこと」が重要です。

知らないままでは、いつしか自分や家族の健康に悪い影響を及ぼすこともあることに気づき意識を変えること。さらに、「知っている」から一歩進んで「実践している」へ行動を起こすことが重要です。食育の基本は家庭にあること、大人がその責任を担っていることを自覚し、意識して取り組むことが必要です。

◇生活習慣、その繰り返し、その人の人生をつくります。

食育の基本は家庭です。食事・運動・睡眠の健康三原則を守り、「早寝・早起き・朝ごはん」を家族ぐるみで実践するなど、家族の生活習慣を見直し、生活リズムを整えることが大切です。

毎食、適量を適切に組み合わせて規則正しく食べ、適切なリズムで生活することは、元気な毎日の基本です。空腹感を感じる生活リズムは食事をおいしくします。

②人から人へつなぐ文化

◇子どものころから、生活にいかせる実践力を身につけることが重要です。

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

◇感謝の心と「もったいない」の心が大事です。

食べ物が豊富にあふれている日々の暮らしの中で、命ある食べ物に感謝の気持ちをこめていただくことや、食べ物は、作ることに始まり、食するまでに多くの人たちが関わりながら私たちの食卓に届けられていることを意識して、食べ物を無駄にせず大切にしようとする「もったいない」と思う気持ちが薄れてきています。

私たちの住むちばには、農林漁業者をはじめ食に携わる多くの人暮らし、豊富な食材が県内全域で生産・製造されています。そして、ちばエコ農業など環境にやさしい持続可能な農業への取組も行われています。

食と農が近接した、ちばの地域環境の利点をいかし、生産・製造現場の見学・体験や、生産者との交流を図りながら作物などを育て、生産から消費までのプロセスを体験活動を通じて学ぶ機会を提供するなどの取組を進め、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることが大切です。

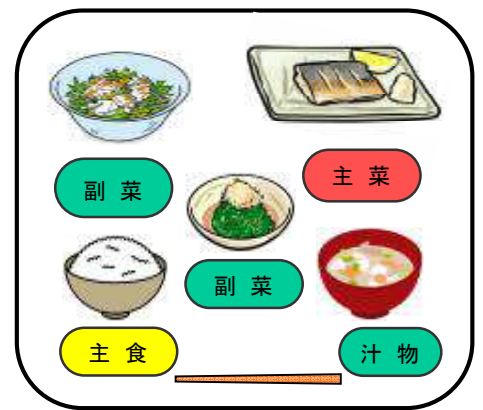
そして、顔の見える関係をつくることにより感謝の気持ちと「もったいない」と感じる心が育ちます。

◇「ちばの食文化」を大切にしたい。

ちばには、海があり、食を育む大地があり、そこから得られる豊富な食材があり、食に携わる多くの人々が暮らしています。そして、人々の暮らしの中で培われてきた「ちばの食文化」があります。こうした、ちばの持っている食に関する様々な価値を見直し、ちばに暮らす喜びを感じ、郷土意識を持ち、郷土を愛する心を持った健やかな人を食育を通して育てていきたいと考えています。

◇日本型食生活は長い時間をかけて日本人が育ててきた食事のかたちです。

ごはんを中心に魚や肉、野菜など多様な食品を組み合わせた日本型食生活は、栄養のバランスをとりやすく、日本人の体にあった優れた食事法で私たちの体や元気を創ってきました。その良さを見直して日々の生活に取り入れ、「主食、主菜、副菜、汁物」のそろった「配膳（膳組）」、食事マナーなどを実践し、日本の食文化を伝承していくことが大切です。



図表5 日本型食生活の「配膳（膳組）」

③作り手から買い手へつなぐ食べ物

◇^{ほうじょう}豊饒の海、豊饒の大地からの恵みである、新鮮で豊かな「ちばの食材」は、「ちばの食育」の源です。

「ちば」は、首都圏の中にあって、四方を川と海に囲まれ、水と緑の豊かな自然と親潮と黒潮が会う温暖な気候に恵まれています。そして、豊饒の海、豊饒の大地からは、四季を通じ豊富な食材が得られる「食の宝庫」「おいしさの宝庫」です。

「食」は、生きていくための命の根源であり、「ちばの食」は、ちばに誇りを持ち、ちばを愛する県民を育てる源ともなるものです。

◇千産千消*で「ちば」に暮らす良さを伝えたい。

「身土不二*」の考えがあるように、人とその人が暮らす郷土とは密接な関係にあります。その地域で育ち収穫された新鮮な食べ物、旬の食べ物はおいしく、栄養価も高いものです。

地域の産物を地域の人が食べる暮らしがあることは、人と人との関わりも深まり、食べる人の健康のみならず、生産者のやりがいにもつなが

ります。生産活動が活発に行われることは、地域の活性化や環境保全にもつながります。そして、自然豊かな生産環境と食文化を持つ地域は、魅力ある地域になっていきます。

「ちば」は、こうした暮らしを支えることができる、全国的に見ても恵まれた環境を持っている県です。

千産千消（ちさんちしょう）

地域で生産された農産物を地域で消費する、一般的には「地産地消」と呼ばれる取組を、同音で千葉を意味する「千」を使い、千葉県としての独自の取組を表現するため「千産千消」とネーミングしています。

千葉県は、600万人の県民を擁する大消費地であり、かつ全国有数の農林水産県である特徴をいかし、県民の皆さんに、身近に毎日新鮮でおいしい農林水産物が、種類・量ともに豊富に生産されていることを知ってもらい、よき理解者となって応援してもらい、そして、いつでも買えるように、県では、様々な取組を行っています。

身土不二（しんどふじ）

「人のからだ(身)と暮らしている土地(土)は、切り離すことはできない(不二)。」という意味で、もともとは仏教用語で「しんどふに」と読みました。「食育」という言葉を初めて使用した石塚左玄らが起こした食養会が、「その土地で採れた旬の食べ物を食べることが、その土地で暮らす人の健康に良い。」という意味で使用しました。一般的に、その人の暮らす一里四方（数里四方といわれる場合もある）で採れた旬の食べ物を食べていれば健康でいられるという考えです。

昨今の「地産地消」や「スローフード」といった考え方とも結びつき、「身土不二」の意味を広くとらえて、現代の「食」を見直す上での、ひとつのキーワードとなっています。

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

手をかけて作らなくても食べ物が手軽に手に入る便利な社会になった反面、食の大切さや食への関心が薄れてきています。

また、健康に対して強い関心を持つ一方で、氾濫する不確かな食の情報に振り回され、間違った情報を鵜呑みにするケースが多く見られます。

このようになった背景には、

- ①氾濫する情報への消費者の対応力や判断力が不足していること。
- ②判断に必要な基礎的教育や情報が適切に提供できていなかったこと。
- ③提供する側も消費者のニーズに対応して利便性や経済性を優先してきたこと。などが考えられます。

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

④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

◇食育を支える「ちば」の人や歴史のちからは、「ちばの食育」推進の原動力です。

「ちば」には、東京のベッドタウンとして、急速に成長した千葉県北西部や北東部と農業や漁業が中心となっている南部や東部が共存する地域性があります。産業では、重工業から中小の地場産業、伝統的な食産業も盛んであるといった特徴を持ち、県内各地域で特色ある農林水産業が盛んです。「ちば」は、こうした多様な顔を持ちながらも、「食と農」（日常生活の中で食べ物を消費する場と農林水産物の生産現場）が近接し、身近に感じることができる恵まれた地域特性を有しています。

また、「ちば」には、ちば食育ボランティアをはじめとする食育に関わる多くの人材がおり、県内各地で個々の食育活動の取組が進んでいます。このように、「ちば」は、「食育」を県民運動としてさらに推進していくための原動力となる潜在的な可能性を多く持っています。

そして、「ちば」には、古くからここに住む「ちば」の人の歴史、農林漁業や食産業の歴史があり、そこから生まれ伝えられてきた「ちば」の食文化があります。また、長い歴史の中で、多くの人や新しい技術や文化を迎い入れ、融合させながら新しい文化を作り上げてきた歴史があり、これらが「ちばらしさ」の根幹にあります。

◇「ちばらしさ」あふれる「ちばの食育」の推進を目指します。

こうした、長い歴史の中で培われた、ちばの食文化を大切にしながら、食に関する「ちば」の持つ様々なポテンシャルを最大限に活用して、県民運動として食育を展開し、県民一人ひとりが「ちば」に暮らす幸せや喜びを感じながら、誇りと自信を持ち、その人らしく自立して責任を持って生きていくことが、ちばの食育の目指す「ちばらしさ」です。

◇「食」には様々な価値があります。人と人をつなぎ元気にします。

人は、心身の健康の増進だけでなく、自分たちの食べ物を、地域の気候風土にあわせて、工夫を凝らして自分たちの手づくり出すことで、地域の多彩な食文化を培ってきました。

食のグローバル化や画一化が進むにつれて、家庭や地域の味と食文化が失われようとしています。そして、食卓を囲む機会が少なくなり、ふれあいの場が減っていく中で、郷土意識も薄れてきています。

新鮮な食材を使って料理し食卓を囲んで会話しながら楽しく食べることは家族や地域のコミュニケーションを深め絆を強くします。そして、家庭の味や地域の味を育てることにもつながります。

食べ物が容易に手に入るようになった今、見かけの値段や便利さだけで食を選ぶのではなく、あらためて、食が持つ様々な価値を見直し、食を選択していくことが必要です。

◇これから何をしていくのか。

- 乳幼児期からの食指導を重視した学校・幼稚園・保育所等における食教育への取組をはじめ、地域社会や行政等あらゆる関係者が様々な機会を通じて、家庭を支えるために協力し、今できることから取り組み、家庭の機能の回復を図ることが必要です。
- 「ちば」が持つ気候、風土、文化、人、ものなどを活用した食育への取組を関係者が共通認識を持って進めることが重要です。
- 食育は、一人ひとりが、年齢や性別、家庭環境や社会環境、健康状態などが違うこと、食育についての考え方や実践の仕方が違うことを常に配慮した取組が大切です。県民一人一人は、食を正しく理解し少しでも健全な食生活を実践するための努力をすること。それを支援する行政や食育活動者等の立場では、知ってもらうための努力、実践しやすくするための取組を進めることが必要です。
- 食は、家族のコミュニケーションツールとして、身近でありながら重要な役割を果たしています。食を話題にした会話や食を共にすることは食の楽しさ・おいしさを実感することだけでなく、精神的な安心感や豊かさをもたらし、子どもの心と体の変化に気づきやすくなるなど家族の心のケアにもつながります。また食卓は食の伝承の場としても重要です。楽しく食卓を囲む機会を持つことの大切さに気づいてもらう取組が必要です。
- 食育は、息の長い取組が必要で、すぐに目に見えて成果があらわれるものではありません。県食育推進計画を策定し千葉県の食育の方向づけを行い、市町村計画の策定を促進し、関係者が一体となってしっかりとした考え方の下に共通認識を持って取り組み、県民運動として展開していくための足固めを確実に行うことが必要です。

◇「だれに」「いつ」「何を」「だれが」「どのように」伝えるかを明確にすることが必要です。

食に関する様々な問題を改善していくためには、だれに、どのような情報が必要か、また理解してもらう必要があるのかを明確にして食育を進めることが重要です。

- 関心のない人へどのように届けるのか、気づいてもらうかについて様々な機会を通して努力することが必要です。

(学校・保育所等やPTAから家庭へ、子どもから大人へ、地域の人から人へ、妊産婦・母親へ母親(両親)学級やイベントの時など)

- 関心のある時期にタイムリーに必要な情報を提供することが必要です。
(妊娠期や健診の時など)
- ライフステージやその人の置かれた状況に配慮した食育の推進と必要な情報を提供することが大切です。
- セルフチェックが可能な仕組みづくりが必要です。
- すでに、生活習慣病などの問題を抱えた人や、アレルギー体質や肥満・痩身など食や健康に問題を抱えた人たちなどへの個別の支援、指導も必要です。

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

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

図表7 《子どもへの食育・大人への食育の考え方と状況に応じた食育の推進》

子どもへの食育の考え方

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

妊婦・授乳婦などへの食育の重要性

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

乳児期から幼児期の保護者への食育の重要性

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

大人への食育の考え方

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

2. ちばの食育推進の重点施策

①親から子へつなぐ^{いのち}生命

《施策の方向》

- ①食は人生初めての冒険です。噛むちからと好奇心を育てる授乳・離乳期からの食育を推進します。
- ②保育所・幼稚園は、乳幼児が人との関わりの中で基本的な生活習慣を身につける場所です。噛むことを通じて、こころと身体をいきいきと保つ食育を推進します。
- ③生活習慣病の予防はバランスの取れた食生活から、「脱！メタボ」を推進するため食から始まる健康づくりを推進します。
- ④家庭は「食を楽しみ育む場」です。家族で食卓を囲み、食の楽しさを伝える食育を推進します。

重点施策項目

- 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
- 施策①-2 保育所・幼稚園での食育の推進
- 施策①-3 県民一人ひとりの生涯にわたる健康づくり
- 施策①-4 家庭における食育の推進

《個別施策項目》

- 噛むことから始める乳幼児期からの食育の推進(第3章 P89～P91 参照)
 - 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
 - ・乳幼児期からの食育の推進
- 保育所・幼稚園での食育の推進(第3章 P91～P92 参照)
 - 施策①-2：保育所・幼稚園での食育の推進
- 県民一人ひとりの生涯にわたる健康づくり(第3章 P92～P97 参照)
 - 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
 - ・健康県ちば宣言プロジェクトの推進
 - ・一人ひとりに応じた健康づくりの推進
 - ・食からはじまる健康づくりの推進
 - ・8020運動の推進
- 家庭における食育の推進(第3章 P98～P101 参照)
 - 施策①-4：家庭における食育の推進
 - ・親から子へ伝える食育の推進

- ・家庭教育支援の中での食育の推進
- ・県の間連計画と連携した家庭への支援
- ・家族みんなで創る食卓
- ・家庭における安全な食生活の確保

コラム5

「食文化の伝承と食育のすすめ」

講演者：服部津貴子(服部栄養料理研究会会長)

講演日等：平成18年10月31日：海匠地域「食育シンポジウム」

食育の三本柱

①「バランスのとれた健康的な食生活を実践する能力を身につける」

食品が安全か、危険かを見極める力の養成、おいしい料理と環境整備が健康を創る、手作り料理を増やす。

②「幼い頃から躰やマナーを身につける」

食べ方や箸・ナイフの使い方の指導、食べ物の好き嫌いをなくす方法の検討、「いただきます」「ごちそうさま」の習慣。

③「環境問題や食糧問題を考える」

農業・漁業・酪農や人口問題を考える力の育成、リサイクル・ムダや残飯をなくす習慣、エネルギー問題に目を向ける意識。

「ちば」の農林水産業マメ知識



β-カロテンが多くおいしいトマト「ちばさんさん」

千葉県の出荷額（H18）は全国第4位です。健康志向の高まりから、食味が良く、β-カロテンやビタミンCが豊富で、美肌効果が期待できるオレンジ色の中玉トマト「ちばさんさん」を10年かけて育成しました。今後、市場に登場します。（収穫期は、2月下旬から7月）



②人から人へつなぐ文化

《施策の方向》

- ①学校においては、生涯にわたり、健康な心身を培うために、食を楽しみ、味わい、生活リズムを身につけ食生活や健康について、自ら考え、理解し、行動できる「いきいきちばっ子*」を育てます。また、学校給食を活用した千産千消を推進し、ふるさと「ちば」の理解と豊かな心を育みます。
- ②人との触れあいや食に関わる様々な体験や食育を通じて、「食への感謝」や「もったいない」と感じる豊かな心を育み、「農業への理解」や「命の大切さ」を学ぶ取組を推進します。
- ③「地域の食・ちばの食・日本の食・世界の食」のつながりを見据えたグローバルな視点と郷土の食文化を大切にし、ふるさと「ちば」を再認識・再発見する郷土意識を育む取組を推進します。

重点施策項目

- 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
- 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
- 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
- 施策②-4 地域の優れた食文化や食習慣の継承

《個別施策項目》

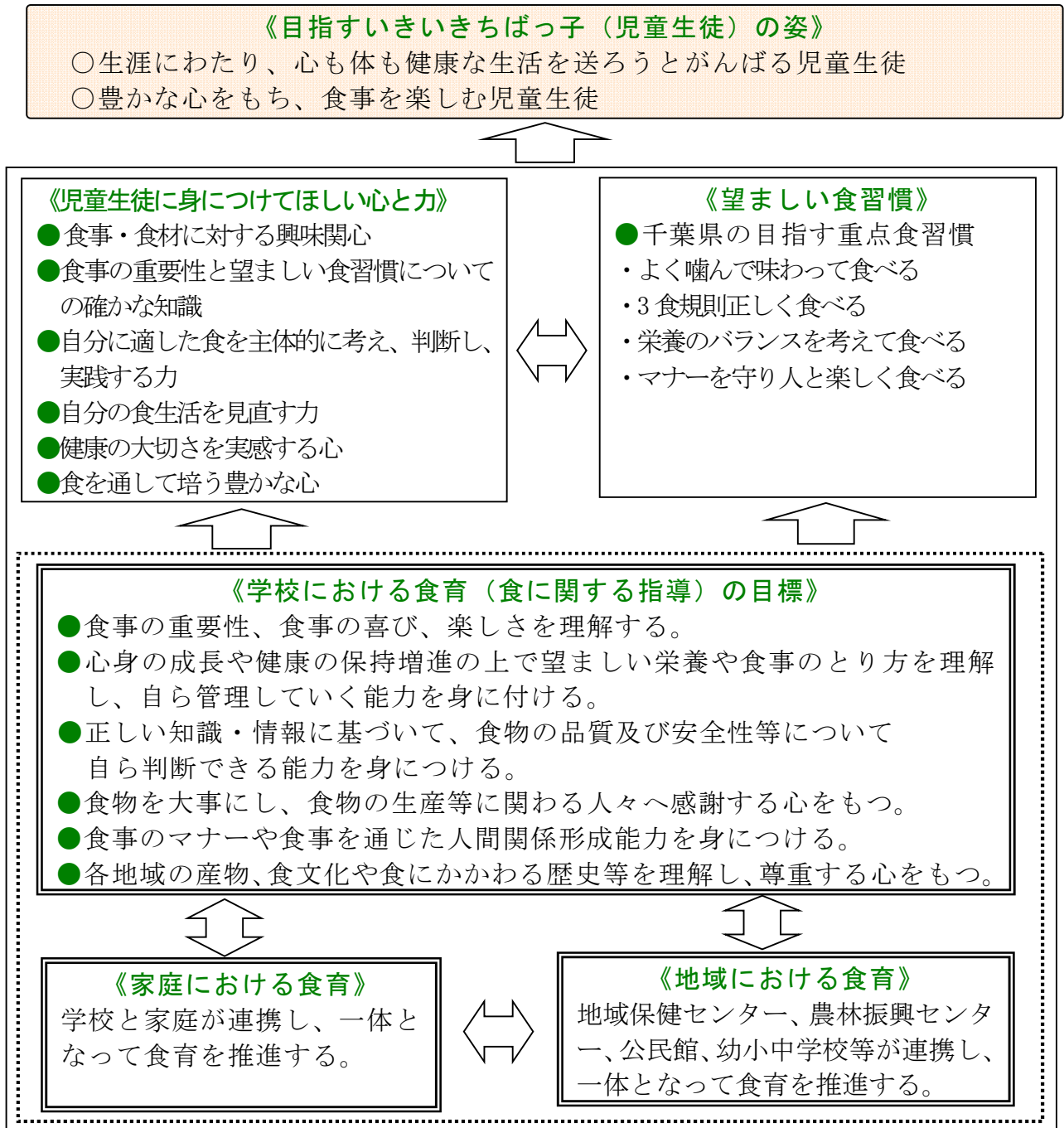
- 学校における食育の指導体制と指導内容の充実

(第3章 P106～P112 参照)

《いきいきちばっ子の育成（学校における食育）》

生涯にわたり心身ともに健康な生活を送るためには、学習したことが実際の行動に結びつき、望ましい食習慣を身につけることが必要です。そのため、ただ単に食に関する知識を教えるのではなく、問題解決的な学習を通し、「生涯、自らの健康を管理することができるための基礎となる力」を身につけることが重要です。

そこで、本県では、次のように「学校における食育の目標」と生涯、自らの健康を管理することができるための基礎となる「児童生徒に身につけてほしい心と力」を設定しました。



【学校における食育（食に関する指導）の場面】
 学校における食育は、給食の時間はもとより、各教科や道徳、総合的な学習の時間といった学校教育活動全体を通して指導します。

【望ましい食習慣について】
 健康を育むために必要な食習慣を「望ましい食習慣」と考え、特に、本県の食育では4つの食習慣を重点内容に設定しました。

【児童生徒に身につけてほしい心と力】
 学校における食育、家庭における食育、地域における食育等全ての場面での食育を通じて、「感謝の気持ちなどの豊かな心と、生涯、自らの健康を管理することができるための基礎となる力」を培うよう指導します。

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」の活用、「ちば・ふるさとの学び」テキストの活用、いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプランの活用)
- ・食に関する指導の全体計画の作成の推進
- ・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
- ・地域とともに歩む学校づくりの推進
- ・学校・家庭・地域が連携した取組の推進
- ・体験活動を取り入れた学習による効果的な食育の推進
- ・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
- ・研究校の指定を通じた効果的な食育の推進
- ・生産者団体等と連携した効果的な食育の推進
- ・学校から発信する家庭教育支援における食育の推進
- ・県内 1000 か所ミニ集会による食育の推進
- ・通学合宿における生活体験を通じた食育の推進
- ・特別支援学校における取組
- ・高等学校における取組
- ・学校歯科保健活動における食育

君たちの 未来を創る 食生活

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

● **学校給食を活用した食育の充実と千産千消の推進**

(第3章 P112～P114 参照)

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
- ・保護者への啓発
- ・学校給食における地場産物の活用
- ・日本型食生活の推進の観点からの米飯給食の促進
- ・千産千消デーの設定
- ・学校給食用牛乳を活用した食育

● **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(第3章 P114～P116 参照)**

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
- ・農林漁業者等が行う活動への支援
- ・直売所や既存の施設等を活用した活動の推進
- ・農林漁業の担い手の育成

●地域の優れた食文化や食習慣の継承(第3章 P116~P117 参照)

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
- ・「ふさの国 今昔」を活用した食育
- ・「ちば・ふるさとの学び」テキストを活用した食育
- ・ホームページ等を活用した情報発信
- ・関係団体等と連携した普及啓発の推進

コラム 6

「食から千葉を知る」

講演者：明石要一（千葉大学教育学部教授）

講演日等：平成19年1月24日：ちばの食育2006

- 小学生の食事調査を行ったところ、朝ごはんにはバナナ1本やクッキー1つ、また、食べてこないという子もいた。朝ごはんをしっかりと食べる子は、生活リズムができています。家庭環境を整えて、朝ごはんをしっかりとるようにしてほしい。
- 最近、景色とグルメで人が動くようになっている。千葉県は、花であれ、魚であれ、農産物であれ、日本一の生産量というものが多い。このことをいかして、千葉県に人が来てくれるような取組ができたと思う。
- 「食」と「言葉」はその地域を表すものだと思う。千葉大には、全国から学生が集まるが、関西と名古屋の学生は、方言を使い続ける。彼らは、自分の地域の方言に自信を持っているのだと思う。食育に取り組むにあたっては、使い続けられる方言のようにその地域の人が誇りに思えるよう、地域の特性を積極的に出すことが大切。
- 家庭で食卓を囲み、会話をしながらする食事は、食事のマナーや食文化を学ぶと同時に、コミュニケーション能力を育てる。親子の絆、家族の絆を深める上でも一家団欒の景色が増えてほしいと思う。家庭だけでなく、「食」を介して、地域の方や親戚の方などの力も借りて、子どもたちを育成していくことが食育の推進にもつながると思う。

「ちば」の農林水産業マメ知識



千葉県期待の新品種「ふさこがね」

千葉県は、関東地方で一番早く、8月半ばからお米の収穫が始まる早場米（はやばまい）の産地です。ふるさと房総の「ふさ」と「黄金色でたわわに実る」様子をイメージした「こがね」を組み合わせた、「ふさこがね」という品種のお米を県が育成し、デビュー3年目を迎えました。粒が大きく、ふっくらと炊きあがり、ご飯につやがあり、冷めてもおいしく、もちもち感があるのが特徴です。県内の多くの小中学校の給食で食べられています。



ふさこがねイメージキャラクター

コラム7 「なぜ食育」食農教育のヒント～次代を担う子どもたちに伝えたいこと～

講演者：榊田みどり（農政ジャーナリスト）

講演日等：平成18年8月9日：長生地域食育フォーラム

①日本の食構造の変化が国内農業を圧迫している現状

- ・日本人が食にかけるお金のうち国内農林業に振り分けられる支出はわずかである。国内の生鮮野菜流通量は、家庭向け需要を業務用需要が追いついていない。
- ・頭では、「国産指向」であっても現実的には「輸入食材依存」が拡大している。
- ・若いパパ・ママ世代の食の価値観と食生活は、「つくるもの」から「買うもの」へシフトしている。

