

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「食べ物の物性と咀嚼嚥下（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

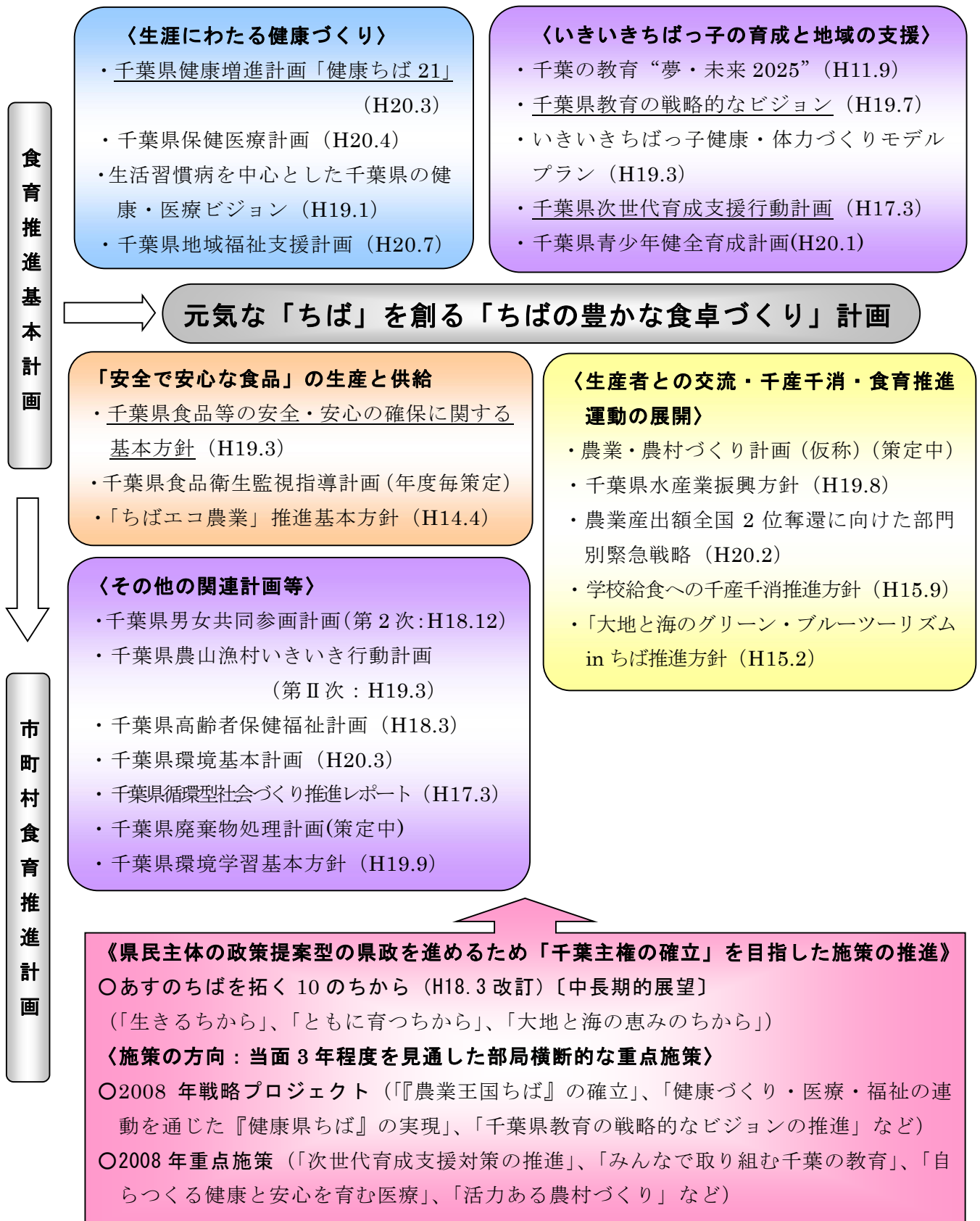
県では、県民主体の施策提言型の県政を進め「千葉主権の確立」を目指し、県民一人ひとりや地域社会が本来持っている「ちから」に着目して、それらをさらに育み連携・共鳴させるという方策が重要であるという考えの下、中長期的な基本方針である「あすのちばを拓く10のちから～千葉主権の確立～」(平成16年3月)を提示しました。これを踏まえ策定される、県政の重点施策として取り組む「戦略プロジェクト」や「アクションプラン」において、食育の推進に関連する様々な施策に取り組んでいます。

