



第4次藤沢市食育推進計画
生涯健康!
ふじさわ食育プラン

令和7年3月
藤 沢 市

はじめに

毎日の「食」は、私たちが生きていく上で、欠かせない営みです。また、「食育」は、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものです。

本市では、すべての世代にわたって、だれもが主体的に食育に取り組むことができるよう、様々な施策を進めていきます。

本市におきましては、2009年(平成21年)に「藤沢市食育推進計画」、2014年(平成26年)に「第2次藤沢市食育推進計画」、2020年(令和2年)3月には「第3次藤沢市食育推進計画」を策定し、家庭、地域、学校、企業、行政等、様々な関係機関が役割を分担し、連携しながら食育の推進に取り組んできました。

これまでの成果と課題を踏まえ、更なる食育の推進を図るため、今後6年間の指針となる「第4次藤沢市食育推進計画 生涯健康！ふじさわ食育プラン」を策定いたしました。

近年、学校や保育園等における食育は着実に進展している一方で、社会経済情勢の変化、単身世帯や働く人の増加等により、ライフスタイルの変化とともに食をめぐる環境や考え方も大きく変化しています。

また、「人生100年時代」を迎え、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に向けて、栄養バランスに配慮した食生活の重要性も高まっています。

さらに、環境と調和のとれた食料生産や食品ロス削減に向けた取組、四季の移ろいと自然の恩恵である食べ物を大切にする日本の食文化の継承等に取り組んでいく必要があります。

本計画では、前計画の大目標「市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む」を継承しつつ、「健康的な食生活」と「持続可能な食事・食生活」の実現に向け、藤沢らしい食育を進めていきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、今回の計画の策定にあたり、熱心にご審議をいただきました「藤沢市食生活対策推進協議会」の委員の皆様をはじめ、ご協力いただいた関係者の方々に心から感謝申し上げます。



2025年(令和7年)3月
藤沢市長

鈴木恒夫

目次

第1章 第4次藤沢市食育推進計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	3
(1) 計画の位置づけ	3
(2) SDGs と食育	4
3 計画期間	5
第2章 藤沢市の状況	6
1 藤沢市の概要	6
(1) 藤沢市の地域性	6
(2) 人口の推移と人口推計	6
(3) 人口構成及び世帯数・構成比の状況	7
2 藤沢市の食を取り巻く現状	9
(1) 健康について	10
(2) 食生活について	13
3 第3次藤沢市食育推進計画の評価と課題	23
(1) 指標項目の達成状況まとめ	23
(2) 評価と課題	26
第3章 第4次藤沢市食育推進計画の方向性	31
1 計画改定の基本的な考え方	31
(1) 大目標	31
(2) 重点目標	31
(3) 目標達成に向けた新たな視点	31
2 指標項目及び目標値	32
第4章 食育推進の施策展開	36
1 第4次藤沢市食育推進計画の体系図	36
2 具体的な市の取組	37
(1) 家庭における食育の推進	37
(2) 学校、保育園等における食育の推進	38
(3) 地域における食育の推進	40
(4) 食育推進運動の展開	42
(5) 生産者と消費者との交流の促進及び環境と調和のとれた農水産業の活性化	43
(6) 食文化の継承に向けた食育の推進	46
(7) 食品の安全性、栄養、その他食に関する情報の提供	47

3	ライフステージごとの取組	48
	(1) 妊娠(胎児)期	48
	(2) 乳幼児期	49
	(3) 学童・思春期	51
	(4) 青壮年期	53
	(5) 高齢期	55
4	重点目標ごとの取組～今日からできる食育～	57
	(1) 1日の元気は朝ごはんから	58
	(2) 健康で元気に過ごすために	59
	(3) 食で育むお口の健康	61
	(4) 食の安全を知ろう	63
	(5) 食と環境の調和を考えよう	65
	(6) 「もったいない」の気持ちで減らそう！食品ロス	67
	(7) 日本の食文化「和食」を未来へつなげよう	69
	(8) 食事の時間を誰かとともに	71
	(9) みんなで取り組む食育	72
5	食育推進の取組表	74
第5章 推進体制		75
1	計画の推進体制	75
2	進捗管理	76
参考資料		77
1	本計画の策定経過	77
	(1) 本計画の検討状況	77
	(2) パブリックコメント(市民意見公募)の概要	77
	(3) 藤沢市食生活対策推進協議会設置要綱	78
	(4) 藤沢市食生活対策推進協議会名簿	79
2	食育基本法	80
3	第4次食育推進基本計画(国)の指標項目	86
4	第4次神奈川県食育推進計画の指標項目	88
5	藤沢市健康増進計画(第3次)の指標項目(関連部分のみ抜粋)	90

コラム

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	12
食塩摂取量の状況	16
環境に配慮した食品選択・産地や生産者を意識した食品選択	20
食育の日・食育月間・食育標語・シンボルマーク	22
食環境整備（食環境づくり）	27
ふじさわランチ	44
SDGsに向けた取組	45
正しい手の洗い方	47
子育て世代の健康づくり	49
食育で育てたい「食べる力」	49
楽しく食べる子どもに	50
ふじさわバランスストリオ	51
中学校給食（デリバリー方式）	52
食育とエビデンス	57
「いつも」の食品が、「いざ」という時に役立つ	60
消費生活講座	64
藤沢産利用推進店	66
食品の期限表示を正しく理解する	68
和食文化の保護・継承の取組	70

用語解説

平均寿命・健康寿命	8
共食（きょうしょく）	22
主食・主菜・副菜	26
栄養教諭・学校栄養職員	28
BMI（Body Mass Index）	56
低栄養・フレイル（虚弱）・サルコペニア	56
口腔機能発達不全症	61
オーラルフレイル	62
エコファーマー・エコフィード・藻場（もば）	66
フードシェアリングサービス・フードドライブ・フードバンク	68
地域の縁側	71
外食・中食（なかしょく）	73

第1章 第4次藤沢市食育推進計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

本市では、食育基本法に基づき、国の「食育推進基本計画」、神奈川県「神奈川県食育推進計画(食みらい かながわプラン)」を踏まえ、2009年(平成21年)3月に「藤沢市食育推進計画」、2014年(平成26年)3月に「第2次藤沢市食育推進計画」、2020年(令和2年)3月に「第3次藤沢市食育推進計画(以下、「第3次計画」という。)」を策定し、家庭、地域、学校、企業、行政等、様々な関係機関が役割を分担し、連携しながら食育の推進に取り組んできました。

第3次計画では、4つの重点目標(①健康寿命の延伸につながる食育の推進、②食の循環や環境を意識した食育の推進、③食文化の継承に向けた食育の推進、④若い世代への食育の推進)を掲げ、取り組んできました。

第3次計画の期間中には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、社会環境の変化や食育の原点である、「共食(誰かと食事をともにすること)」の機会が制限される等、私たちの生活は大きな影響を受けました。

食をめぐる環境は大きく変化し続けており、単身世帯の増加、惣菜やテイクアウト等の中食(なかしょく)市場の拡大、食に対する価値観やライフスタイルの多様化等により、人々の食生活も変化しています。

また、高齢化が進行する中、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸については国民的な課題と言え、栄養バランスに配慮した食生活の重要性も高まっています。

さらに、食品ロス削減に対する対策や安定した農作物の生産が必要なこと、核家族が増加傾向であることから、家庭での食文化の継承が難しくなっていること等、食に関する様々な課題に向き合っていく必要があります。

第3次計画の計画期間が令和6年度で終了するため、改めて食を取り巻く現状と課題等を踏まえながら、これまでの取組について評価・見直しを行いました。市民一人ひとりが生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことができる社会の実現をめざし、総合的かつ計画的に食育の推進に取り組んでいくため、第4次藤沢市食育推進計画 生涯健康！ふじさわ食育プラン(以下、「本計画」という。)を策定します。

食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「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ことができる人間を育てること

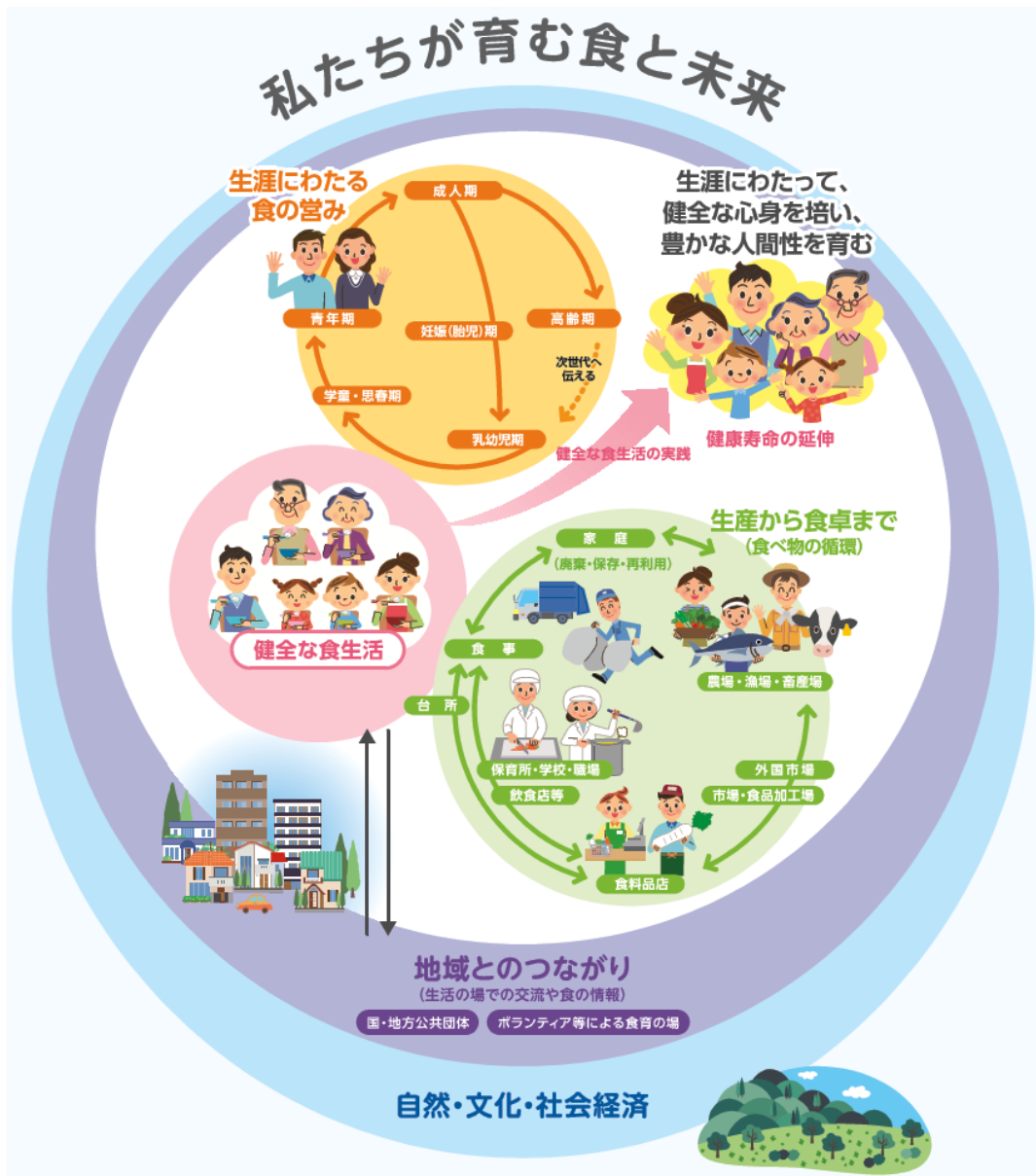
参考：食育基本法 前文

国の動向・県の動向

国では、将来にわたり健康で文化的な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、2005年(平成17年)6月に食育基本法を制定し、2006年(平成18年)3月には同法に基づく「食育推進基本計画」を策定しました。2021年(令和3年)3月には「第4次食育推進基本計画」を策定し、重点事項として、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」、そして、横断的な重点事項として「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」とし、食育に関する施策を推進しています。

また、神奈川県では、2023年(令和5年)3月に「第4次神奈川県食育推進計画」を策定し、国と同様の基本方針を掲げ、食育推進に向けた取組を進めています。

【食育の環】 生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像



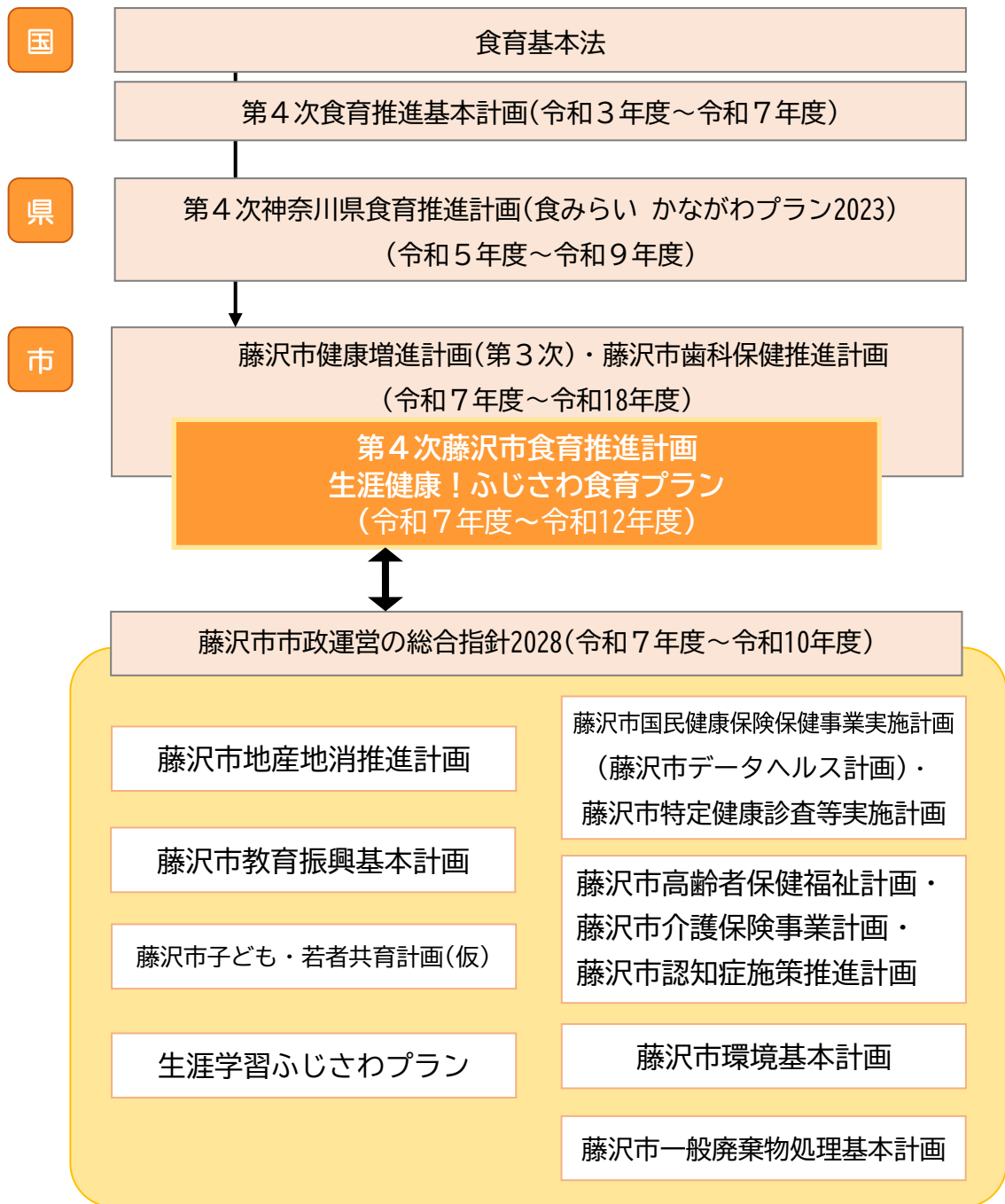
参考：農林水産省 第4次食育推進基本計画啓発リーフレット

2 計画の位置づけ

(1) 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。
国の「食育推進基本計画」、県の「神奈川県食育推進計画」及び「藤沢市市政運営の総合指針」をはじめとする本市の計画とも整合性を図ります。

また、本計画は、藤沢市健康増進計画と関連性をもちながら進めていきます。



(2) SDGs と食育

SDGs(持続可能な開発目標)は、2015年(平成27年)に国連サミットにおいて全会一致で採択された国際目標で、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のための2030年(令和12年)を年限とする17のゴールが掲げられています。

国では、2016年(平成28年)12月に「SDGs実施指針」を策定、2023年(令和5年)12月に改定しSDGs推進の主要原則や方向性を示しました。

また、国の「SDGsアクションプラン2023」では、各分野における取組の一つとして食育の推進が挙げられています。

さらに、2021年(令和3年)に策定された国の第4次食育推進基本計画では、食育と関係が深い目標として、「目標2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4 すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12 持続可能な生産消費形態を確保する」等としています。

本市では、2021年(令和3年)4月に改定した「藤沢市市政運営の総合指針2024」から、新たにSDGsの視点を取り入れ、2021年(令和3年)10月には、より具体的なSDGsの推進方策を示した「藤沢市SDGs共創指針」を策定しました。

「藤沢市市政運営の総合指針2028」においても、本市の重点施策とSDGsの目標との関連性を示しながら、取組を進めています。

本計画においても、これらの観点を踏まえてSDGsの達成に向けた取組を推進します。

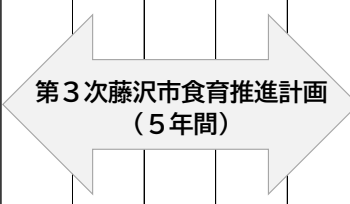
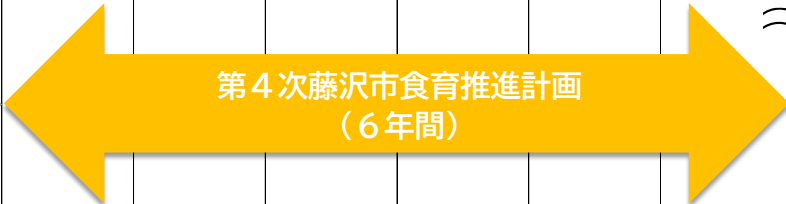



3 計画期間

本計画期間は、令和7年度から令和12年度までの6年間とします。

これは、藤沢市健康増進計画(第3次)の計画期間が令和7年度から令和18年度の12年間であり、計画の評価及び内容について関連性を持ちながら推進するためです。

ただし、社会情勢の変化等状況に大きな変化が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

令和2年度 ~ 令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和18年度
 第3次藤沢市食育推進計画 (5年間)	 第4次藤沢市食育推進計画 (6年間)						
藤沢市健康増進計画(第2次) (10年間)	藤沢市健康増進計画(第3次) (12年間)						

第2章 藤沢市の状況

1 藤沢市の概要

(1) 藤沢市の地域性

本市は、充実した観光・商工業・文化・教育環境に加え、湘南海岸の温暖かつ穏やかな気候を求める人等により、安定した人口を維持しています。

海と緑豊かな自然環境に恵まれており、都心から50キロ圏内という立地環境で、道路・鉄道等の都市基盤の整備が進んだことから、子育て世代を中心に転入者数が増加していることや、市内にサテライトキャンパスを含む5つの大学があることで、学生等、若い人も多く集まるまちとなっています。

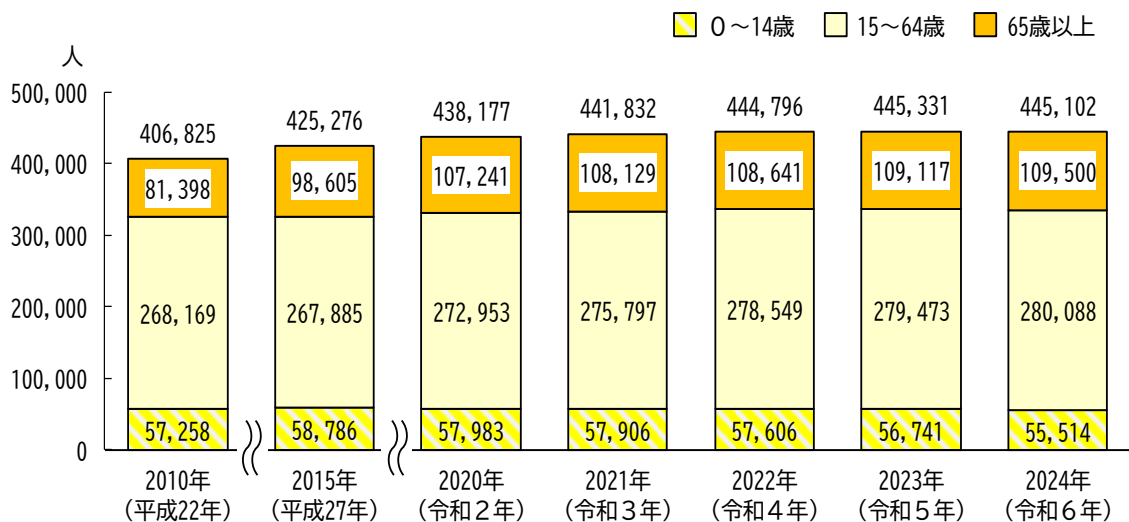
また、温暖な気候と都市近郊という立地条件の有利性を活かした農産物や、豊かな自然からの恵みである新鮮な魚介類等、ブランド化された農水産物も豊富です。