②食と農をつなぐ食と農の教育が必要な理由

- ・1日3食の概念が崩壊し、「食わず嫌い」ではなく「食わせず嫌い」が増えている。食べ物の背景が見えない（いのちをいただく実感がない）など、「子どもたちの崩食と大人の崩食」が進んでいる。
- ・農業体験しても家庭で調理した経験がないなど、農業体験だけでは食育につながらない現実がある。「食」体験とセットでなければ、農業体験の意味は半減してしまう。

③農作業体験を、食農教育・消費者教育に深めるために

- ・食問題は、単なる健康問題ではない。食の機能は、栄養を摂取する「生理的機能」、みんなで食事を楽しむ「精神的機能」、食卓を囲みコミュニケーションをとる「社会的機能」、伝統食や行事食で知る「文化的機能」、食べ物にかかわる知識やマナーを伝える「教育的機能」など多面的である。
- ・日本の食構造、国民の食生活や食の価値観を見直すきっかけとするには、単なる農作業体験ではなく、農業者ならではのノウハウを活用し、農業者等がメッセージを込めて“いのちを伝える”食農教育が必要である。
- ・農業関係者以外でも、食育活動を展開している人はたくさんいる。食を担う様々な人たちとネットワークすれば、もっと面白くなる。
- ・色々な食育プログラムを実践している例が各地にあるので、欲張らず、自分たちから始めることから始めよう。

③作り手から買い手へつなぐ食べ物

《施策の方向》

- ①「食」と「農」を身近に感じ、ちばの食文化に触れ、食の宝庫「ちば」に育った喜びを実感できる食育を推進します。
- ②「食」に対する不安に対処する情報の提供と「食」の安全や安心の確保に向けた取組を推進します。
- ③食や健康に関わる不確かな情報を鵜呑みにせず、信頼できる情報を適切に選択し、判断する力を養う取組を推進します。

重点施策項目

- 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
- 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
- 施策③-3** 安全・安心な「食」や「食材」の生産と提供の確保
- 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
- 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

《個別施策項目》

●「おいしいちば」を実感する千産千消・旬産旬消の推進

(第3章 P118~P122 参照)

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
- ・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）
- ・千葉県農林水産業ディスカバーキャンペーン
- ・千産千消・千産全消推進月間の設定
- ・県産品応援店舗等の設置
- ・県産品のブランド化の推進
- ・市町村や生産者団体等との連携

●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(第3章 P122~P125 参照)

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
- ・市民農園の整備の促進

●安全・安心な「食」や「食材」の生産と提供の確保
(第3章 P125~P128 参照)

施策③-3：安全・安心な「食」や「食材」の生産と提供の確保

- ・千葉県食品等の安全・安心の確保に関する基本方針
- ・生産から消費までの食品等の監視・指導の充実
- ・環境保全型農業の推進
- ・バイオマスの利活用と食品リサイクルの推進

●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
(第3章 P128~P129 参照)

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

●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
(第3章 P129~P131 参照)

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

コラム 8

「食育はまず大人から」

講演者：小泉武夫(東京農業大学応用生物学部教授)

講演日等：平成20年3月21日：山武地域食育フォーラム

①食糧の海外依存：「日本の農業は文化を持っていない」

- ・EUは農家の収入の70%を国家が負担(=食料は国民の生命線)している。
- ・21世紀は、食料は戦略兵器→食べ物は自分たちで作らなければダメ。
- ・日本は農業政策の転換が必要である。
- ・農業を立て直すことは、子ども達の教育に直結している。
- ・「地産地消」だけをすすめるのは無理。流通の整備が必要である。
- ・千葉の都市型農業は今がチャンス。

②日本は食べ物で体も心もおかしくなった

- ・骨折しやすい子ども、アレルギーが増加している。
- ・たった50年で食べ物が激変(西洋化)した。
- ・日本人としての遺伝子は、質素な食事に適した体をつくっている。

③良い実践例の紹介

高知県南国市：10年前から子ども達に100%地元産の給食を食べさせている。

成果：病気になる子どもが減った。長期欠席がなくなった。成績が上がった。

いじめがなくなった。給食を残す子どもがいなくなった。

※子ども達が全員「南国市が好き」と答える。



これが「食育」であり、この子ども達が、次代の素晴らしい南国市をつくる。

コラム9

「食品の安全性と有効性について」

講演者：長村洋一（千葉科学大学危機管理学部教授

現在：鈴鹿医療科学大学教授）

講演日等：平成20年2月6日：千葉地域食育シンポジウム

- 食で最も大切なことは過不足なくバランス良くたべること。
健康であるための3大要素は、①食べること ②体を動かすこと ③心の問題
何でも量を間違えれば毒となる。それは食品も同様（特に作用のあるもの）である。
- 食育は、家庭で子どもに対していつも手作り料理を食べさせられないことに罪悪感を持つ必要はなく、家族で食卓を囲むことが一番重要である。その環境づくりが大切。
- 食品添加物は、誤った情報で迷信ができてしまっている。科学的な根拠なく不安をあおる人たちがメディアがある。そうした情報に惑わされないようにすることが重要である。
- 本来、安全性の問題を「量」として捉える必要があるが、そのことは十分に理解されていない（食で最も注意すべきは食中毒であり、原因のほとんどは微生物に由来）。
- 食品添加物は、食中毒のリスクの問題や食品ロスの問題を考えると適正に使用すべきもの。一方で、食品の加工・販売の現場で、不適正な行為が行われていることがあることも事実である。
- 消費者がしっかりと知識を持つことで、社会の流れも変わっていく。

「ちば」の農林水産業マメ知識



千葉県が自信をもってお勧めする「千葉ブランド水産物」

豊かな自然と海に恵まれ、古くから様々な漁業が行われてきた千葉県は、漁業生産量が全国6位（H18）の全国有数の水産県で、四季折々のおいしい水産物を全国の食卓に届けています。

なかでも、イセエビ、カタクチイワシ等の生鮮水産物や、サバ、イワシ、サンマ等の水産加工品は、長くトップクラスの生産を続けています。

千葉県では、「千葉のさかな」のイメージをさらに高めるため、数多くの県産水産物の中でも、千葉県を代表し、全国に誇りうるものを「千葉ブランド水産物」として県が認定し、積極的にPRしています。

千葉の「ち」をモチーフに千葉の魚「鯛」を表した認定マークが目印です。

「千葉ブランド水産物」（15品目）



【生鮮水産物】（8品目）	【水産加工品】（7品目）
「銚子つりきんめ」、「新勝浦市漁協ひき縄カツオ（活メ）」、「外房イセエビ」、「外房あわび」、「房州黒あわび」、「器械根さざえ」、「大佐和漁協江戸前あなご」、「太東・大原産真蛸」	「房州ひじき」、「手入れ焼海苔」、「一番摘み青とび焼のり」、「金田産一番摘みあま海苔（焼海苔）」、「九十九里いわしのごま漬」、「いわし野菜漬」、「さばてり焼きスモーク」

④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

《施策の方向》

- ①「ちば型食生活」の普及・啓発を図り、「個人のちから」で「元気な『ちば』」を創ります。
- ②だれでも、どこでも、いつからでも、できることから始める食育で「元気な『ちば』」を創ります。
- ③みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を通じて「元気な『ちば』」を創ります。

重点施策項目

- 施策④-1 農業県ちばの特徴をいかした食育政策の検討
- 施策④-2 市町村や関係団体等の連携・協力体制の下、地域が一体となった食育推進体制の整備
- 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」
- 施策④-4 市町村食育推進計画の策定の促進
- 施策④-5 「ちば型食生活」の普及・啓発
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 施策④-12 大学等の専門地域を有する機関との連携の強化

《個別施策項目》

- 農業県ちばの特徴をいかした食育政策の検討（第3章 P132 参照）
施策④-1：農業県ちばの特徴をいかした食育政策の検討
- 市町村や関係団体等の連携・協力体制の下、地域が一体となった食育推進体制の整備（第3章 P132～P133 参照）
施策④-2：市町村や関係団体等の連携・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
- ・ちば『食へのこだわり』県民づくりプロジェクト
- ・地域食育推進会議
- ・県や市町村における地域保健活動の推進
- ・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
- ・県民の意見を施策に反映させる取組の推進

●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」
(第3章 P134～P136 参照)

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
- ・地域で食育を取り組むためのネットワークの構築
- ・食育の推進に取り組む地域づくり
- ・地域で育てる食文化理解
- ・地域で取り組む健康教育
- ・早寝早起き朝ごはん運動

●市町村食育推進計画の策定の促進(第3章 P137 参照)

施策④-4：市町村食育推進計画の策定の促進

●「ちば型食生活」の普及啓発(第3章 P137～P138 参照)

施策④-5：「ちば型食生活」の普及啓発

●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

(第3章 P138～P139 参照)

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

●「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

(第3章 P140 参照)

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

●「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(第3章 P141 参照)

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

- 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
(第3章 P142 参照)

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
- ・健康づくりを推進するための指導者の養成・活用

- 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(第3章 P142~P143 参照)

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

- 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(第3章 P143~P144 参照)

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

- 大学等の専門知識を有する機関との連携の強化(第3章 P144 参照)

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

コラム 10 「家庭・地域での食育～元気・やる気・根気の“き”を育む」

講演者：大村直己(ほねぶとネット主宰 食育コーディネーター)

講演日等：平成20年2月1日：香取地域食育シンポジウム

①消費社会と食環境と子ども

- ・食べ物が溢れ、情報が氾濫
→便利で豊かな中で食の基本が崩れる、食べ方や食べ物を大切にしない。
“おかしな食べ方”がいろいろな世代でまん延(豊食→飽食→崩食へ)
- ・子どもはお金持ちで大事な消費者
→ひ弱な子どもが増えてきた・・・アレルギー・肥満・キレる・引きこもり

②いまだんな「食育」が必要か

- ・部分ではなく、“全体”でとらえる“食の基本”に立ち返る。

③“食の基本”3つのポイント

- ・主食と主菜と副菜(日本の食の文法)「ごはんと一汁二菜」の日本型の食べ方
- ・地産地消、旬産旬消(食文化、食料自給率、環境等の点からも)
- ・食べ物への感謝の気持ち(「いただきます」の心)

④“食の空間”から育みたい子どもの“生きる力”

- ・日本の食の文法、食材を知る、味覚の形成、簡単な料理ができる。→生活の自立へ
- ・文化を知る、コミュニケーションの力→心の自立へ
- ・情報判断の力、食料自給率(農業の大切さ)、環境を考える。→社会の自立へ

⑤学校・地域・家庭・行政が連携して(生産者も事業者も消費者も一体となって)

- ・広い意味での食育の概念(食の哲学、食と農の大切さ)を浸透させる。
- ・地産地消の推進(学校給食における地場産物の活用など)
- ・教育現場や地域活動における食育の推進(給食を柱に「日本型食生活」の定着、食を素材にした学習(育てる、収穫する、調理に参加、美しくいただく、片づける)、食と健康と体との関わり、地域での食農体験活動等)

コラム11 「感じる食育 楽しい食育」～食育の新しい視点～

講演者：サカイ優佳子(フードコンサルタント)

講演日等：平成18年10月20日

千葉地域食育シンポジウム並びにタウンミーティング

- 何を食べるかを選ぶことができる環境にあることはとても幸せなこと。
- 食育という言葉は100年前にすでにあったが、食を巡る状況は当時と大きく変わっている。「孤食」「個食」が多くみられるなど、食のコミュニケーション的な側面が軽視されがちになり、自分たちが食べるという行為が、遠い海外の人たちの経済や社会、産業、環境にまで影響を及ぼすようになっている。
- 今の時代だからこそ食育に必要な視点は、1.食を楽しむ姿勢を養うこと、2.食べものがどんな過程をへて食卓にのぼるのか、その後どう廃棄されるのかといった、食卓以前と以後に目を向けること。
- 食が楽しいと思えば、栄養や調理、食の社会的な側面についても、自然と興味が広がることが期待される。五感を使って味わうこと、感じたことを自分の言葉で表現すること、自ら考え、自分の手を動かすことなど、一人一人が主体的に食と関わる機会をもてる食育が望まれる。
- 私たちが何を食べるかは、健康に生きるという個人的な問題だけではなく、食べものを買うという消費行動を通じて、国際社会、環境や経済等に影響を与えているという事実を認識する必要がある。食料の多くを輸入に頼っている日本。今後も安心して食べていくためには、食べるという行為の社会的な側面にも視野を広げ、食育を進める必要がある。

3. ちばの食育推進の指標と目標値

ちばの食育推進の基本理念を達成するためには、行政機関だけでなく、ちば食育ボランティアや食育活動団体をはじめ、多くの関係者が共通した理解の下、共通の目標に向かって一体となって取り組んでいくことが重要です。

本計画では、施策や事業が実施されたことにより、食育が県民にどの程度浸透し、県民の生活や行動、社会がどのように変化し県民のニーズに寄与したのかを把握し、その成果を客観的に評価できるよう、総合的な指標と目標値を設定します。

食育の県民への浸透度を総合的に評価するための指標と目標値

指標項目	現状値 (年度)	目標値 (目標年度)	出典
○食育推進の総合的な指標			
◇食育に関心のある県民の割合の増加	76.2% (H18)	90%以上 (H22)	①
◇朝食を欠食する県民の割合の減少 (小学5年生)	2.9% (H19)	0%を目指す (H22)	④
〃 (中学2年生)	7.0% (H19)	0%を目指す (H22)	④
〃 (15～19歳:男子)	22.7% (H17)	0%を目指す (H24)	②
〃 (15～19歳:女子)	4.2% (H17)	0%を目指す (H24)	②
〃 (20歳代男子)	44.8% (H17)	15%以下 (H24)	②
〃 (20歳代女子)	31.3% (H17)		②
〃 (30歳代男子)	37.3% (H17)		②
〃 (30歳代女子)	23.3% (H17)		②
◇食育に関する活動や行動を実践している県民の割合の増加	43.9% (H18)		60%以上 (H22)
◇毎日朝食を摂るなど規則正しい食生活に努めている県民の割合の増加	86.1% (H19)	90%以上 (H22)	①
◇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、食を通じたコミュニケーションを充実させている県民の割合の増加	73.6% (H19)	90%以上 (H22)	①
◇市町村食育推進計画を作成・実施している又は作成中の市町村の増加	4市町村 (H20.8)	全市町村を 目指す(H22)	

目標項目	現状値 (年度)	目標値 (目標年度)	出典
○学校・保育所等における食育の充実			
◇食に関する指導全体計画を作成している学校の割合の増加(公立小学校・中学校・特別支援学校・夜間定時制高等学校)	39.7% (H18)	60%以上 (H22)	④
◇「いきいきちばっ子」学習ノートを授業に活用している小学校の割合の増加	86.4% (H18)	100% (H22)	④
◇学校給食における県産物の使用割合の増加(食材数ベース)	23% (H17)	全国上位を 目指す (H22)	③
◇学校給食における主要な県産農産物の使用割合の増加(重量ベース)	86.7% (H18)	増加 (H22)	④
◇完全給食を実施している公立学校における1週間あたりの米飯給食実施回数の増加(公立小学校・中学校・特別支援学校・夜間定時制高等学校)	週平均 3.2回 (H18)	全国トップレベルの週平均実施回数を目指す (H22)	④
◇地域、家庭、学校が連携して子どもを育てているという環境が整っているという肯定的に回答する保護者や地域住民の割合	80.4% (H19)	増加 (H22)	
◇近隣の学校や地域の保健センター、公民館等との食に関する連絡協議会等がある割合の増加	15.8% (H18)	30%以上 (H22)	④
◇小学生の肥満傾向児の割合の減少	8.7% (H19)	8.5%以下 (H22)	⑦
◇食育の計画づくりに取り組んでいる保育所の割合の増加	77.9% (H18)	90%以上 (H22)	
○食を選択できる力の養成			
◇食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合の増加	64.9% (H18)	70%以上 (H22)	①
◇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	52.8% (H19)	60%以上 (H24)	⑤
○生産者と消費者、都市と農村の交流			
◇教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加(市町村、学校、農林漁業者等の様々な主体のうち、2つ以上の主体が教育ファームに取り組む市町村)	45% (H18)	60%以上 (H22)	
◇観光農林漁業入込数	389万人 (H18)	400万人 (H22)	⑥
○地域の伝統的な食文化の理解と食習慣の伝承			
◇郷土料理や伝統食について「知っているものがある」、「食べたことがある」県民の割合の増加	60.0% (H19)	80%以上 (H22)	①
○千産千消の推進			
◇「千葉県産農産物」を購入したいと思う県民の割合の増加	78.1% (H19)	80% (H20) さらに増加 (H22)	①

指標項目	現状値 (年度)	目標値 (目標年度)	出典
○環境への配慮			
◇ごみを少なくする配慮や工夫をし、リサイクルをしている県民の割合の増加	76.9% (H18)	増加 (H22)	①
◇食べ残しを減らす努力をしている県民の割合の増加	88.3% (H19)	増加 (H22)	①
○健康づくりの推進			
◇内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している県民の割合の増加	内容を知っている 76.6% (H19)	内容を知っている 80%以上 (H24)	⑤
◇自分が積極的に健康づくりに取り組むことができる環境にあると思う県民の割合の増加	47.8% (H19)	増加 (H22)	①
◇自分や家族の健康について満足していると思う県民の割合の増加	51.1% (H19)	増加 (H22)	①
◇「食事バランスガイド」等の食生活上の指針を参考に食生活を送っている県民の割合の増加	37.0% (H18)	60%以上 (H22)	①
◇栄養バランスの優れた「日本型食生活」の実践、野菜摂取量を増やす、油の多いものを控えるなど、栄養バランスに気をつけている県民の割合の増加	82.5% (H19)	90%以上 (H22)	①
◇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 74.7% 成人女性 85.6% (H19)	成人男性 85%以上 成人女性 87%以上 (H22)	⑤
◇「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 64.2% 成人女性 61.0% (H19)	男女ともに 74%以上 (H22)	⑤
◇自らも料理に取り組んでいる県民の割合の増加	70.1% (H19)	増加 (H22)	①
◇健康ちば協力店数の増加	851店 (H20.3)	1,200店 (H22)	
○食育推進運動の展開			
◇食育の推進に関わるボランティアの数の増加	5,081名 (H19)	増加 (H22)	
◇ちば食育ボランティアの活動報告数の増加	633件 (H18)	20%増 (H22)	
◇食育推進にかかわるボランティア活動への参加意欲のある県民の割合の増加	40.1% (H19)	45%以上 (H22)	①

出典	
①県政に関する世論調査	⑤千葉県生活習慣に関するアンケート調査
②千葉県健康・栄養調査	⑥観光入込調査
③学校給食栄養報告	⑦定期健康診断の統計
④学校給食基本調査	空欄：関係課の独自調査等による



広げよう！
ちばの食育

ちばの食育

千葉県では、『ちば「食へのこだわり」県民づくりプロジェクト』を組織して、子どものころから「食」や「農」について、正しい知識と理解を深めながら、自ら考え、健全な食生活を身につけられるよう「食育」の取組を学校や地域、家庭などで推進しています。



食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」作成事業

「いきいきちばっ子ノート」を県下の小学校の新1,3,5年生に配布し、活用を進めています。



ちばっ子元気に食と農の体験事業

県の特産物を育て、調理し、食し、その体験を通じて、づくる喜びや命の大切さを学ぶ体験学習を実施しています。



千葉の食文化まるごと体験

千葉の食文化講習会や郷土料理の製作体験や映像記録制作を行い、食文化の由来や重要性を伝えています。

食と農と産業モデル事業

「食育探検ツアー」を実施し、生産から流通の現場を訪れます。地元特産物の収穫体験や郷土料理などの調理体験など、メニュー満載の小学生親子対象のバスツアーです。



「おさかな普及員」の派遣

小中学校の食育授業や高等学校の調理実習等へおさかな普及員を派遣します。

「食の源」探訪・体験事業

小中学校を対象に「食」の生産から消費まで体験するツアーです。

「乳幼児おさかなレシピ」の作成

親子で楽しめる乳幼児おさかなレシピ（離乳食用～幼児向け）を作成します。



子どもの健康づくり事業

- ・「かむ力を育てる乳幼児の食事」配布
かむ力の育成支援となる離乳食について冊子を作成し配布しています。
- ・学童期からの生活習慣病予防事業
学校・市町村・地域が協働して取り組むモデル事業です。
- ・学生考案のコンビニ弁当コンテストの開催
- ・元気なちばっ子かむ機能発達支援事業
養護教諭等の研修会を実施します。
- ・若年者のための健康づくり推進事業
地域で学校と連携し「食と健康教室」を開催します。



家庭に届けるちばの味づくり

- ・「健康ちば協力店」の登録推進
栄養の表示、ヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーへの対応等ができる健康ちば協力店を増やし、食の環境づくりを行います。
- ・ヘルシーメニュー10番勝負
外食・中食のヘルシーメニューを募集・表彰します。
- ・プロの料理人とつくるヘルシーメニュー-ちばの味事業
プロの料理人による料理教室を開催。



ちばのいちばん
野菜類 全国1位
ねぎ、だいこん、かぶ、えだまめ、さといも など
水産物類 全国1位
スズキ類
カタクチイワシ
平成19年度統計による

ちば食育ボランティア・ちば食育サポート企業の登録

学校や地域などで、幅広い分野で食育活動を支援していただける方や企業を「ちば食育ボランティア」「ちば食育サポート企業」として登録しています。

ボランティア数 5,081名
サポート企業数 122社



ちばの食育ホームページ

「食」や「食育」に関する情報を広くお知らせするためにホームページを開発し、食の大切さや健全な食生活の実現、農林水産物の情報、また、食育に取り組む皆さんの情報交流の場「食育活動ネット」を設置しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/kyokaku/>



第3回食育推進全国大会出展ポスター
(平成20年6月7・8日：群馬県)

第3章 各論

「ちばの食育」一歩前進

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

朝昼夜 しっかり食べて 元気な子

朝食は 健康作りの第一歩

よくかんで 恵みに感謝 ありがとう

いただきます みんなの声があふむたぞ

いつもニコニコ モグモグ ゴツタン

好き嫌い 言わないお腹に 余メダル

君たちの未来を創る食生活

食習慣 家庭の中から しつけから

海・山の 幸が育てる この子 千葉の子 あしたの子

広げよう!ちばの食育

千葉県では子どもたちから「食」に関する正しい知識を育て、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

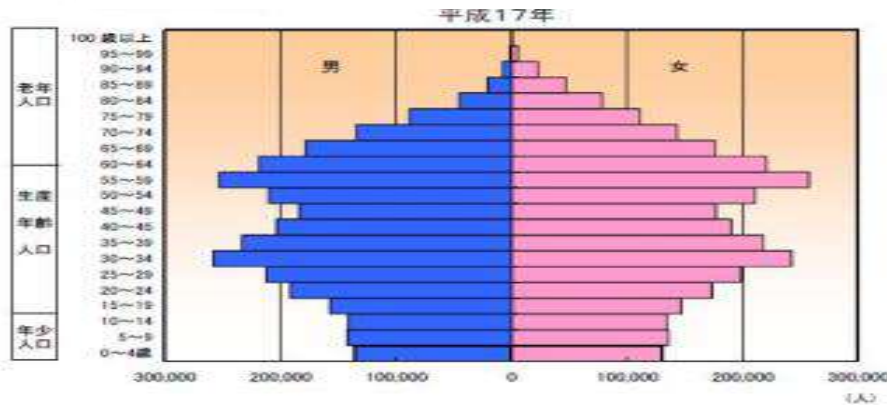
1. ちばの食育の現状

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

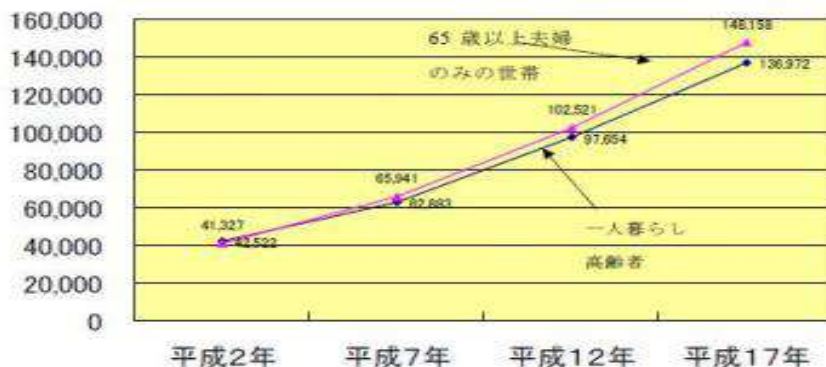
- 子育ての時期を迎えている 30 歳前後に人口のピークがあり、自らの健康の維持に加え、子どもの健全な食習慣の形成の面からも、この世代を対象とした食育に取り組むことが急務です。
- 千葉県は、平均年齢が 42.4 歳と全国で 6 番目に若いことが特徴ですが、団塊の世代と呼ばれる 60 歳前後に人口のピークがあり、現在、全国 2 位のスピードで高齢化が進んでいます。今後は、高齢化に伴う生活習慣病の患者数の増大が予測されており、さらに若い世代を含め食生活の面からも生活習慣病の改善と予防に取り組むことが必要です。
- 世帯構造の面では、核家族世帯や単独世帯が増加してきており、日本型の食生活などの「食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