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

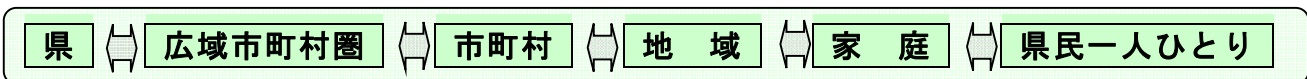
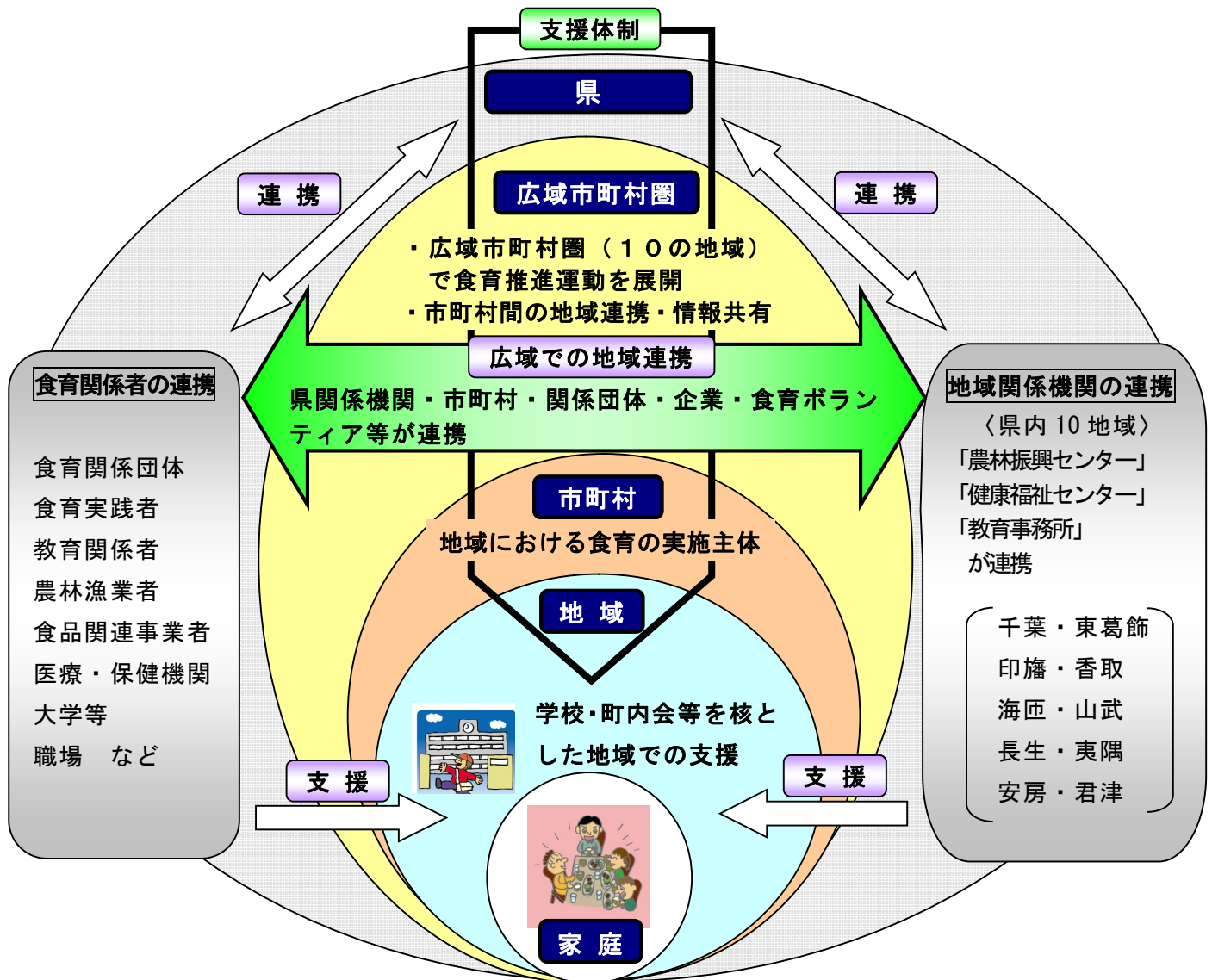
⑤ちばの食育推進体制