本市では、このような地域性を踏まえ、地域経済や地域コミュニティの活性化に努めながら、様々な関係機関や団体等と連携し、藤沢らしい食育を推進していきます。

(2) 人口の推移と人口推計

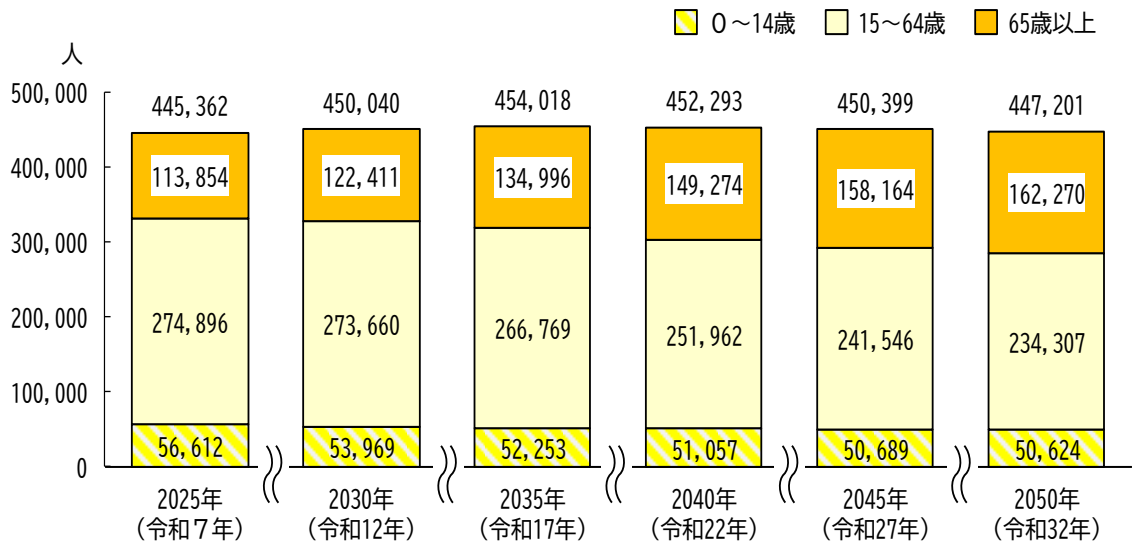
本市の人口は、2008年(平成20年)に40万人を超え、2024年(令和6年)には445,102人となっています(図1)。人口の将来見通しでは、2035年(令和17年)をピークに総人口は減少が予測され、0～14歳と15～64歳では減少、65歳以上の増加が見込まれます(図2)。

図1 人口の推移



参考：住民基本台帳による(各年10月1日現在)

図2 人口の将来の見通し



参考：藤沢市将来人口推計(2020年(令和2年)国勢調査に基づく推計値)(各年10月1日現在)

(3) 人口構成及び世帯数・構成比の状況

2024年(令和6年)10月現在の本市の1世帯の構成員数は2.08人で、県よりも0.02人少なくなっています(表1)。

高齢化率は24.6%で、県や国と比較すると低くなっています(表1)。

また、2022年(令和4年)の本市の健康寿命は、男性で81.4歳、女性で85.1歳でした。平均寿命と健康寿命の差(日常生活に制限のある期間)は、男性で1.2歳、女性で2.7歳でした(図3)。

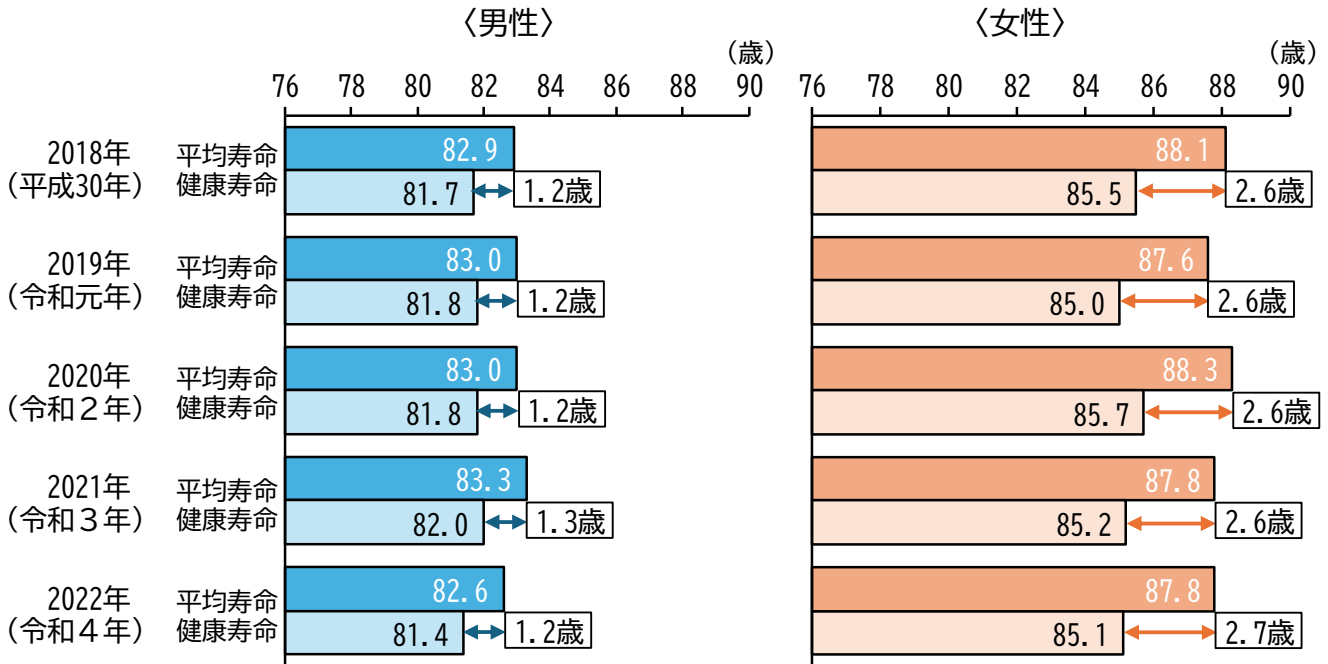
世帯構成については、核家族世帯と三世帯世帯の構成比が減少し、単身(単独)世帯の構成比が増加しており、一人暮らし高齢者が増えている状況です(表2)。

表1 人口構成・高齢化率等

項目	藤沢市			県	国	データ根拠
	2022年10月 (令和4年)	2023年10月 (令和5年)	2024年10月 (令和6年)	2024年10月 (令和6年)	2024年1月 (令和6年)	
人口(人)	444,796	445,331	445,102	9,223,695	124,885,175	【市】 住民基本台帳
世帯数	210,038	211,842	213,825	4,398,874	60,779,141	【県】 神奈川県的人口と世帯、 住民基本台帳に基づく人口
1世帯の 構成員数(人)	2.12	2.10	2.08	2.10	2.05	【国】 住民基本台帳に基づく人口、 人口動態及び世帯数
高齢化率(%)	24.4	24.5	24.6	25.6 [*]	28.8	

参考：住民基本台帳に基づく人口(2024年(令和6年)1月1日時点)

図3 藤沢市の健康寿命年次推移



参考：厚生労働科学研究「健康寿命算出プログラム」を用いて藤沢市が算出。
 ※ 住民基本台帳(各年10月1日現在)、人口動態統計、介護事業状況報告を利用。
 ※ 算出にあたって必要な全国の基礎資料は、総務省「人口推計」(各年10月1日)、各年の厚生労働省「人口動態統計(確定数)」、「簡易生命表」を活用。

平均寿命

0歳時点での平均余命(現在の年齢からあと何年生きるか)

健康寿命

算出方法は以下の3つが挙げられます。

- ①日常生活に制限のない期間の平均(国民生活基礎調査)
- ②自分が健康であると自覚している期間の平均(国民生活基礎調査)
- ③日常生活動作が自立している期間の平均

本計画では、③日常生活動作が自立している期間の平均を採用し、要介護2以上を不健康状態と定義し、算出しています。

表2 世帯数及び構成比の変化

	2010年 (平成22年)		2015年 (平成27年)		2020年 (令和2年)	
	世帯数 (世帯)	構成比 (%)	世帯数 (世帯)	構成比 (%)	世帯数 (世帯)	構成比 (%)
総数	171,981		180,170		193,204	
一般世帯数	171,818	100.0	179,957	100.0	192,960	100.0
核家族世帯	105,314	61.3	109,416	60.8	114,000	59.1
三世帯世帯	5,959	3.5	5,454	3.0	3,985	2.1
単独世帯	55,610	32.4	60,037	33.4	69,938	36.2
うち高齢単身者世帯	13,511	7.9	18,205	10.1	20,849	10.8

※ 構成比とは、一般世帯総数に占める割合をいう。
 参考：国勢調査

2 藤沢市の食を取り巻く現状

第3次計画の評価及び本計画の策定にあたり、市民の健康に対する意識や健康状態を把握するため、藤沢市健康増進計画(第2次)及び第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケート調査(以下「令和5年度市民アンケート調査」という。)を実施しました。

■市民アンケート調査の概要

	3歳6か月児の保護者	小学校6年生	中学校2年生	成人
調査期間	2023年(令和5年)8月～10月			
調査方法	郵送による配布・回収、オンラインでの調査			
調査対象	市内在住の3歳6か月児の保護者 579人	藤沢市立小学校に在籍する6年生 439人	藤沢市立中学校に在籍する2年生 696人	市内在住の20歳以上の男女 3,000人
有効回答率	83.6%	91.8%	68.5%	46.3%
集計値や図表の表記について	<ul style="list-style-type: none"> ・回答は各質問の回答者数(N)を基数とした百分率(%)で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。 ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。 ・クロス集計で無回答を排除している場合、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計(全体)の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。 			

※ 本冊子には、令和5年度市民アンケート調査結果のうち、食育推進計画に関連する結果の一部を掲載しています。詳細については、本市HPで確認することができます。

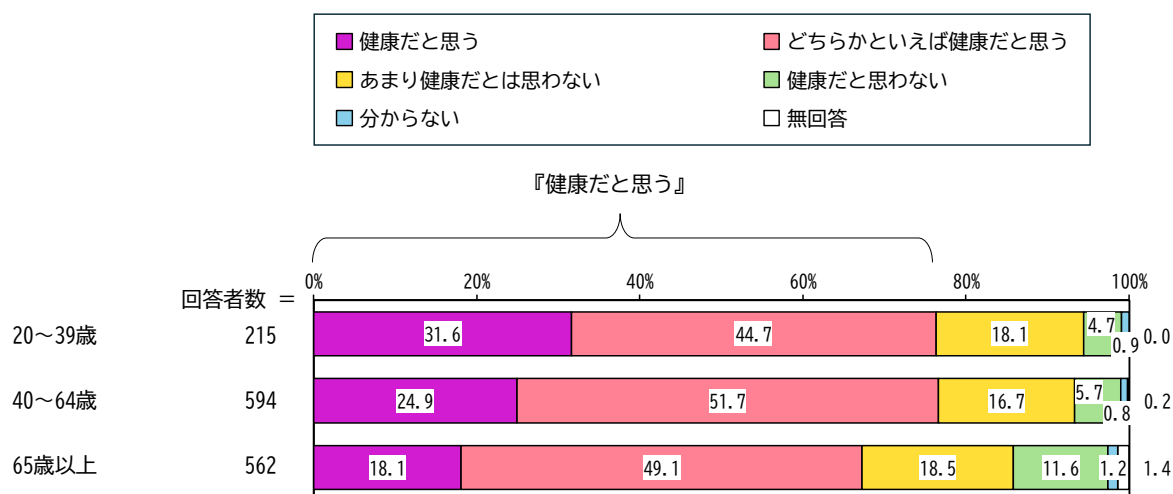
参考：藤沢市HP
健康増進計画・食育推進計画等について

(1) 健康について

■健康意識(自分の健康状態に対する感じ方)【成人】

自分自身が「健康だと思う」「どちらかといえば健康だと思う」を合わせた『健康だと思う』の割合は 20～39 歳で 76.3%、40～64 歳で 76.6%、65 歳以上で 67.2%となっています。

図4 健康意識(成人)

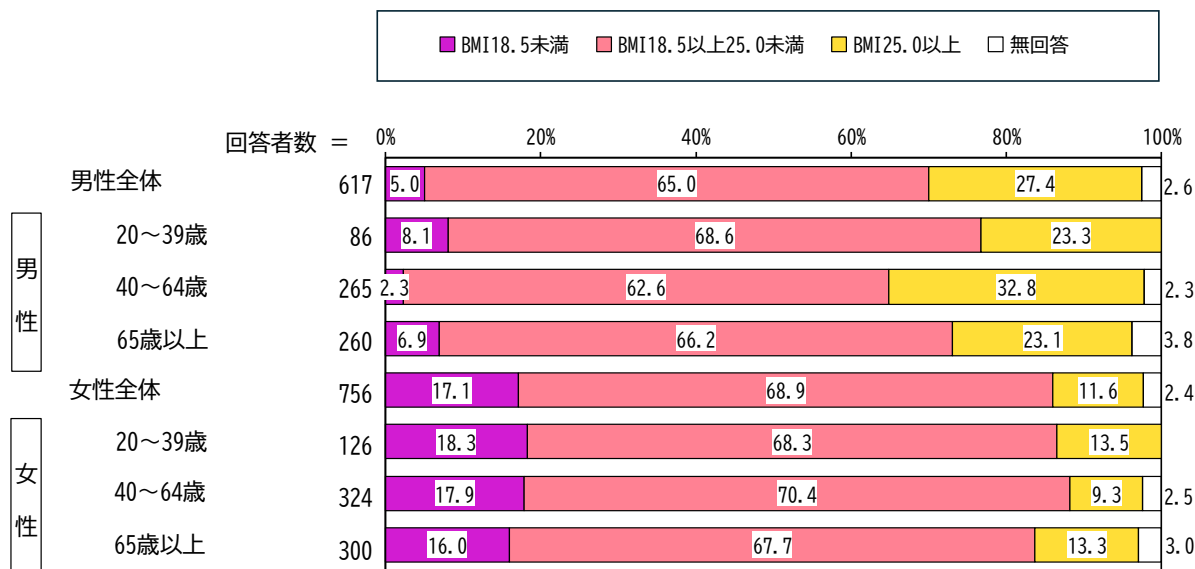


■体格(BMI)の状況【成人】

体格(BMI)の状況を3区分 (BMI18.5未満、BMI18.5以上25.0未満、BMI25.0以上)に分けると、男性に「BMI25.0以上」が多く、女性に「BMI18.5未満」が多い傾向です。特に「BMI25.0以上」は40～64歳男性で32.8%と高く、「BMI18.5未満」は20～39歳女性で18.3%と高くなっています。

※BMIが低いとやせ(年齢によって、やせの基準は異なる)、BMIが高い(BMI25以上)と肥満と判定されます(BMIについては、P56用語解説を参照)。

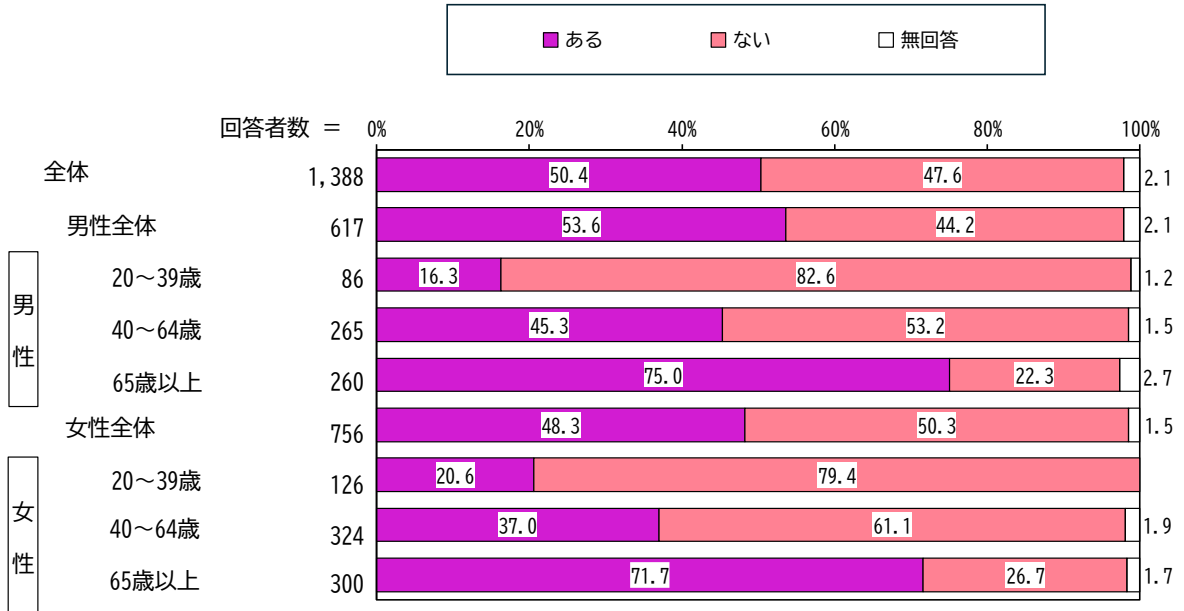
図5 体格(BMI)の状況(成人)



■治療中の病気の有無【成人】

治療中の病気が「ある」の割合は 50.4%、「ない」は 47.6%となっています。男女ともに 20～39 歳で「ない」が過半数を占める一方、年代が高いほど、「ある」の割合が高くなっています。

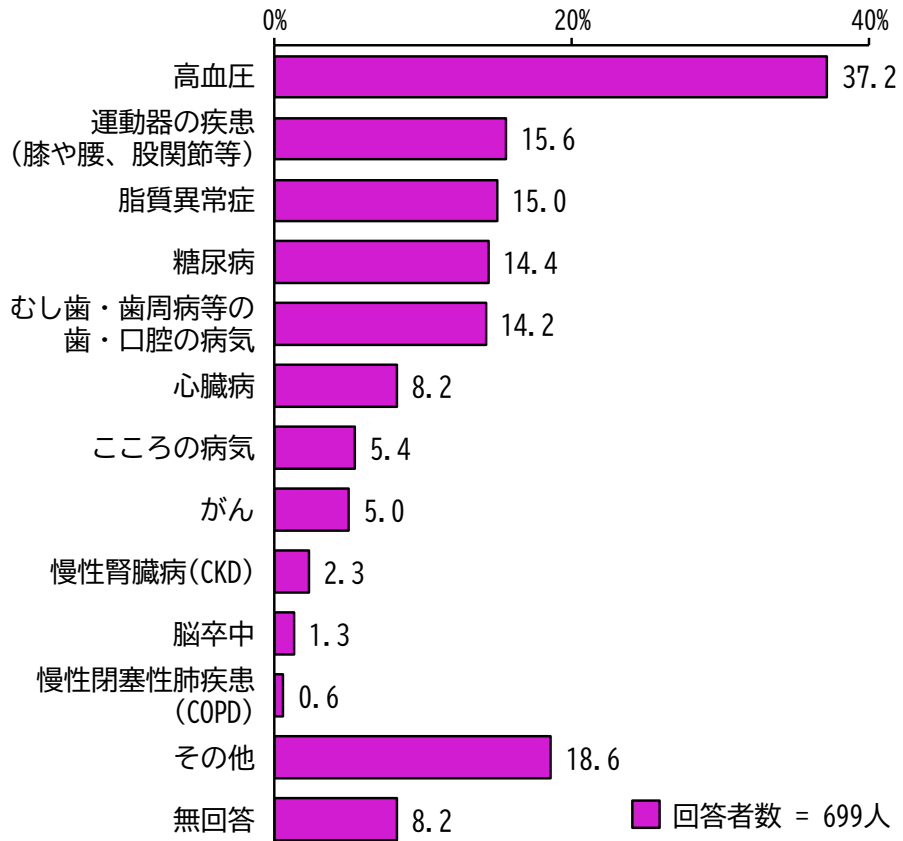
図6 治療中の病気の有無(成人)



■治療中の病気【成人】

「高血圧」が 37.2%と最も高くなっています。

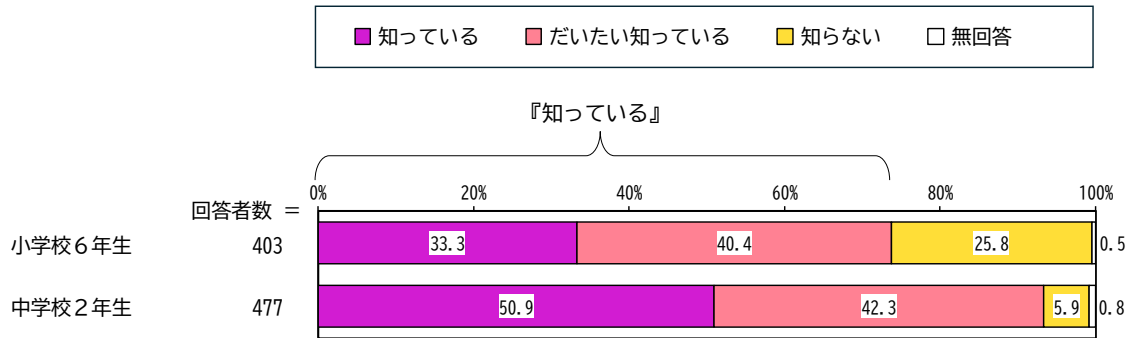
図7 治療中の病気(成人)



■生活習慣病の認知状況【小学校6年生・中学校2年生】

生活習慣病を「知っている」「だいたい知っている」を合わせた『知っている』の割合は小学校6年生で73.7%、中学校2年生で93.2%となっています。

図8 生活習慣病の認知状況(小学校6年生・中学校2年生)



コラム

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフコースアプローチとは、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのことです。

例えば、生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、発症・進行に関係しています。子どものころからの習慣が大人になってからの健康に影響する可能性があり、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりが必要です。

本計画は、藤沢市健康増進計画と関連性を持ちながら、健康寿命の延伸、社会の多様化を受け、ライフステージ(乳幼児期、学童・思春期、青壮年期[※]、高齢期等の人の生涯における各段階)に応じた健康づくりや食育を推進します。

※第3次計画では、概ね20～64歳を成人期と記載していましたが、本計画では、青壮年期と表現を変更しました。



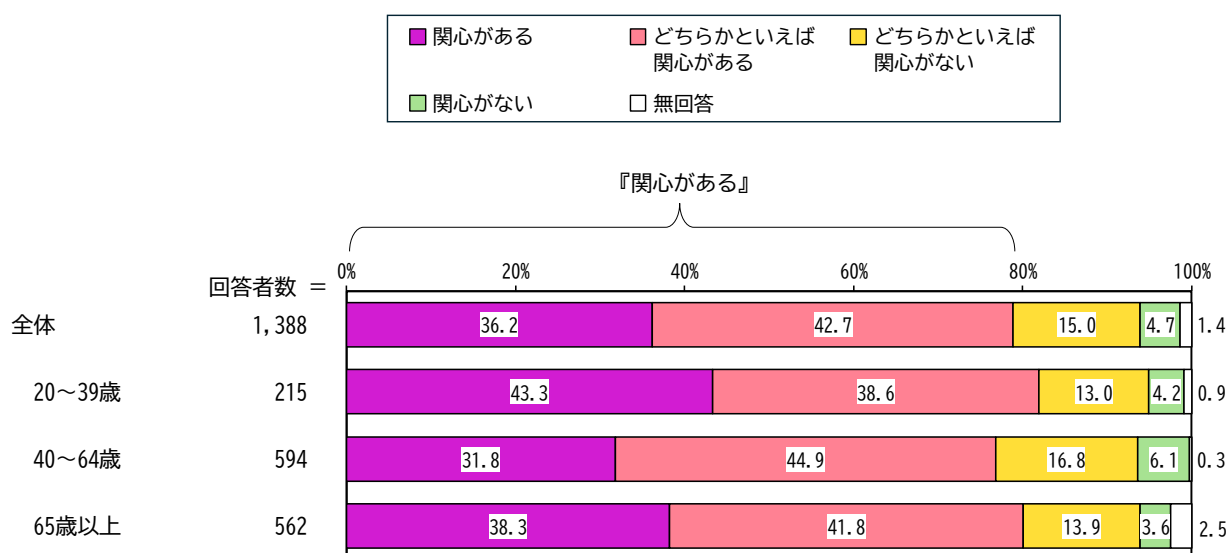
(2) 食生活について

■食育への関心の有無【成人】

「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』の割合は78.9%となっています。

また、20～39歳で81.9%、40～64歳で76.7%、65歳以上で80.1%と、他の年代と比べて、40～64歳の『関心がある』の割合が低くなっています。

図9 食育への関心の有無(成人)