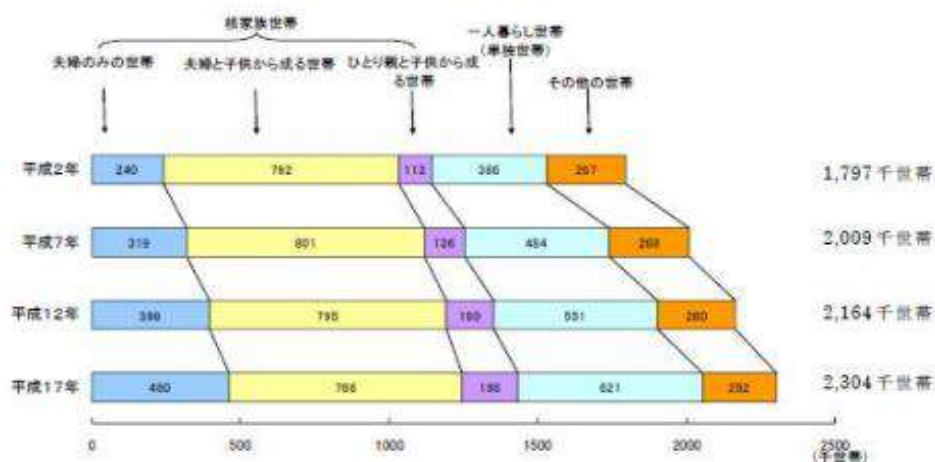
資料：平成 17 年国勢調査（千葉県）

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

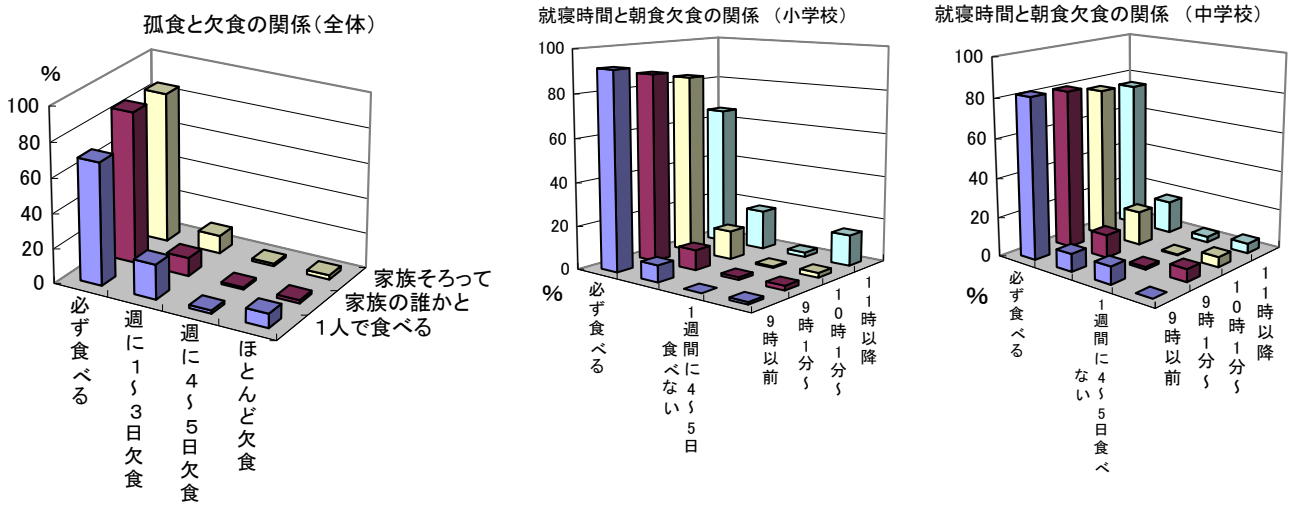
資料:小中学生「平成 17 年度千葉県学力状況調査報告書」

「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)

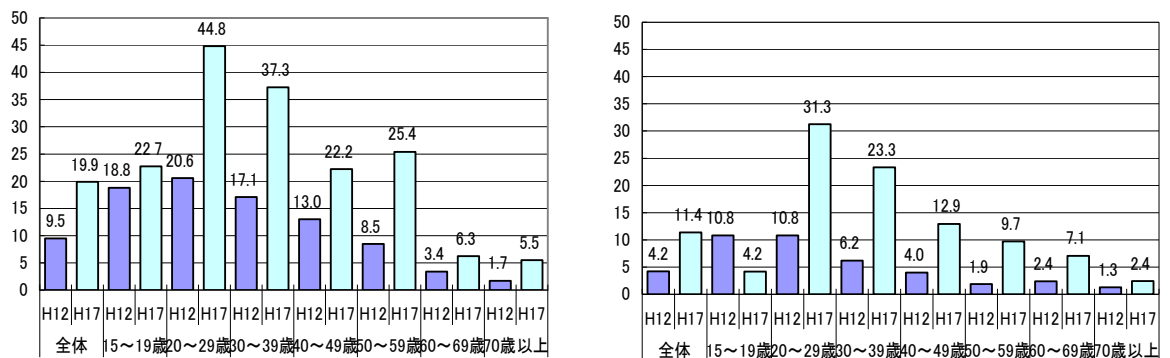
(注 1):平成 19 年度の調査は、「1 週間に 1~3 日食べないことがある」を「たいていとる」、「1 週間に 4~5 日食べないことがある」を「とらないことが多い」として扱っている。

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) (%)

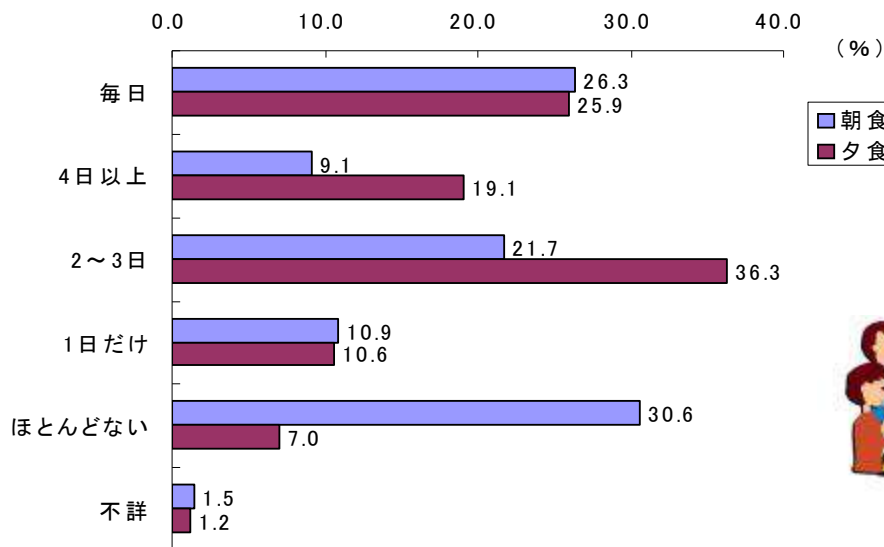


資料：千葉県民健康・栄養調査報告(平成12年度・17年度)

〈家庭での共食の減少等による孤食の増加〉

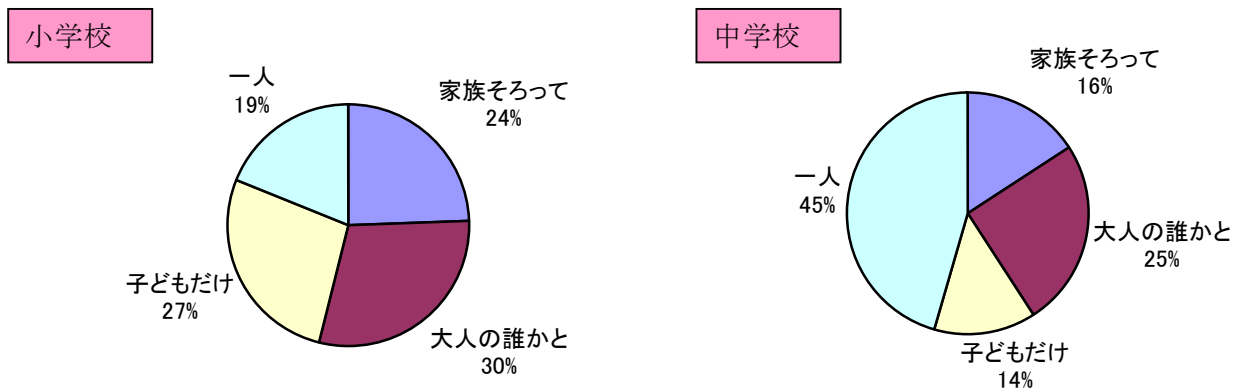
- 忙しい生活を送る中で、子どもが一人で食事をする「孤食」の増加の問題が指摘されています。食卓は、家族の様子が見える場であり、家庭の食の伝承の場でもあります。また、食卓での会話は家族の絆を深め、子どもの対人関係能力を高めることにもつながり、食卓が持つ意味は大きいものです。家族それぞれが忙しい生活を送っている中で意識して家族の接点を見つける工夫が必要です。

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)



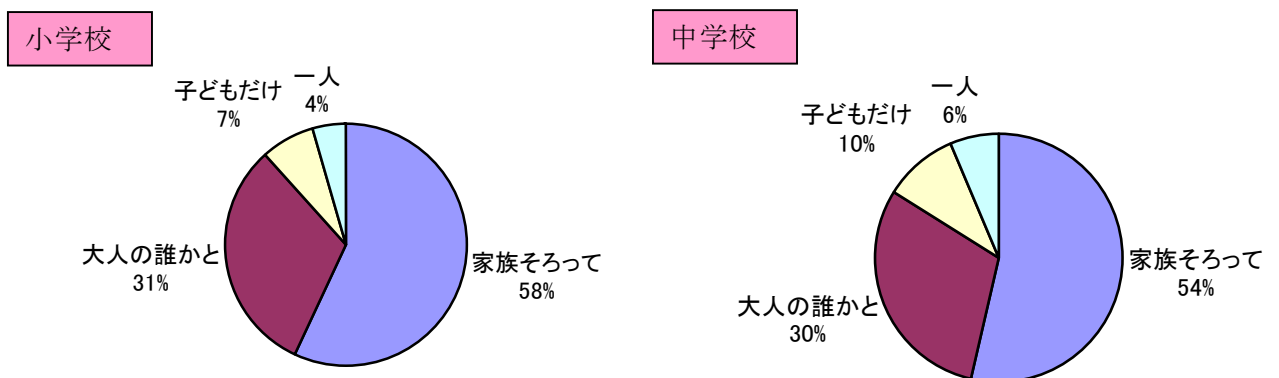
資料：平成 16 年度全国家庭児童調査結果（厚生労働省）

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）

〈食事にかける時間が短く、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

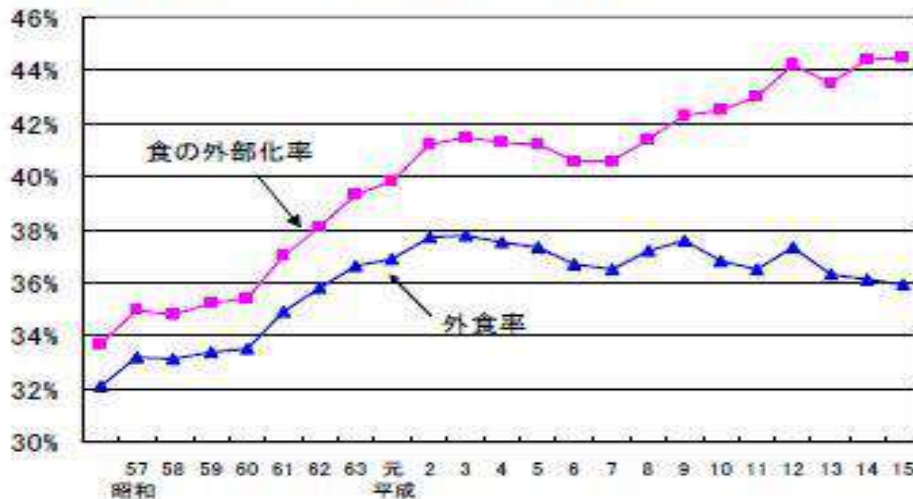
〈食の変化と栄養の偏り〉

- 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

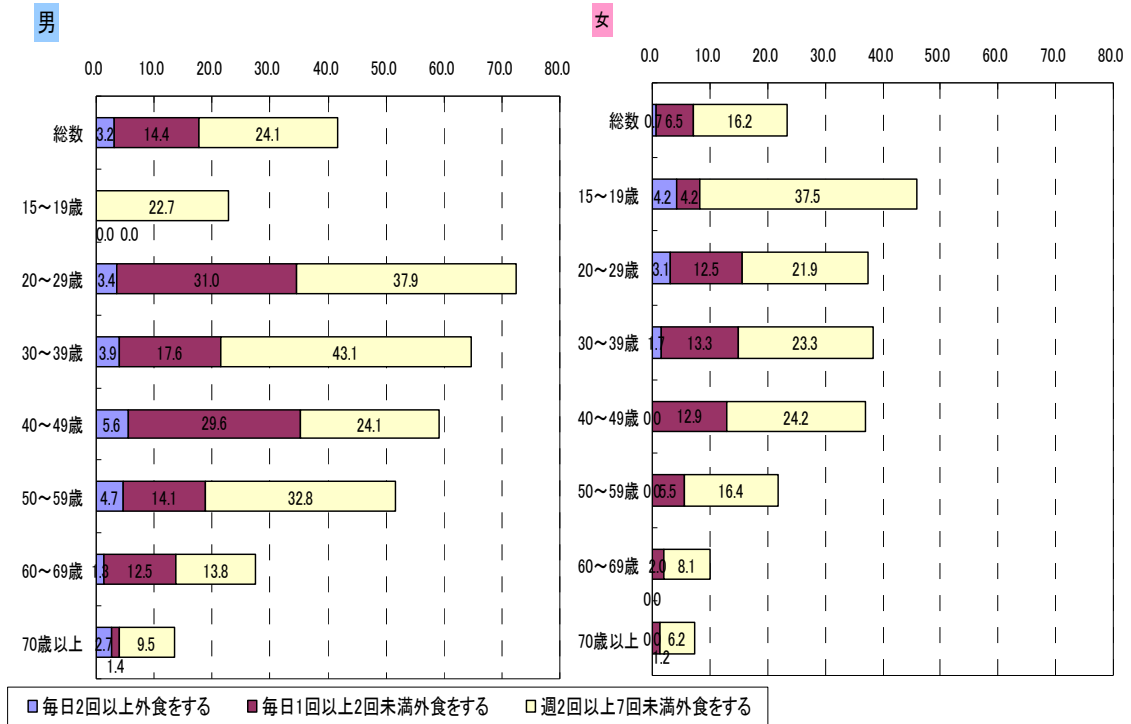
○食料消費支出に占める外部化率の推移

(全国)



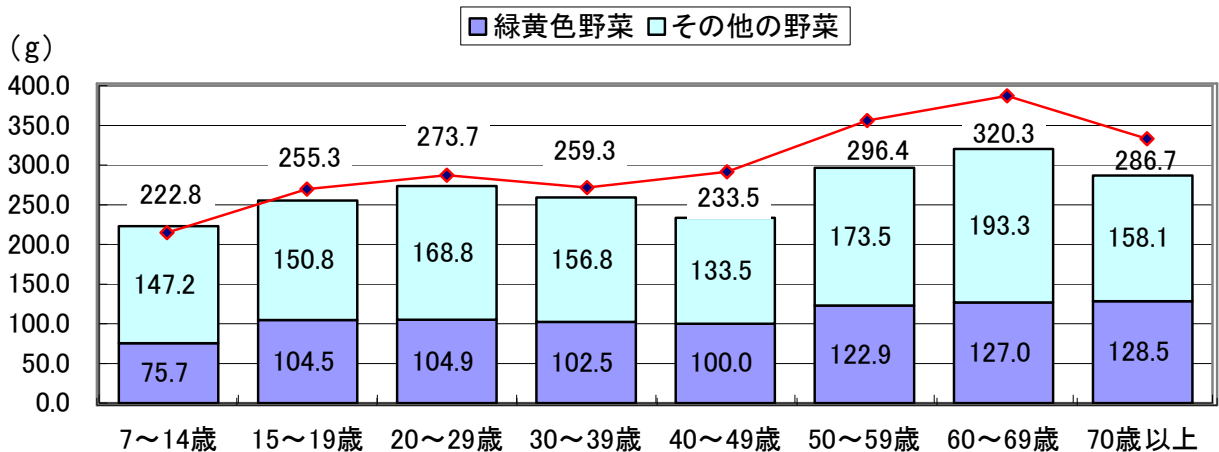
(資料)内閣府「国民経済計算報告」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算
 (注) 外食率・・・食料消費支出に占める外食の割合
 食の外部化率・・・外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

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

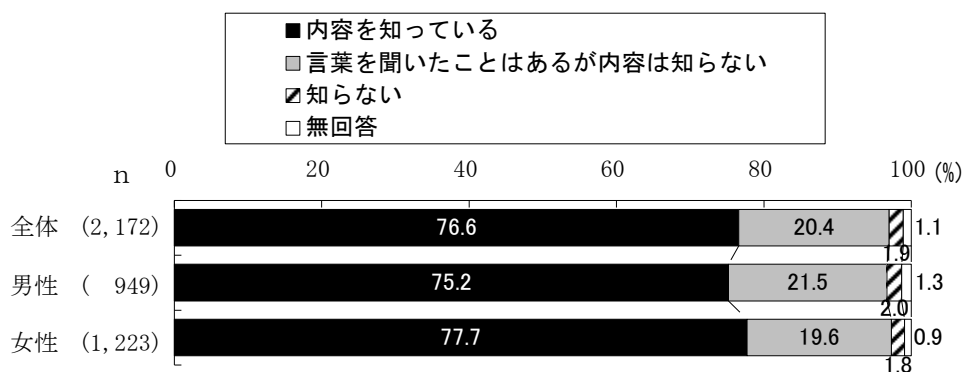
資料：平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査結果報告を基に作成

* 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〉

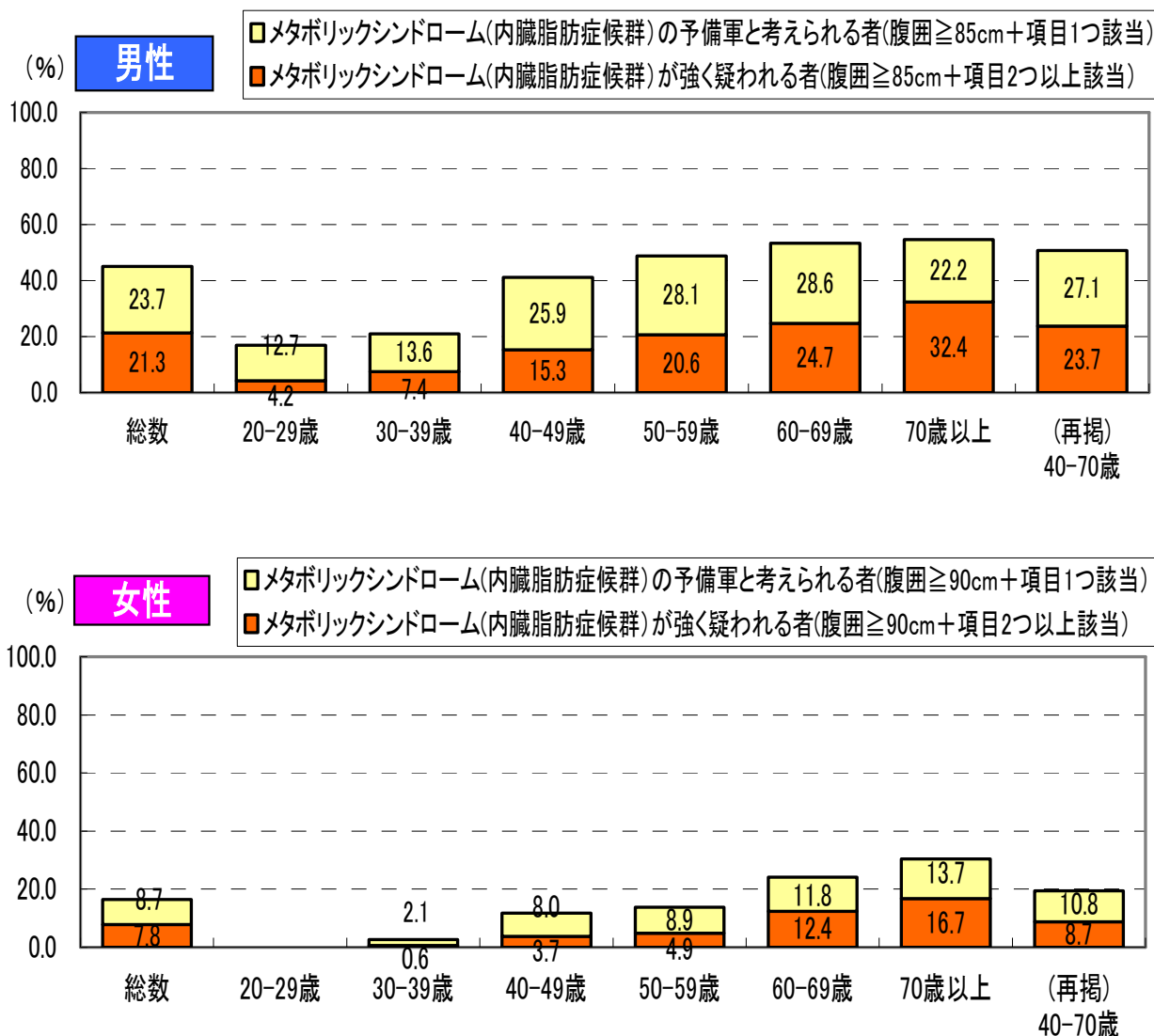
- 肥満の割合は、40 代～50 代の男性では 3 割を超えています。メタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備軍と考えられる人を合わせた割合は男女とも 40 歳以上で高くなっており、男性では 2 人に 1 人、女性では 5 人に 1 人が該当しています。

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)

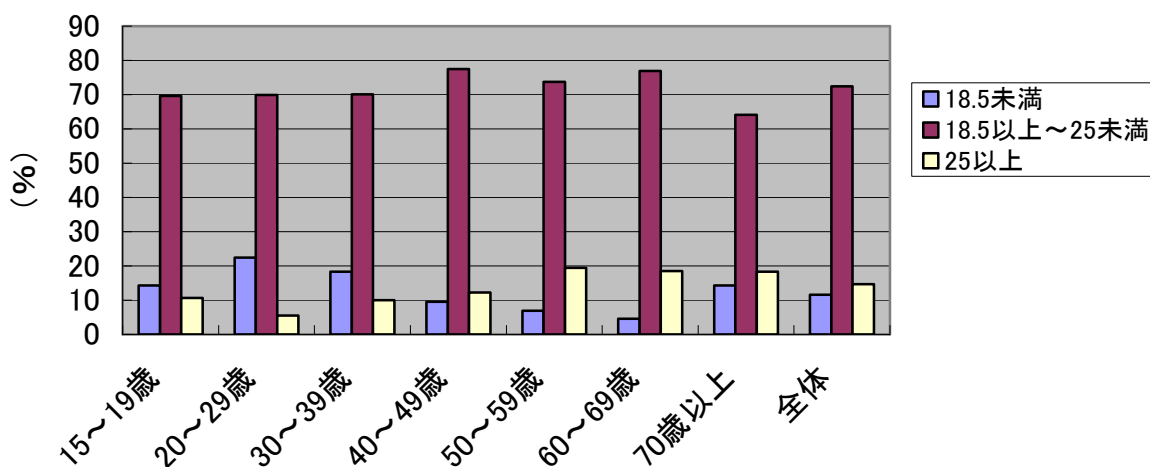


※各年代のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者と予備軍と考えられる者について、平成16年10月1日現在推計の男女別、年齢階級別の40-74歳人口(全体約5,700万人)を用い、それぞれ有病者、予備軍として推計したところ、40-74歳におけるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の有病者数は約940万人、予備軍者数は約1,020万人、併せて約1,960万人と推測される。