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

主役は県民
600万人の
ちば

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。

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」

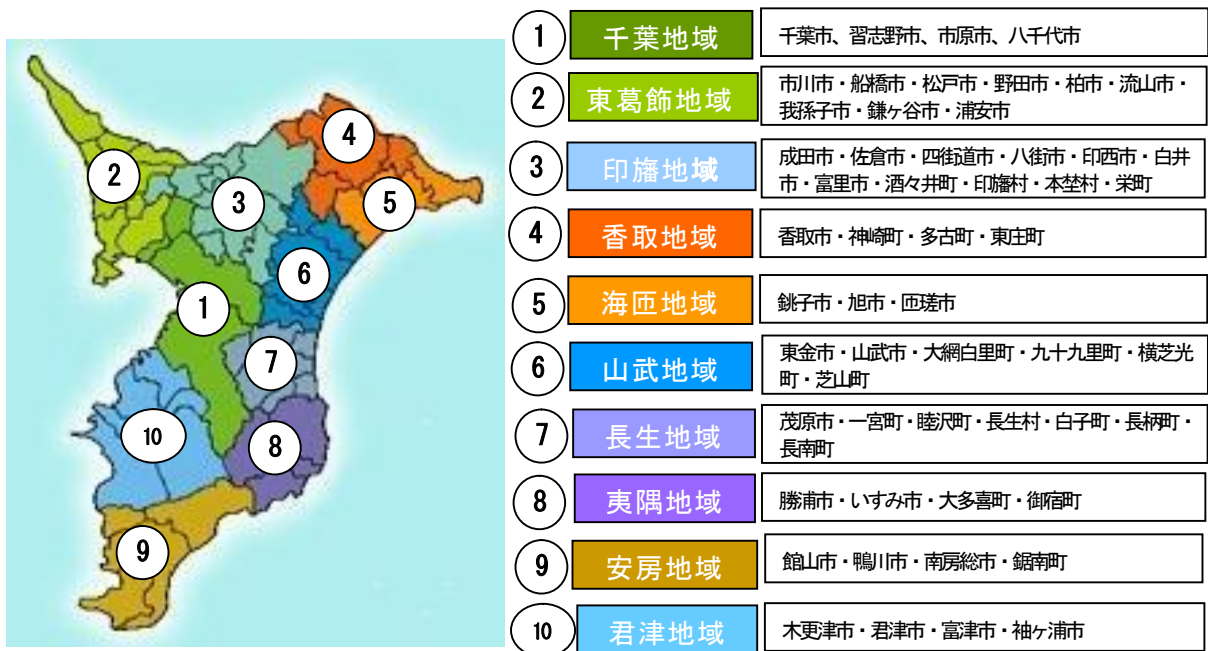
10の地域で「地域のちから（地域力）」を発揮した個性と活力あふれるちばの食育を推進

〈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。

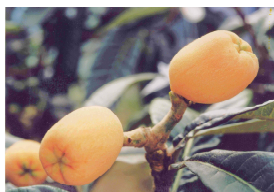
〈ちば型食生活とは〉

- (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、「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。

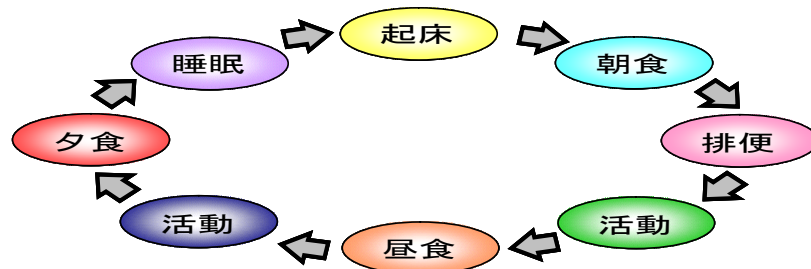
与えられる食から自ら選んで摂る食へ、意識改革を図る
 (安易な食から自分に適した食生活を理解し実践する。自ら考え行動を起こすために「気づき」が必要)

- 「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 みんなの声が 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 し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いいでしょうか。

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い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が暮らし、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。