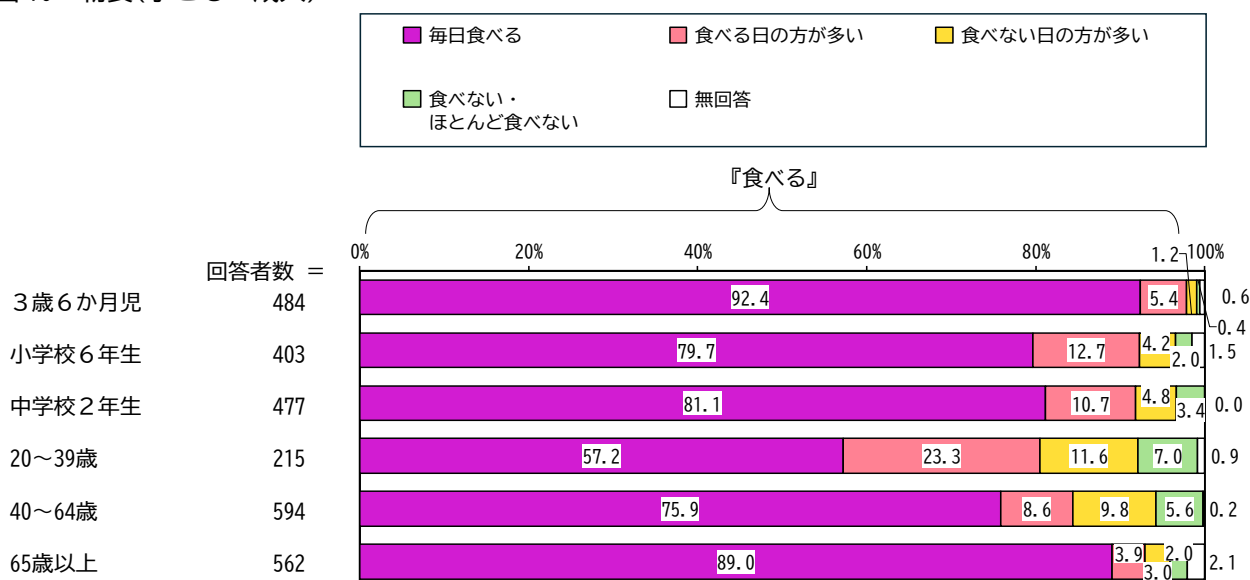


■朝食【子ども・成人】

「毎日食べる」と「食べる日の方が多い」を合わせた『食べる』の割合は、3歳6か月児で97.8%、小学校6年生で92.4%、中学校2年生で91.8%と、朝食を食べる人は多い結果となっています。

また、成人では、20～39歳で80.5%、40～64歳で84.5%、65歳以上で92.9%と、年代が低いほど、朝食を『食べる』の割合が低くなっています。

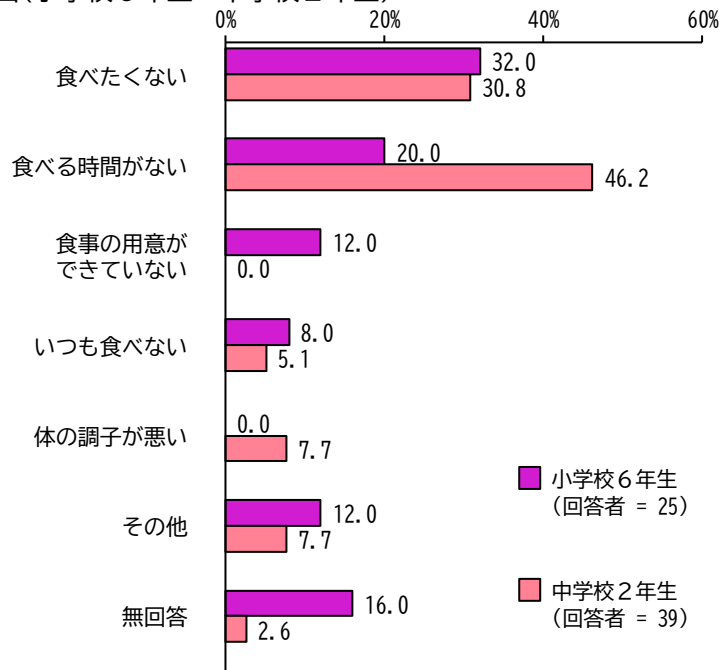
図10 朝食(子ども・成人)



■朝食を食べない理由【小学校6年生・中学校2年生】

小学校6年生で「食べたくない」の割合が32.0%、中学校2年生で「食べる時間がない」の割合が46.2%と高くなっています。

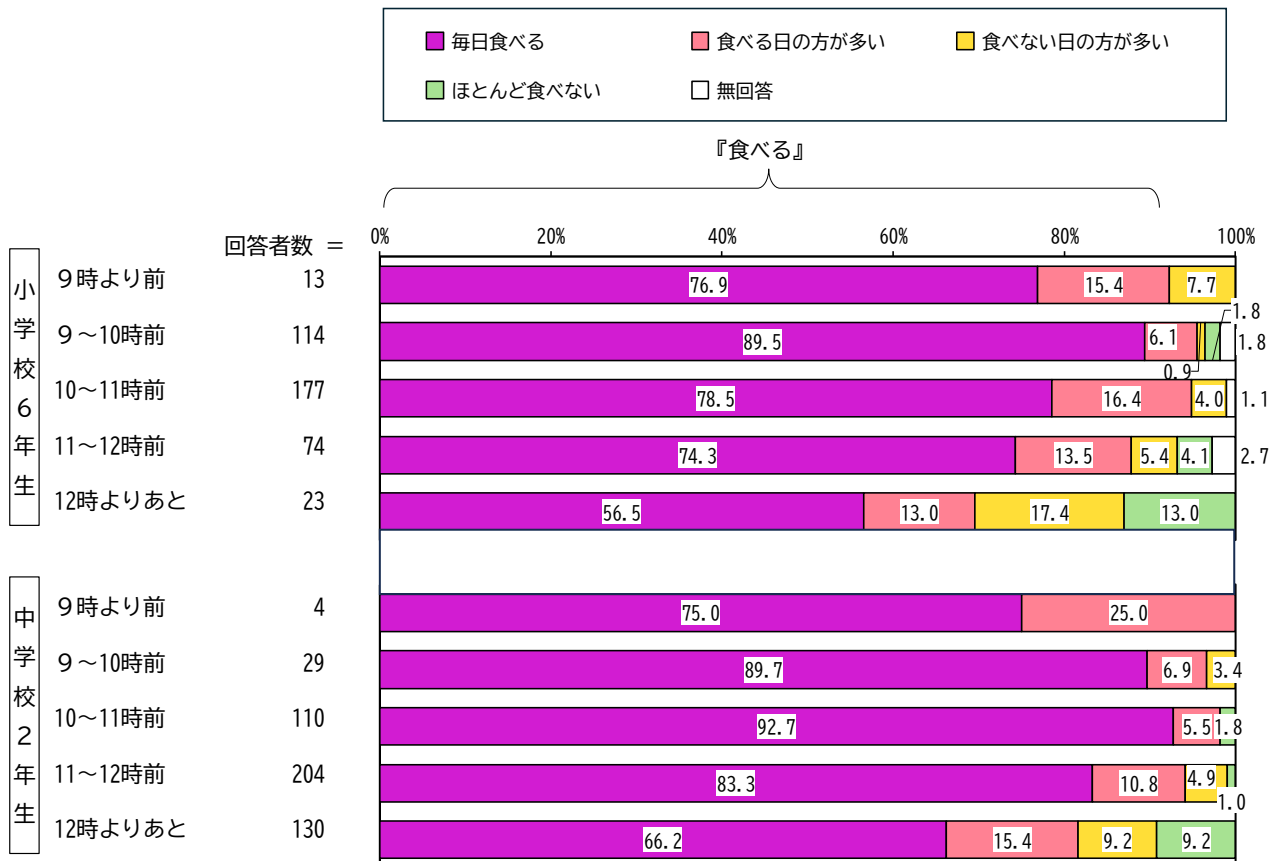
図11 朝食を食べない理由(小学校6年生・中学校2年生)



■就寝時間と朝食の関係【小学校6年生・中学校2年生】

小学校6年生、中学校2年生ともに、就寝時間が遅いほど、「毎日食べる」と「食べる日の方が多い」を合わせた『食べる』の割合が低くなっています。

図12 就寝時間と朝食の関係(小学校6年生・中学校2年生)

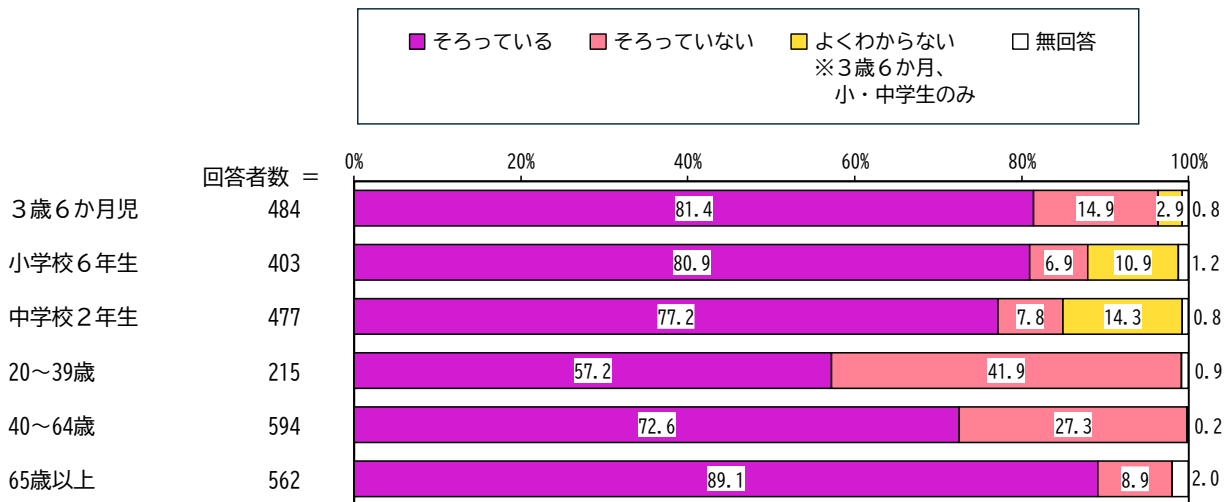


■主食・主菜・副菜のそろった食事【子ども・成人】

1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人は、3歳6か月児で81.4%、小学校6年生で80.9%、中学校2年生で77.2%と、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合が高くなっています。

成人では、20～39歳で57.2%、40～64歳で72.6%、65歳以上で89.1%と、年代が高いほど、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合が高くなっています。

図13 主食・主菜・副菜のそろった食事(子ども・成人)



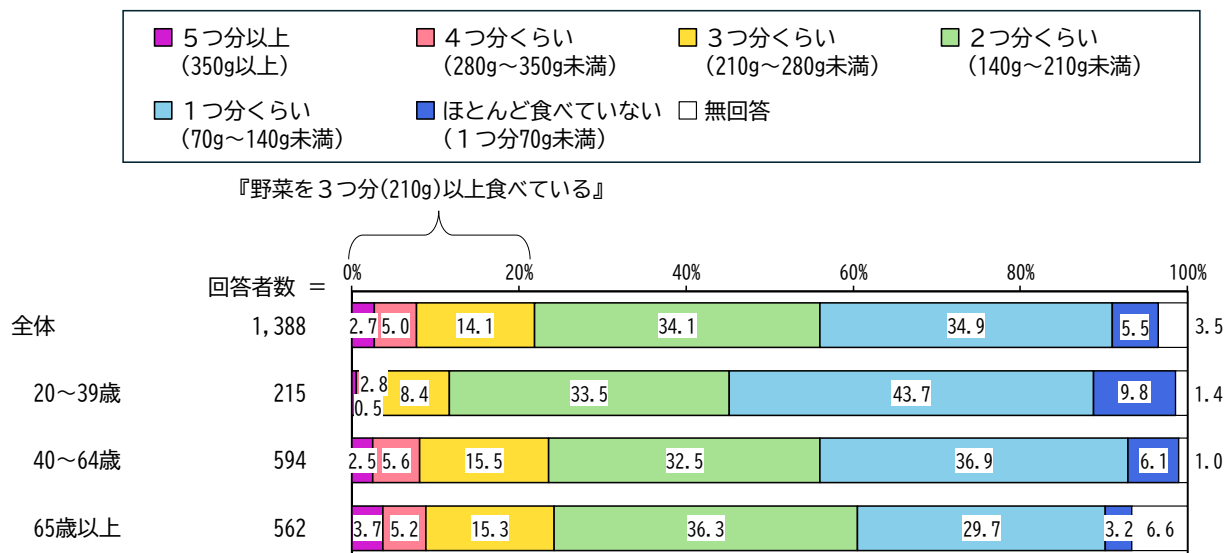
■野菜の摂取量【成人】

成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は350gですが、『野菜※を3つ分(210g)以上食べている』の割合は、21.8%となっています。20～39歳で11.7%、40～64歳で23.6%、65歳以上で24.2%と、年代が低いほど、野菜の摂取量が少なくなっています。

※野菜を生状態で計量し、1つ分の目安量を70gとします。



図14 野菜の摂取量(成人)

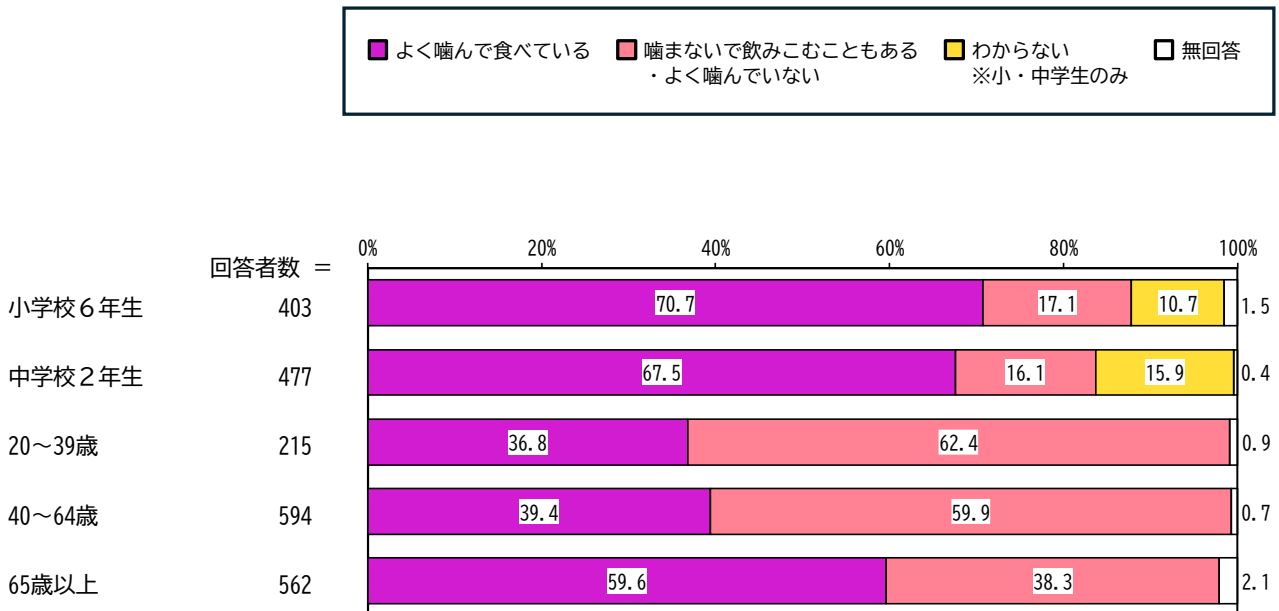


■咀嚼【子ども・成人】

小学校6年生で70.7%、中学校2年生で67.5%がよく噛んで食べています。

また、成人では、年代が高いほど、ゆっくりよく噛んで食べる割合が高くなっています。

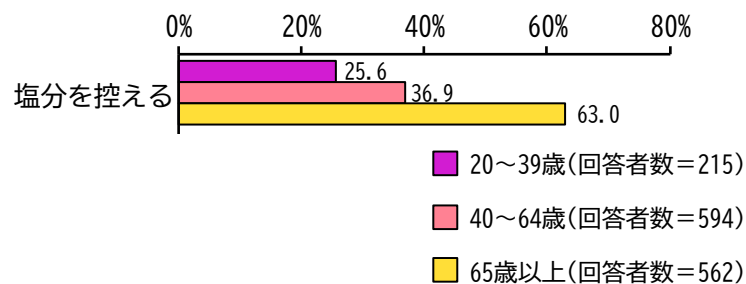
図15 咀嚼(子ども・成人)



■減塩に関する意識【成人】

年代が高いほど、塩分を控える割合が高くなっています。

図16 減塩に関する意識(成人)



コラム

食塩摂取量の状況

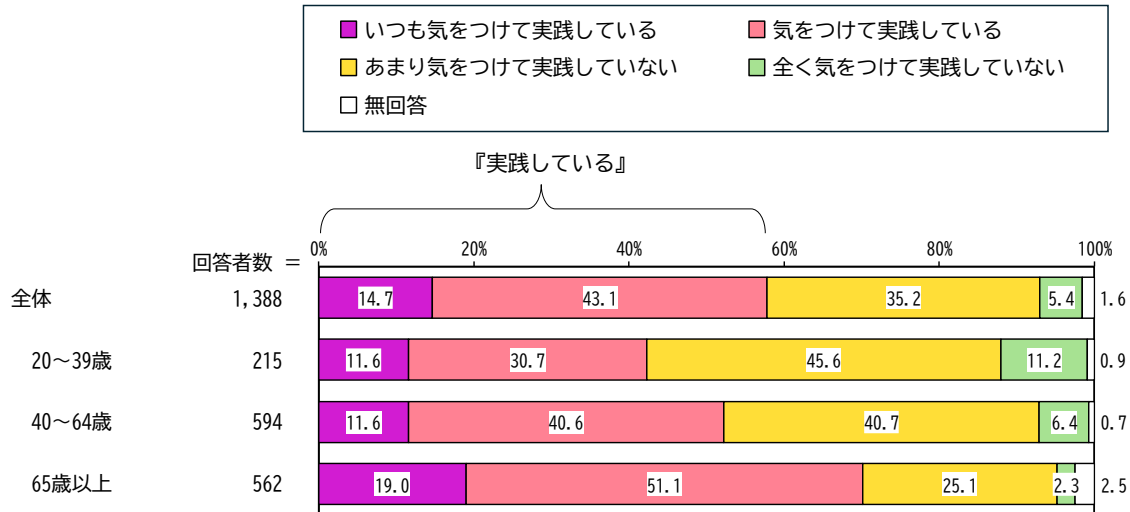
令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、食塩摂取量の平均値は、成人1日当たり9.8g(男性10.7g、女性9.1g)です。

塩分摂取量の目標値は、男性7.5g、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2025年版)のため、意識的に減塩に努める必要があります。

■生活習慣病予防のための食生活の実践【成人】

「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」を合わせた『実践している』の割合は57.8%となっています。20～39歳で42.3%、40～64歳で52.2%、65歳以上で70.1%と、年代が高いほど、生活習慣病予防のために普段から気をつけた食生活を実践している割合が高くなっています。

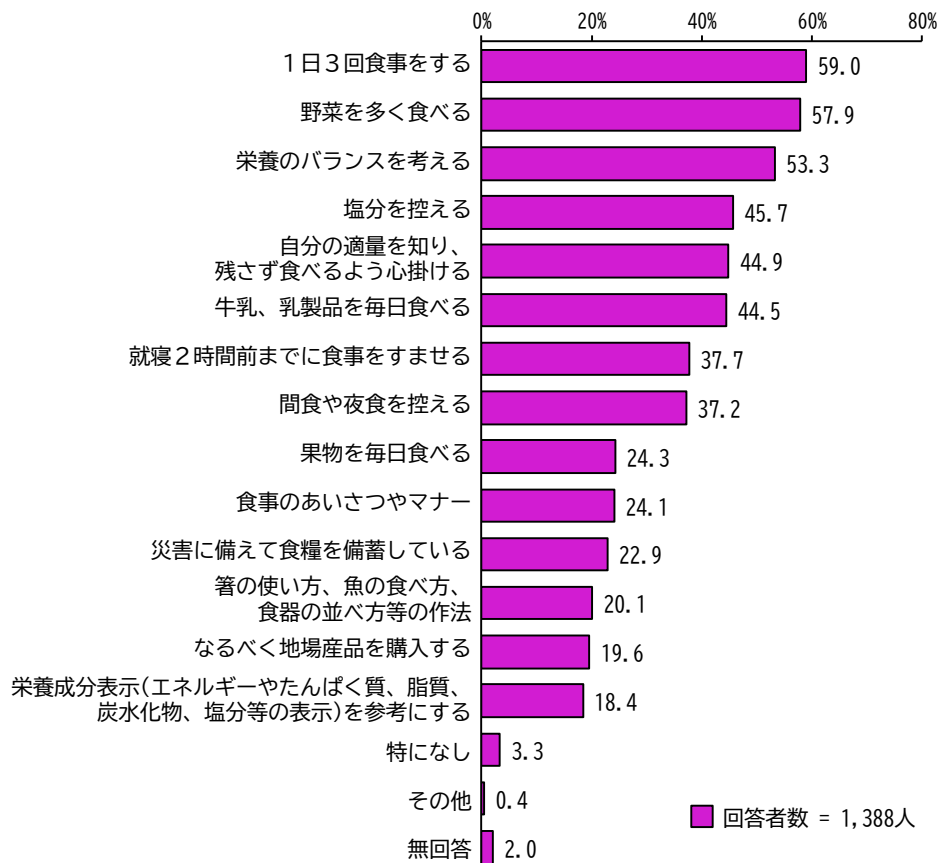
図 17 生活習慣病予防のための食生活の実践(成人)