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。

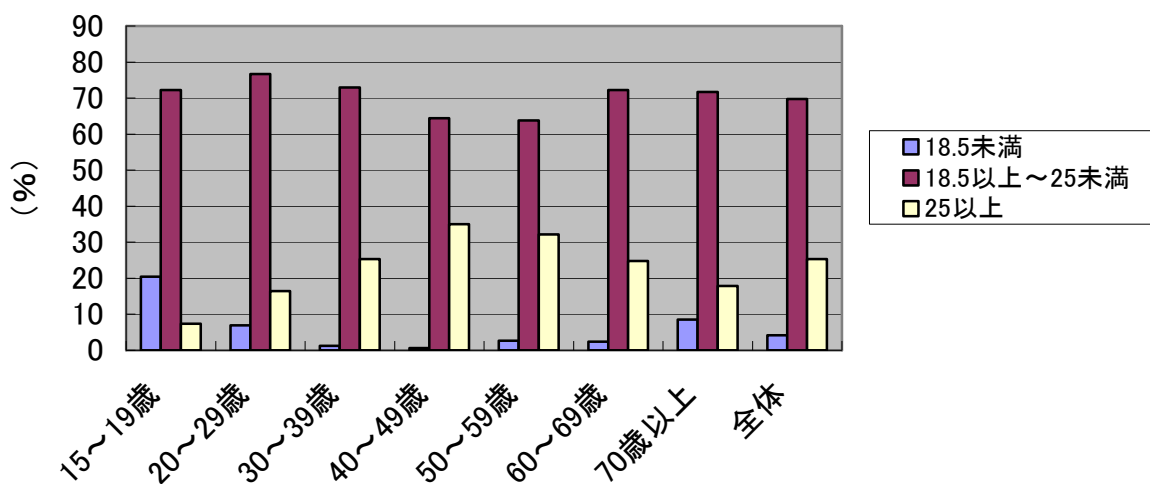
図表23 性・年齢階層別、BMI判定区分(女)平成17年:千葉県



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)

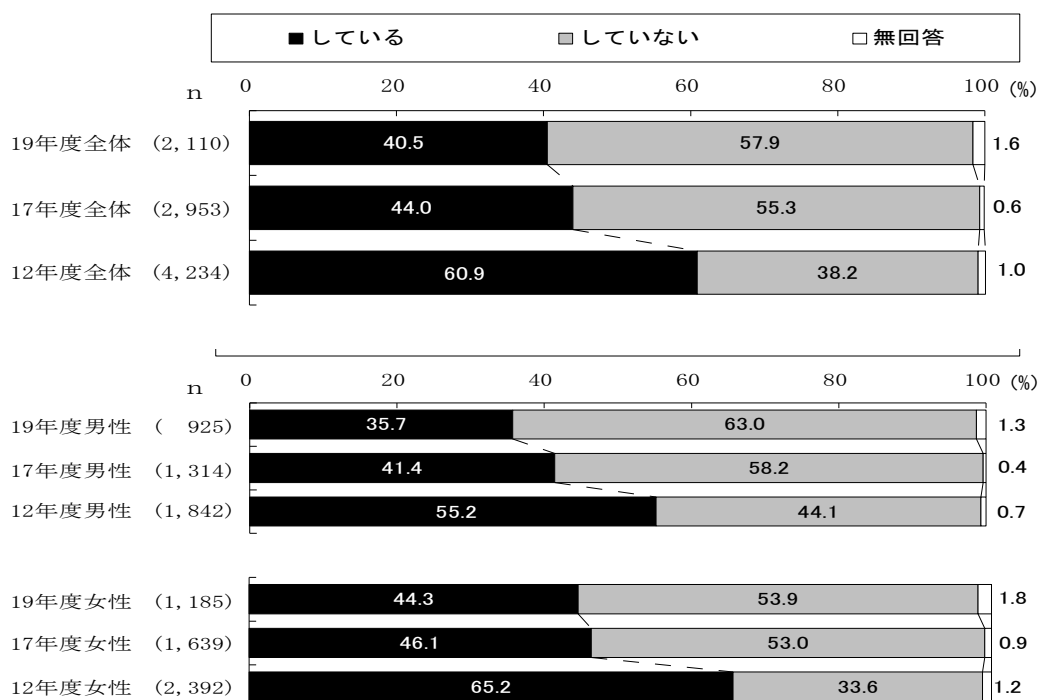
図表24 性・年齢階層別、BMI判定区分(男)平成17年:千葉県



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)



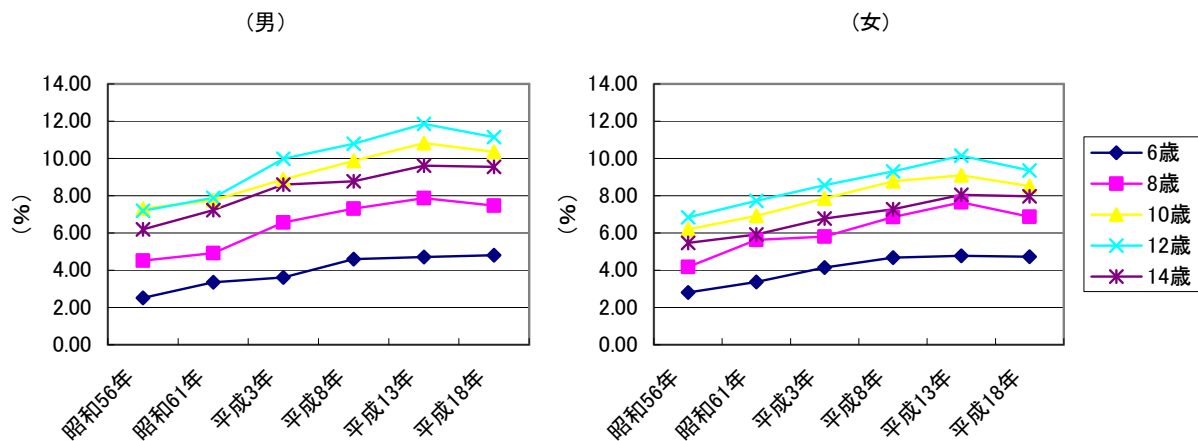
資料：平成12年度県民栄養調査

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〉

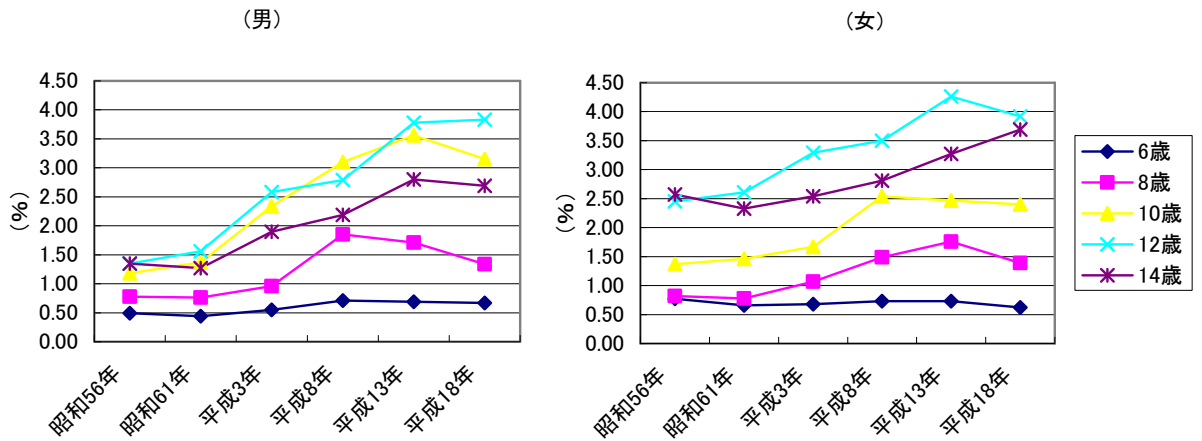
- 食生活や生活習慣の乱れやストレスなどの様々な要因により子どもの健康に悪影響が現れています。子どもたちの健康について将来への不安がある中、生活習慣病に罹る大人の増加が懸念されます。また、子どもたちの肥満とやせの増加や外食による個食化がもたらす味覚形成上の問題などが指摘されています。

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

(千葉県)

資料：平成15年度県政モニター調査結果

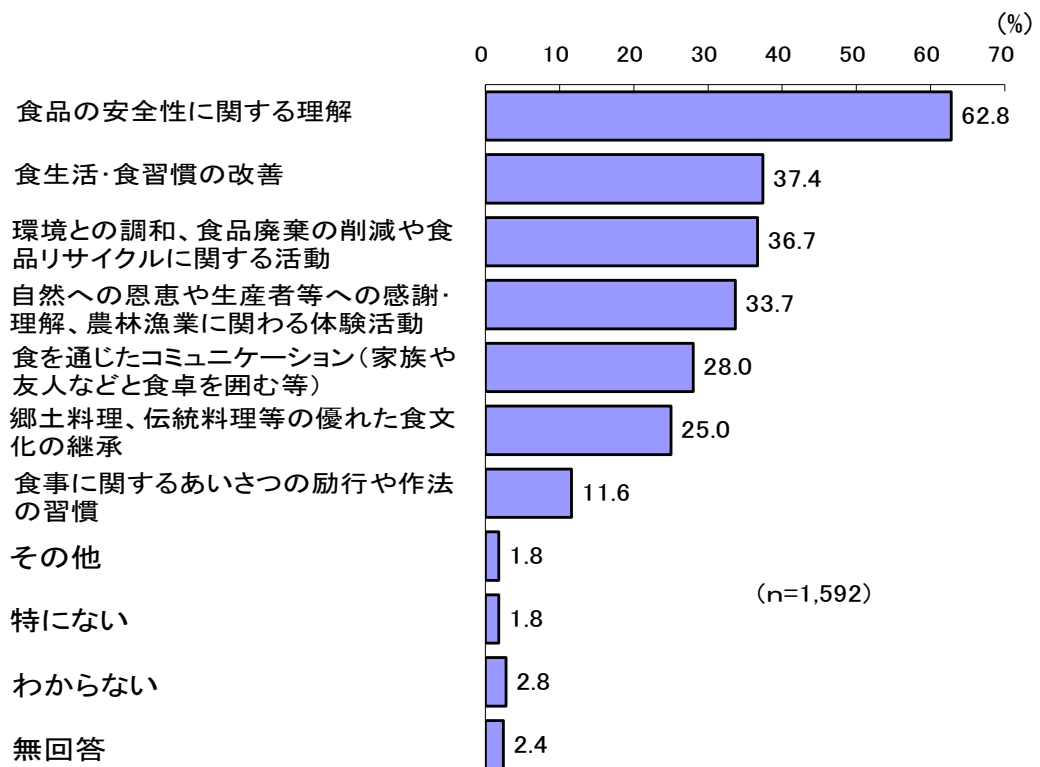
図表 28 食に関し不安に感じること（千葉県）

遺伝子組換え食品の安全性

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。

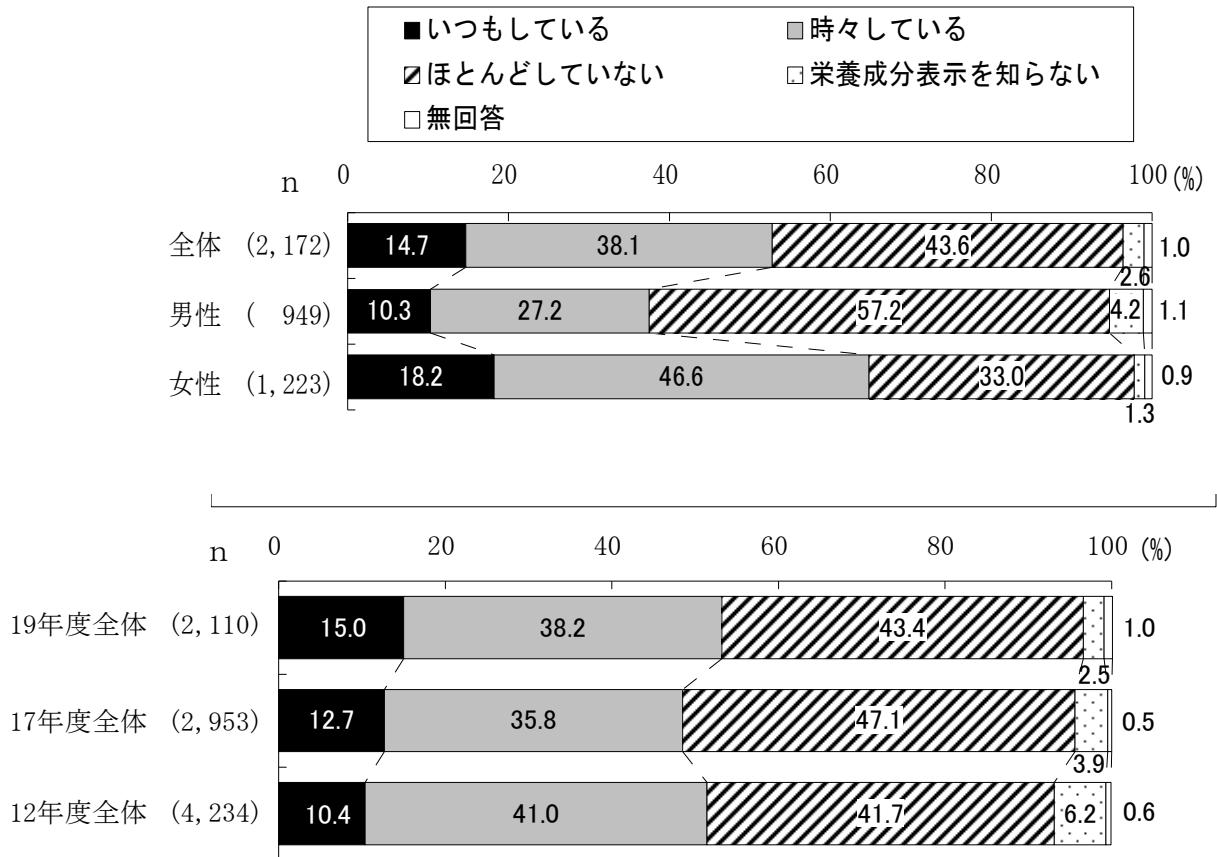
図表 29 食育の県民運動としての取組で重要なこと（千葉県）



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）



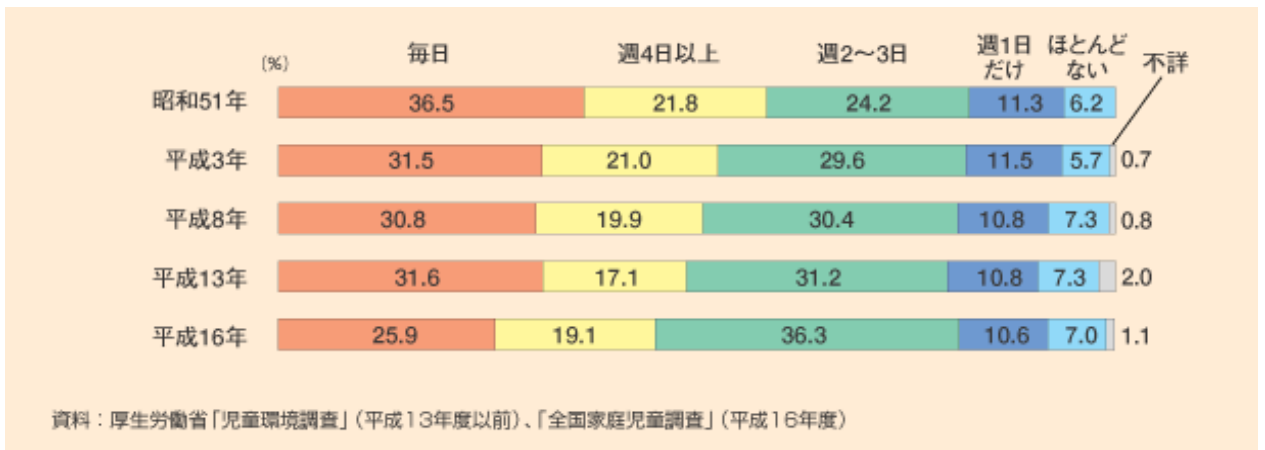
資料：平成19年生活習慣に関するアンケート調査（千葉県）

「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〉

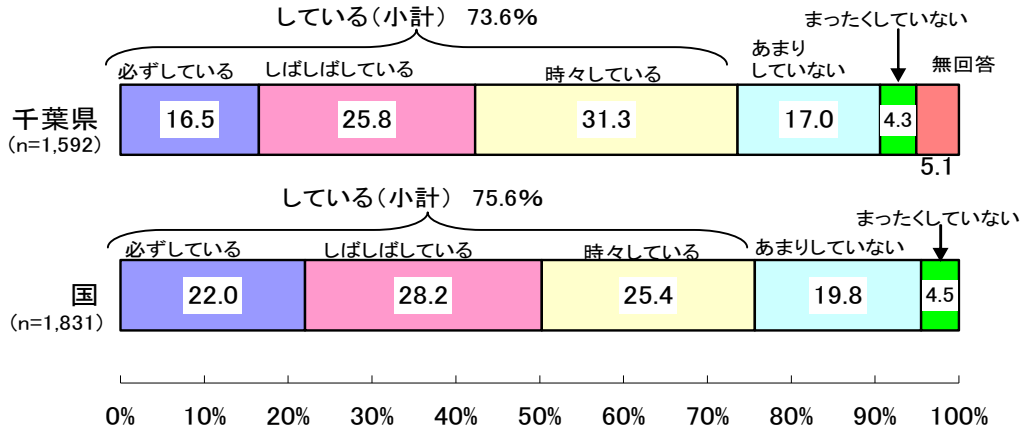
- 社会環境やライフスタイルの変化にともない、家族そろって夕食をとる頻度は年々減少傾向にあります。家族団らんの機会が減ることで、食卓を通して家族が関わりを持ちながら「食べ方」や「食習慣」を学ぶ貴重な機会が失われています。家族そろって食べる貴重な機会をどうかすが、いっそう重要となってきています。

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

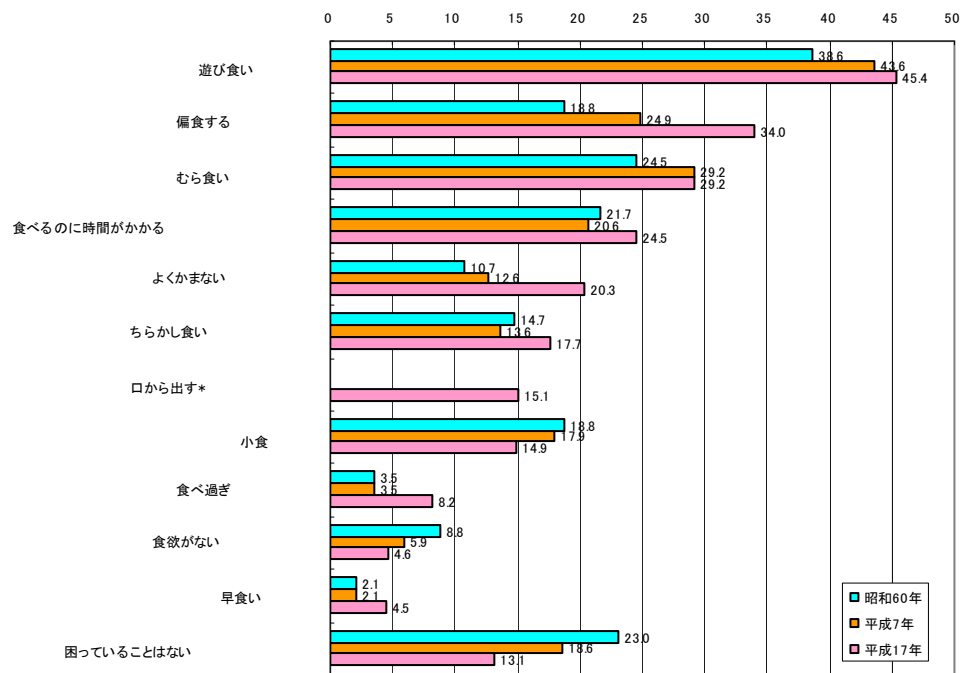


〈「よく噛まない」など基本的な食習慣・食べ方を身につけることができていない子どもの増加〉

- 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）

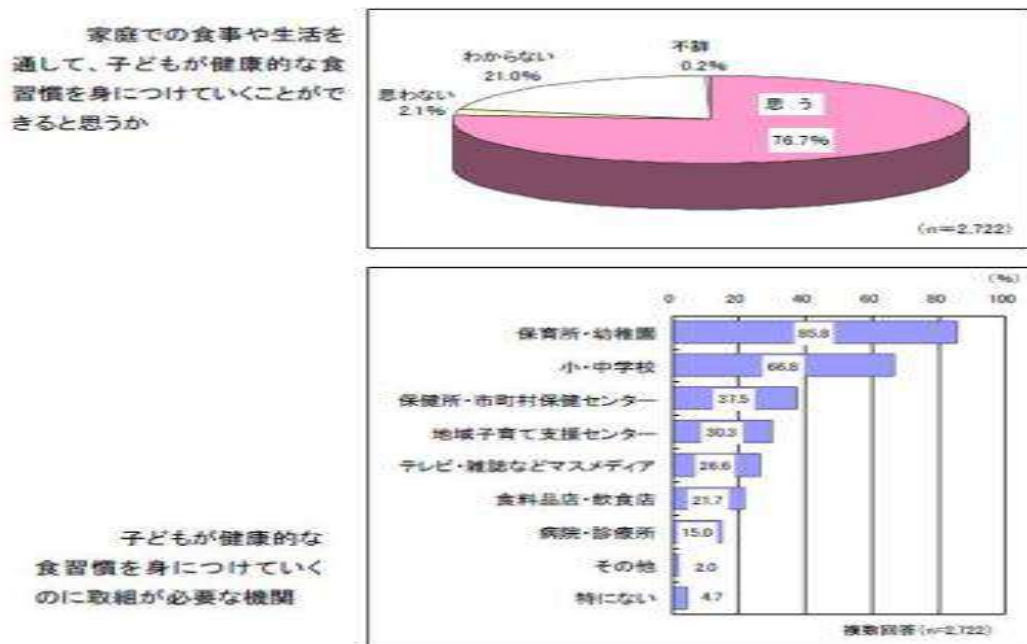
(%)



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)