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：海匝地域「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》

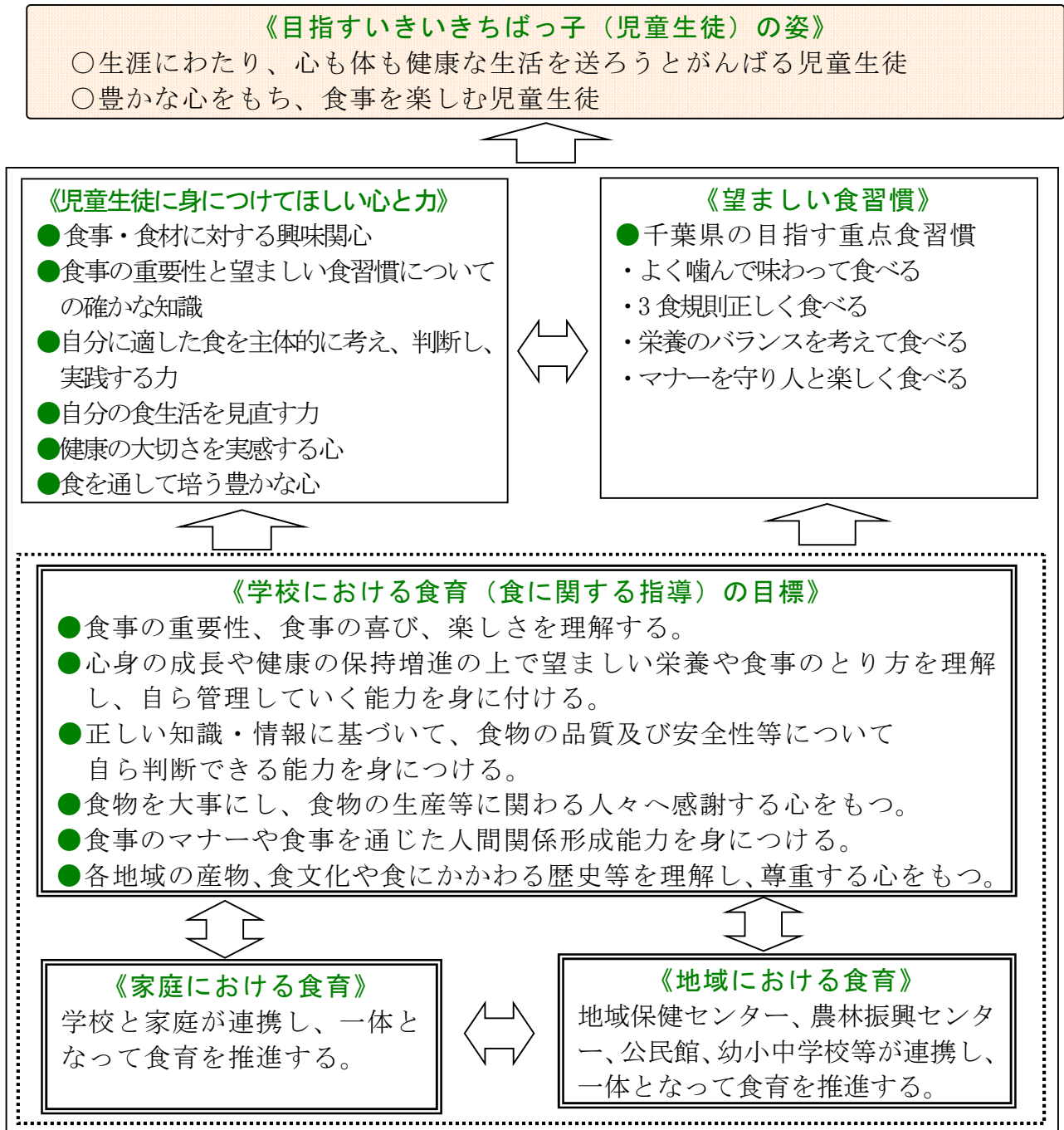
- 学校における食育の指導体制と指導内容の充実

(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らと思う。
- 「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る。
- ・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、つ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作成を行い、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「魚」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。



広げよう！ちばの食育

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/syokuiku/>

ちばのいちばん

野菜編 全国1位
ねぎ、だいこん、かぶ、えだまめ、さといも など
水産物編 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



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)