■食生活で気をつけていること【成人】

「1日3回食事をする」が、59.0%と最も高く、次いで「野菜を多く食べる」が、57.9%、「栄養のバランスを考える」が、53.3%となっています。

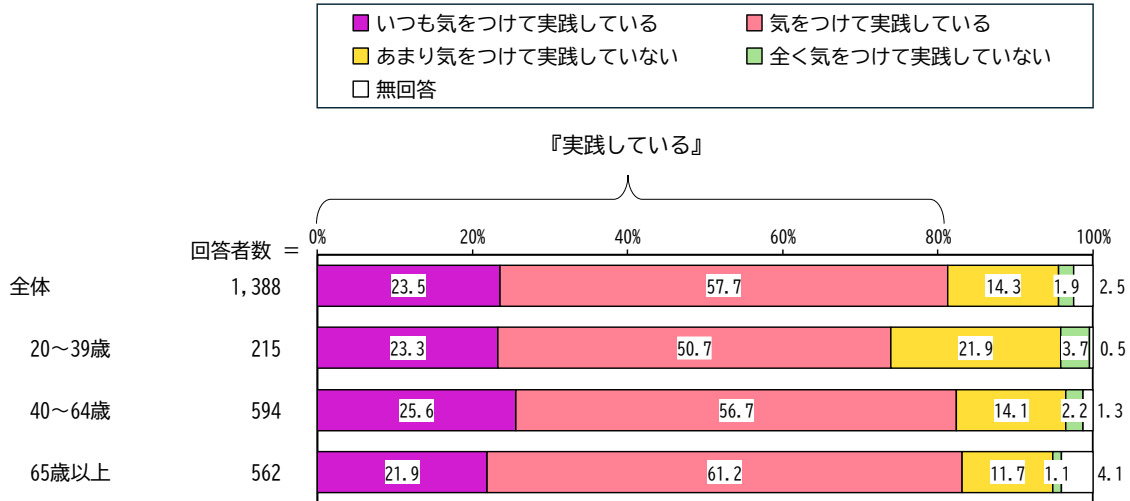
図 18 食生活で気をつけていること(成人)



■食品ロス削減の実践【成人】

「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」を合わせた『実践している』の割合は81.2%となっています。20～39歳で74.0%、40～64歳で82.3%、65歳以上で83.1%と、年代が高いほど、実践している割合が高くなっています。

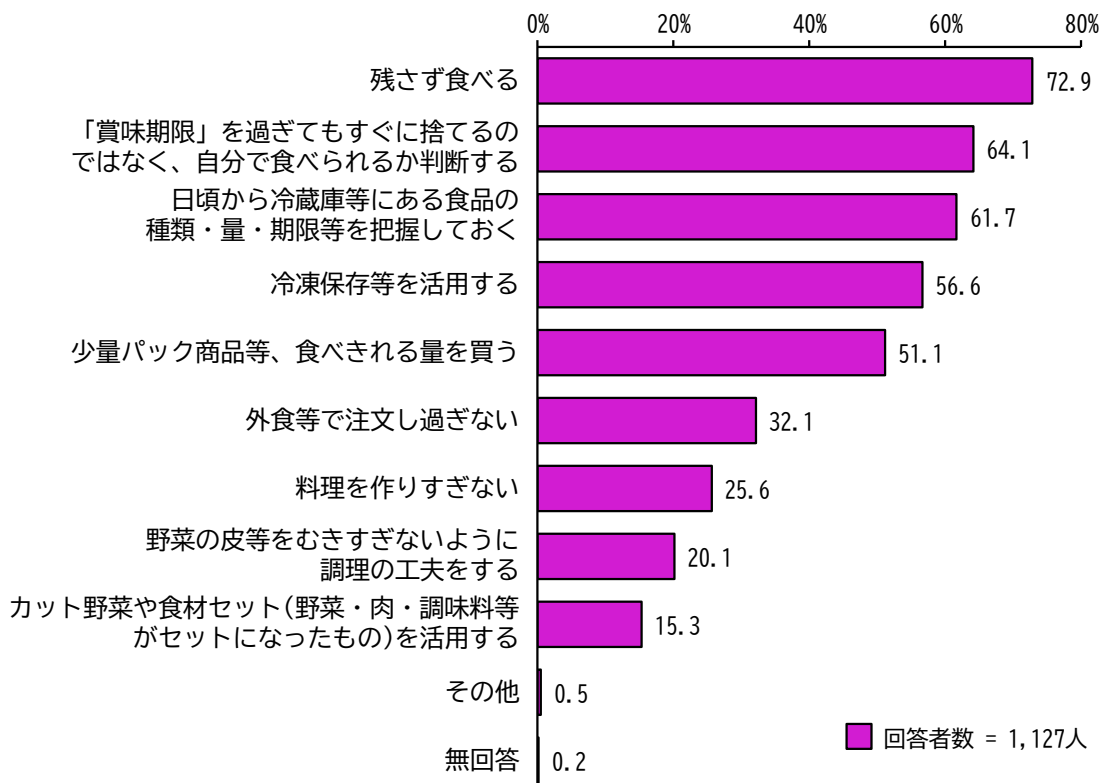
図 19 食品ロス削減の実践(成人)



■食品ロスを減らすために取り組んでいること【成人】

「残さず食べる」が72.9%と最も高く、次いで、「賞味期限を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」が64.1%となっています。

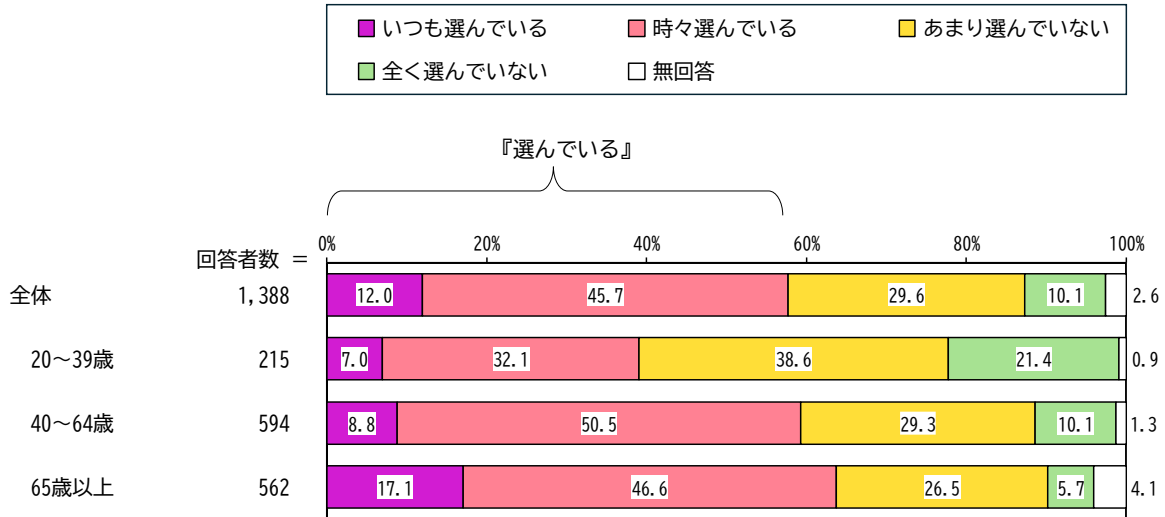
図 20 食品ロスを減らすために取り組んでいること(成人)



■環境に配慮した農林水産物・食品の選択【成人】

「いつも選んでいる」と「時々選んでいる」を合わせた『選んでいる』の割合は57.7%となっています。20～39歳で39.1%、40～64歳で59.3%、65歳以上で63.7%と年代が高いほど、『選んでいる』の割合が高くなっています。

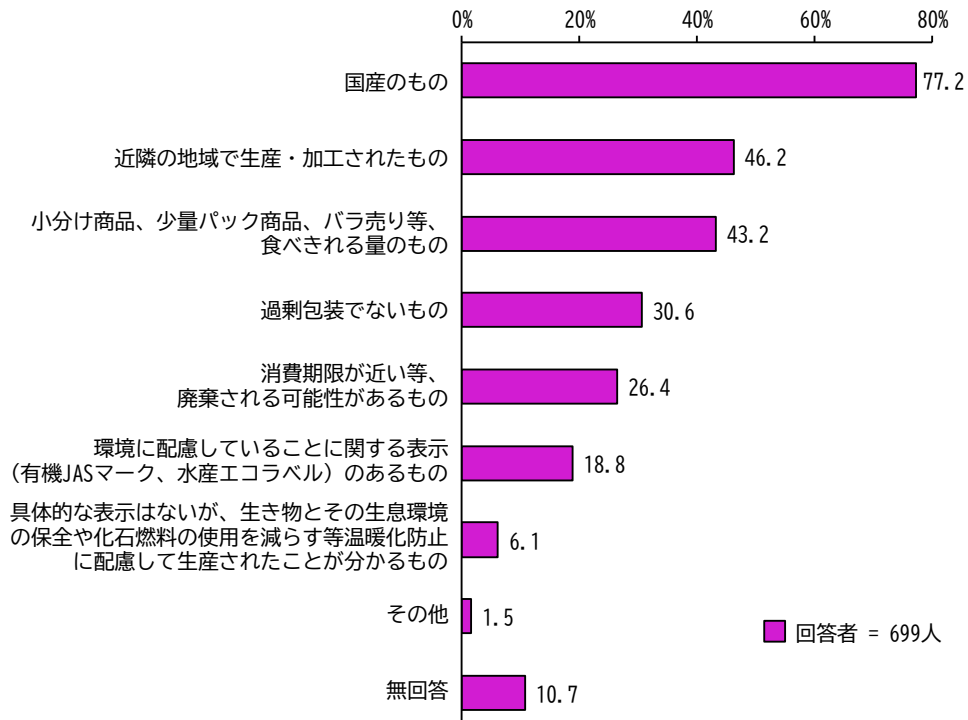
図 21 環境に配慮した農林水産物・食品の選択(成人)



■環境に配慮した農林水産物・食品の選び方【成人】

「国産のもの」が77.2%と最も高く、次いで「近隣の地域で生産・加工されたもの」が46.2%となっています。

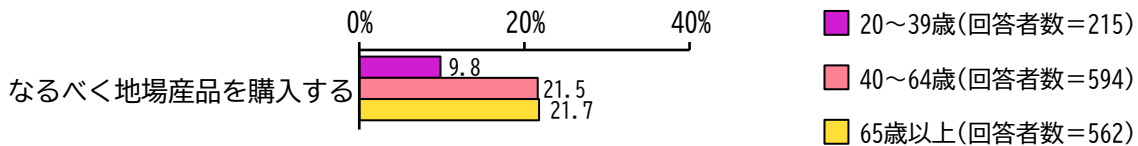
図 22 環境に配慮した農林水産物・食品の選び方(成人)



■なるべく地場産品を購入する市民【成人】

年代が高いほど、地場産品を購入する割合が高くなっています。

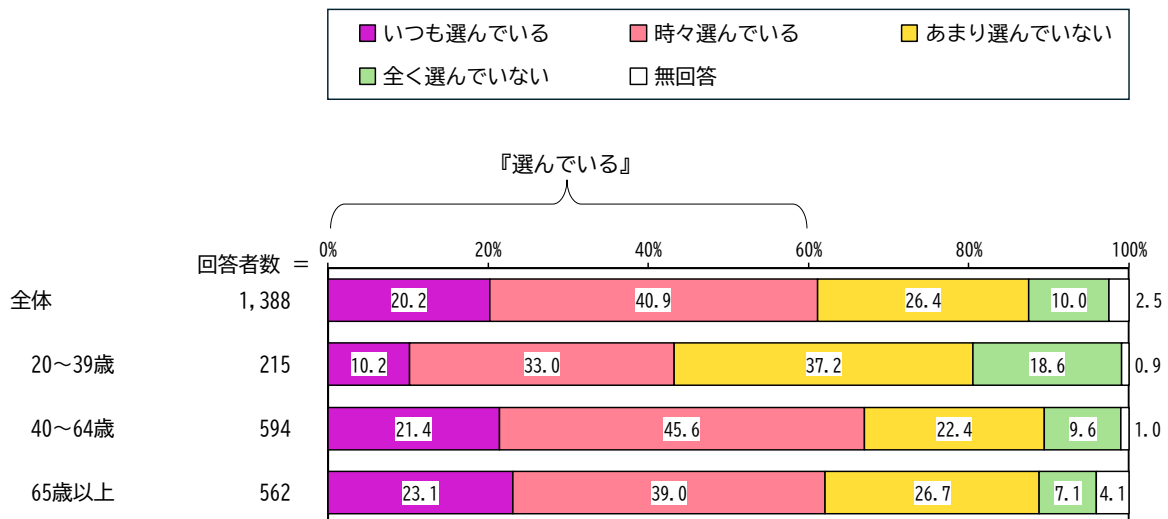
図 23 なるべく地場産品を購入する市民の割合(成人)



■産地や生産者を意識した農林水産物・食品の選択【成人】

「いつも選んでいる」と「時々選んでいる」を合わせた『選んでいる』の割合は、20～39歳で43.2%と低い一方、40～64歳で67.0%、65歳以上で62.1%と選んでいる人が高くなっています。

図 24 産地や生産者を意識して農林水産物、食品を選んでいるか(成人)



コラム

環境に配慮した食品選択

地球の資源量や環境に与える影響を配慮しない生産や消費により環境への負荷が生じています。環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、持続可能な食料システム(フードシステム)の構築につながります。

産地や生産者を意識した食品選択

自分の住んでいる地域や応援したい地域の産品を選ぶ等、産地や生産者を意識して食べ物を選ぶことは、その地域の生産者を支援することにもつながります。

日本の食料自給率は約37%(※)です。

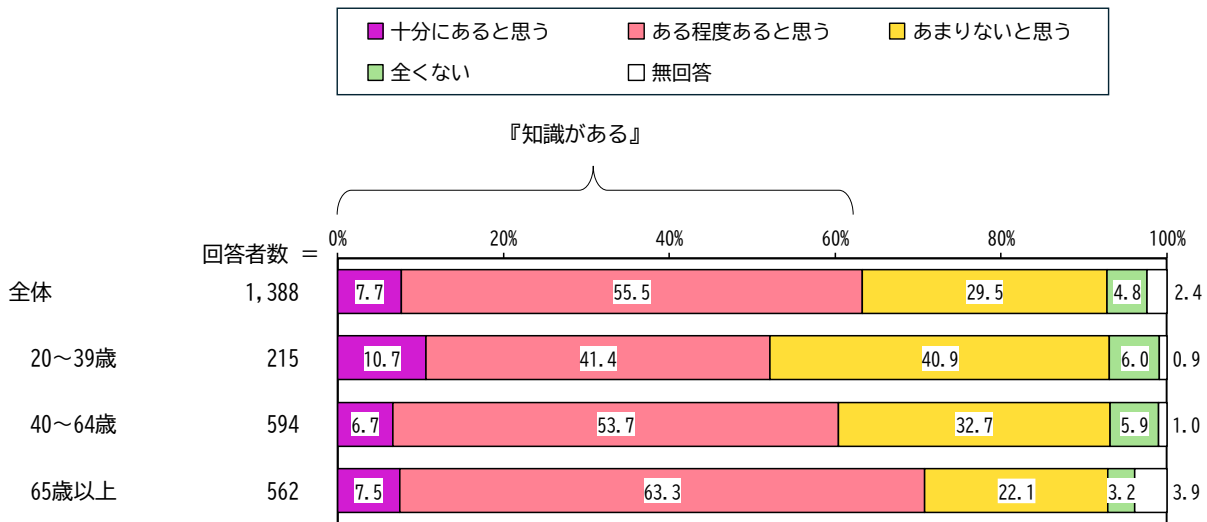
※ 農林水産省 「令和2年度食料自給率について(令和2年度カロリーベース)」

参考：農林水産省 第4次食育推進基本計画啓発リーフレット

■食品の安全性に関する基礎知識の有無【成人】

「十分にあると思う」と「ある程度あると思う」を合わせた『知識がある』の割合は、63.2%となっています。20～39歳で52.1%、40～64歳で60.4%、65歳以上で70.8%と、年代が高いほど、食品の安全性に関する『知識がある』の割合が高くなっています。

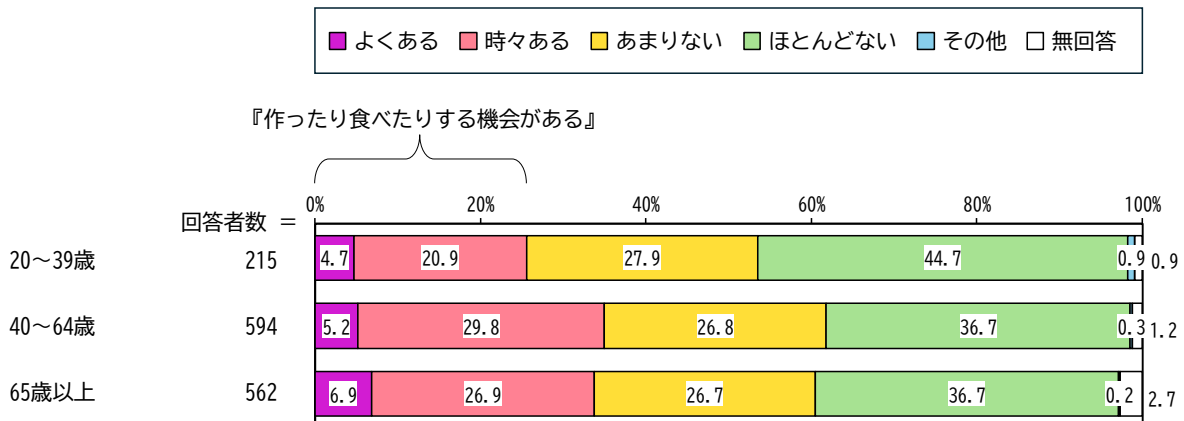
図 25 食品の安全性に関する基礎知識の有無(成人)



■伝統的な料理や行事食にふれる機会【成人】

「よくある」と「時々ある」を合わせた『作ったり食べたりする機会がある』の割合は、20～39歳で25.6%、40～64歳で35.0%、65歳以上で33.8%となっています。

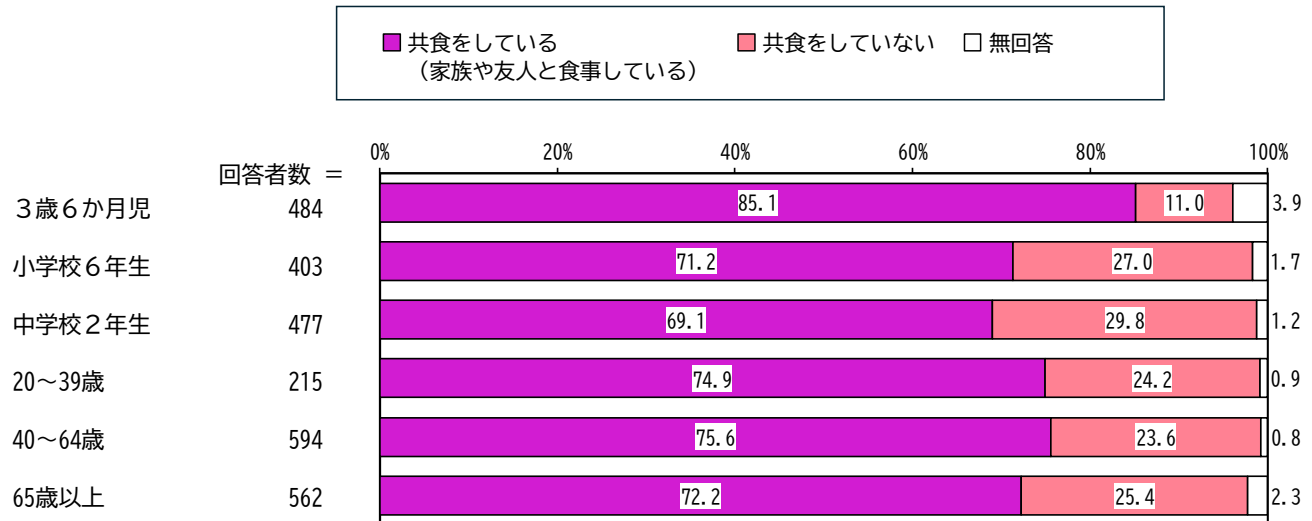
図 26 伝統的な料理や行事食にふれる機会(成人)



■共食(きょうしょく)【子ども・成人】

3歳6か月児で85.1%、他の世代で7割前後となっています。

図 27 共食(子ども・成人)



共食(きょうしょく)

誰かと食事をともにすること、つまり、家族や友人等と食卓を囲んで一緒に食事を取りながらコミュニケーションを図ることです。共食を通じて食の楽しさを実感するだけでなく、健康で規則正しい食生活につながります。また、食事のマナーや挨拶習慣、食文化や食べ物を大切に作る心がけ等も学ぶことができます。

コラム

食育の日・食育月間

国では、国民運動として「食育」を推進するため、2006年(平成18年)3月に策定された食育推進基本計画において、毎月19日を食育の日、6月を食育月間と定め、PRに努めています。

本市では、食育月間に合わせて、広報による周知、食育講演会の開催、保育園や学校給食での食育をテーマにした給食の提供等、食育の普及活動を推進しています。

食育標語・シンボルマーク

本市では、食育に対して関心を高め、親しみやすいイメージを持てるよう、2008年(平成20年)に標語とシンボルマークを作成しました。

食育標語

「健康は、一日三度の食事から」

シンボルマーク



3 第3次藤沢市食育推進計画の評価と課題

(1) 指標項目の達成状況まとめ

第3次計画では、食育の4つの重点目標に向けた施策の成果や達成度を把握するため、目安となる指標項目(21項目)及びライフステージに合わせた目標値(51項目)を設定し、食育の推進に取り組んできました。

評価方法は、計画策定時の値と実績値から算出した増減率としました。

その結果、目標値を達成した項目は12項目(23.5%)、計画策定時から改善できた項目は5項目(9.8%)となっており、合わせて33.3%の改善という結果になりました。

一方、計画策定時から変化のない項目は18項目(35.3%)、計画策定時よりも悪化した項目は16項目(31.4%)という結果になっています。

評価		合計	
A：目標達成	実績値が目標値に達している	12	(23.5%)
B：改善	策定時の値と実績値の増減率※が、5%以上改善している	5	(9.8%)
C：変化なし	策定時の値と実績値の増減率が、±5%未満である	18	(35.3%)
D：悪化	策定時の値と実績値の増減率が、5%以上悪化している	16	(31.4%)