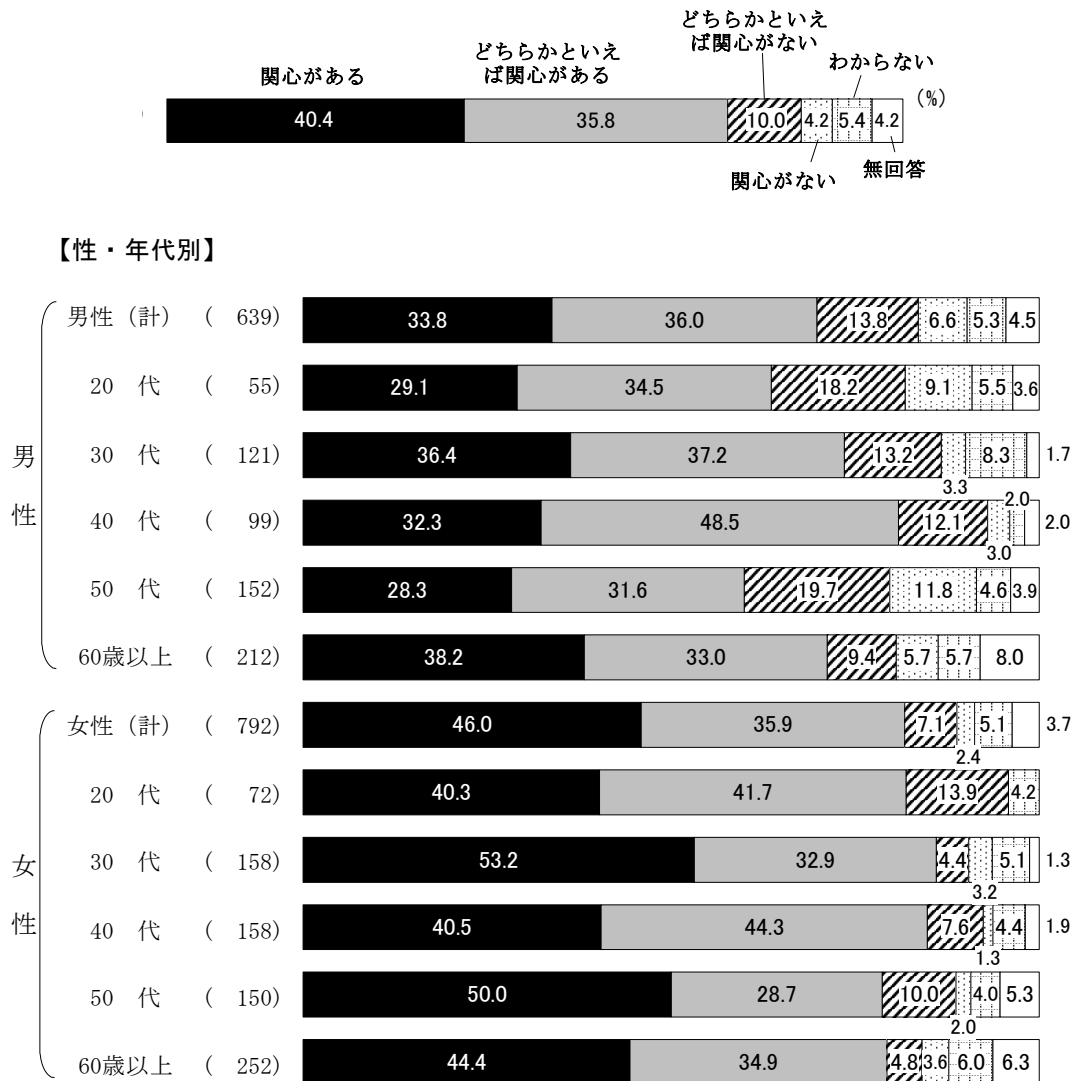


資料：平成 17 年度乳幼児栄養調査（厚生労働省）

* 調査対象：4 歳未満の子どものいる世帯

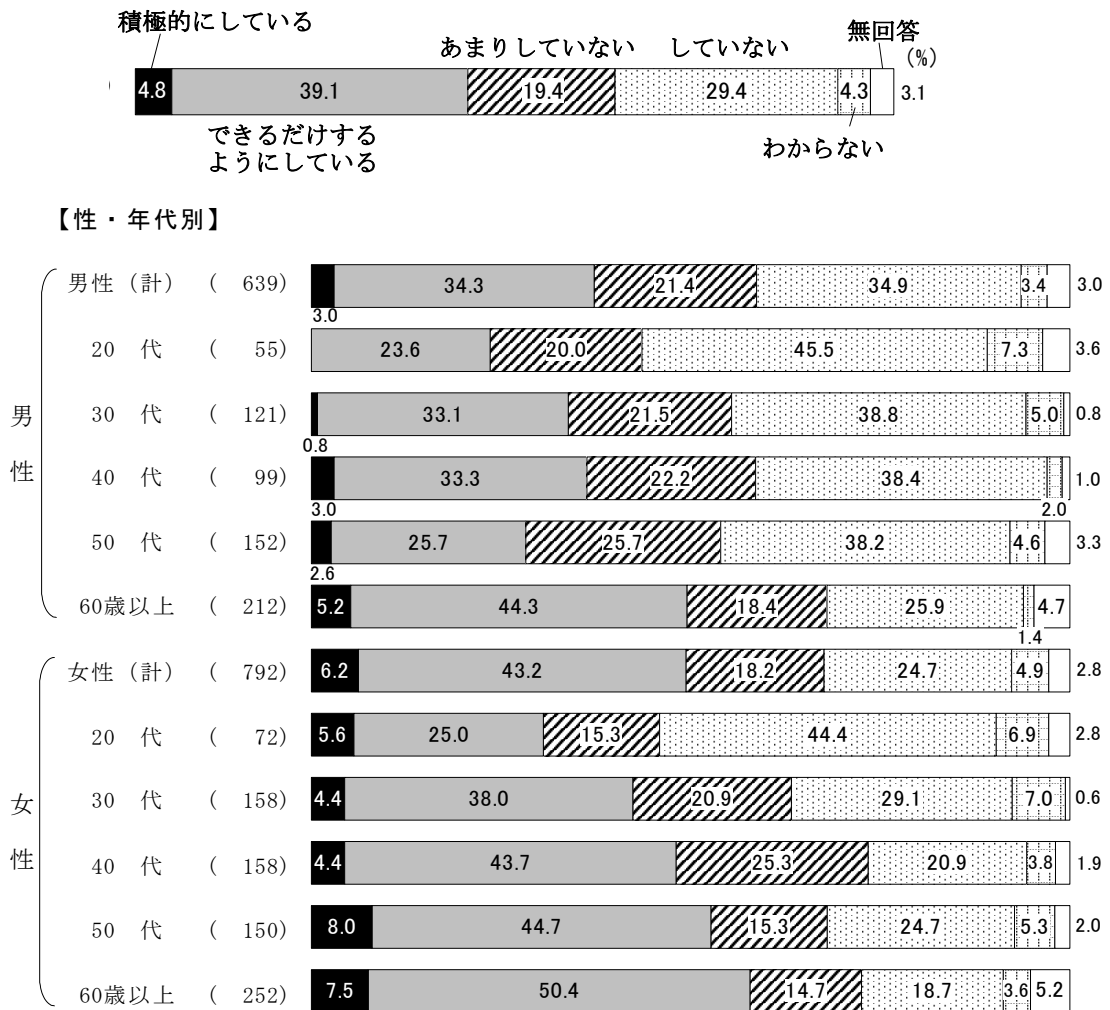
- 食育に関して、女性 30 代（子育て期と推測される）では 86%が関心をもっており、全年代を通じて最も高くなっていますが、活動や行動ができているとする割合は 42%にとどまり、意識と行動のギャップが大きくなっています。夫婦共働き世帯が増加してきていることから子育て多忙期の世帯を地域で支援していくシステムの確立が課題といえます。

図表 35 「食育」の関心度／性・年代別（千葉県）



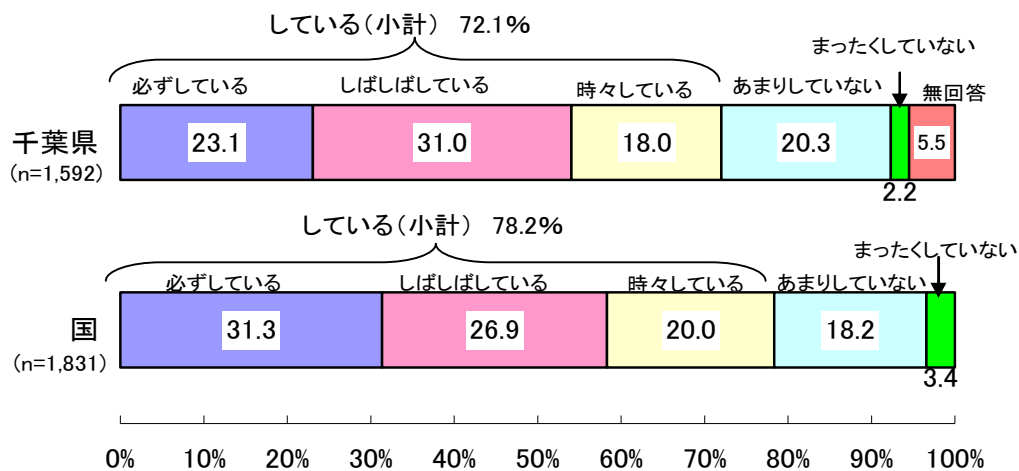
資料：平成 18 年度第 32 回県政に関する世論調査結果

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

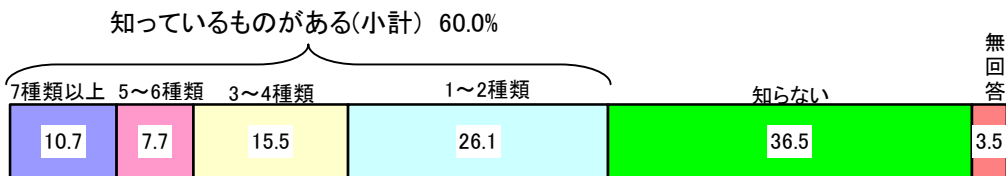
「食育に関する意識調査報告書」(内閣府)

食文化に対する意識の低下

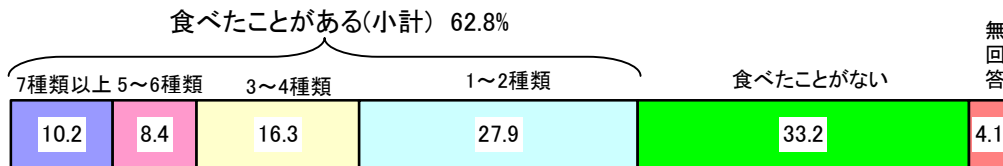
- 郷土料理や伝統食を食べた経験がない人が3割を超えています。
 - ・ 郷土料理や伝統食を「知っている」「食べたことがある」は全体で6割を超えている一方、20～30代男性で5割を超える人が、20代女性で4割を超える人が「知らない」「食べたことがない」と回答しています。世代が若くなるほど低くなる傾向にあります。
 - ・ 郷土料理や伝統食を作ることができないと回答した人は5割を超えています。
 - ・ 家庭における食文化や伝統文化を伝承していく機会の減少、意識の低下が課題といえます。

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)



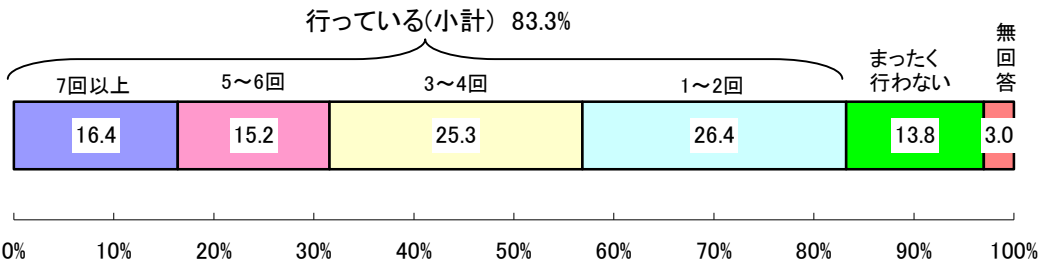
②食べたことのある郷土料理・伝統料理(n=1,592)



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)



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）



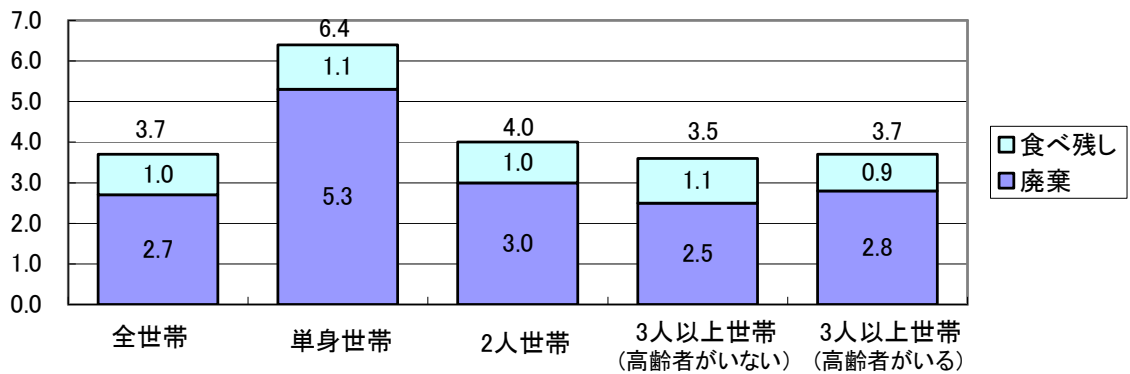
資料：平成 16 年度第 30 回県政に関する世論調査結果

- ・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

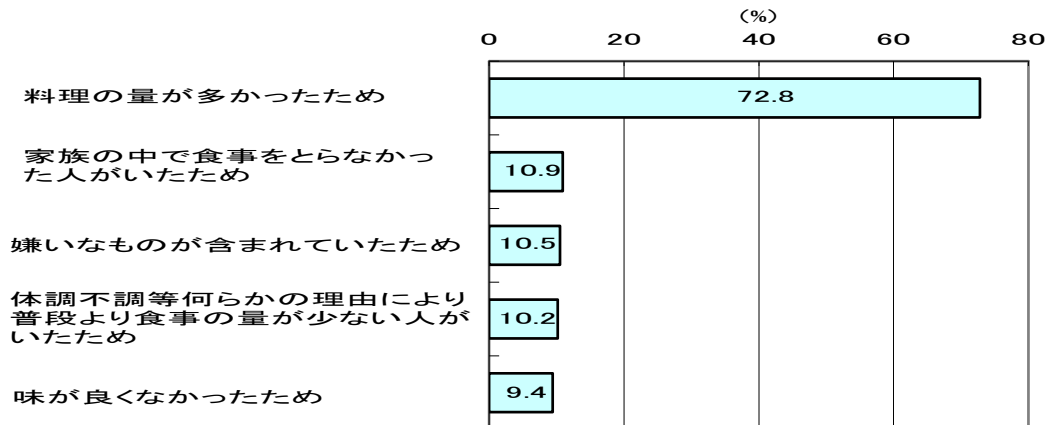
- 日常生活において食料が豊富にあることが当たり前になり物を大切にする精神が薄れてきています。食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、食品廃棄物（1,972 t）のうち、一般家庭から発生する割合は約 58%（1,134t）、家庭における食品ロス率は世帯全体では 3.7%、単身世帯では 6.4%となっています。「もったいない」の精神を大切にする取組を広めることが必要です。

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）

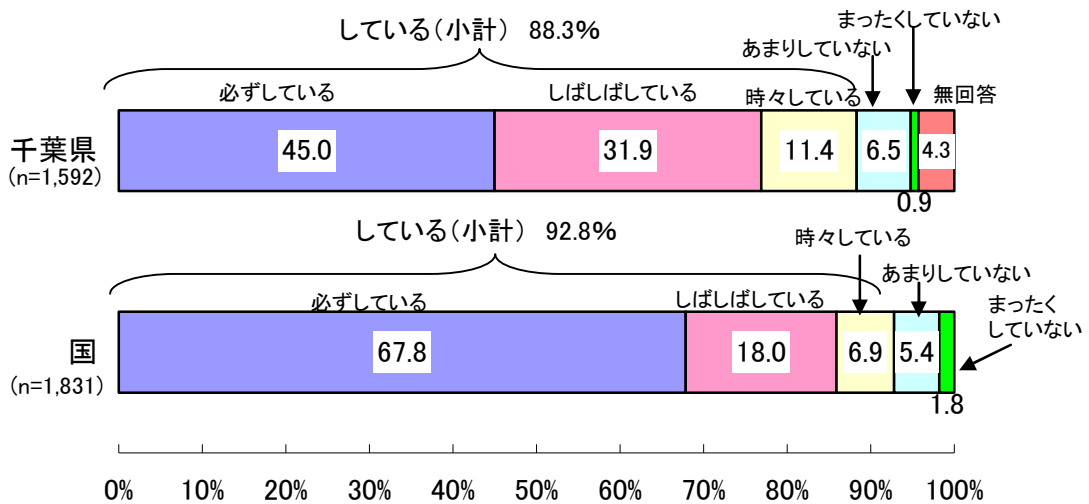
図表 41 食べ残しや廃棄の理由（全国）



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」

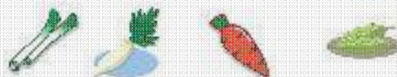
- 四方を川と海に囲まれ、水と緑の豊かな自然に恵まれ、親潮と黒潮が出会い気候は温暖です。
- 農業、畜産業、水産業の生産額が全国トップクラスで、バランスがとれています。
 - ・ 温暖な気候で四季を通じ四季を通じて山の幸、海の幸が豊富で、季節を感じ、旬のものを味わうことができます。

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。千葉県の高齢者の平均自立期間*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 2 1（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

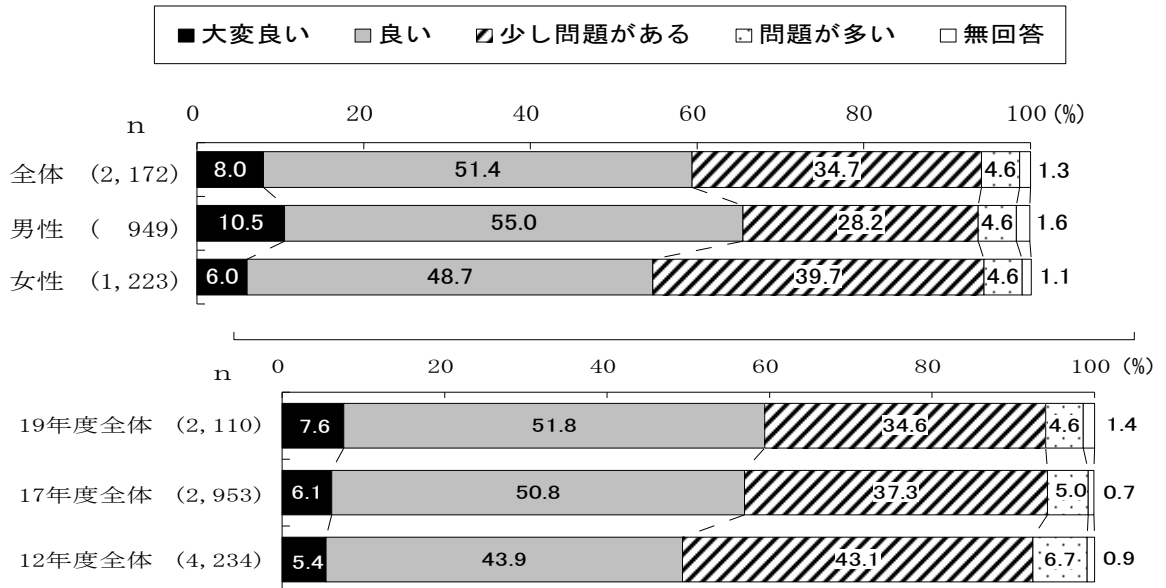
1 日最低 1 食、きちんとした食事を 2 人以上で楽しく、30 分以上かけて食べている人の割合	平成 12 年度	平成 17 年度
	72.7%	76.4%

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。

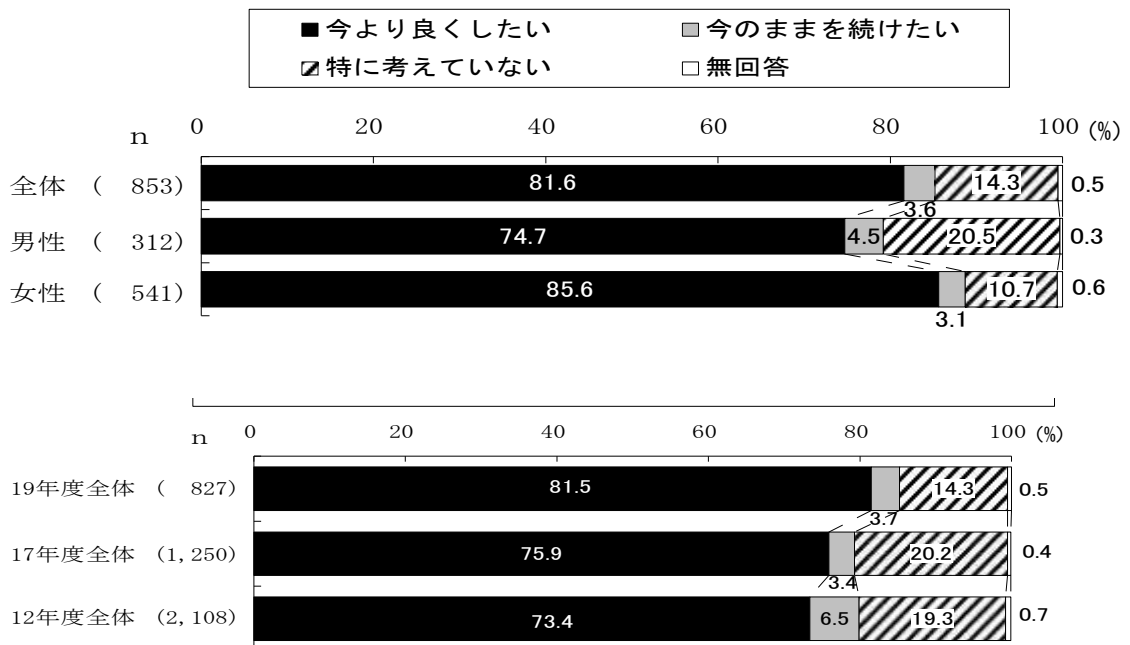
- ・現在の食事に満足している人が約6割おり、食事に問題があると認識している人（約4割）のうち8割を超える人は改善意欲を持っています。
- ・改善意欲を持っている人に適切な情報を提供し、改善のための方法や場の提供をあわせて行うことで、全体として食生活の質の向上につながることを期待されます。

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、

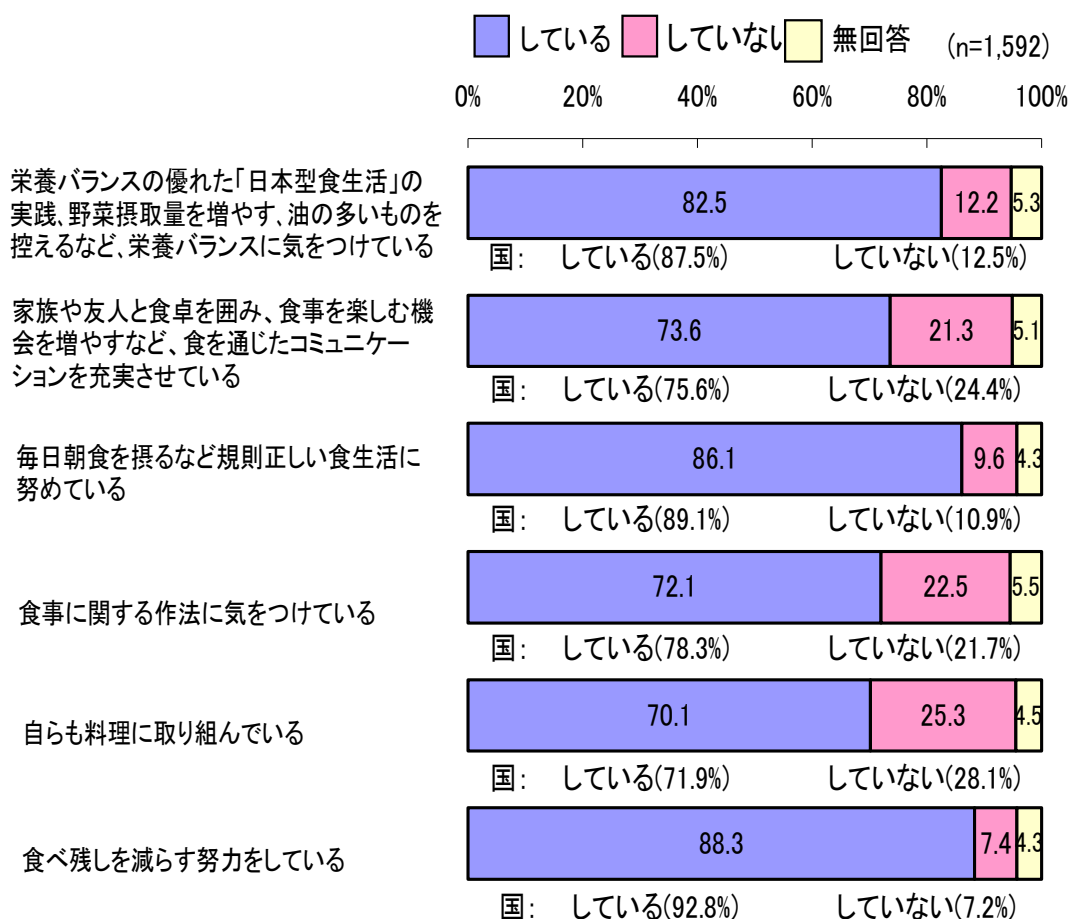
- ・食事を楽しみましょう。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。
- ・ごはんなどの穀物をしっかりと。
- ・食文化や地域産物をいかし、ときには新しい料理を。