※ 増減率 = ((実績値 - 策定時の値) ÷ 策定時の値) × 100

指標項目	対象者	策定時の値 (令和元年度)	実績値 (令和5年度)	前回 目標値	評価
① 食育に関心を持っている市民の増加	20～39歳	75.6%	81.9%	90%以上	B
	40～64歳	78.1%	76.7%		C
	65歳以上	80.1%	80.1%		C
② 朝食を食べる市民の増加*	3歳6か月児	95.2%	97.8%	100%に 近づける	C
	小学校6年生	94.1%	92.4%		C
	中学校2年生	93.6%	91.8%		C
	20～39歳	83.5%	80.5%	85%以上	C
	40～64歳	88.9%	84.5%	90%以上	C
	65歳以上	95.0%	92.9%	100%に 近づける	C
③ 主食・主菜・副菜のそろった食事を 食べている(2食以上)市民の増加*	3歳6か月児	81.1%	81.4%	85%以上	C
	小学校6年生	75.2%	80.9%	80%以上	A
	中学校2年生	74.6%	77.2%		C
	20～39歳	63.2%	57.2%		D
	40～64歳	75.1%	72.6%	C	
	65歳以上	88.4%	89.1%	90%以上	C

指標項目	対象者	策定時の値 (令和元年度)	実績値 (令和5年度)	前回 目標値	評価
④ 1日に野菜料理を3皿(210g)以上 食べている市民の増加*	20歳以上	24.6%	21.8%	30%以上	D
⑤ よく噛んで食べる市民の増加*	小学校6年生	67.7%	70.7%	70%以上	A
	中学校2年生	63.3%	67.5%		B
	20～39歳	42.2%	36.8%	50%以上	D
	40～64歳	36.5%	39.4%		B
	65歳以上	55.9%	59.6%		B
⑥ 塩分を控える市民の増加*	20～39歳	21.5%	25.6%	25%以上	A
	40～64歳	41.5%	36.9%	45%以上	D
	65歳以上	58.0%	63.0%	65%以上	B
⑦ 生活習慣病予防のために普段から 気をつけた食生活を実践している 市民の増加*	20～39歳	45.4%	42.3%	50%以上	D
	40～64歳	60.3%	52.2%	65%以上	D
	65歳以上	72.9%	70.1%	75%以上	C
⑧ 低栄養傾向(BMI20以下)の 高齢者の増加の抑制	65歳以上	21.1%	22.5%	22%	D
⑨ ヘルシーメニューを提供する事業所等の増加		43.6%	57.1%	増加	A
⑩ 栄養成分表示をしている特定給食施設の増加		96.5%	91.5%	100%に 近づく	D
⑪ 野菜の栽培・収穫体験を行っている 小中学校・特別支援学校の増加		96.4%	100%	100%	A
⑫ ふじさわランチの推進 (保育園及び学校での藤沢産 農水産物等の利用促進)	保育園	0回	21回	6回	A
	学校	4回	11回	9回	A
⑬ 藤沢産利用推進店舗数の増加		101店舗	95店舗	増加	D
⑭ 市民が農水産物を気軽に体験できる機会の提供		56回/年	60回/年	維持	A
⑮ なるべく地場産を 購入する市民の増加	20～39歳	5.4%	9.8%	増加	A
	40～64歳	11.9%	21.5%		A
	65歳以上	20.9%	21.7%		A
⑯ 学校給食の残食率減少		6.2%	6.7%	5%以下	D
⑰ 食品ロス削減を実践している 市民の増加	20歳以上	79.0%	81.2%	85%以上	C
⑱ 食品の安全性について基礎的な 知識を持っている市民の増加	20～39歳	51.2%	52.1%	65%以上	C
	40～64歳	67.3%	60.4%	80%以上	D
	65歳以上	79.7%	70.8%		D

指標項目	対象者	策定時の値 (令和元年度)	実績値 (令和5年度)	前回 目標値	評価
⑱ 伝統的な料理や行事食を地域や家庭で作ったり食べたりする機会がある市民の増加	20歳以上	41.0%	32.9%	50%以上	D
⑳ 食事を家族や友人と食べる市民の増加(共食)	3歳6か月児	86.0%	85.1%	増加	C
	小学校6年生	74.7%	71.2%		C
	中学校2年生	69.9%	69.1%		C
	20～39歳	84.7%	74.9%		D
	40～64歳	80.4%	75.6%		D
	65歳以上	70.1%	72.2%		A
㉑ 食育の推進に関するボランティア数の増加		161人	94人	増加	D

* 藤沢市健康増進計画(第2次)の「栄養・食生活」分野の指標項目

<p>出典</p> <p>①②③④⑤⑥⑦⑮⑰⑱⑲⑳</p> <p>藤沢市健康増進計画及び藤沢市食育推進計画アンケート調査</p> <p>⑧⑳ 健康づくり課調べ</p> <p>⑨⑩ 地域保健課調べ</p> <p>⑪ 教育指導課調べ</p> <p>⑫ 学校給食課・保育課調べ</p> <p>⑬⑭ 農業水産課調べ</p> <p>⑯ 学校給食課調べ</p>
--

(2) 評価と課題

第3次計画における4つの重点目標ごとに、目標値の達成状況と取組を評価し、本計画の策定に向けた課題を整理しました。

重点目標1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

乳幼児期、学童・青少年期、高齢期の指標項目と比べ、成人期では、課題が多い結果でした。特に成人期に対する健全な食生活の取組が必要です。

指標項目① 食育への関心

食育に関心を持っている市民の割合は20～39歳で増加しました。食育講演会の開催や広報ふじさわの掲載、ポスターの掲示、リーフレットの配布、SNSでの発信等を行い、普及啓発を図ることができました。今後も食育への意識向上と行動につながるよう、関係機関と連携し、普及啓発等の取組が必要です。

指標項目② 朝食の欠食

全世代を通して、朝食を食べる市民の割合は横ばいの傾向にありますが、20～39歳の若い世代は、他の世代に比べて低い状況です。

子どもの朝食を食べる割合は高いですが、起床時間や就寝時間が遅いほど、朝食を食べる割合が低くなる傾向があります(P14 図12)。朝食を食べない理由にも「食べる時間がない」があげられています(P14 図11)。朝食を食べるために、引き続き、保育園、学校等と連携し、早寝早起きの普及啓発等の取組が必要です。

指標項目③ 主食・主菜・副菜のそろった食事

1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている市民の割合は、20～39歳の若い世代は、他の世代に比べて低い状況です。

妊娠(胎児)期、乳幼児期では、両親学級や乳幼児の教室、保育園等において、適切な食生活を送れるよう普及啓発を行いました。

学童・青少年期では、成長期の児童生徒やその家族が望ましい食生活習慣を身につけるよう、各学校において、食に関する指導を行うとともにアイデア野菜レシピ募集及びリーフレットによる普及啓発を行いました。

成人期では、飲食店やスーパーマーケット等と連携した野菜摂取の普及啓発等、栄養バランスの良い食事を提供する機会を増やしました。

高齢期では、低栄養改善予防、口の機能向上に関する講演会や講座を実施しました。引き続き、ライフステージに応じた普及啓発等の取組が必要です。

主食・主菜・副菜

主食：ごはん、パン、麺等を主材料とする料理

主菜：魚や肉、卵、大豆製品等を主材料とする料理

副菜：野菜、きのこ、海藻、いも等を主材料とする料理

その他：牛乳、乳製品(ヨーグルト、チーズ)、果物等



参考：農林水産省HP 「日本型食生活」のススメ

指標項目④ 野菜の摂取量

野菜を食べる市民を増やすことで、栄養バランスの良い食事をする市民が増えるよう、「野菜を食べよう！ふじさわベジプラス」を掲げて、普及啓発や食環境整備を行いました。しかしながら、野菜を食べる市民の割合は減少しています。

多様なライフスタイルや社会情勢も踏まえながら、健康的な食生活の実践につながるよう、効果的な食環境整備が必要です。



コラム

食環境整備（食環境づくり）

食環境整備とは、人々がより健康的な食生活を送れるよう、人々の食品（食材、料理、食事）へのアクセスと情報へのアクセスの両方を、相互に関連させて整備していくことをいいます。

本市では、飲食店やスーパーマーケット、特定給食施設等と連携して、様々な食事の場面で健康的な食生活が実践できるように、自然に行動変容につながる取組を行い、環境整備を進めます。

参考：厚生労働省HP 健康的で持続可能な食環境イニシアチブ

指標項目⑤ よく噛んで食べること

よく噛んで食べる市民の割合は、20～39歳を除くすべての世代が改善していますが、20～39歳では悪化しています。よく噛まない人ほど肥満になる傾向があるため、若い世代を中心に、噛むことと肥満・生活習慣病予防との関連や、実践につなげるための普及啓発が必要です（P62図32）。

指標項目⑥ 塩分について

成人では、約半数の人に治療中の病気があり、そのうち、高血圧の割合が最も高い結果でした（P11図6、7）。食塩摂取量を控えることは、生活習慣病等の予防にもつながることから、減塩への理解とその実践が重要です。

20～39歳では塩分を控える市民が増加しているものの、40歳以上と比べて低い状況です。子どもの頃からうす味になれることで、大人になってからの減塩につながるため、全世代を通してさらに改善していくように、普及啓発や食環境整備等が必要です。

指標項目⑦～⑩ 生活習慣病予防

生活習慣病予防のために普段から気をつけた食生活を実践している市民の割合は、全世代を通して悪化しています。特に20～39歳の若い世代で実践している人が少ない傾向にあります。生活習慣病予防のためには、子どもの頃から望ましい食生活を意識し実践することが重要なため、更なる普及啓発が求められます。

また、低栄養傾向の高齢者は増加しているため、適正体重を維持し、適切な食生活を実践できるよう、引き続き取り組んでいく必要があります。

ヘルシーメニューを提供する特定給食施設等（事業所）は増加しているものの、栄養成分表示をしている施設は減少している状況です。引き続き、特定給食施設等における生活習慣病予防につながる支援が必要です。

指標項目⑳ 健康づくり(食育推進)に関するボランティア活動

食生活改善等に携わるボランティアの役割は重要です。多様なライフスタイルにより、働く人が増え、ボランティア活動に参加できる人は減少傾向です。忙しい方でも気軽にボランティア活動ができるよう、養成講座の見直しや活動支援を行うことが必要です。

重点目標2 食の循環や環境を意識した食育の推進

地産地消については、達成した指標項目が多かったものの、食品ロス削減、食品の安全性の知識については、改善していない状況です。SDGsの考え方も踏まえ、引き続き取り組んでいくことが必要です。

指標項目⑪～⑮ 地産地消

すべての公立小学校及び特別支援学校において、栄養教諭・学校栄養職員を配置し、食育の推進が進められており、授業の中で野菜の栽培・収穫体験を行うことができました。公立中学校においても、同様に行うことができました。今後も継続的な体験活動ができるよう情報提供が必要です。

また、公立保育園、公立小学校において、生産者や食品関連事業者等、関連機関と調整を図り、生産から給食提供までを計画的に行うことで、藤沢産の食材を使用した給食である「ふじさわランチ」(P44コラム)の提供回数を増やすことができました。地産地消講座については、実施回数が増え、農水産業を気軽に体験できる機会が増えました。

成人期、高齢期への地産地消の推進として、生産者と連携して、直売機会の拡大や量販店での藤沢産農産物コーナーの設置促進に努め、地場産を購入する市民の割合が増加しました。引き続き、生産者と連携した取組を行っていくことが必要です。

藤沢産利用推進店舗数は、飲食店の閉店等に伴い、店舗数が減少しましたが、地産地消を推進していくために、引き続き、飲食店の協力が必要です。

栄養教諭・学校栄養職員

平成17年度に栄養教諭制度が創設されました。栄養教諭は、教育に関する資質と栄養に関する専門性をあわせ持つ職員として、学校給食を生きた教材として活用した効果的な指導を行うことが期待されています。

このため、栄養教諭は生きた教材である学校給食の管理と、それを活用した食に関する指導を一体のものとして行うことにより、教育上の高い相乗効果をもたらす等、各学校における食育の推進において中心的な役割を担っています。学校栄養職員は栄養教諭に準じて、指導を行うよう努めるものとしています。

指標項目⑯・⑰ 食品ロス削減

食品ロス削減を実践している市民の割合は、改善の評価に至らなかったものの微増傾向にあります。一人ひとりが食べ物の大切さや食品ロスの現状について認識し、取り組むことが重要なため、引き続き、食品ロス削減に向けた普及啓発やフードドライブの実施等の取組を行うことが必要です。

また、学校給食においても食に関する指導を通して、食べ物を大切にすることを育む活動を継続していくことが必要です。

指標項目⑱ 食品の安全性

食品の安全性について基礎的な知識を持っている市民の割合は、20～39歳では横ばい傾向ですが、40歳以上では減少しています。引き続き、食品の衛生的な取り扱いや食中毒等の食品衛生に関する正しい知識について、普及啓発を推進していくことが必要です。

また、食に関する様々な情報があふれる中で、食の安全・安心、食に関する情報を正しく理解し、自ら食品を選択する力を培うための取組を行っていくことが必要です。

重点目標3 食文化の継承に向けた食育の推進

高齢期の共食に関する指標項目は達成したものの、食文化の継承や他の世代の共食は、改善されていませんでした。引き続き普及啓発が必要です。

指標項目⑲ 伝統的な料理や行事食

伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で作ったり食べたりする機会がある市民の割合は、策定時より減少しています。保育園、学校等においては、行事食の提供や指導を通して、和食や食文化への理解につなげる取組を行いました。

また、地域における食文化の継承として、食のボランティア団体である藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会による講座を行いました。引き続き、様々な場面で食文化の継承に向けた取組が必要です。

指標項目⑳ 共食

20～64歳では共食の割合が減少しています。共食は、規則正しい食生活や栄養バランスの良い食事と関連があることに加え、コミュニケーションや次世代への豊かな食体験を伝える等、心身の健康につながるため、共食の必要性を伝えていくことが重要です。

重点目標4 若い世代への食育の推進

重点目標として、若い世代の食改善に取り組んできましたが、改善されておらず、引き続き、食に関心を持てるような取組が必要です。

指標項目②・③・⑦ 健全な食生活の実践

健康や食に関する理解を深め、実践できるよう食環境整備や普及啓発等を行いました。が、20～39歳の若い世代は、他の世代に比べ、朝食を食べる市民の割合、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている市民の割合は低くなっています(P13図10、P15図13)。

第3次計画の評価と課題 第3次計画の結果から見えた課題

第3次計画の評価を行ったところ、成人期の食生活に関する以下の項目で、課題が多いことがわかりました。

成人期の指標項目で悪化(D評価)になった項目	20~39歳	40~64歳
主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている(2食以上)	D	—
1日に野菜料理を3皿(210g)以上食べている(20歳以上)	D	
よく噛んで食べる	D	
塩分を控える	—	D
生活習慣病予防のために普段から気をつけた食生活を実践している	D	
伝統的な料理や行事食を地域や家庭で作ったり食べたりする機会がある(20歳以上)	D	
食事を家族や友人と食べる(共食)	D	

〈成人期は、仕事や子育て、介護等、様々な理由で忙しく、健康づくりの実践が難しい〉

成人期では、約半数の人に治療中の病気があり、年代が高いほど、治療中の病気がある人の割合は増加し、病気の内訳は、高血圧、運動器の疾患、脂質異常症、糖尿病と続いています(P11図7)。

これらの病気は、いずれも生活習慣と関わりがあり、ライフスタイルや経済状況等、様々な要因と密接に関係しています。食や健康づくりへの関心度は人によって大きく異なりますが、関心があったとしても、日々の生活が忙しく、実践することが難しい状況がうかがえます。

◆成人期における働き方の変化

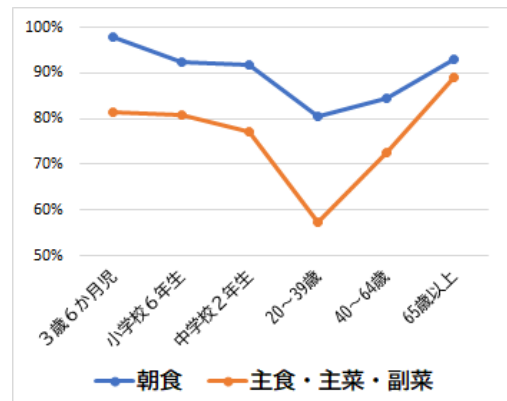
- ・ 保育園を利用する家庭が増加傾向
(平成30年度34.4%→令和5年度:45.7%)
- ・ 仕事をしている女性(20~39歳)が増加傾向
(平成30年度:66.4%→令和5年度:75.4%)

◆健康づくりについて寄せられた意見(一部抜粋)

- ・ 興味はあっても、一人の時間が持てない
- ・ 仕事と家事で精一杯
- ・ 共働きなので、自分の時間の確保が難しい

参考：令和5年度市民アンケート調査結果

図28 朝食の摂取状況・栄養バランス(ライフステージ別)



〈成人期の食生活改善に向けた取組の考え方〉

成人期の食生活は、自分自身の生涯にわたる健康にも影響し、次世代の食生活にもつながるため、成人期の食生活の改善に向け、普及啓発が必要です。

食の営みは家庭等を中心とし、生まれ、受け継がれていきますが、地域全体での健康づくりが推進されるよう、関係機関が連携を図りながら取り組む必要があります。

様々な理由で忙しい人にも適切な情報が届くよう、SNSを活用した情報発信をはじめ、保育園や学校等の給食だより等を通して、大人の健康についても併せて掲載することで、家族全体の健康につながるような機会を増やしていく必要があります。

また、健全な食生活を実践しやすい食環境整備を図るため、日常的に市民が多く利用する飲食店やスーパーマーケット等と連携していく必要があります。

第3章 第4次藤沢市食育推進計画の方向性

1 計画改定の基本的な考え方

本計画の策定にあたっては、大目標は第3次計画から継続しつつ、近年の環境課題への関心の高まり等も踏まえて、重点目標を「健康的な食生活」と「持続可能な食事・食生活」の2つにまとめ、さらに新たな視点を取り入れながら施策展開を図ることとしました。

また、市民の取組を支援できるよう、各関係機関・団体等と連携し、各世代の特性と課題に応じた取組を行い、施策展開を図ります。

(1) 大目標

食育は、様々な経験を通じて「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ことができる人間を育てることです。本市では、市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、ライフステージに応じた間断のない食育を推進することにより、健康でいきいきとした生活が送れるよう取り組みます。

**市民一人ひとりが生涯健康であるために、
自分に適した食生活を送る力を育む**

(2) 重点目標

重点目標1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

市民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できるようにするためには、生活習慣の中でも健全な食生活の実践がとても重要です。ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない生涯を通じた食育を推進します。

重点目標2 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るためには、その基盤となる持続可能な環境が不可欠です。和食文化の継承や地産地消、食品ロス削減等の取組は、地域活性化や環境負荷低減に寄与することが期待されます。食に対する感謝や食べ物を大切にする気持ちを育むことにより、環境に配慮した食生活を実践できるような食育を推進します。

(3) 目標達成に向けた新たな視点

新たな視点 デジタル技術やナッジ理論の活用

重点目標1及び2の達成に向けた取組の実施にあたり、仕事や子育て、介護等で忙しく、健全な食生活を実践しにくい世代や、健康に関心が向きにくい人も無理なく実践できるよう、デジタル技術やナッジ理論(人々がより良い選択を自発的にとれるように手助けする手法)を取り入れた食育を推進します(P35参照)。

2 指標項目及び目標値

施策の成果や達成状況を把握するため、指標項目を設定しました。

指標項目	対象者	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	重点目標	
				1	2
① 食育に関心を持っている人の割合	20～39歳	81.9%	90%	○	○
	40～64歳	76.7%			
	65歳以上	80.1%			
② 朝食を食べる人の割合	3歳6か月児	97.8%	100%に近づける	○	
	小学校6年生	92.4%			
	中学校2年生	91.8%			
	20～39歳	80.5%	85%		
	40～64歳	84.5%	90%		
	65歳以上	92.9%	100%に近づける		
③ 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2食以上食べている人の割合*	3歳6か月児	81.4%	85%	○	
	小学校6年生	80.9%			
	中学校2年生	77.2%	80%		
	20～39歳	57.2%	65%		
	40～64歳	72.6%	80%		
	65歳以上	89.1%	90%		
④ 野菜料理を1日3皿以上食べている人の割合(※1)*	20歳以上	21.8%	30%	○	
⑤ 塩分を控える人の割合*	20～39歳	25.6%	30%	○	
	40～64歳	36.9%	45%		
	65歳以上	63.0%	65%		
⑥ ゆっくりよく噛んで食べる人の割合*	小学校6年生	70.7%	75%	○	
	中学校2年生	67.5%			
	20～39歳	36.8%	50%		
	40～64歳	39.4%			
	65歳以上	59.6%			
⑦ 生活習慣病予防のために普段から気をつけた食生活を実践している人の割合*	20～39歳	42.3%	50%	○	
	40～64歳	52.2%	60%		
	65歳以上	70.1%	75%		

指標項目	対象者	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	重点目標	
				1	2
⑧ 食品の安全性について基礎的な知識を持っている人の割合	20～39歳	52.1%	60%	○	
	40～64歳	60.4%	65%		
	65歳以上	70.8%	75%		
⑨ 栄養成分表示をしている特定給食施設等の割合(※2)		91.5%	100%に近づける	○	
⑩ 利用者に合わせた食事提供をしている特定給食施設等(事業所)の割合(※2)☆ **		61.1%	70%	○	
⑪ 健康づくり応援団協力店数(※3)☆ **		57店舗	70店舗	○	
⑫ 学校及び保育園での藤沢産農水産物等の利用促進(ふじさわランチの回数)(※4)	保育園	21回/年	24回/年		○
	小学校	11回/年	維持		
	中学校	8回/年	維持		
⑬ 栄養教諭・学校栄養職員による地場産物にかかる食に関する指導の平均取組回数(※5)☆	小学校		12回/月		○
⑭ 藤沢産利用推進店数(※6)		95店舗	増加		○
⑮ 市民が農水産業を気軽に体験できる機会(※7)		60回/年	維持		○
⑯ なるべく地場産品を購入する人の割合	20～39歳	9.8%	増加		○
	40～64歳	21.5%			
	65歳以上	21.7%			
⑰ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合 ☆	20歳以上	61.1%	増加		○
⑱ 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合 ☆	20歳以上	57.7%	増加		○
⑲ 食品ロス削減を実践している人の割合	20歳以上	81.2%	85%		○
⑳ 伝統的な料理や行事食を地域や家庭で作ったり食べたりする機会がある人の割合	20歳以上	32.9%	40%		○
㉑ 食事を家族や友人と食べる人の割合	3歳6か月児	85.1%	90%	○	○
	小学校6年生	71.2%	75%		
	中学校2年生	69.1%			
	20～39歳	74.9%	80%		
	40～64歳	75.6%			
	65歳以上	72.2%			
㉒ 食育の推進に関するボランティア数(※8)		94人	100人	○	○

- (※1)野菜は生の状態で計量し、1皿の目安量は70g。
- (※2)特定給食施設等とは、健康増進法に基づく「特定給食施設」と藤沢市小規模特定給食施設の栄養改善に関する条例に基づく「小規模特定給食施設」をいう(P73参照)。
- (※3)健康づくり応援団協力店とは、本市とともに健康づくりを進める飲食店等をいう(P73参照)。
- (※4)公立保育園・小学校(白浜養護学校含む)・中学校での提供回数。
ふじさわランチとは藤沢産の食材を取り入れた給食献立をいう(P44コラム)。
- (※5)公立小学校(白浜養護学校含む)での実施回数。
栄養教諭・学校栄養職員について(P28用語解説)。
- (※6)藤沢産利用推進店とは、藤沢産の農水産物やその加工品等を積極的に利用する飲食店等として認定されている店をいう(P66コラム)。
- (※7)農業水産課主催・共催の開催回数。
- (※8)ボランティアとは、本市で養成している藤沢市食生活改善推進員と健康づくり応援団「食サポーター」をいう(P73参照)。

☆ 新たに設定した指標項目

- ⑩⑪ 健康的な食生活の実践(特に生活習慣病予防等)に向けた食環境整備のため設定
- ⑬⑰⑱ 国・県の指標項目として設定されており、本市においても持続可能な食育を推進するため設定

* 藤沢市健康増進計画(第3次)の「栄養・食生活」分野の指標項目(P90参照)

** 藤沢市健康増進計画(第3次)の「社会環境の質の向上」分野の指標項目(P91参照)

出典

①②③④⑤⑥⑦⑧⑬⑰⑱⑲⑳㉑

藤沢市健康増進計画及び藤沢市食育推進計画アンケート調査

⑨⑩ 地域保健課調べ

⑪⑫ 健康づくり課調べ

⑬ 学校給食課・保育課調べ

⑭ 学校給食課調べ

⑮⑯ 農業水産課調べ

新たな視点を取り入れた食育の推進について

〈デジタル技術の有効活用〉

農林水産省では、デジタル技術を活用した食育(オンラインイベントや食育動画、SNSやアプリの活用等)に取り組むためのヒントをまとめたデジタル食育ガイドブックを作成しています。本市においても、デジタル技術を取り入れた食育の推進を行います。

参考：農林水産省HP
デジタル食育に興味のある方必見！

◆本市の取組例

・食育講演会等の開催

オンライン開催や会場開催等を組み合わせ、誰もが参加しやすい手法で開催します。

※若い世代は、オンライン参加や土日祝日の昼間の開催にニーズが高く、高齢世代は、会場参加や平日昼間の開催にニーズが高いため、対象者に合わせた設定が必要です。

・SNS等を活用した食育の推進

学校給食の内容・目的・工夫・食育活動の様子、市内で生産される農水産物や直売所の情報、旬の農水産物のレシピ等を紹介しています。

・動画作成による食育の推進

食育の推進やレシピ等の動画配信を行っています。



〈ナッジ理論を取り入れた食育の推進〉

ナッジ理論の活用が健康分野で大きく注目されています。ナッジとは「人々がより良い選択を自発的にとれるように手助けする手法」のことで、「ひじで軽くつく」「知らず知らず」「そっと後押し」等の意味もあります。健全な食生活を実践できない人やそもそも健康に関心が低い人も含め、自然と行動変容ができるようになることが期待されています。

参考：ナッジ・フォー・ヘルスHP
ナッジを応用した健康づくりガイドブック 食行動食生活支援編

◆本市の取組例

健康に配慮した食生活の実践に向け、行動変容につながる取組を進めます。

・飲食店と連携した食環境整備

・スーパーマーケットやコンビニエンスストアと連携した食環境整備



◆食生活支援の分野で取り入れやすいナッジについて

①便利

体に良い料理や商品が手に取りやすい、注文しやすい、食べやすい、調理が簡単
例) 健康的な料理の販売や並べ方、スムージーやカット野菜(果物)の販売 等

②魅力的

名前、見た目、価格(お得感)、健康に良さそう(期待感)

例) 五感に訴えるネーミング(野菜料理に「野菜たっぷり」、減塩料理に「だし香る」)、
産地や鮮度を記載する 等

③日常的・当たり前

すでに決まっている、皆がそうしている、いつもそうになっている

例) うす味を基本とする、適量(主食量)を提供する、料理にサラダがセットでつく 等

第4章 食育推進の施策展開

1 第4次藤沢市食育推進計画の体系図

大目標	重点目標	めざす姿	施策展開
市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む	生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	<p>主食・主菜・副菜を意識して、1日3食バランスよく食べましょう</p> <p>自分に適した食生活(質と量)を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう</p> <p>毎回の食事に野菜摂取を意識するとともに減塩を心がけましょう</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭における食育の推進 <ul style="list-style-type: none"> ■望ましい生活のリズムや食習慣の習得 ■学校との連携 ■保育園との連携 2. 学校、保育園等における食育の推進 <ul style="list-style-type: none"> ■学校での食育の推進 ■保育園での食育の推進 3. 地域における食育の推進 <ul style="list-style-type: none"> ■生活習慣病等の予防対策 ■食に関する普及啓発 ■食環境の整備 4. 食育推進運動の展開 <ul style="list-style-type: none"> ■関係者との連携による推進 ■市民への食育の推進 5. 生産者と消費者との交流の促進及び環境と調和のとれた農水産業の活性化 <ul style="list-style-type: none"> ■農水産業に関する理解の促進 ■地場産物に触れる機会の提供 ■環境に配慮した食生活の実践 6. 食文化の継承に向けた食育の推進 <ul style="list-style-type: none"> ■伝統ある優れた食文化の継承の推進 7. 食品の安全性、栄養、その他食に関する情報の提供 <ul style="list-style-type: none"> ■食の安全性に関すること ■栄養に関すること
	持続可能な食を支える食育の推進	<p>食品ロス削減や地産地消等、食の循環や環境について理解を深め、実践しましょう</p> <p>和食や行事食、食事の作法等、食文化について理解し、次世代へ継承しましょう</p>	





2 具体的な市の取組

各施策の展開ごとの主な本市の取組を紹介します。


(1) 家庭における食育の推進

保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図ります。


■望ましい生活のリズムや食習慣の習得

No.	取組	取組内容	主な対象
1-1	両親学級 (マタニティクラス) 及びホームページによる 情報発信	マタニティクラスでの講義等を通して、妊娠(胎児)期から適切な食生活を送り、家族の食事や健康の大切さを理解し実践できるように支援します。 また、ホームページでも妊娠期の食生活について食事のバランスや必要な栄養素等について情報発信し、妊婦とその家族が適切な食生活を実践できるよう支援します。	妊婦 乳幼児の 子どもを 持つ保護者
1-2	乳幼児の教室 	<p>〈離乳食教室〉 乳幼児の発育、発達に応じた育児方法や離乳食の進め方についての教室を開催し、離乳食に関する保護者の不安や負担軽減につなげます。</p> <p>〈食物アレルギー教室〉 食物アレルギーの基礎知識や除去食等の情報提供を行うことで、保護者が安心して離乳食を進めることができるよう支援します。</p>	 離乳食の形態見本 
1-3	乳幼児健康診査及び 子どもの健康相談等に おける栄養相談 	健康診査後のフォローや子どもの健康相談において栄養相談を行い、乳幼児期の適切な食習慣の確立や保護者の不安軽減につなげます。	
1-4	若年妊産婦育児支援事業	個別相談や集団指導を通して、妊産婦、乳幼児とその保護者が健やかな食生活を送ることができるよう支援します。	
1-5	未熟児及び慢性疾患児 保健指導教室	個別相談や集団指導を通して、乳幼児とその保護者が健やかな食生活を送ることができるよう支援します。	
1-6	出前講座	栄養バランスの良い食生活の実践等を目的とする調理実習や講演会等の出前講座を、市民センター及び幼稚園等で行います。	
1-7	地区別訪問	個別の相談に応じ、離乳食の進め方等、食事に関する悩みを改善することで、保護者の不安や負担軽減につなげます。	

■学校との連携

No.	取組	取組内容	主な対象
1-8	保護者への食育 	小学校・特別支援学校及び中学校において、食育だより(給食だより)の配布や、二次元コードを活用して、食の啓発「大切です!食生活」をホームページで周知し、児童生徒が成長期において健全な発達ができるだけでなく、家族が正しい食のあり方や望ましい食生活習慣を身につけられるよう普及啓発を行います。	児童 生徒 保護者
1-9	学校給食試食会	学校と家庭・地域の連携による食育の推進を図るため、保護者向け給食試食会に加え、学校きゅうしよくフェア等を利用し、一般市民に対しても試食会を開催することで、小中学校給食に対する理解を深めます。	児童 生徒 保護者 市民

■保育園との連携

No.	取組	取組内容	主な対象
1-10	展示食や懇談会 及び献立レシピの配布 	家庭での食事の参考になるよう、提供した給食を展示します。懇談会では、保育園の給食内容や日頃の喫食状況を伝えながら、「乳幼児期の食生活の大切さ」について理解を深めてもらいます。家庭での給食献立の活用を目的に、レシピの配布も行います。	園児 保護者

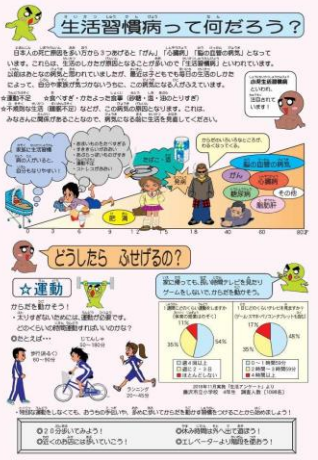


(2) 学校、保育園等における食育の推進

学校・幼稚園・保育園等において、魅力ある食育を推進し、子どもの健全な食生活の実現と健やかな心身の成長を図ります。



■学校での食育の推進

No.	取組	取組内容	主な対象
2-1	学校での食育の推進 (家庭科)	家庭科等の時間に、教材を活用した食に関する指導を行います。	高学年児童 生徒
2-2	学校での食育の推進 (生活科・総合的な学習)	生活科や総合的な学習の時間に地域の協力等を得て、米や野菜の収穫・栽培等の体験的な学習を行い、食育への関心を高めるよう指導します。	児童 生徒
2-3	学校での食育の推進 (学級活動)	年間指導計画に基づき、学級活動等の時間に、栄養教諭・学校栄養職員等による食に関する指導を行い、日々の食事や給食への関心を高めたり、食事の大切さへの理解を深めたりします。	児童 生徒

■学校での食育の推進

No.	取組	取組内容	主な対象
2-4	<p>学校での食育の推進 (小中養護部会)</p> 	<p>小児生活習慣病対策委員会の監修により、生活習慣病予防のリーフレットを作成し、小学校4年生・中学校1年生に配布するとともに、各学校の実情に合わせて、ティームティーチング※等による授業を実施します。</p> <p>また、藤沢市医師会の協力のもと小児生活習慣病対策委員会で作成した、「小児生活習慣病協力医療機関一覧表」を配付し、生活習慣病予防に努めます。</p> <p>※複数の教員等が連携して実施する指導</p>	児童生徒
2-5	<p>給食を通じた食生活の指導</p> 	<p>学校給食を生きた教材として活用しながら、子どもたちが食の大切さやマナー・好ましい人間関係を学び、正しい食のあり方や望ましい食生活習慣を身につけ、心身の健全な発達を図るため、各学校において食に関する指導を継続して行います。</p>	児童生徒
2-6	<p>調理実習を通じた食育の推進</p> 	<p>藤沢市生涯学習出張講座「こんにちは！藤沢塾です」の中で、「おいしい！たのしい！げんき！～学齢期の児童における健康と栄養～」をテーマに学校給食メニューの調理実習を中心に食育につながる内容を企画し、栄養教諭・学校栄養職員や調理員が講師となり、調理実習を行います。</p>	児童市民

■保育園での食育の推進

No.	取組	取組内容	主な対象
2-7	<p>保育園での食育の推進</p> 	<p>楽しく食べる豊かな経験を重ね、「食を営む力」の基礎を培うことを目標にし、保育課程を基にした食育計画を実施します。</p> <p>各年齢に沿ったねらいを定め、保育園職員・栄養士の連携により食育活動を行います。</p> <p>また、毎年6月の食育月間にはテーマを決めた給食の提供をします。</p>	園児
2-8	<p>クッキング保育</p> 	<p>食に関する関心・理解を培うことを目的とする調理実習を行い、食材の洗い方や調理器具の取扱い等、調理過程の理解につなげます。</p>	園児


(3) 地域における食育の推進

地域において栄養・食習慣・食料の消費に関する食生活の改善を推進し、普及啓発を図ります。

■生活習慣病等の予防対策

No.	取組	取組内容	主な対象
3-1	こくほ特定健康診査及び特定保健指導	こくほ特定健康診査の受診勧奨を行うとともに、その結果に基づき、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数から対象と選定された方に、医師・保健師・管理栄養士等が食生活を含めた生活習慣を見直すサポートを行い、生活習慣病の予防につなげます。	藤沢市国民健康保険加入者 (40～75歳未満)
3-2	成人歯科健康診査	歯科疾患の予防と早期発見、口腔衛生の意識づけを推進し、市民が生涯にわたって健康で快適な生活を送れるよう歯科健康診査を実施し、歯周病の予防につなげます。	市民
3-3	生活習慣病予防教室及び相談	健診結果が気になる方等に対して、糖尿病、脂質異常症、高血圧等の生活習慣病予防のための教室や相談を行い、健全な食生活や運動習慣の実践につなげます。	市民
3-4	一般介護予防事業	市内各地で講座を実施し、高齢期の食事や低栄養改善、口腔機能向上のための普及啓発を行います。	市民
3-5	訪問型サービスC	要支援認定を受けている人と事業対象者のうち、短期間(3～6か月)の介入において栄養、食生活の向上・改善が見込まれる対象者に、居宅での相談指導を行います。	市民
3-6	後期高齢者等健康診査及び高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	後期高齢者等健康診査の受診勧奨を行うとともに、フレイルや低栄養予防に関する普及啓発及び保健指導等を行います。	高齢者


■食に関する普及啓発

No.	取組	取組内容	主な対象
3-7	ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア 	毎年1月の学校給食週間の時期に、児童生徒の絵を中心に学校での食育の取組に関する展示を行い、学校給食に対する理解を深めたり、子どもたちが望ましい食習慣を身につけたりすることで、心身ともに健全に発達できるよう啓発活動を行います。 また、SNSを活用して学校給食等の情報を市民に発信します。	児童 生徒 保護者 市民
3-8	食育講演会	毎年6月の食育月間に、市民に向けた食育講演会を行い、食育への関心を高めます。	市民
3-9	お口の健康 フェスティバル	歯と口の健康週間(毎年6月4日～10日)に合わせ、藤沢市歯科医師会と共催で、歯科医師、歯科衛生士によるお口の健康相談を実施しています。	市民

■食に関する普及啓発

No.	取組	取組内容	主な対象
3-10	お口と食のわくわく教室 	口腔の健康を管理するために、「むし歯にならないためのおやつ・飲み物選び」や「食生活に関する体験」等、児童を対象とする体験学習を通し、歯みがき習慣や健全な食生活の実践につなげます。	児童
3-11	児童クラブ 歯みがき教室 	歯・口腔の役割や歯科疾患予防に関する正しい知識を身につけ、子どもたち自身が歯の健康を守るよう、市内児童クラブにおいて、健康教室を開催します。	児童
3-12	栄養・食生活に関する講話や調理実習 	藤沢栄養士の会 さつき会や藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会により、地域において、食生活改善や食育についての講話や実習を行い、市民の健康増進につなげます。	市民
3-13	食生活改善推進員の養成	食生活改善推進員等養成講座では、食や健康づくりに関する講座や実習を行います。 講座修了後は、藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会に入会し、地域で食育活動を行います。	市民
3-14	健康づくり食サポーターの養成・支援 	食サポーター養成講座では、健全な食生活に関する講座を行います。講座修了後は、食育のイベント等で普及啓発等を行います。	市民
3-15	イベント等での栄養相談や普及啓発	本市主催のイベント等において、栄養相談や健康チェック等を行い、健全な食生活についての普及啓発を行います。	市民
3-16	地域での健康教育	地域団体等からの依頼により、栄養・食生活に関する講話を行います。	市民
3-17	子育て支援センターでの食に関する支援	子育て中の保護者と子どもが自由に過ごせる「ひろば」の中で、らくらく離乳食デーやみんなde食育、栄養相談等、離乳食の紹介や食事相談等を行います。	乳幼児の保護者
3-18		〈料理講座〉 健康や食育、地産地消等をテーマとして、講習会形式で料理教室を実施します。	市民
		〈収穫体験〉 野外体験として、実際に野菜等を収穫し、食物への理解や関心を深めます。	児童
		〈離乳食・幼児食講座〉 乳幼児の保護者に対し、子どもの栄養バランスに留意した食事やおやつの作り方についての講座を実施します。	乳幼児の保護者
3-19	家庭備蓄に関する普及啓発	非常食の他、日常の食料品の備蓄について各家庭にあった備えをするよう情報発信を行います。	市民


■食環境の整備

No.	取組	取組内容	主な対象
3-20	給食を通じた健康増進の支援	特定給食施設等を対象に、適切な栄養管理を実施できるように、個別指導や集団指導を通じて、利用者の健康増進を支援します。	特定給食施設等
3-21	健康づくり応援団協力店等による食環境整備 	市内飲食店等を対象に、野菜メニューや栄養バランスのとれたメニューを提供するお店を認証し、市民が健康づくりに取り組めるよう食環境を整備します。 また、弁当や総菜を買って自宅等で食べる中食でも健康的な食事を楽しめるよう、食環境の整備に努めます。	飲食店 食品関連事業者 市民

(4) 食育推進運動の展開

食育の推進にあたり、市民・教育関係者・農業者・漁業者・食品関連事業者等、民間団体の主体的な食育活動の展開を図ります。

■関係者との連携による推進

No.	取組	取組内容	主な対象
4-1	教育関係者を対象とした食育の推進	主に栄養教諭・学校栄養職員に情報提供を行い、教科や特別活動等の時間に、各学年に応じた食に関する指導を効果的に行うよう支援します。	栄養教諭 学校栄養職員
4-2	食育担当者研修会及び食育媒体の貸出	地域において健全な食生活を推進するため、食育に関わる職員を対象に研修会を行います。 また、食育活動を円滑に推進するため、エプロンシアターや紙芝居等の食育媒体を貸出しています。	市内保育園 ・幼稚園 ・学校等で食育に関わる職員
4-3	食生活改善推進事業 	藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会への支援を通して、様々な場面で食生活の改善・普及を推進し、藤沢市食育推進計画等に基づいた地域の健康づくり活動を行います。	地域のボランティア団体
4-4	事業者との連携を通じた食の情報提供	市内事業者が参加するイベント等を通じて、食に関する情報提供を行います。	市民 事業者

■市民への食育の推進

No.	取組	取組内容	主な対象
4-5	食育月間、食育の日における普及啓発	毎年6月の食育月間及び毎月19日の食育の日を広く周知し、食育への関心を高めるため、食育講演会の開催及び広報等により普及啓発を図ります。	市民
4-6	情報提供の充実を図る	広報誌やSNS等の様々な媒体を活用して、定期的な事業紹介を行い、わかりやすい広報活動に努めます。	市民 事業者

(5) 生産者と消費者との交流の促進及び環境と調和のとれた農水産業の活性化

生産者・消費者の交流を進めて信頼関係を構築するとともに、農水産業の持つ多面的機能や環境への理解を深め、都市と農水産業との共存を図ります。


■農水産業に関する理解の促進

No.	取組	取組内容	主な対象
5-1	生産者との交流 	米や大豆の生産者から作業等の講話やバケツ稲の栽培、収穫を通して、農業への理解と感謝の気持ちを育てます。  	園児
5-2	食べ物や生産者への感謝の心を育てる	学校給食を生きた教材として活用した食材の紹介や体験学習等により、食料生産に対する理解と関心を深めます。また、地産地消推進モデル校では、生産者直納の野菜を給食に積極的に使用し、生産者と児童の交流活動を通して苦労や努力を知り、感謝の心を育てます。	児童 生徒
5-3	地産地消推進計画の推進	生産者・消費者・事業者及び市が一体となって、「地産地消」に取り組み、市の特色ある農水産業の持続的な発展及び健康的で豊かな市民生活の実現を目的とします。	市民 生産者 消費者 事業者
5-4	藤沢産利用推進店による環境整備	藤沢産農水産物やその加工品等を積極的に利用する飲食店等を、藤沢産利用推進店として認定し、周知することで、藤沢産農水産物等への理解と意識向上につなげます。	市民
5-5	地産地消講座 	藤沢産農水産物等の収穫体験を通じて、藤沢産農水産物等に対する知識・理解を深めてもらい、地産地消の重要性を伝えます。	市民
5-6	食育講座	種まき、収穫、調理までを一連で学び、食と農の理解を深めます。	市民
5-7	援農ボランティア養成講座	農家のもとでボランティアを行うために必要な知識や技術を身につけます。	市民
5-8	園芸まつり・農産物品評会	市内産の野菜や花等の品質を部門別に審査し表彰します。審査後は即売会を開催しています。	市民 野菜農家 花卉農家 果樹農家
5-9	果樹共進会・品評会	果樹園内の管理や果実の生育状況を審査する共進会と、果実の品質を審査し、即売する品評会を行います。	市民 果樹農家

■農水産業に関する理解の促進

No.	取組	取組内容	主な対象
5-10	畜産ふれあいまつり	牛の体重当てコンテストや動物とのふれあいを通して、市民と畜産農家との交流を図り、畜産に対する理解を深めます。	市民 畜産農家
5-11	水産普及啓発イベント	漁業体験を通して、水産業の理解を深めます。	市民
5-12	漁港見学	市内小学校の児童を対象に、学校教育と連携を図り、漁港の役割や水産物の流通のしくみについて、施設見学を通して学習する機会を提供しています。	児童