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

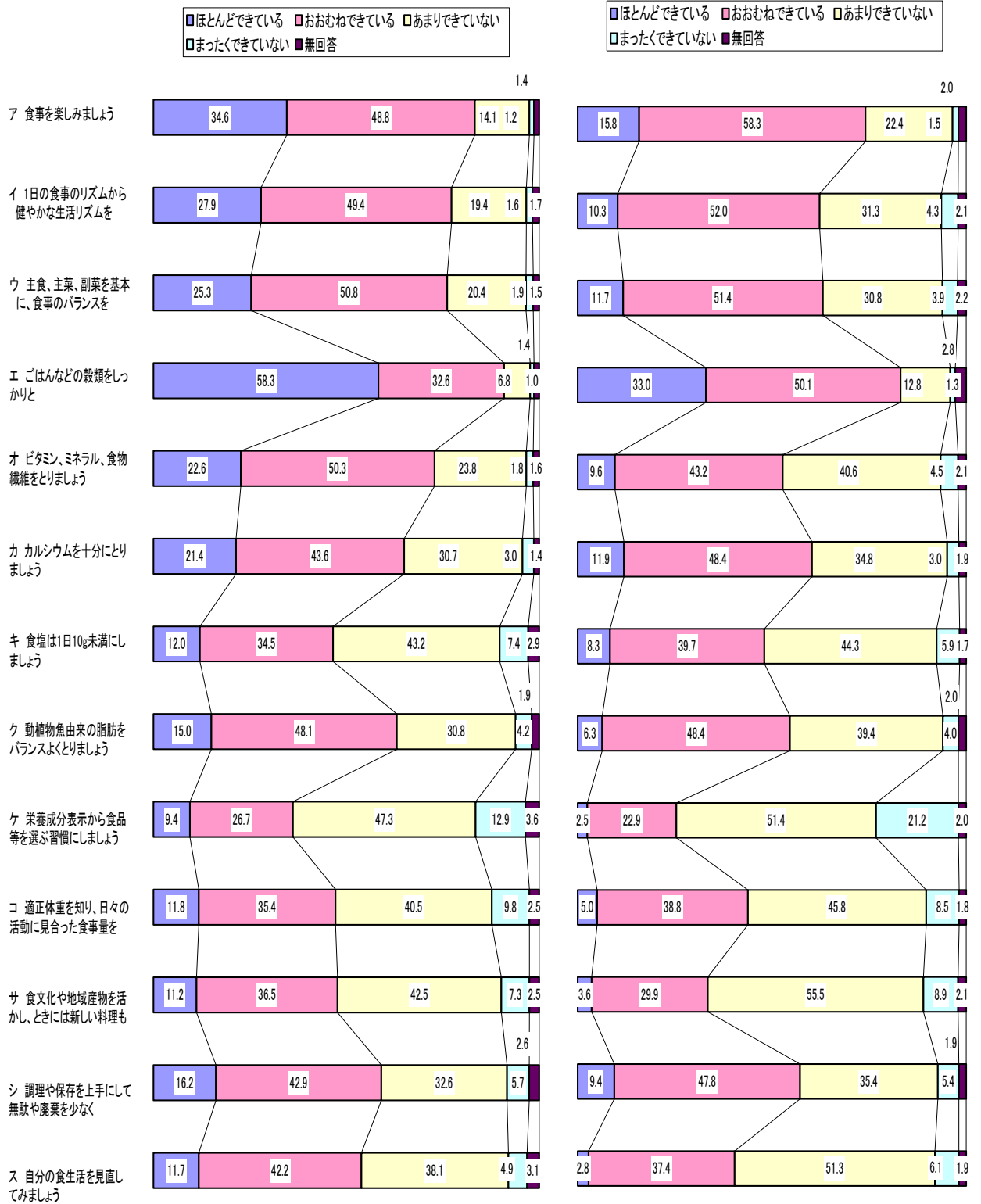
資料:第35回県政に関する世論調査(平成19年度:千葉県)

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)

食生活指針全般に関する実践度(全国)



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)

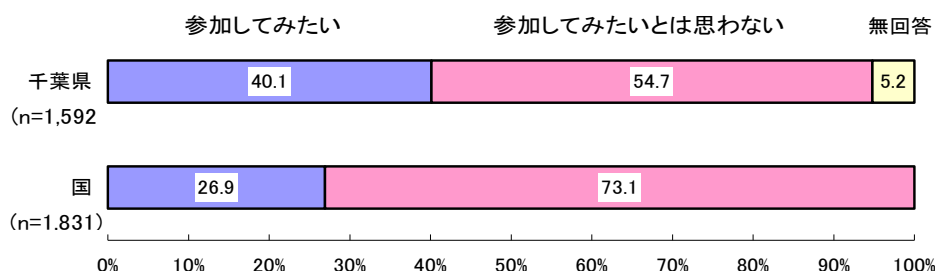
資料：平成 17 年度食生活指針・食育に関する認知度調査報告書(財団法人食生活情報サービスセンター)

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」

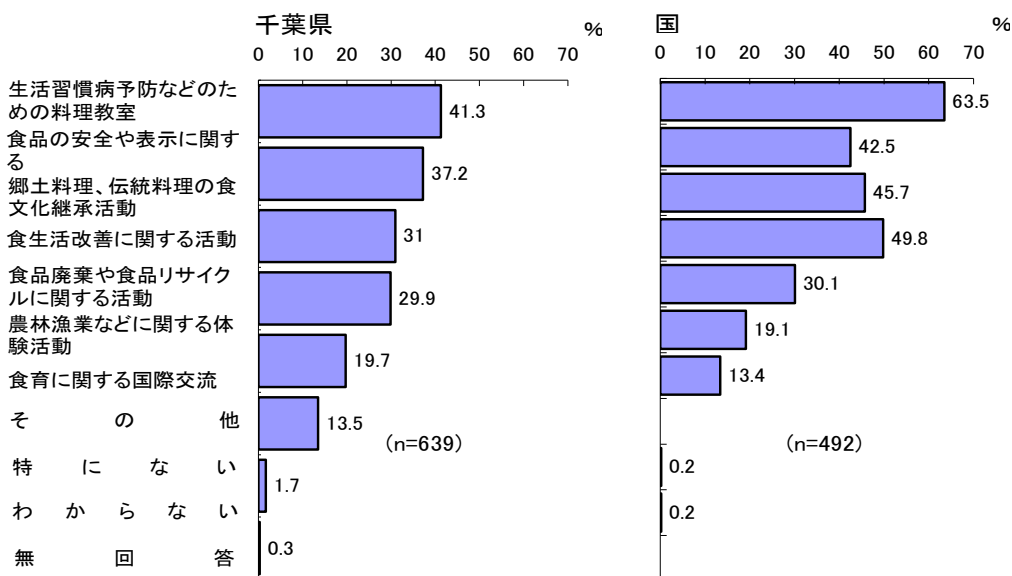
- 県内各地で食育活動の個々の取組が進んでいます。活動団体・企業・行政等がさらに連携を深めることにより、県民運動として大きく展開することが期待されます。
 - ・ 地域のNPOや農業生産者等が関わって独自の取組が行われています。現在の取組がさらに効果的なものとなるよう、情報交換や地域間連携を図ることが必要です。
 - ・ 本県には、行政組織としての部局間が連携した食育推進のプロジェクトチームがあり、県内各地域には農林振興センターを事務局として、健康福祉センター、教育事務所、市町村、食育関係団体等で構成された地域連携の土台となる組織があります。このような行政組織の連携はもちろん、地域の各団体、企業、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

○食育推進に関わるボランティア活動への参加意欲



○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^{いのち}生命

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^{せつじやくえんげ}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ういうものか」、「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、食べることを通して人との関わりや、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 堂本曉子

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



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

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
 通って肺に入る
 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。



参考：歯・口の健康と食べる機能Ⅱ（財）日本学校保健会 発行

幼児の食べ方の指導 千葉県・京 千葉県歯科医師会

野菜などを含むバランスの良い食事を、美味しく、しっかり噛むためには
 自分の歯を健康に保つことが重要です

歯の数と食べられるものの関係



(新庄ら 1985～86年)

* 食からはじまる健康づくりの絵



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！！～

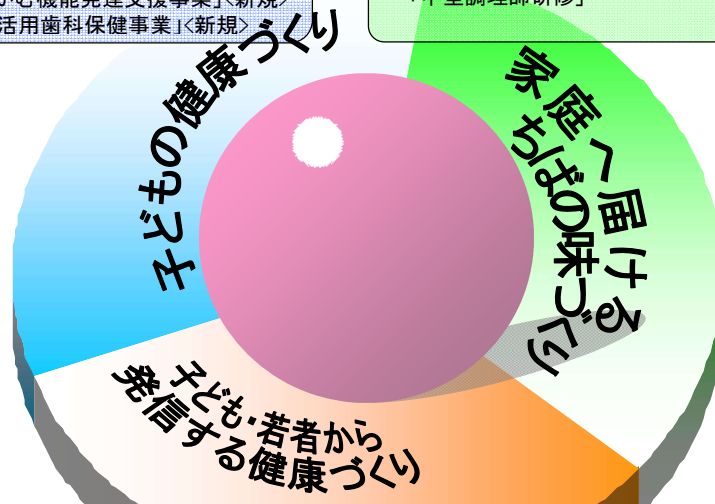
- ◎子どもの頃からの適正な食習慣と生活習慣を身につけます。
- ◎食品関連企業と連携したヘルシーメニューの普及を促進します。
- ◎「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」の活動により地域からの波動を促します。

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」の再掲です。詳細については、厚生省または県庁衛生指導課でご覧になれます。) お問い合わせ: お近くの保健所または、食品衛生監視官(千葉県) 県庁衛生指導課内 電話043-221-6000

もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持が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**に注意を。
- 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

2

【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**が棚内温度の目安。
- 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容器で。
- 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

冷蔵庫の扉などにあた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歳児におけるう歯のない者の割合の増加	う歯のない者	71.0%	80%以上	㊸
	一人平均う歯数	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人平均う歯数(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%	㍀
	1歳6か月児健康診査	69.1%	100%	㍀
	3歳児健康審査	56.3%	100%	㍀
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 フロン回収量実績報告書
㉮ 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現況（（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
㉿ 平成16年 人口動態統計	㉾ 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）
㊱ 平成17年度 千葉県児童相談所受付件数（5か所）	㊲ 平成19年度 千葉県生活習慣に関するアンケート調査
㊳ 平成17年度 大気汚染状況の常時監視結果	㊴ 平成16年 国民生活基礎調査
㊵ 平成17年度 千葉県環境生活部大気保全課資料	㊶ 平成18年度 母子保健事業実績報告
㊷ 平成17年度 公共用水域水質測定結果	㊸ 平成18年度 新体カテスト
㊹ 平成17年度 浄化槽行政組織等調査	㊹ 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」



<低学年用>

「じょうぶな は よくかんでたべましょ」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「いりこだいず」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。



<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。



<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・体力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
健康・体力づくり
モデルプラン**

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・体力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

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・体力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

私たちが、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・体力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みましょう。



- 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
- 早めの夕ごはん ゆっくりお風呂**
・毎日必ず家庭学習
・家族の囲んで充実した一日を振り返る
・夜も歯磨きをしっかり
- 早めに就寝**
・ほどよい疲れでぐっすり睡眠
- 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**
・腸や体に栄養が行きわたる! 学校で勉強する状態にしっかり薬んで食べる(1-103頁)
- きちんと歯磨き**
・朝起きてから登校まで、余裕のある時間
- 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
- 休み時間は元気に外遊び**
・友達と楽しく

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

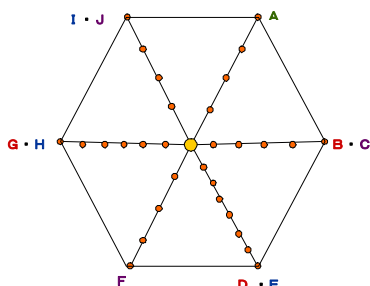
※「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」リーフレットから引用

【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・体カづくり作戦を立てる。
(自分の健康・体カづくりに合った作戦例を参考にする。)

わたしの健康・体カづくり作戦

手順③ 自分にあつた作戦を考える。(グラフで決め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・体カづくり作戦例

＝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。異種大作戦

★作戦例B 何でもOK!好きなことによる大作戦

★作戦例C 週に1回、ノーストレスデー大作戦

＝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、ストレッチ大作戦

★作戦例E 運動の習慣化をめざすバリアップ大作戦

＝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 朝から生き生きと出発!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 家族そろってのんびり大作戦

★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 休日もより運動の習慣を大作戦

★作戦例J かんたんなジョギング、楽しく運動大作戦



〈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日以上の間行う。）



- 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
アドレス：
[http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsui/
07kairyo/tradition/index.html](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
アドレス：
[http://www.pref.chiba.jp/syozoku/e_bunka/
bunkajyouhou/bousounomi-ryoku/index.html](http://www.pref.chiba.jp/syozoku/e_bunka/bunkajyouhou/bousounomi-ryoku/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。



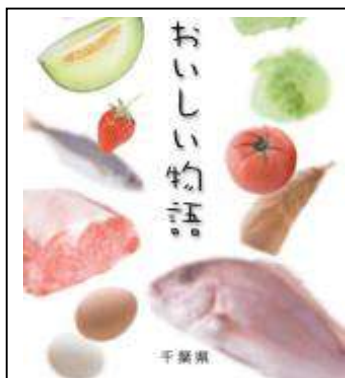
ちば県民だより 「平成20年2月号」から

□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。

- 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。



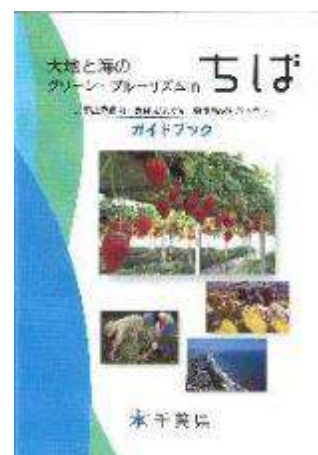
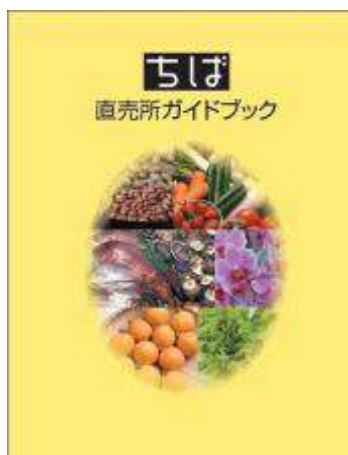
関連サイト情報

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J A S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」

□J A S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J A S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、J A S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と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〉

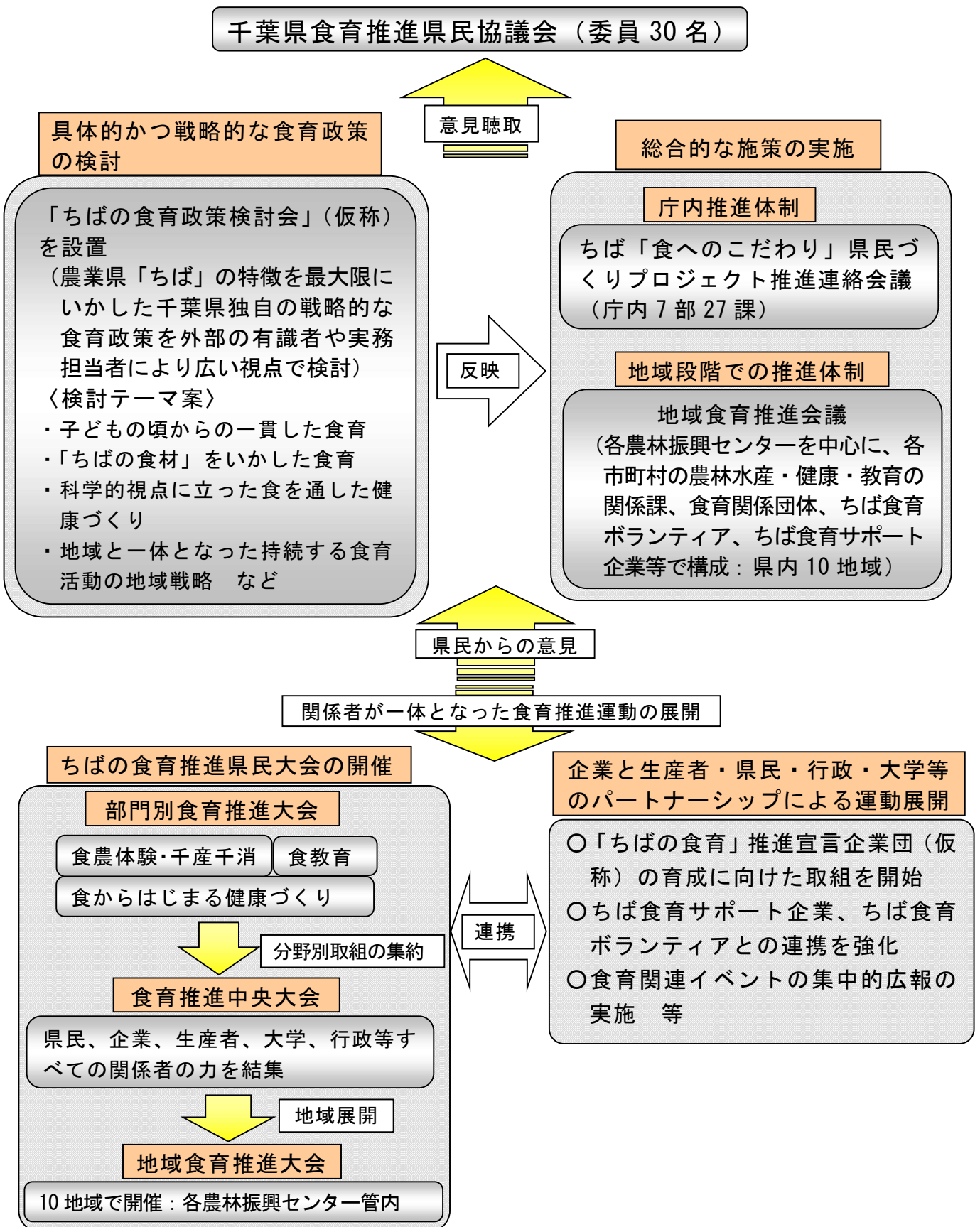
□子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。そこで、子どもの生活リズムの向上を図るために国民運動として展開されている「早寝早起き朝ごはん運動」について、関係する団体の取組と連携するとともに、家庭教育フォーラムなどの機会をとらえて啓発に努めていきます。



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。

《「ちば型食生活」を実践するためのステップ参考資料》

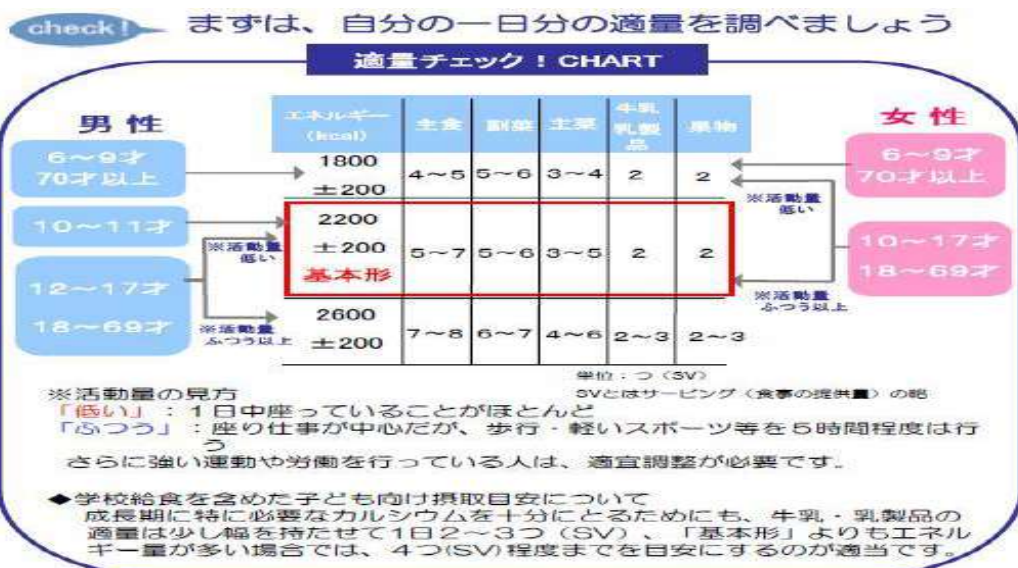
【ステップ1】

①食事バランスガイド

「食事バランスガイド」(図表56)は、厚生労働省と農林水産省が、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを、回転するコマの図で示したものです。この図の基本型は、1日に必要なエネルギー量が2200kcalの人としています。コマの上部から下部に向かって摂取量が少ない(食べるのを控える)料理区分になるよう構成されています。料理区分の単位は「つ(sv)」で示されていて、主なエネルギー区分としても公表されています。図57に、主な区分の1800kcal、2200kcal、2600kcalについて、それぞれいくつになるかを示しました。各料理区分の「つ(sv)」に対応するイラストも多様に作成されています。



図表 56 食事バランスガイド基本型 (2200kcal の場合)



図表 66 食事バランスガイドの「つ (sv)」の配分

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 肉に頼らずに、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 |

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・夕ごはんを
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	麺						
		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	なず、きゅうり、だいこん、白菜、さやべつ、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、さくらげ、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>		

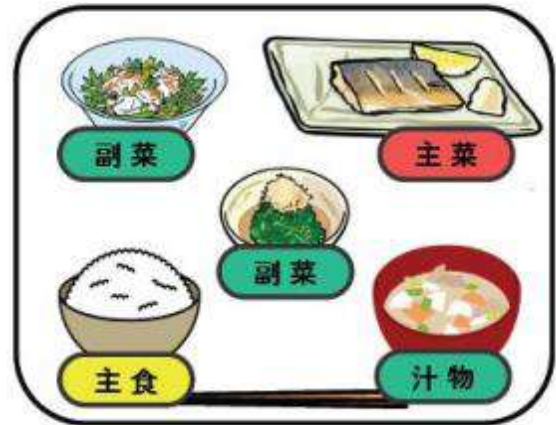
「ちば型食生活」3つのパターン

（「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!」と言ってみましょう。



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で考えてみましょう。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**



(「ちば型食生活食事実践ガイドブック」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pageti (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 手をグーにした 大きさが一皿くらい</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) 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 片方の手にいっぱい のる量が一皿くらい</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) きこのソテー (1つ) 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・買い物・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。

※あなたの食生活内容が、肉・魚と野菜とのバランスを明らかにし、それが健康な生活を送れるようにするための食事の資料として提供させていただきます。結果はあくさんのむかえの地域保健官の裁量となります。結果はあくさんのむかえの地域保健官の裁量となります。結果はあくさんのむかえの地域保健官の裁量となります。

※この質問にお答えいただいた場合には、あなたが自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な指導【あなたの食事・栄養の専門家】をお送りいたします。

※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
〒
記入不要

【記入の仕方】
太い線の鉛筆で記入してください。
この用紙は縦向きで読み取ります。文字は枠線にかららないように丁寧に記入してください。

数字の番号
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

性別 男 女
生年月日（年号は○印で記入）
年 月 日
身長
体重

BDHQ1-1 2002.02.11版00H

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、購買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る。

(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、食物繊維をとります。
- ・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。
- ・食文化を大切にして、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ため、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、他の食事ですまっ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】

- 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】

- 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

第4章 参考資料

1. 計画の体系図

千葉県・千葉県教育委員会

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

キャッチフレーズ

「食べること 生きること」
 「生命（いのち）をつなぐちばの食育」

ちばの食育推進の4つの視点

1. 親から子へつなぐ生命（いのち）
2. 人から人へつなぐ文化
3. 作り手から買い手へつなぐ食べ物
4. わたし、あなた、みんなへつなぐ輪



計画策定の趣旨と位置づけ等

- ・白紙の状態から県民の声を踏まえ作り上げた県民主体の計画
- ・食育基本法に基づく都道府県食育推進計画
- ・市町村食育推進計画の指針として、また、県民運動の指針として活用
- ・「健康ちば21」「千葉県教育の戦略的なビジョン」「千葉県次世代育成支援行動計画」等との連携
- ・計画期間：平成20年度から23年度までの4年間

基本理念

大地と海の恵み豊かな「ちばの食材・食品」をしっかりと噛んで味わうことから始め、「ちばの食」を実感し、食を通して郷土意識を育みながら、健やかな体と豊かな心をもった人づくりを目指します。さらに、みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を県民運動として推進し、「ちば」に暮らす喜びと健康が実感できる「元気な『ちば』」を創ります。

「ちばの豊かな食卓づくり」は、「地域のちから」とちばの食育を支えるちからである「ちばの食材」や「ちばの人のちから」などを原動力に、地域の人たちが、ともに「食べ」「話し」「体験する」機会を提供しながら、コミュニケーションの輪を広げ、家庭の食卓（食育）を支援し、豊かな食卓をつくっていかうとする、「ちばの食育推進県民運動」の取組を表しています。

3つのちからでちばの食育を推進

- ① ちばの食育を支える「県のちから（人材・食材・産業・文化など）」
- ② 個性と活力あふれる「地域のちから(地域力)」
- ③ 「ちば型食生活」の実践を通じた「個人のちから」

ちばの食育が目指す7つの方向

- ① 食の基本を知る
- ② 本物を志向する
- ③ 食を通して「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思う県民をみんなで育てる
- ④ 与えられる食から自ら選んで摂る食へ、意識改革を図る
- ⑤ 家族のちから、地域のちからを育てる食育
- ⑥ あらゆる世代で取り組む食育
- ⑦ 家庭における「ちば型食生活」の実践

施策展開

ちばの食育推進の重点施策と施策の方向

(1) 親から子へつなぐ生命

- ①食は人生初めての冒険です。噂むちからと好奇心を育てる授乳・離乳期からの食育を推進します。
- ②保育所・幼稚園は、乳幼児が人との関わりの中で基本的な生活習慣を身につける場所です。噂むことを大切にしながら、こころと身体をいきいきと保つ食育を推進します。
- ③生活習慣病の予防はバランスの取れた食生活から、「脱！メタボ」を推進するため食から始まる健康づくりを推進します。
- ④家庭は「食を楽しみ育む場」です。家族で食卓を囲み、語り、食の楽しさを伝える食育を推進します。

(2) 人から人へつなぐ文化

- ①学校においては、生涯にわたり、健康な心身を培うために、食を楽しみ、味わい、生活リズムを身につけ食生活について、自ら考え、理解し、行動できる「いきいきちばっ子」を育てます。また、学校給食を活用した千産千消を推進し、ふるさと「ちば」の理解と豊かな心を育みます。
- ②人との触れあいや食に関わる様々な体験や食教育を通じて、「食への感謝」や「もったいない」と感じる豊かな心を育み、「農業への理解」や「命の大切さ」を学ぶ取組を推進します。
- ③「地域の食・ちばの食・日本の食・世界の食」のつながりを見据えたグローバルな視点と郷土の食文化を大切に、ふるさと「ちば」を再認識・再発見する郷土意識を育む取組を推進します。