■地場産物に触れる機会の提供

No.	取組	取組内容	主な対象
5-13	保育園給食での藤沢産農水産物等の使用 	給食において、積極的に藤沢産の食材を使用します。 市内生産者提供の農産品(米・大豆・小麦粉・野菜・果物等)を関係機関と連携し、給食で使用できるように推進します。	園児
5-14	学校給食での藤沢産農水産物等の使用	学校給食の地産地消を推進し、食と農の理解を深めるため、関係機関と協力し、藤沢産農水産物等を使用した「ふじさわランチ」の充実を図ります。	児童 生徒
5-15	地産地消イベントの開催	有機農業に着目したイベント等を開催し、有機農業の普及啓発に努めます。	市民
5-16	「おいしい藤沢産」ホームページ等による情報発信	「おいしい藤沢産」ホームページやSNSを活用して、旬の藤沢産農水産物等や直売所、藤沢産利用推進店、イベント・講座等の情報を市民に発信します。	消費者 生産者 事業者
5-17	地産地消レシピの紹介	旬の農水産物等を使用したレシピや、藤沢産農水産物等の丸ごと使い切りレシピ等を「おいしい藤沢産」ホームページ等で紹介します。	市民

コラム

ふじさわランチ

藤沢産の食材をとり入れた給食献立のことで、2014年(平成26年)に地産地消推進や「地域への関心や食料生産者の仕事を知る食育の一環」として、公立保育園、公立小・白浜養護学校で始まりました。中学校給食でも提供されています。

ふじさわランチの提供にあたって、生産者、保育課・学校給食課の栄養士、各学校給食の栄養教諭・学校栄養職員による献立作成等、他機関と連携・調整しながら提供しています。





【ふじさわランチの取組紹介(令和6年度)】



【大根カレー(小学校)】【夏野菜の酢豚(中学校)】

■環境に配慮した食生活の実践

No.	取組	取組内容	主な対象
5-18	保育園給食での食品ロスの削減につながる食育活動	サイクルメニューを取り入れ、味や食材に慣れてもらう取組や食育活動及び偏食指導等の取組により、食べ物を大切にする気持ちを育て、給食の食べ残しを減らします。	園児
5-19	学校給食での食品ロスの削減につながる食育活動	教科と連携した食に関する指導や給食を通して、栄養バランス、環境問題、地産地消の観点から食べることの大切さを学び、地産地消の取り組みの中で、生産者と顔の見える関係を作り、生産者の苦勞を知り、食べものを大切にする気持ちを育てます。	児童生徒
5-20	食品ロスの現状を把握・理解するための取組	市内の食品ロスの現状を把握するため、可燃ごみ分析結果を情報提供し、食品ロス削減への理解を深めます。	市民
5-21	食品ロス削減に向けた取組 	企業と連携し、フードシェアリングの推進やフードドライブの活用を促進します。 	市民
5-22	食品ロス削減の普及啓発	講演会やイベント、本市ホームページ等により、食品ロス削減のための情報提供と啓発を行います。	市民

コラム

SDGsに向けた取組

SDGsの取組と食育の取組は、関連が深い項目が多くあります。本市では、SDGsの視点を取り入れた食生活の実践に向け、様々な取組を行い、普及啓発に努めています。

◆本市の取組例

- ・第56回みんなの消費生活展（令和6年度）

くらしフェスタ in Fujisawa

『食生活から学ぶSDGs』

～はじめよう！エコ・クッキング～

SDGsへの関心を深め、地球環境のために私たち一人ひとりができることを考えます。

『ローリングストック講座・実習』

～ローリングストックで備蓄し美味しく食べる～
日常の中で災害に備える工夫を学びます。



参考：「藤沢らしさ」を未来に引き継ぐ「みんな」で進めるSDGsリーフレット(令和3年度作成)

(6) 食文化の継承に向けた食育の推進

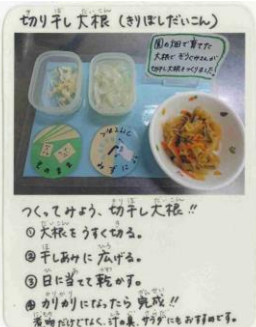
伝統的な行事や作法と結びつけた食文化、地域の特色ある食文化等、伝統ある優れた食文化の継承を図ります。

■伝統ある優れた食文化の継承の推進

No.	取組	取組内容	主な対象
6-1	保育園での食文化継承の推進	季節ごとの行事食や食文化の体験を通して、食べ物への関心と理解を深め、感謝の気持ちを育てます。	園児 保護者
6-2	学校での食文化継承の推進	学校給食において、季節ごとの行事食や郷土料理等を提供し、それらにまつわる食材やいわれを紹介する等、食文化について学習する機会を作ります。私たちの食生活は、他の地域や諸外国とも関わりがあること、昔から伝わる料理や、季節・行事にちなんだ料理があること等を学び、食文化や食に関わる歴史を理解し、食への関心を深めます。	児童 生徒
6-3	「給食指導の手引き」の活用	担任や栄養教諭・学校栄養職員を中心に、給食時間に食事のマナーを学び、みんなで楽しく安全に食事ができるように指導します。	児童 生徒
6-4	地域での食文化継承の推進	食育講座や本市ホームページ等による情報提供を通して、和食や行事食、食事の作法等、伝統的な食文化継承について普及啓発を行います。	市民



【行事食・給食室からのおたより（保育園）】



【行事食・十五夜献立(小学校)】



【行事食・節分献立(中学校)】

和食を楽しみましょう

11月24日は和食の日です

これから年末年始にかけて、おせちや行事食などの和食を楽しむ機会が増えるのではないのでしょうか。皆さんで集まって、和食の魅力に触れてみませんか。

四季や伝統と関わりが深い和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。多様な食材の持ち味を尊重し、栄養バランスにも優れており、健康的な食生活を支えています。

季節の和食を作る講座に参加しませんか
四ツ葉会による食育などの講話や調理実習を実施します。

秋のおもてなし 秋のおこわなどを作ります

と き 11月30日(出)午前10時～午後0時30分
と ころ 辻堂公民館
対 象・定員 成人12人(先着順)
費 用 800円
申 込 11月1日(出)午前10時から電話

秋のおもてなし 秋のおこわなどを作ります

と き 11月30日(出)午前10時～午後0時30分
と ころ 辻堂公民館
対 象・定員 成人12人(先着順)
費 用 800円
申 込 11月1日(出)午前10時から電話

楽しく作ろう！和食の日 伊達巻などを作ります

と き 11月24日(日)午前10時～午後1時30分
と ころ 湘南大庭公民館
対 象・定員 成人12人(先着順)
費 用 700円
申 込 11月3日(日)午前9時から電話

知っておきたい和食 松風焼きなどを作ります

と き 12月6日(金)午前10時～午後1時
と ころ 明治公民館
対 象・定員 成人16人(先着順)
費 用 700円
申 込 11月1日(金)午前9時から電話

【広報ふじさわ 特集記事(令和6年度)】

(7) 食品の安全性、栄養、その他食に関する情報の提供

食品の安全性や栄養に関する様々な情報があふれる中、市民が健康に関する正しい知識と食を選択する力を養えるよう、適正な情報提供を行います。

■食の安全性に関すること

No.	取組	取組内容	主な対象
7-1	消費生活講座	日常生活に関わりの深い消費生活問題(食品関連)について、トラブルに巻き込まれないよう、市民(消費者)向けに消費生活講座を開催し、必要な知識や情報を提供します。	市民
7-2	食品衛生監視指導計画に基づく施策の推進	食品衛生法に基づき策定した藤沢市食品衛生監視指導計画に従い、監視指導や収去検査を実施することにより、飲食に起因する衛生上の危害の発生防止に努め、食の安全と安心の確保を図ります。	市内食品 営業施設 市内流通 製造食品
7-3	食品衛生に関する知識の普及啓発	本市ホームページやリーフレットを活用して、食品に関する情報提供を行うとともに、要請に応じて出張講座を開催し、食品衛生に関する知識の普及啓発に努めます。	市内在住 市内在勤 市内在学者
7-4	食品表示等適正化の推進	食品関連事業者が食品の品質等について適切な情報を提供し、市民(消費者)が食品を選択する際、食品表示を正しく活用できるよう普及啓発を行います。	食品関連 事業者 市民

■栄養に関すること

No.	取組	取組内容	主な対象
7-5	栄養表示等適正化推進事業の実施	食品関連事業者が適正に栄養成分表示等を行えるよう指導・支援します。 また、栄養成分表示等が市民の健康の保持・増進のために活用されるよう、普及啓発を行います。	食品関連 事業者 市民

コラム

正しい手の洗い方

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、調理時(前・中・後)や食事の前後等に手を洗いましょう。

参考

政府広報オンラインHP

食中毒予防の原則と6つのポイント



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

3 ライフステージごとの取組

生涯にわたって健全な心身と豊かな人間性を育むためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、一人ひとりのライフスタイルに応じた食育を推進していくことが大切です。

ここでは、ライフステージを5つに区分し、その特徴と取組をまとめました。



(1) 妊娠（胎児）期 ～自分や家族の食生活を見直し、新しい命を育もう～

【特徴】

- ・妊娠により、健康や食への興味・関心が高まる。
- ・妊娠適齢期の女性のやせ(BMI18.5未満)の割合が高い(P10図5)。

【食生活のポイント】

- ・親になることへの自覚を通して、家族全体の規則正しい食生活の重要性を認識し、実践する。
- ・妊娠中は歯周病やむし歯のリスクが高くなるので、定期的に歯科健康診査を受ける。

〈妊娠前から健康なからだづくり〉

妊娠前からの食生活の重要性を明確にし、適切な食習慣を形成するための指針です。

- ・妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- ・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚等でカルシウムを十分に
- ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ・無理なくからだを動かしましょう
- ・たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ・お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

参考：厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

〈妊娠中に大切な栄養を食事から〉

妊娠中に栄養バランスの良い食生活を送ることは、赤ちゃんの健やかな発育のために大切です。葉酸は赤ちゃんの神経管を作る働きがあり、鉄は貧血予防になる等、妊娠前及び妊娠初期に特に大切な栄養素です。妊娠前から葉酸や鉄を積極的にとりましょう。

◆葉酸を多く含む食品

ほうれん草、ブロッコリー、アスパラガス、かぼちゃ、納豆、いちご、バナナ等



◆鉄を多く含む食品

赤身の肉、サバ、あさり、高野豆腐、ほうれん草、小松菜、レーズン等



参考：藤沢市HP

妊娠前からはじめる！バランス良い食生活で健康なからだづくり

(2) 乳幼児期～安らぎと楽しさの中で、食べる意欲の基礎を育もう～



乳児期(概ね0歳)

【特徴】

- ・身体発育や感覚機能の発達が著しい。
- ・生後5～6か月頃から離乳食が始まり、母乳やミルク以外の食事からエネルギーをとるようになり、飲み込む力と噛む力を身につける。

【食生活のポイント】

- ・一人ひとりの発育発達に合わせて離乳食を進める。
- ・離乳食を食べた時の満足感や自分でつかんで口に入れる、様々な食べ物や料理を見る、においをかぐ、触る、味わう等の体験を通して、食べ物への興味や食べる意欲を育てる。

〈味覚の発達〉

人間は本能的に甘味・塩味やうま味を好み、酸味や苦味を好まず、食べる経験を積み重ねることにより、好むようになり、豊かな味覚の形成につながります。子どもの味覚の発達には「育成する」という姿勢が必要です。

低年齢時期から濃い味を覚えてしまうと、うすい味を感じにくくなってしまいます。子どもの頃からうす味に慣れ、色々な食材を味わうようにしましょう。

コラム

子育て世代の健康づくり

子育て世代は、育児、家事、仕事等で忙しく自分の食生活が後回しになりがちです。自分自身の生涯にわたる健康づくりや、子どもへ正しい食生活や食文化を伝えていくためにも、適切な食生活を実践し、お手本を見せていくことが大切です。

コラム

食育で育てたい「食べる力」

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。

- ・心と身体の健康を維持できる
- ・食事の重要性や楽しさを理解する
- ・食べ物の選択や食事づくりができる
- ・一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ・日本の食文化を理解し伝えることができる
- ・食べ物やつくる人への感謝の心

参考：農林水産省 第4次食育推進基本計画啓発リーフレット

幼児期(概ね1～2歳)

【特徴】

- ・1歳を過ぎると必要なエネルギーや栄養素の大部分を母乳やミルク以外の食事からとれるようになり、幼児食に移行する。
- ・食べむらや好き嫌い、遊び食べが出てくる。

【食生活のポイント】

- ・睡眠、食事、遊び等の活動、1日3回の食事とおやつの食事リズムを心がける。
- ・家族と一緒に楽しく食べ、食を通じたコミュニケーションを大切にする。

幼児期(概ね3～5歳)

【特徴】

- ・保育園や幼稚園等の集団生活が始まり、環境の変化が大きい。
- ・大人とほぼ同じものが食べられるようになる。

【食生活のポイント】

- ・家族みんなの健康づくりのため、主食・主菜・副菜のそろった食事やうす味を心がける。
- ・食への興味や関心を育てるため、食の体験を広げる。

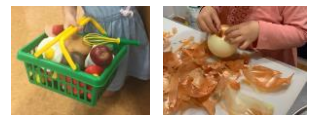


〈おやつについて〉

幼児期の子どもは1回に食べる量が少ないため、1日3度の食事では補いきれないエネルギーや栄養素補給のためのおやつ(補食)が必要です。おにぎり等の軽食や、果物や牛乳・乳製品を中心にとりましょう。

〈やってみよう！食に関する体験〉

- ・食に関する絵本やおままごとを遊びの中で取り入れる。
- ・食べたいものや好きな食べ物について話す。
- ・食事づくりのお手伝いをする(買い物や簡単な調理、片づけ等)。
- ・野菜の栽培、収穫体験等に参加する。



【おままごと・野菜の皮むき】

〈おなかが空き、おいしく食べるために〉

- ・早寝早起きやしっかり体を動かす等、生活のリズムを整える。
- ・「味覚・嗅覚・触覚・視覚・聴覚」の五感を使う。
- ・食べる時の雰囲気や食環境を整える。



コラム

楽しく食べる子どもに

「食」は、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせない大切なテーマです。乳幼児期から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもは生涯にわたって、健康で楽しい食生活を送ることができます。

参考：厚生労働省HP
食からはじまる健やかガイド

(3) 学童・思春期 ～健全な食生活を実践し、望ましい食習慣を確立しよう～



学童期(概ね6～12歳)

【特徴】

- ・心身の発達が目覚ましく、生活習慣や食習慣の基礎が定着する時期であり、家庭や学校の影響を強く受ける。
- ・家族や仲間との関わりを通して、食を楽しむ心が育ち、食の世界が広がっていく。
- ・味覚が最も発達し、乳歯が永久歯に生え変わる。
- ・学校等で健全な食生活の実践等、食育の取組が進められており、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている、よく噛んで食べていることが実践できている人が多い(P15図13、P16図15)。

【食生活のポイント】

- ・日頃から規則正しい食生活を実践するとともに、食に関わる活動や体験学習を通して、自分で食の選択や判断ができる力の基礎を作る。
- ・よく噛んで食べることを意識し、永久歯をむし歯にしないために、おやつの量や頻度に気をつけ、歯みがき習慣を身につける。

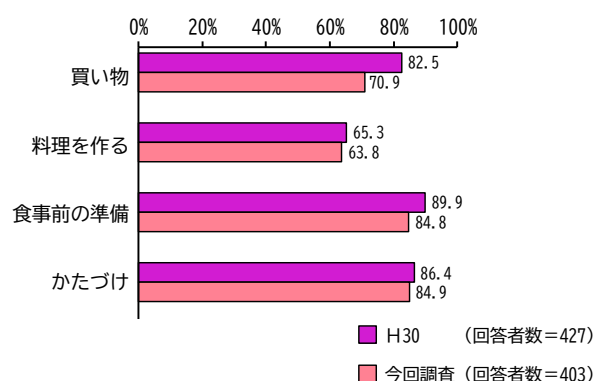
〈食事に関するお手伝い〉

本市のアンケート結果では、食に関するお手伝いをしている人が減少傾向でした。

お手伝いをすることは、食に関する感謝の気持ちや理解が育まれ、豊かな人間形成につながります。

また、子どもの頃からのお手伝いにより、食に関する知識が得られ、自分で選択する力を育みます。

図29 お手伝いの内容(小学校6年生)



参考：第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケート(令和5年度)

コラム

ふじさわバランストリオ

2012年(平成24年)に公立小学校で三色食品群をわかりやすく児童に伝えるために誕生したキャラクターで、現在は公立小中学校や様々な場面で食育に関する普及啓発を行っています。

名称：ふじさわバランストリオ
 肩書き：藤沢市食育マスコットキャラクター
 生まれ：藤沢市立小学校の給食室
 誕生日：6月19日



目標：藤沢市のみんながバランスよく食べて元気に過ごしてくれること

思春期(概ね13~19歳)

【特徴】

- ・身体的・精神的変化が著しく、成長の過程で進路や夢等の自己実現に向けて様々な葛藤を経て、家庭からの自立に向かう時期。
- ・学校等で健全な食生活の実践等、食育の取組が進められており、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている、よく噛んで食べていることが実践できている人が多い(P15図13、P16図15)。
- ・健全な食生活の実践ができている人が多い一方、食生活の乱れが心配される。要因として、友人関係が重視され、SNS、インターネット、テレビ等からの影響を受けやすい世代であること、生活リズムの乱れによる朝食欠食や偏食、やせ願望による過度のダイエット等が考えられる。

【食生活のポイント】

- ・将来を見据えた健康的な生活習慣や食習慣について理解を深める。
- ・自分で食事を選ぶ力、正しい情報を判断できる力、調理できる力等を育む。
- ・自立した歯みがき習慣を身につけ、嗜好飲料や砂糖のとり過ぎに気をつける。

〈成長期に心がけたい食生活〉

健康な体を維持するための「食べる力」を身につけよう(食の自己管理能力)。

栄養バランスを整える

- ・食事の基本形である主食・主菜・副菜(1~2皿)をそろえる。
- ・果物、乳製品を1日1回以上取り入れるように心がける。

食べるタイミング

- ・1日3食(朝食・昼食・夕食)を規則正しく食べる。
- ・夕食時間が遅くなる場合は、補食を取り入れる。

自分の適量

- ・自分の性、年齢、体格、活動量にあった食事をする。
- ・運動をしている人は運動前後に補食(おにぎりやバナナ等)を取り入れる。

コラム

中学校給食(デリバリー方式)

本市では、2013年(平成25年)に「中学校給食実施にあたっての基本方針」を定め、2014年(平成26年)にデリバリー方式の給食と家庭からの弁当持参の選択制による中学校給食の試行が始まり、2019年(令和元年)からは全校で中学校給食が提供されています。

中学校給食は文部科学省より示されている「学校給食摂取基準」をもとに、本市の小学校給食の献立作成を経験した栄養士が栄養バランスを考え、地産地消を心がけた献立づくりをしています。

また、旬の食材や行事献立等を通じて、様々な食や料理に親しんでいけるよう小学校同様に工夫しています。

(4) 青壮年期～健全な食生活の維持により、生活習慣病の予防及び改善を 心がけ、次世代に食育の環を広げよう～



青年期(概ね20～39歳)

【特徴】

- ・就職、結婚、出産、子育て等、ライフスタイルが大きく変わる。
- ・忙しさによる生活習慣の乱れ等から食にかけられる時間が少なくなり、他の世代に比べて、朝食欠食や野菜不足が増える、外食や中食(なかしょく)(P73用語解説)の機会が増える。
- ・主食、主菜、副菜のそろった食事を食べている人や生活習慣病予防のため、普段から気をつけた食生活を実践している人等、健康づくりを実践できている人が少ない(P15 図13、P17図17)。
- ・女性のやせ(BMI18.5未満)の割合が高い(P10図5)。
- ・この時期の生活習慣が、将来の健康状態に大きく影響を及ぼす。

【食生活のポイント】

- ・定期的に健康診査や歯科健康診査を受け、自分の生活習慣を見直し、適正体重の維持や健全な食生活を実践する。
- ・食事をゆっくりよく噛んで味わう。
- ・家庭での望ましい食生活や食文化を次世代へ伝えていく。

〈毎日の食事を振り返ってみよう〉

若い世代は、学業や仕事等に忙しく、朝食欠食や野菜不足等の課題があっても、大切さや必要性を感じていなかったり、食に関する情報が十分に届かなかつたりすることが考えられます。特に20～30歳代はこれから親になる世代でもあるため、健全な食生活の実践力を身につけていくことは、次世代につなげるためにも大切です。

若い世代が健康や食に関する理解を深めるとともに、外食や中食でも栄養バランスのとれた食事をそろえるよう無理なく工夫しましょう。

ライフスタイルに合わせてできることから取り組んでみましょう。

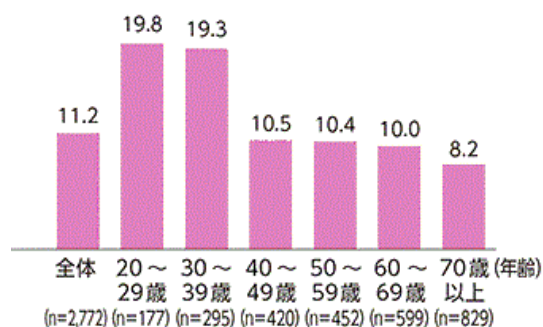
〈若い女性の「やせ」に注意〉

20～39歳の女性の「やせ」が多いことが国民健康・栄養調査で示されています。極端なダイエットは、貧血、栄養不良等の他、かえって太りやすい体質になる恐れがあります。

また、若い女性のやせと生まれてくる赤ちゃんの健康との関係が問題となっています。若い頃から健全な食生活を実践することは、本人だけでなく、次世代の健康状態にもつながるため、妊娠前から栄養バランスの良い食事をするのが大切です。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネットHP
若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題

図30 成人女性のやせ(BMI18.5未満)の割合
(平成30年国民健康・栄養調査)



壮年期(概ね40～64歳)

【特徴】

- ・ 仕事や家庭、地域社会において中心的な役割となる機会が多く、自分の健康管理が後回しになりやすい。
- ・ 家庭や地域等で、健全な食の知識や食文化を伝える等、次世代の育成を担う時期。
- ・ 過食や偏食による野菜不足、塩分のとり過ぎ、運動不足等が原因で、肥満(特に男性)や高血圧等、健診で異常の所見がある人が増えてくる。
- ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている人や生活習慣病予防のため普段から気をつけた食生活を実践している人が少ない等、健康づくりの実践ができていない人が少ない(P15図13、P17図17)。

【食生活のポイント】

- ・ かかりつけ医・歯科医・薬剤師を持ち、定期的に健康診査を受け、自分の生活習慣を見直し、適正体重の維持や減塩等、健全な食生活を実践する。
- ・ 定期的に歯科健康診査を受け、歯・口の健康を維持するとともにオーラルフレイルにならないよう口をよく動かし、食事をゆっくりよく噛んで味わう。
- ・ 家庭や地域において、望ましい食生活や食文化を伝えていく等の食育に取り組む。