(3) 作り手から買い手へつなぐ食べ物

- ①「食」と「農」を身近に感じ、ちばの食文化に触れ、食の宝庫「ちば」に育った喜びを実感できる食育を推進します。
- ②「食」に対する不安に対処する情報の提供と「食」の安全や安心の確保に向けた取組を推進します。
- ③食や健康に関わる不確かな情報を鵜呑みにせず、信頼できる情報を適切に選択し、判断する力を養う取組を推進します。

(4) わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

- ①「ちば型食生活」の普及・啓発を図り、「個人のちから」で「元気な『ちば』」を創ります。
- ②だれでも、どこでも、いつからでも、できることから始める食育で「元気な『ちば』」を創ります。
- ③みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を通じて「元気な『ちば』」を創ります。

重点施策項目

(1) 親から子へつなく生命

- 施策①-1 嗜むことから始める乳幼児期からの食育の推進
- 施策①-2 保育所・幼稚園での食育の推進
- 施策①-3 県民一人ひとりの生涯にわたる健康づくり
- 施策①-4 家庭における食育の推進

(2) 人から人へつなく文化

- 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
- 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
- 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
- 施策②-4 地域の優れた食文化や食習慣の継承

(3) 作り手から買い手へつなく食べ物

- 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
- 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
- 施策③-3 安全・安心な「食」や「食材」の生産と提供の確保
- 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
- 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

(4) わたし、あなた、みんなへつなく輪

- 施策④-1 農業県ちばの特徴をいかした食育政策の検討
- 施策④-2 市町村や関係団体等の連携・協力体制の下、地域が一体となった食育推進体制の整備
- 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」
- 施策④-4 市町村食育推進計画の策定の促進
- 施策④-5 「ちば型食生活」の普及啓発
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 施策④-12 大学等の専門地域を有する機関との連携の強化

2. 計画策定の体制と手順

策定体制

- ①白紙の段階から地域タウンミーティングや様々な団体等との意見交換を行い、さらに計画案についてパブリックコメントを行って、広く県民等からの意見を取り入れ策定作業を開始

食育の主役は県民であり、食育活動は、家庭・学校・地域・関係団体・食育実践者・行政等が連携して取り組む必要があります。県民参加による創意と工夫を凝らした食育を推進するため、白紙の段階から県内各地域でのタウンミーティングなどを行い、県民等からの意見を踏まえた計画づくりをスタートしました。

- ②各分野を代表する有識者や実践者などからなる、「千葉県食育推進県民協議会」を設置し、専門的立場、食育を実践している立場から意見・提言をいただき、また、下部組織として、「千葉県食育推進計画策定支援作業部会」を設置し、具体的な計画内容を検討

県民一人ひとりの食育活動への参加・協力を促進し、食育を県民運動として展開するためには、関係機関、民間団体等の自発的な取組が重要です。食育に関わる幅広い分野を代表する機関・団体や専門家、食育を実践している方々と協働した計画づくりを行うため、「千葉県食育推進県民協議会」（平成18年9月1日設置）及び「千葉県食育推進計画策定支援作業部会」（平成18年12月26日設置）を設置し、推進計画の具体的な内容の検討を行いました。

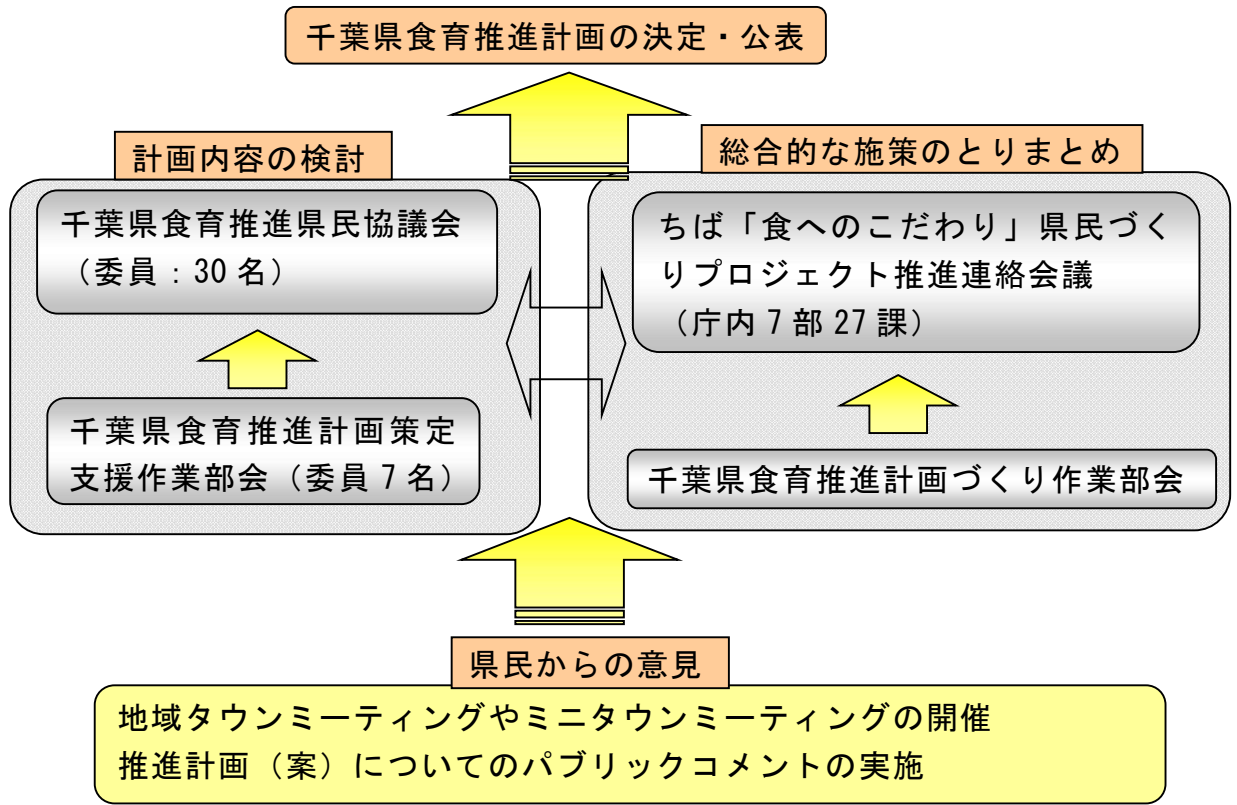
- ③庁内横断的な推進体制の下、総合的な施策をとりまとめ

食育は、幅広い分野にわたる施策を統合し推進する必要があることから、庁内横断的な組織である「ちば『食へのこだわり』県民づくりプロジェクト推進連絡会議（庁内7部27課）」において、県民協議会の検討結果を踏まえ施策のとりまとめを行いました。

- ④県民、県民協議会、県が連携した体制での計画づくり

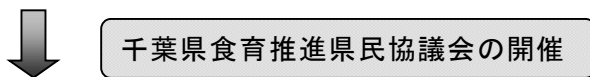
パブリックコメントによる県民からの意見を踏まえ、推進計画を決定。

図表 68 千葉県食育推進計画策定体制の概念図

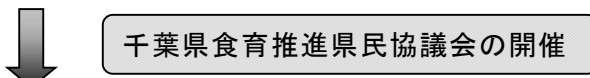


策定手順

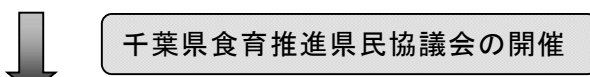
- ①タウンミーティング・ミニタウンミーティングの実施
県民からのアイデア・意見の募集 (H18年8月～H19年1月)



- ②推進計画の基本方針・骨子の作成



- ③推進計画（案）のとりまとめ



- ④パブリックコメントの実施



- ⑤推進計画の決定・公表

千葉県食育推進計画策定支援
作業部会 (月1回程度開催)

「ちば『食へのこだわり』県
民づくりプロジェクト推進連
絡会議」を随時開催

タウンミーティング等の開催状況

● 地域タウンミーティング

	実施日	地域名	内 容	参加者
1	8月 9日	長 生 (茂原市)	・講演 榊田みどり氏(農政ジャーナリスト) 「なぜ食育」	190人
2	9月 19日	君 津 (木更津市)	・講演 遠藤陽子氏(千葉自然学校事務局長) 「食を取り巻く状況について」	177人
3	9月 21日	夷 隅 (いすみ市)	・講演 室田洋子氏(聖徳大学教授) 「地域で育てる食卓」	189人
4	10月 7日	東葛飾 (市川市)	・活動事例発表 (5事例)	250人
5	10月 20日	千 葉 (千葉市)	・講演 サカイ優佳子氏(フードコンサルタント) 「感じる食育 楽しい食育」 ・活動事例発表 (3事例)	121人
6	10月 31日	海 匝 (旭 市)	・講演 服部津貴子氏(服部栄養料理研究会会長) 「食文化の伝承と食育のすすめ」 ・パネルディスカッション「広げよう食育」	309人
7	12月 4日	安 房 (館山市)	・講演 安部司氏(食問題ジャーナリスト) 「あなたは何を食べていますか」 ・事例発表 (3事例)	602人
8	12月 12日	山 武 (山武市)	・事例発表 (2事例) ・講演 村松真貴子氏(フリーアナウンサー) 「おいしく食べていきいき元気」	89人
9	1月 11日	印 旛 (佐倉市)	・経験交流会；テーマ「親子・家庭が気軽に 参加できる食育活動とはー地域・学校・家 庭を結ぶ家庭づくりー」 事例発表5名	211人
10	1月 16日	香 取 (香取市)	・講演 遠藤陽子氏(千葉自然学校事務局長) 「食育のすすめ～地域で取り組む食育活動」 ・パネルディスカッション・意見交換 テーマ「地域の食材で豊かな心を育てよう」	121人

計 2,259人

●グループ意見交換会

	実施日	グループ名等	意見の視点、テーマ	参加者
1	8月7日(月)	学校栄養士会	学校栄養職員からの意見	37人
2	9月6日(水)	「ちばの食育 2006」 実行委員会	食育活動全般	17団体
3	9月11日(月)	東京電力(株)千葉支店 (食育サポート企業)	取組み企業からの意見	8人
4	9月14日(木)	アグリライフちば (食育ボランティア)	取組み農業者からの意見	22人
5	9月16日(土)	石井食品(株) (食育サポート企業)	食品企業からの情報発信、関わり等の意見	3人
6	9月22日(金)	ちばコープ生活協同組合	食育活動全般	10人
7	9月27日(水)	千葉県立衛生短期大学	大学生との意見交換	学生8人、指導者
8	10月5日(木)	千葉県食生活改善協議会	地域での食生活改善の取組みに係るアイデア	50人
9	10月10日(木)	八千代市保育所関係者	乳幼児・家庭・地域の食育	12人
10	10月14日(土)	学童クラブ風の子 シュワッチ	子育て中の働く親との意見交換	18人
11	10月16日(月)	サンケイリビング 新聞社(株)千葉県本部	普及浸透のための啓発	2人
12	10月19日(木)	千葉市内公立中学校	中学生との食育授業(バランスの良い食事について)	60人
13	10月29日(日)	千葉の子ども健康対 策懇談会出席保護者	健康三原則(食事・休養・運動)を通じた基本的な生活習慣の確立	111人
14	11月6日(月)	県立松戸国際高校	高校生からの意見、提案	1年生と3年生
15	11月24日(金)	(社)千葉県歯科医師会	地域保健医療委員会からの「幼児期の食育と歯科の関わり」に関する意見提出	10人
16	12月14日(木)	(社)千葉県歯科医師会 (地域保健医療委員会)	「幼児期の食育と歯科の関わり」をテーマに意見交換	12人

県民協議会及び計画策定作業部会の検討経過

①千葉県食育推進県民協議会

第1回 平成18年12月26日（火）13時～16時

- 主な検討事項
- 会長・副会長の選任
 - 作業部会の設置
 - 千葉県における食育の取組について
 - 食育推進計画の策定に向けた委員からの意見聴取

第2回 平成19年12月26日（水）13時30分～15時30分

- 主な検討事項
- 推進計画骨子（案）の検討

第3回 平成20年5月13日（火）13時30分～15時30分

- 主な検討事項
- 推進計画（案）の検討

②千葉県食育推進計画策定支援作業部会

第1回 平成18年12月26日（火）16時15分～17時15分

- 主な検討事項
- 部会長・副部会長の選任
 - 第1回県民協議会の検討結果を踏まえた作業部会の今後の進め方の検討と意見交換

第2回 平成19年2月6日（火）13時～16時

- 主な検討事項
- タウンミーティング等における県民意見の整理
 - 千葉県の食の現状と課題の整理
 - 「ちばらしさ」について検討
 - 千葉県食育推進計画の目指す姿について検討

第3回 平成19年3月7日（火）13時30分～16時30分

- 主な検討事項
- 推進計画の骨子の検討
 - ・食をめぐる問題点と課題の検討
 - ・ちばの特徴の整理
 - ・県民へ向けたメッセージの検討

第4回 平成19年3月27日（火）13時30分～16時30分

- 主な検討事項
- 推進計画の骨子の検討
 - ・基本目標の検討
 - ・食育への取組の視点の検討
 - ・食育推進スローガン、施策の検討
 - ・推進計画の構成を検討

第5回 平成19年4月25日（水）13時30分～16時30分

- 主な検討事項
- 第4回までの検討結果を踏まえ計画骨子（案）の検討
 - 学校・保育所等における食育の推進について検討

第6回 平成19年5月29日（火）13時30分～16時30分

主な検討事項 ○第5回までの検討結果を踏まえ計画骨子（案）の検討
○生産者・企業・関係団体等の役割について検討

第7回 平成19年6月14日（火）15時～17時

主な検討事項 ○推進計画骨子案（県民協議会報告案）のとりまとめ

第8回 平成20年2月12日（火）14時～16時

主な検討事項 ○計画名称の検討
○計画の目標値の検討
○「ちば型食生活」ガイドブックの検討

第9回 平成20年3月25日（火）14時～17時

主な検討事項 ○推進計画案（県民協議会報告案）の検討

第10回 平成20年8月28日（木）13時30分～15時30分

主な検討事項 ○推進計画案（県民協議会報告案）の最終検討

3. 千葉県食育推進県民協議会設置要綱及び委員名簿

●千葉県食育推進県民協議会設置要綱

(平成 18 年 9 月 1 日制定)

【設置】

第 1 条 千葉県における食育の総合的かつ計画的な推進に向けて、食育推進計画の策定及びその推進並びに食育推進に関する施策について意見を聴取するため、千葉県食育推進県民協議会（以下、「県民協議会」という。）を設置する。

【所掌事務】

第 2 条 県民協議会は、前条の目的を達成するため、次の各号に掲げる事務を所掌する。

- (1) 食育基本法第 17 条に基づく千葉県食育推進計画の策定及びその推進に関すること。
- (2) その他、食育推進に関する施策に関すること。

【組織】

第 3 条 県民協議会は、委員 30 名以内をもって構成する。

- 2 委員は、食育に関して十分な知識と経験を有する者その他知事が必要と認める者のうちから、知事が委嘱する。
- 3 県民協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。
- 4 会長は、県民協議会を代表し、会務を総理する。
- 5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代理する。
- 6 委員の任期は 2 年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 7 委員は、再任されることができる。

【会議】

第 4 条 県民協議会は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

- 2 県民協議会は、会長（会長に事故があるときは、その職務を代理する者）及び半数以上の委員が出席しなければ、会議を開き、議決することができない。
- 3 県民協議会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
- 4 会議に欠席する委員は、会長を通じて、当該会議に付議される事項につき、書面により意見を提出することができる。
- 5 会長が必要と認めたときは、関係者又は専門家に対し、出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は必要な書類の提出を求めることができる。

【会議の公開】

第 5 条 会議は、原則として公開するものとする。ただし、次の各号のいずれかに該当する場合であつて、県民協議会の議決により会議の一部又は全部を公開しない旨を決定し

た場合は、この限りではない。

- (1) 千葉県情報公開条例（平成 12 年千葉県条例第 65 号）第 8 条に規定する不開示情報が含まれる事項に関して調整審議等を行う場合
- (2) 会議を公開することにより、当該会議の公正かつ円滑な議事運営に著しい支障が生ずると認められる場合

【会議資料の公開】

第 6 条 会議資料は、原則として公開するものとする。ただし、次の各号のいずれかに該当する場合であって、県民協議会の議決により会議資料の一部又は全部を公開しない旨を決定した場合は、この限りではない。

- (1) 千葉県情報公開条例（平成 12 年千葉県条例第 65 号）第 8 条に規定する不開示情報が含まれる資料
- (2) 会議資料を公開することにより、当該会議の公正かつ円滑な議事運営に著しい支障が生ずると認められる場合

【会議録】

第 7 条 会長は、会議を開催したときは会議録を作成する。

2 会議録には、次の各号に掲げる事項を記載する。

- (1) 会議の日時及び場所
- (2) 出席者の氏名
- (3) 会議に付した案件及び議事の経過
- (4) 議決した内容
- (5) その他参考事項

【作業部会】

第 8 条 県民協議会の所掌事務に関し、更なる検討を行うことを目的として、作業部会を置くことができる。

2 作業部会は、会長が指名した者をもって構成する。

3 作業部会は、県民協議会に検討の経過及び結果を報告する。

【庶務】

第 9 条 県民協議会の庶務は、千葉県農林水産部安全農業推進課において処理する。

【その他】

第 10 条 この要綱に定めるもののほか、会議に関し、必要な事項は、知事が定める。

【附則】

この要綱は、平成 18 年 9 月 1 日から施行する。

【附則】

この要綱は、平成 18 年 12 月 26 日から施行する。

●千葉県食育推進計画策定支援作業部会設置要綱

(平成 18 年 12 月 26 日制定)

【設置】

第 1 条 千葉県における食育の総合的かつ計画的な推進に向けて、食育推進計画の策定及びその推進並びに食育推進に関する施策について、千葉県食育推進県民協議会（以下、「県民協議会」という。）の所掌事務に関し更なる検討を行うため、千葉県食育推進計画策定支援作業部会（以下、「作業部会」という。）を設置する。

【所掌事務】

第 2 条 作業部会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 食育基本法第 17 条に基づく千葉県食育推進計画の策定及びその推進に関すること
の他、食育推進に関する施策について検討を行い、県民協議会に検討の経過及び結果を報告する。

【組織】

第 3 条 作業部会は、委員 7 名以内をもって構成する。

- 2 作業部会に部会長及び副部会長を置き、委員の互選により定める。
- 3 部会長は、作業部会を代表し、会務を総理する。
- 4 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故あるときはその職務を代理する。
- 5 委員の任期は、県民協議会委員の委嘱期間に準ずる。
- 6 委員は、再任されることができる。

【会議】

第 4 条 作業部会は、部会長が招集し、部会長が会議の議長となる。

- 2 作業部会は、部会長（部会長に事故があるときは、その職務を代理する者）及び半数以上の委員が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 会議に欠席する委員は、部会長を通じて、当該会議に付議される事項につき、書面により意見を提出することができる。
- 4 部会長が必要と認めたときは、関係者又は専門家に対し、出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は必要な書類の提出を求めることができる。

【庶務】

第 5 条 作業部会の庶務は、千葉県農林水産部安全農業推進課において処理する。

【その他】

第 6 条 この要綱に定めるもののほか、会議に関し、必要な事項は、千葉県食育推進県民協議会設置要綱の定めによる。

【附則】

この要綱は、平成 18 年 12 月 26 日から施行する。

千葉県食育推進県民協議会委員名簿

(委嘱期間；平成18年12月26日～平成20年12月25日)

平成19年12月26日現在

	区 分	氏 名	役 職 等	
1	学識経験者	赤坂 守人	日本大学歯学部研究所 教授	
2		明石 要一	千葉大学教育学部 教授 【会長】	
3		木嶋 義郎	(社)千葉県栄養士会 会長	
4		渡邊 智子	千葉県立衛生短期大学栄養学科 教授	
5	教育関係者等 【学校教育】	岩渕 達郎	千葉県小学校長会健康安全対策部長	
6		上野 洋子	千葉県学校栄養士会 会長	
7		杉野 京子	千葉県PTA連絡協議会 副会長	
8	【保育】	鈴木 美岐子	千葉県保育協議会 副会長	
9	【保健】	鎌田 知能	(社)千葉県食品衛生協会 専務理事	
10	医療関係者	松田 一郎	(社)千葉県歯科医師会 理事	
11		本吉 光隆	(社)千葉県医師会 理事	
12	消費者	鈴木 静子	千葉県食生活改善協議会 会長	
13		高橋 初榮	千葉県消費者団体連絡協議会 会計	
14		平野 都代子	千葉県生活協同組合連合会 理事	
15	農林漁業者等	飯田 和代	千葉県指導農業士会 理事	
16		菊間 節子	アグリライフちば 会長	
17		小嶋 英志	千葉県農業協同組合中央会 農業振興部長	
18		嶋谷 一隆	千葉県漁業協同組合連合会 販売部長	
19		松田 延儀	(社)千葉県畜産協会 専務理事	
20	食品関連事業者 【流通、販売】	寺嶋 晋	イオン(株)食品商品本部農産商品部長	
21		【製造】	水永 秀雄	キッコーマン国際食文化研究センター センター長
22		【調理】	山崎 信男	(社)全日本司厨士協会関東総合地方千葉県本部 会長
23		湯浅 ナミエ	(社)千葉県調理師会 理事	
24	活動団体	遠藤 陽子	特定非営利活動法人千葉自然学校 事務局長 【副会長】	
25		龍崎 英子	千葉伝統郷土料理研究会 主宰	
26	活動者等	大木 秀子	ふれあいパーク八日市場(有) 常務取締役	
27		寒川 裕	やちよ食育ネット	
28		松村 なを子	ちば食育ボランティア	
29	市町村関係	豊田 俊郎	千葉県市長会 (八千代市長)	
30		成嶋 尚武	千葉県町村会 (長柄町長)	

*委員定数は、30名以内

千葉県食育推進計画策定支援作業部会委員名簿

平成 19 年 12 月 26 日現在

	氏 名	役 職 等	備 考
1	渡邊 智子	千葉県立衛生短期大学栄養学科教授	
2	杉野 京子	千葉県 PTA 連絡協議会 副会長	
3	平野 都代子	千葉県生活協同組合連合会 理事	
4	遠藤 陽子	特定非営利活動法人千葉自然学校 事務局長	部会長
5	大木 秀子	ふれあいパーク八日市場(有)常務取締役	
6	寒川 裕	やちよ食育ネット	副部会長
7	松村 なを子	ちば食育ボランティア	

4. ちば「食へのこだわり」県民づくりプロジェクトについて

●ちば「食へのこだわり」県民づくりプロジェクト推進連絡会議設置要綱の概要

【設置年月日】

平成 16 年 5 月 24 日

【目的】

子どもの頃から「食」や「農」に関する正しい知識を得て、自ら「食」について考え、「千葉ブランド」にこだわりをもつことによって、健全な食生活が送れるよう幅広く学校や地域、家庭における食育を関係部局の連携のもと、一層推進することを目的とする。

【所掌】

食育推進連絡会議は、第 1 条の目的を達成するため、次に掲げる業務を行う。

- ① 食育の推進に関すること
- ② ちば「食へのこだわり」県民づくりプロジェクトの推進に関すること
- ③ ちば食育ボランティアの連携に関すること
- ④ 食育に係る資料収集及び情報交換、意見交換
- ⑤ 上記に掲げるもののほか、食育推進連絡会議の目的を達成するために必要な事項

【専門部会】

食育推進連絡会議は必要と認めるときは、専門部会を置くことができる。

【連絡会議構成課】 7 部 27 課室（平成 20 年 4 月 16 日現在）

所属部局	課（室）名
総合企画部	知事室 政策企画課 男女共同参画課
総務部	学事課
健康福祉部	健康福祉政策課 健康づくり支援課 児童家庭課 衛生指導課
環境生活部	資源循環推進課 県民生活課
商工労働部	経済政策課 観光課
農林水産部	農林水産政策課 安全農業推進課（事務局） 耕地課 農村振興課 担い手支援課 生産販売振興課 畜産課 森林課 水産局水産課
教育庁	教育政策課 生涯学習課 指導課 特別支援教育課 学校安全保健課 文化財課

5. 食育基本法の概要

平成 17 年 6 月 17 日：公布

平成 17 年 7 月 15 日：施行

1 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。(第 1 条)

2 関係者の責務

(1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関係事業者、国民等の責務を定める。(第 9 条～13 条)

(2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。(第 15 条)

3 食育推進基本計画の作成

(1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

①食育の推進に関する施策についての基本的な方針

②食育の推進の目標に関する事項

③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項 等 (第 16 条)

(2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。(第 17 条・18 条)

4 基本的施策

①家庭における食育の推進 (第 19 条)

②学校、保育所等における食育の推進 (第 20 条)

③地域における食生活の改善のための取組の推進 (第 21 条)

④食育推進運動の展開 (第 22 条)

⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 (第 23 条)

⑥食文化の継承のための活動への支援等 (第 24 条)

⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進 (第 25 条)

5 食育推進会議

(1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25 名以内で組織する。(第 27 条～29 条)

(2) 食育推進基本計画の案を作成し、及びその他食育の推進に関する重要事項の審議、施策の実施を推進する。(第 26 条)

(3) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。(第 32・33 条)

6. 国の食育推進基本計画の概要

食育推進基本計画のポイント

はじめに

- 計画期間は平成18年度から22年度までの5年間

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

第2 食育の推進の目標に関する事項

1. 食育に関心を持っている国民の割合(70%→90%)
2. 朝食を欠食する国民の割合(子ども4%→0%、20代男性30%→15%、その他)
3. 学校給食における地場産物を使用する割合(21%→30%)
4. 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合(60%)
5. 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合(80%)
6. 食育の推進に関わるボランティアの数(20%増)
7. 教育ファームの取組がなされている市町村の割合(42%→60%)
8. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合(60%)
9. 推進計画を作成・実施している自治体の割合(都道府県100%、市町村50%)

第3 食育の総合的な促進に関する事項

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食生活の改善のための取組の推進
4. 食育推進運動の展開(食育月間(毎年6月)、食育の日(毎月19日))
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

- 都道府県等による推進計画の策定促進、基本計画の見直し等

7. 「食育」に関する用語集

★この用語集は、ジャンルごとにまとめてあります。

食の問題

食の外部化：飲食店等で食事をする外食はもとより、本来、家の中で行

れていた調理や食事を家の外部に依存することをあらわします。食品産業においても、このような消費傾向に合わせて、調理食品や総菜、弁当などの「中食(なかしょく)」を提供するようになっていきます。このような動向を総称し「食の外部化」といいます。

食の簡素化：食の外部化により、調理する、片付けるなどの「食」のプロセスが省略され、より簡単に、より早く、より手軽に「食」をとることをさします。

【関連語句】

外食：家庭の外の飲食店等で食事をする。調理から食事をとる空間まで外部で済ませてしまうことを表します。

中食：総菜や弁当、調理済み食品を購入して来たり、出前やケータリングで調達した食べ物で食事を済ませることを表します。家庭内で調理する過程が省かれた食事をさします。

食のグローバル化：全世界で同じ食品が食べられるようになること。時間をかけ、共通の食べ物が広まり、それぞれの土地や文化に融合して定着していく場合と、大企業が自社製品を世界中に広げていく場合があります。また、経済力のある国が、世界中から様々な食品を輸入するパターンもあります。

食の画一化：食のグローバル化により、地域により様々であった食材や味、料理などの食文化が失われていくことをさします。どこでも、同じ味の同じ食べ物が食べられるようになることを表します。

【関連語句】

ファストフード(fast food)とスローフード(slow food)：短い時間で手軽に作れる・食べられる食べ物をファストフードと呼びます。このような手軽な食べ物として、昔からそば・うどんや丼物などがありましたが、外資系大手フードチェーンが日本に進出してきたのをきっかけに、ファストフードが言葉とともに日本人の食生活に広く浸透しました。食の内容が高カロリーで栄養に偏りがあることが問題点として指摘されており、食のグローバル化と画一化をもたらした原因のひとつとされています。

これに対して、イタリアでスローフード運動が起こりました。それぞれの土地に伝わる食材や食文化を大切に、ゆったりと食を楽しもうというものです。ファストフードによる画一化から、各郷土に伝わるバラエティ豊かな食生活を守っていこうという運動です。

ジャンクフード(junk food)：カロリーばかり高くて、栄養価の低い食べ物をさします。もともとジャンク(junk)は、「ごみ」や「ガラクタ」を意味します。一般的に、ファストフードやスナック菓子などさします。

フードマイレージ(food mileage)：食材が輸送される距離を表し、[重量×距離]で表されます。この数値が高いほど、輸送のために大量の燃料がかかり、CO₂が排出され、環境への負担となります。

日本は、食品の自給率が低く、純粋な和食の食材でさえ輸入に頼っており、世界的に見ても群を抜いてフードマイレージの高い国となっています。

また、日本にいながら世界各国の食材を手に入れることができることが、食のグローバル化を進め、日本の食文化が失われる原因ともなっています。

これに対して、その地域で採れた食材をその地域で消費しようという「地産地消」の考え方は、環境にも優しく、その地域の郷土料理などの食文化を守ることにもつながります。

食の問題

こ食: 孤食という言葉使われ始めてから、現在の「食」の状況を表す様々な「こ食」が使われるようになりました。最も代表的なものを紹介します。

- 孤食**: 家族が不在の食卓で一人でさびしく食べる。家族が何を食べているかわからず、子どもが何をどう食べても自由で、会話もできません。
→ 好き嫌いを増やし、発育に必要な栄養が足りなくなります。社会性、協調性が身につかず、引きこもりやすくなります。
- 個食**: 家族それぞれが食卓で別のものを食べる。テレビを見ながら、まるでファミリーレストランのように、それぞれが自分の好きなものを食べています。
→ 好き嫌いを増やし、栄養が偏ってしまいます。協調性がなくわがままになり、他人の意見を聞かない子どもに育ちます。
- 固食**: 自分の好きな決まったものばかり食べる。子どもが嫌がったり食べたがらないことに、おとなが流されてしまいます。
→ 栄養がかたよってしまい、肥満や生活習慣病になりやすいからだに。キレやすくてわがままな子どもに育ちます。
- 小(少)食**: いつも食欲がなくて食べる量が少ないこと。もっとスリムになりたいと、食事の量を減らす子どもが増えています。
→ 発育に必要な栄養が十分にとれず、骨密度が低くなります。食べる意欲がわからないといったように、いろいろなことに対して無気力になります。
- 粉食**: パン中心の、粉を使った主食を好んで食べる。日本人のからだに合っている、お米を食べる回数が減っています。
→ かむ力が弱く、あごが発達しません。かまずにたくさん食べてしまったりと、エネルギーを多くとがちになります。
- 濃食**: 味の濃い料理や食品ばかりを食べること。料理に調味料を加えたり、味が濃くなりがちな調理加工済食品を食べていると濃い味つけに慣れ、好んで食べるようになります。
→ 食物本来の味がわからない、味覚障害を招いてしまいます。塩分や油をとりすぎて、生活習慣病になりやすいからだに。

(出展: 食の検定公式テキストブック食の検定協会編 発売元農文協
「特別講座 服部幸應の食育メッセージ」)

フードファディズム(food faddism): 特定の食べ物やその成分について、その摂取量や頻度を無視して、健康への有効性や有毒性を過大に評価し、信じてしまうこと。マスメディア等からの過剰な情報を鵜呑みにしてしまい、その流行に流されてしまう傾向で、偏った食事を探るようになり、健康的な食生活のバランスを崩す原因ともなります。食に関する情報が氾濫している現代において、情報を適切に判断する能力が求められます。

【関連語句】

情報リテラシー(information literacy): 自分の目的に合わせて、大量の情報から必要なものを探し出し、その内容を鵜呑みにせず、評価、識別、選択して、再構築するなど、情報を活用できる能力をさします。

メディアリテラシー(media literacy): 特に様々なメディア(新聞、テレビ、ラジオなどのマスメディアやインターネット等)を使いこなす能力をさします。

コンピュータ・リテラシー(computer literacy): コンピュータを操作し、必要な情報を引き出す知識や能力をさします。

国の食育

食育基本法：近年における国民の食生活をめぐる環境の変化、具体的には、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向等の問題、また、食の安全や海外依存の問題の発生に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することが緊要な課題となっていることから、食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に平成17年7月15日に施行された法律です。

(参考：食育推進基本計画参考資料集)

食育の日：食育推進運動を継続的に展開し食育の一層の定着を図るために、**毎月19日**を「食育の日」と決めました。

食育月間：国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、**毎年6月**を「食育月間」と決めました。

食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が作成した1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、一目でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせ、望ましい食事の採り方やおよその量をわかりやすく説明しています。



食生活指針：平成12年3月、農林水産省と当時の厚生省、文部省が共同して10項目からなる食生活指針を策定しました。

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③ 主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。
- ④ ご飯などの穀類をしっかりと。
- ⑤ 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ⑥ 食塩や脂肪は控えめに。
- ⑦ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ⑧ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ⑨ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ⑩ 自分の食生活を見直してみよう。(参考：食生活指針：農林水産省)

保育所における食育に関する指針：乳幼児期から正しい食事の取り方や食習慣の定着を図るために、その発達段階にあわせて豊かな食の体験を繰り返す必要があります。保育所は、子どもたちが1日の大半の時間を過ごす場であり、食育を行う場としての役割が大きいことから、家庭や地域との連携した体制作りや、食育の計画の作成など、保育所での食育の推進に関して厚生労働省が示したものです。

食文化

日本型食生活: 昭和 50 年頃に、「ごはん」を中心として、大豆、野菜、魚などの素材を用いた伝統的な日本食のメニューに、畜産物などの油脂類と果物がバランスよく加わり、主食であるお米を中心とした健康的で豊かな食生活である日本型食生活ができました。

配膳: 一人ひとりの食事を配置するしきたりで、典型的な日本型食生活である一汁三菜の場合は、左手前にご飯、右手前に汁物、主菜は右奥で、重めの副菜が左奥、中央に軽い副菜(副々菜)を配置します。



行事食: 各地域に伝承される、郷土色豊かな料理で、年中行事やそれぞれの土地固有の行事の際に供される華やかで特別な食事をさします。

米飯給食: 主食にご飯を提供する給食をさします。以前は、パン中心の小麦粉色型態で実施されていた学校給食でしたが、食事内容の多様化を図り、栄養に配慮した米飯の正しい食習慣を身につける上で教育上有意義であるという考えから、昭和51年より米飯給食が導入され始めました。(参考: 米飯給食の実施について; 文部省体育局長通達)

おはしの正しい持ち方を知っていますか

おはしは、東アジアを中心に使われている食事を食べる道具です。中国や韓国でも使用されていますが、それぞれ日本とは異なる形状や素材です。おはしを正しく持つことは、日本の食文化における大切なマナーです。正しい持ち方だから、食べ物をしっかりとつかむ事ができるのです。

食卓で、おはしの持ち方を家族みんなで確認してみてください。



イラスト
食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」1・2年生用より

食とからだ

口腔機能(こうくうきのう): 摂食(食べ物を捕らえる)、咀嚼(食べ物をかみ砕く)、嚥下(食べ物をのみ込む)機能と発音機能など口からのどまでの部分が行う機能をさします。

【関連語句】

咀嚼(そしゃく): 咀嚼とは、歯で食物をかみ砕き、かんで砕いていき、唾液を分泌させて食物とよく混ぜ合わせ、のみ込みやすい大きさにして、食物の消化吸収を高めることです。

嚥下(えんげ): 食べ物や飲み物を口に入れ、咽頭から食道、胃へ送り込む過程をさします。

味覚形成: 「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」に「旨味」が加わった5つの味を舌で感じ、脳へ伝えることを味覚といい、生後から乳幼児期に、この味覚が形成されることが味覚形成です。この時期は、味を感じる「味蕾」の数が最も多く、味覚が鋭敏な時期なので、著しいスピードで味覚が形成されます。このために、離乳食の時期には、薄味を心がけ食材本来の味を覚えるような配慮が必要だと言われています。

食と健康

生活習慣病:生活習慣病は、今や国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活によって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされますが、これは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができると考えられます。(参考:厚生労働省ホームページ)

メタボリックシンドローム:糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きいかかわります。この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

感染症:寄生虫、細菌、真菌などの病原性微生物や、ウイルス等の病原体が体内に感染し、増殖して発症する疾患の総称で、伝染病より広い範囲を表します。

歯周病:歯の生活習慣病で、細菌の感染により歯茎が炎症を起こし、歯と歯茎の間にすき間ができ、歯の土台である骨が小さくなり、歯が抜けてしまう病気です。以前は歯槽膿漏と呼ばれていました。

食物アレルギー:身体には、異物(抗原)が体内に入ったとき、その抗原を排除する物質(抗体)を作る免疫反応が備わっています。抗原に対して適切に機能すれば、正常な免疫反応として身体を守ってくれますが、過剰に反応した場合がアレルギーとなります。特に食品に対して起こるアレルギー症状を食物アレルギーといいます。

低栄養:高齢者は、加齢により食欲の低下、咀嚼力の低下、嚥下力の低下、消化液の減少、内臓機能の衰え、味覚の低下による嗜好の変化など、様々な変化が起こります。注意しないと健康を維持するために必要な食事の量が食べられない、食べていても充分ではないなど、栄養状態の低下につながることで、ちょっとしたきっかけで容易に低栄養状態になります。低栄養状態(栄養失調状態)になると、免疫力が低下し、基礎疾患などがさらに症状を悪化させるという悪循環に陥る可能性があります。

過度の痩身:20代女性の4人に1人が痩せており、若い女性で、20年前と比較して痩せている人が増えています。骨の形成が10代後半にほぼ完成することから、将来の骨粗鬆症の予防を含め、骨づくりに必要な時期である子どもの頃からの健全な食生活が必要となります。また、急激な体重減少の中には、糖尿病や精神疾患である摂食障害などがある場合があります。加えて児童虐待による場合もあります。(食育基本計画参考資料より)

健康づくりメニュー:運動習慣、食事・栄養、嗜好品などについて、それぞれ個人に合わせた健康づくりのために作成される生活習慣のメニューを表します。

ヘルシーメニュー:健康に配慮したバランスメニューやカロリー控えめメニュー、塩分控えめメニューや、個々の健康状況や病状に配慮したオーダーメニューなどを表します。

「食」に 関わる 運動

早寝早起き朝ごはん:子どもたちの基本的な生活習慣が大きく乱れており、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

文部科学省は、このような状況を改善するために、社会全体の問題として地域が一丸となった取り組みとして、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を提唱し、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を推進しています。

8020運動(ハチマルニイマル運動):8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で、平成元年、厚生省(現厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱したものです。少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるので、「高齢になっても20本以上自分の歯を保ちましょう」という主旨の運動です。

もったいない:「もったいない」とは、「ありがたい」とか「無駄にすることが惜しい」という意味で、ものを無駄にしないだけでなく、ものに対する感謝の念が込められた言葉です。

ケニア出身で、環境問題への取り組みでノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんが、この言葉を知り、いわゆる環境活動の3Rである Reduce(ゴミの削減)、Reuse(再利用)と Recycle(再資源化)に、地球資源に対する尊敬の念(Respect)を加えた環境問題への取り組みの概念を、この一語で表すことができると深く感銘を受け、「MOTTAINAI」として世界に紹介しました。このことで、日本各地で取り組まれている「もったいない運動」が世界でも広がっています。

農業 体験

食農教育・食農体験:生きることの基本である「食」と、それを支える「農(農業)」について、学び体験すること。食と農だけでなく、環境問題について考え、身近に感じ、行動することを促すことも重要視されます。

体験農園:土地を耕し、植え付け、栽培、収穫といった農業体験ができる農園で、圃場の一区画を借りて好きな作物を栽培する市民農園とは異なり、農業家の指導を受けて、本格的な農作業を体験することができます。

滞在型市民農園:宿泊施設付きの市民農園のことで、休日に、自然豊かで静かな場所に宿泊し、簡単な農作業を行いたいという都市住民に人気の施設です。

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。

体験者は、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一作物について2つ以上の作業を年間2日以上期間行うこととしています。出来るだけ多くの作業を行うことで、自然の力や生産の苦労や喜びを感じるとともに、生産者がどのような思いで、どのような作業をして、どのように作物が作られているのかを知り、食への理解を深めることができると考えられます。

ちば の取組

千産千消（ちさんちしょう）：千産千消とは、千葉県産の新鮮でおいしい、安全、安心な農林水産物を、千葉県内で消費すること。一般的には「地産地消」と書きますが、千葉県は「地」の部分をも、同音で千葉を意味する「千」を使い、千葉県としての独自の取組を表現するために「千産千消」としました

【関連語句】

身土不二（しんどふじ）：身土不二とは、元々仏教用語で「しんどふに」と読み、「身体（身）と環境（土）とは不可分（不二）である」という意味でした。大正時代に『食養会』が、この言葉を、「しんどふじ」と読み、「地元の食品や伝統食が身体に良い。」という意味のスローガンとして掲げました。地元で季節の物（旬の物）を常食することで身体は環境に調和するという考えで、住んでいる所の一里四方（数理四方といわれる場合もある）の物を食べて暮らせば、健康でいられると言われていました。

グリーン・ブルーツーリズム：グリーン・ブルーツーリズムは、都市の人々が農山漁村の民宿やペンションに宿泊滞在して、農山漁村生活や農林漁業体験を通じ地域の人々と交流し、川や海、田園景観などふるさとの風景を楽しむ余暇活動のことです。

千葉県では、こうした滞在型の余暇活動に加え、首都圏に近いという立地条件を生かし、日帰りのできる農林漁業体験や身近な市民農園での農業体験や交流、農林水産物直売施設を介した都市住民との交流など幅広く取り組んでいます。

グリーン・ツーリズムという呼称が一般的ですが、千葉県の三方を囲む海という恵まれた資源も積極的に活用し、農林と水産が一体となって推進していくという意味を込めて、「グリーン・ブルーツーリズム」と呼んでいます。

ちば食育ボランティア：学校や地域など食育活動を行う場で、農業体験の受け入れや郷土料理の調理実習、「食」や農林水産物に関する知識等をお話しするなど、幅広い分野で食育活動のサポートをする人たちで、現在（平成 19 年 11 月）5,081 名の登録者がいます。

ちば食育サポート企業：ちば食育サポート企業とは、社会活動として独自に「食育」活動を実践する企業、または、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し、紹介する千葉県独自の制度で、現在（平成 19 年 11 月）101 社が登録されています。

ちばエコ農業：農業の自然環境に与える負荷を軽減し、持続的な農業の推進を図るとともに、生産者と消費者のお互いの顔が見える農業を実現し、消費者の求める安全、安心な農産物の供給体制を作るために、通常と比べて農薬や化学肥料をできるだけ減らした栽培を行う産地を指定し、そこで栽培された農産物について県独自の認証を行うものです。

ちばエコ農作物：ちばエコ農産物とは、環境にやさしい農業を進めながら、安全、安心な農産物を生産するため、化学合成農薬と化学肥料を通常の半分以下に減らして栽培し、生産者は、作業をしっかりと記録します。そして、あらかじめ栽培作業の計画を立てて審査を受けてから栽培がスタートし、収穫される前に、基準を守って栽培されたことを、もう1度確認してから出荷されます。収穫前の審査では、県の担当職員が実際に田畑に行き、「ちばエコ農産物」のマークを付けて出荷してよいか、厳しい目でしっかりと確認します。さらにホームページ「ちばエコ農業情報ステーション」では、「ちばエコ農産物」の袋や箱に印刷された「認証番号」から詳しい栽培情報が分かります。

健康生活コーディネーター：健康生活コーディネーターは、個人の健康状態のみならず、日常生活の具体的な内容を把握した上で、一人ひとりの状況に応じた健康づくりの目標設定と目標達成に向けた行動等を提案（＝健康生活コーディネート）を行う人材で、千葉県が独自に育成し、知事

食に関わる人

栄養教諭：学校における食育の推進の役割を担う立場として、平成17年に設けられました。職務として、食に関する指導（児童生徒の個別指導、学級担任等と連携した集団指導、職員、家庭、地域の連絡調整）と給食管理（栄養管理、衛生管理、検食、物資管理等）を行います。（参考：文部科学省「栄養教諭の概要」）

栄養士：栄養の指導に従事する者で、厚生労働大臣の指定した養成施設で知識及び技能を修得し、都道府県知事が発行する免許を受けた者。（参考：文部科学省「栄養士制度の概要」）

管理栄養士：専門的知識及び技術を要する栄養の指導並びに特定多数人に対して食事を供給する施設で給食管理及び施設に対する栄養改善上必要な指導等を行う者で、国家試験に合格し、厚生労働大臣が与える免許を受けた者。（参考：文部科学省「栄養士制度の概要」）

学校栄養職員：学校に勤務する栄養士であり、学校給食指導、調理従事員や施設などの衛生管理、学校給食の検食、学校給食用の物資の選定、購入、検収、保管、及び学校給食の食事内容や児童生徒の食生活の改善に関わる調査研究を行うことを職務とします。（参考：学校栄養職員の職務内容について(通知)；文部科学省）

食の安全安心

リスクコミュニケーション：リスク(悪い状況を招く可能性)を完全になくすことは不可能であり、様々な場にリスクが存在しています。

このリスクについて正確な情報を共有するために、行政、消費者、事業者(企業)、研究者(専門家)、その他の関係者の間で、情報および意見を相互に交換することを表します。その意見交換の結果であるリスクの評価やリスク管理に関する決定事項の説明を含めてリスクコミュニケーションといえます。

食品表示：JAS法(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)で、表示が定められているもので、野菜や果物などの農産物、肉や卵などの畜産物、魚や貝などの水産物で加工していない生鮮食品には「名称」と「原産地」の表示が義務づけられています。生鮮の農産物などの原料を加工して製造された加工食品には、「名称」、「原材料名」、「賞味期限」などの表示が義務づけられています。このような一般的に適用されるルールのほか、それぞれの品目の特性に応じて、特別なルールが定められているものもあり、生鮮食品でも、お米には、「名称」、「原料玄米」などを表示しなければなりません。さらに農産物検査法に基づく検査を受けたものについては、原料玄米の「産地」、「品種」、「産年」が表示されます。加工食品である野菜冷凍食品、うなぎの蒲焼きには、一般の加工食品において表示すべき事項に加え、原材料であるうなぎの原産地を表示しなければなりません。

栄養成分表示：健康増進法第31条に定められた基準で行うもので、輸入食品を含め販売される食品に関して、各栄養成分の量及び熱量(カロリー)に関して任意で表示することができる制度です。また、一般に、他の食品と比べて、摂取量が欠乏しがちな栄養成分等が強化されていることや、過剰摂取が健康に影響を与える栄養成分等が低減されていることなどを表示をすることができます。(健康増進法より)

食品添加物：食品衛生法第4条第2項では、「添加物とは、食品の製造の過程において又は食品の加工もしくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するものをいう。」と定義しています。食品の加工のため、風味や外観を良くするため、保存性を良くするためなどの目的で使用される甘味料・着色料・香料、保存料、酸化防止剤などがあります。

食と環境

食品リサイクル：食品廃棄物の「発生の抑制」「再生利用」「減量」について定めた「食品リサイクル法（食品循環資源の再利用等の促進に関する法律）」により、食品循環資源の有効利用を推進し、循環型社会の構築をめざしています。

バイオマス：生物資源(bio)の量(mass)を表す概念で、一般的には、「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」を意味します。バイオマスは、地球に降り注ぐ太陽のエネルギーを使って、無機物である水と二酸化炭素から、生物が光合成によって生成した有機物であり、ライフサイクルの中で、生命と太陽エネルギーがある限り持続的に再生可能な資源です。(参考：農林水産省ホームページ)

食品廃棄物：食品リサイクル法で、「食品が食用に供された後に、または食用に供されずに廃棄されたもの」、「食品の製造、加工又は調理の過程において副次的に得られた物品のうち食用に供することができないもの」と定義されています。具体的には、食品の製造加工業から発生する動植物性残渣、流通段階での売れ残りや廃棄される賞味期限切れの食品、外食産業や家庭から出る調理くず、食べ残し、などをいいます。

食品ロス率：食品の中で、捨てたり、食べ残したり、取り除きすぎることを食品をロス(無駄に)するといひ、食品ロス率とは、重量ベースでのその割合のことをいいます。「捨てる」とは、消費期限切れや腐らせたものが含まれます。また「取り除きすぎ」とは、野菜の皮を厚くむきすぎたり、肉の脂身を取り除くのも含まれます。

都市農業：都市やその周辺における農業を指し、大消費地に近い農業地域、都市の生産緑地、市民農園等において営まれる農業を含みます。都市農業は、都市住民に新鮮で安全な農産物を供給するとともに、自然環境を維持する役割を担っています。

遊休農地：農地であって、現に耕作の目的に供されておらず、かつ、引き続き耕作の目的に供されないと見込まれるものを言います。(農業経営基盤強化促進法第5条第2項第4号)



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

編集・発行：千葉県・千葉県教育委員会
千葉県農林水産部安全農業推進課
千葉県教育庁教育振興部学校安全保健課

住 所 〒260－8667

千葉市中央区市場町1番1号

安全農業推進課：TEL 043-223-3092 FAX 043-201-2623

学校安全保健課：TEL 043-223-4095 FAX 043-225-8419

ちばの食育ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/syokuiku/>
(平成20年11月)

ちばの食育推進の基本理念

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

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

ちば型食生活