〈体に優しい外食・中食の選び方〉

外食・中食で料理を選ぶ時、味や価格だけでなく栄養バランスも考えましょう。料理によっては、エネルギーが高いものや脂質が多い、味つけが濃い、野菜が少ないこともあります。じょうずに料理を選ぶことで、外食・中食でも栄養バランスを整えることができます(P73用語解説)。



◆外食・中食をする時のポイント

- ・ なるべく定食を選ぶ。
- ・ 単品料理は、野菜が入っているものを選ぶ、麺類は汁を残す。
- ・ 栄養成分表示を参考にする。

〈忙しい時の食事のタイミング〉

食事の間隔が空き過ぎると、空腹で作業の効率が下がったり、反動で食べ過ぎてしまったりすることがあります。規則正しく食事を食べられることが望ましいですが、食事の時間がとれない時には、食べるタイミングを工夫することが大切です。

仕事の合間に軽めの食事をすると、心身ともにエネルギー補給になります。

【忙しい時の食事例】

エネルギー補給になる食事
(おにぎりやサンドイッチ等)



【夕飯が遅くなった時の食事例】

胃腸に負担が少ない軽めの食事
(野菜スープやうどん等)



(5) 高齢期（概ね65歳以上）～食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝えよう～



【特徴】

- ・ライフスタイルが大きく変わり、加齢に伴う心身の変化が生じやすい。
- ・低栄養やフレイル（P56用語解説）、生活習慣病等の疾病を有している人が多く、個々の健康状態の差が大きい。
- ・噛む力や口の機能が低下している場合には、食事量が不足している可能性がある。
- ・他の年代に比べ一人暮らしの世帯が多く、孤食になりやすいため、栄養バランスの偏りが心配される。
- ・健康維持のため、よく噛むことを心がけている人や塩分を控える人が成人期に比べて多く、食生活への意識が高い（P16図15、図16）。

【食生活のポイント】

- ・フレイル予防や生活習慣病予防等のため、かかりつけ医・歯科医・薬剤師を持ち、個人の健康状態に合わせた食事を選ぶ。
- ・様々な食品を適量まんべんなく食べ、適正体重を維持するよう努める。
- ・自分の体調にあった食事をゆっくりよく噛んで味わい、噛む力や口の機能を維持する。
- ・正しい食の知識や豊かな食経験と食文化を次世代へ伝えていく。
- ・地域のサークルやボランティア活動等に積極的に参加することで、食事を通じたコミュニケーションを図る。

〈いろいろなものを食べて栄養バランスを整える〉

高齢期は、体重や筋肉量を維持するために、たんぱく質を多く含む肉や魚、卵等を積極的にとることが大切です。

また、特定の食品だけでなく、様々な食品を適量まんべんなく食べることが大切です。肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜、海藻類、果物、芋類、油脂類の10食品を毎日食べるよう心がけると、栄養バランスを整えることができます。

肉類	魚介類	卵	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	野菜	海藻類	果物	芋類	油脂類

〈無理なくいろいろなものを食べるために〉

「食べる」という行動には、買い物から片づけまで手間がかかります。惣菜や冷凍食品等をじょうずに活用し、無理なく栄養バランスを整えましょう。

飲み込みや噛む力に不安がある人も、食べやすい大きさにする、よく加熱してやわらかくする等、食材のやわらかさや形態を工夫したり、とろみをつけて飲み込みやすくしたりすることで、無理なく食べるができます。口の機能に合わせて調理された商品や宅配弁当も、必要に応じて利用してみましょう。

〈高齢期は体重減少に注意〉

高齢期では、低栄養による「やせ」に注意することが大切です。体重や筋肉量の減少は、心身の機能が低下し、転倒リスクの増加や不活発等、QOL(生活の質)の低下につながり、さらに「フレイル」のリスクを高めます。定期的に体重をはかり、適正体重を維持するよう心がけましょう。

BMI (Body Mass Index)

$[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}] \div [\text{身長(m)}]$ によって算出される体格指数で、肥満や低体重(やせ)の判定等に用いられます。

体重は健康の目安となる指標の一つであり、太り過ぎは、生活習慣病の原因となり、やせ過ぎは筋肉量の減少や骨粗しょう症につながります。

目標とするBMIを参考に、適正体重を維持することが大切です。

目標とするBMI(kg/m²)

18~49歳…18.5~24.9

50~64歳…20.0~24.9

65歳以上…21.5~24.9

参考：日本人の食事摂取基準
2025年版

〈十分な水分摂取を心がける〉

高齢期になると水分調整機能が低下し、暑さやのどの渇きを感じにくいことがあります。脱水症や熱中症にならないために、こまめな水分摂取を心がけましょう。

水分の多い夏野菜や果物、みそ汁やゼリー等の食事からも水分補給ができます。



〈食事で予防 骨粗しょう症・骨折〉

骨粗しょう症や骨折予防のために、バランスの良い食事に加え、骨づくりに欠かせない栄養素を積極的に取りましょう。

◆骨の主材料 カルシウム

◆カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD ビタミンK

マグネシウム たんぱく質

低栄養

健康的に生きる上で必要な量の栄養素(たんぱく質とエネルギー)がとれていない状態です。

フレイル(虚弱)

加齢に伴い心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の中間の段階で、放っておくと「要介護状態」になる危険が高いといわれています。

サルコペニア

加齢による筋肉量の減少及び筋力が低下した状態をいいます。

4 重点目標ごとの取組～今日からできる食育～

本計画では、市民一人ひとりの健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現に向け、2つの重点目標とめざす姿を設定し、様々な関係機関・団体が連携・協働し、食育を推進することとしています。

家庭、学校・保育園、職場、地域等の各場面において、一人ひとりが食育を実践できるよう重点目標ごとの食育の取組について紹介します。

重点目標 1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- (1) 1日の元気は朝ごはんから
- (2) 健康で元気に過ごすために
- (3) 食で育むお口の健康
- (4) 食の安全を知ろう

重点目標 2

持続可能な食を支える食育の推進

- (5) 食と環境の調和を考えよう
- (6) 「もったいない」の気持ちで減らそう！食品ロス
- (7) 日本の食文化「和食」を未来へつなげよう

重点目標1と2の総括として…

- (8) 食事の時間をだれかとともに
- (9) みんなで取り組む食育



食育ピクトグラム及び食育マーク

食育ピクトグラムと食育マークは、食育についてわかりやすく発信するため、農林水産省が作成したもので、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として使用できます。利用規約やデータのダウンロード方法等については、農林水産省ホームページ「食育ピクトグラム及び食育マークのご案内」に記載されています。

【食育ピクトグラム】



※ 本市の食育計画に合わせ、該当する箇所に食育ピクトグラムを表示しています。

コラム

食育とエビデンス

農林水産省では、食育推進に資するエビデンス(根拠)を分かりやすく広報することを目的として、各取組がなぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるのかをエビデンス(根拠)に基づき、整理したパンフレットを作成しています。



参考：農林水産省HP
「食育」ってどんないいことがあるの?

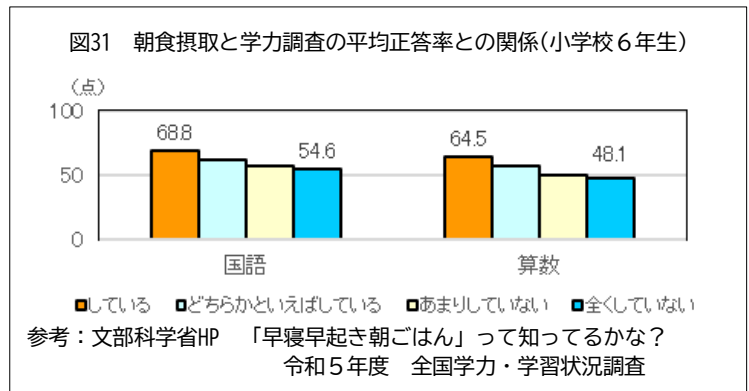


(1) 1日の元気は朝ごはんから

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、体温が上がり、代謝を高めるとともに、脳の働きが活発になります。朝ごはんを食べる習慣の有無は、学力や仕事効率とも関連があることが報告されています(図31)。朝ごはんを食べないことがある人は、早寝・早起等の生活リズムを整える、夜遅い時間の食事摂取や内容を見直す、起きてから水分をとる、体を動かす等の工夫で、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

〈朝ごはんを食べると…〉

- ・エネルギーを補給する。
- ・体温が上昇する。
- ・肥満を予防する。
- ・便通が良くなる。
- ・体が目覚め、頭がすっきりする。
- ・体内時計が整う。
- ・早寝早起きのリズムが整う。 等



〈朝ごはんを食べる習慣を身につける〉

【Step1】まずは何か食べる。



【Step2】もう1品、プラスする。



【Step3】食べる習慣が身についたら…
主食・主菜・副菜がそろえば心がける。
プラス乳製品や果物を取り入れると良い。

◆朝ごはんの組み合わせ例

まずは主食を	主菜をプラス	副菜をプラス
おにぎり(ごはん) 	納豆 	豚汁
トースト(パン) 	チーズやゆで卵 	サラダやスープ

〈もう1品プラスするための工夫〉

- ◆そのまま食べられるものを用意
 - ・生で食べられる野菜や果物でビタミンCを補給する。
 - ・ヨーグルトやチーズでカルシウムを補給する。
 - ・ソーセージや練り物でたんぱく質を補給する。
- ◆インスタント食品を活用
 - ・お湯を注いでスープやみそ汁を食べる。(卵や豆腐をプラスすると栄養アップ)
- ◆調理してあるものを用意
 - ・カット野菜でひと手間省く。
 - ・缶詰を活用する(ツナ缶やトマト缶)。



- ◆冷凍食品を活用
 - ・簡単に使える便利な食材を活用する。



- ◆事前調理で簡単に
 - ・作り置きしたものを冷蔵や冷凍し、朝は温めなおす。
 - ・野菜をカットしておき、朝は炒めたり、スープの具材にする。



- ◆常備菜の工夫
 - ・野菜のピクルスやナムル等、日持ちする保存食を作っておく。

(2) 健康で元気に過ごすために

健全な食生活は、適正体重の維持や生活習慣病予防だけでなく、QOL(生活の質)の向上につながります。

また、医療費等の面では社会への負担を減らすというメリットもあります。一人ひとりのライフステージやライフスタイルに合わせて取り組んでみましょう。

〈1日3回の食事リズム〉

1日3回食することは、活動に必要なエネルギーや栄養素を摂取するだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。

食事回数が少ないと、成長・発達や健康維持に必要なエネルギーや栄養素を摂取できないことがあります。

また、空腹の反動による食べ過ぎ等から、肥満等のリスクもあります。

〈栄養バランスの整った食事〉



主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけると、自然と栄養バランスが整います。

献立を考える時や外食・中食(P73用語解説)でメニューを選ぶ時に、主食・主菜・副菜がそろっているか確認しましょう。

基本形を覚えたら、様々な料理に応用できます。

基本の形



〈毎食、積極的に食べたい野菜〉

～目標量は1日野菜350g以上～

野菜はビタミンやミネラルを多く含み、体調を整える働きがあります。

また、野菜は低エネルギーであることに加え、食物繊維が多いのでよく噛んで食べることで、肥満や生活習慣病の予防になります。

◆じょうずに野菜を食べるには

- ・毎回の食事に1～2皿の野菜料理(副菜1皿70g換算)を意識する。
- ・野菜を食べる習慣がない人は、毎食1皿の野菜料理を食べるよう心がける。
- ・刻む・加熱する等の調理法を工夫する。

〈1日の食事で食べたい果物・乳製品〉

～果物・乳製品を食べていますか?～

果物には、水分・ビタミンC・カリウム・食物繊維が多く含まれています。1日の目安量は、みかん2個程度(200g)です。

乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ等)には、カルシウムが多く含まれています。

1日の目安量は、牛乳1本(200ml)です。

健康づくりのために、適量の果物や乳製品をとり入れましょう。



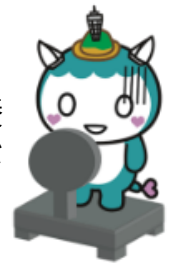
参考：農林水産省HP
「食事バランスガイド」について



〈適正体重を知ろう〉

健康づくりには、自分の適正体重を知り、維持していくことが大切です。太り過ぎるとメタボリックシンドロームや生活習慣病、やせ過ぎると低栄養のリスクが高まります。自分の摂取量が適切かどうかは、体重の変化で確認ができます。日頃から体重計に乗る習慣をつけましょう。

(※ 身長と体重のバランスの目安となるBMIについてはP56を参照)



〈減塩で生活習慣病予防〉

高血圧等の生活習慣病予防のために、減塩はとても大切です。

成人1人当たりの1日の食塩摂取の目標量は男性7.5g、女性6.5g未満ですが、現状は、どの世代でも多くとりすぎています。少しの工夫でおいしく楽しみながら減塩しましょう。

参考：日本人の食事摂取基準2025年版

◆おいしく減塩するポイント

<p>だしをしっかりとり</p>	<p>調味料をはかる</p>	<p>薬味・スパイス・香味野菜を活用する</p>
<p>汁物は具を沢山、汁を少なめにする</p>	<p>麺類の汁を残す</p>	<p>漬物や加工食品等の、食べる量や頻度に気をつける</p>

〈健康づくりのために栄養成分表示を活用〉

食品に記載されている栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)を確認することで、自分や家族の健康づくりに役立てることができます。



※熱量はエネルギーと表示できます

エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム(食塩)をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます

参考：消費者庁HP

【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について普及啓発資料

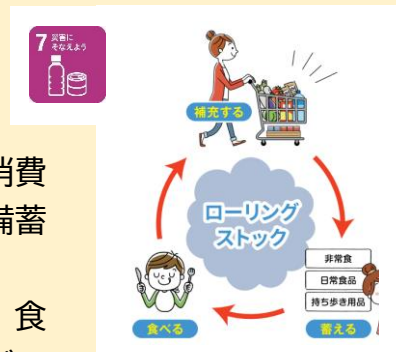
コラム

「いつも」の食品が、「いざ」という時に役立つ～ローリングストックを始めよう～

災害等の非常時は、食品が手に入りにくくなります。食事はパン等の炭水化物中心になり、ビタミンやミネラル、食物繊維、たんぱく質が不足しがちです。

普段食べている保存性の高い食品を多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、日頃から家庭備蓄を進めると、いざという時に役立ちます。

特に、乳幼児、高齢者、慢性疾患の人、介護を要する人、食物アレルギーの人、嘔むことや飲み込むことが難しい人等がいる場合には、その人にあった食材や器具等を準備しておきましょう。



参考：農林水産省HP 災害時に備えた食品ストックガイド

(3) 食で育むお口の健康

生涯にわたりおいしく味わってバランスよく食べるためには、よく噛んで食べる習慣を身につけ、歯と口の健康を保つことがとても大切です。ゆっくりよく噛んで食べることで、むし歯予防、消化の促進、生活習慣病予防等につながります。

また、歯や口の状態は年齢とともに変化していくため、ライフステージに応じた口の健康づくりが大切です。

〈よく噛むことのメリット〉

- ・あごが発達する。
- ・むし歯を予防する。
- ・消化を助ける。
- ・肥満を予防する。 等



参考：農林水産省 第4次食育推進基本計画啓発リーフレット

〈よく噛むための工夫〉

- ・具材を大きく切る。
- ・歯ごたえを残す。
- ・食材の組み合わせを工夫する。
- ・水や飲み物で流し込まない。等

〈子どものうちから意識したい「食べ方」〉

「食べ方」は乳幼児期～学齢期前半に口とあごの成長に伴って発達します。

よく噛んで食べる習慣を身につけることで、あごの発達やむし歯予防、味覚の発達等につながります。成長に合わせた食形態で口の機能の発達を促すことが大切です。

◆心がけたいポイント

- ・口の機能の発達に合わせた食事内容を選ぶ。
(食材の種類、大きさ、かたさ等)
- ・手づかみ食べ、かじり取りにより様々な食感、味覚を体験させる。
- ・噛みごたえのある食品を取り入れる。
- ・適切な姿勢で食べることを意識する。
- ・甘い飲み物やお菓子を控える。

【食べるときの良い姿勢】



テーブルの高さを胸とおへそその間にすると、良い姿勢になります。



口腔機能発達不全症

(原因となる疾患がないにも関わらず食べる、話す、呼吸をするという口の機能がうまく発達しない状態)

乳幼児期から学齢期にかけて口の機能は特に発達しますが、個人的な要因や環境の影響でうまく発達しないことがあります。あごの発達不全、歯並び不良、滑舌不良等の口の問題だけでなく、全身の健康にも影響を及ぼす可能性があります。例として、テレビを見ている時等、無意識に口が開きっぱなしになっている状態は口を閉じる筋(表情筋)が弱いことが考えられます。

このような「丸のみ」や「食べこぼし」、「口呼吸」等がある場合には、専門機関に相談し、適切な支援を受けることが必要です。

〈歯と口の健康を保つための「セルフケア」「プロフェッショナルケア」〉

いつまでも、おいしく食事をするためには、歯と口の健康の維持が欠かせません。セルフケアに努めるとともに、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診やプロフェッショナルケア(専門的ケア)を受け、むし歯や歯周病等を予防しましょう。

◆セルフケア

毎日の歯みがき等の口の清掃のことです。歯と口の健康を維持するために、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。子どもには仕上げみがきを行いましょう。

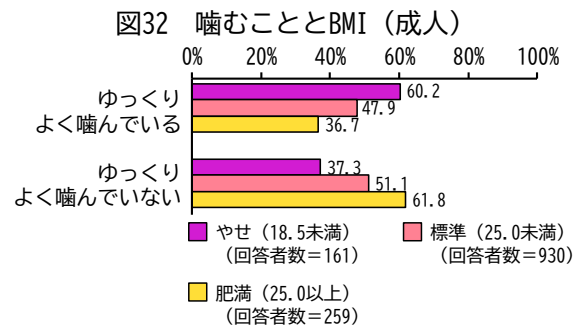
◆プロフェッショナルケア

歯科医院で歯科医師や歯科衛生士による専門的なクリーニングを受けることです。

〈噛むことと生活習慣病の関係〉

本市のアンケートでは、ゆっくりよく噛んで食べていない人ほどBMIが高い傾向が見られました。ゆっくりよく噛んで食べることで、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。

また、よく噛むことで食材本来の味がわかり、うす味でもおいしく食べることができます。



参考：第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケート (令和5年度)

〈口の機能の維持・向上〉

口の機能は、食べる(噛む)、話す、笑う等の繰り返しによって、発達・維持されています。口を閉じ、しっかり噛むことなどで、口の機能の維持につながります。

◆気をつけたい口の機能の低下

「オーラルフレイル」のサイン

- ・口が乾きやすい。
- ・滑舌が悪くなった。
- ・噛むのに時間がかかる。
- ・むせることが増えた。
- ・飲み込む時に喉につかえる感じがする。

◆オーラルフレイル予防のために

- ・バランスのとれた食事を心がける。
- ・よく噛んで食べる。
- ・笑顔で楽しく会話する。
- ・口をよく動かす。

〈健口体操で、口の機能アップ〉

口の機能低下を予防し、元気な口とイキイキとした表情を保つため、「健口(けんこう)体操」をやってみませんか。



参考：藤沢市HP 歯と口の健康情報

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、歯の喪失、舌・口唇等の筋力の衰えをきっかけに、口の機能が軽微に衰えた状態です。進行すると噛みにくい、飲み込みにくい等の口の機能の低下が認められ、誤嚥性肺炎、窒息、低栄養やフレイル、サルコペニア等になるリスクがあるため、症状が出る前からの早めの対策が重要です。

(4) 食の安全を知ろう

食べ物を扱う時や選ぶ時に食の安全を意識することが大切です。食中毒や食物アレルギー等の発症を予防するには、正しい知識を身につけ、安全に取り扱いましょう。

また、容器包装に入れられた加工食品には、食の安全に関する事項が書かれています。食の安全に関する基礎的な知識を身につけ、より良い食品選択につなげましょう。



〈食中毒予防と手洗い〉

食中毒は、飲食店等での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。手洗いは、予防の第一歩です。正しい手の洗い方を身につけましょう(P47コラム)。

◆食中毒予防のポイント -原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」-

<p>① 買いもの</p> <p>日用品などを先に買い、その後に食品を買いましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買いましょう。</p>	<p>② 買ってきた食品の保存</p> <p>買いものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。</p>	<p>③ 調理前</p> <p>食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわったり、料理の途中でトイレ、ゴミ箱にふれる、おむつ交換、ベットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。</p>
<p>④ 調理中</p> <p>包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。</p>	<p>⑤ 食事中、食後</p> <p>作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べないなら、室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。</p>	<p>⑥ 後片付け</p> <p>食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。</p>

参考：農林水産省 第4次食育推進基本計画啓発リーフレット

〈食物アレルギーについて〉

食物アレルギーとは、食物を摂取した際、身体が食物に含まれるたんぱく質等(アレルゲン)を異物として認識し、自分の体を過剰に防御することで不利益な症状を起こすことをいいます。容器包装された加工食品には特定原材料を含む旨の表示義務があります。

また、保育園や学校の給食では除去等の対応が行われていますが、本人や家族だけでなく、周囲の人が食物アレルギーについて理解し協力することが大切です。

◆表示されるアレルゲン(特定原材料等について)

特定原材料 (義務表示)	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、 落花生(ピーナッツ)
特定原材料に 準ずるもの (任意表示)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、 カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、 ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、 マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、 ゼラチン

※ 表示されるアレルゲンは食物アレルギーの実態に応じて、見直しの可能性があるため、必ず最新情報をご確認ください。


参考：アレルギーポータルHP

〈食品の表示について〉

容器包装された加工食品等には、様々な情報が記載されています。加工食品等を購入する際には、食品の表示を参考にしましょう。

- ◆安全や衛生に関する表示
消費期限又は賞味期限、保存方法、
添加物、アレルギー 等
- ◆品質等の選択に役立つ表示
名称、原材料名、原産地名、
原料原産地名、内容量 等
- ◆栄養や保健機能に関する表示
栄養成分表示、機能性表示食品、
栄養機能食品 等

容器包装に入った食品表示の一例

名称	洋生菓子	栄養成分表示 (100g当たり)
原材料名	卵 (国産)、砂糖、生乳、植物油脂 (大豆を含む)、乳製品、カラメルソース、ゼラチン	熱量 129kcal
添加物	香料、乳化剤、pH調整剤、増粘多糖類	たんぱく質 6g
内容量	130g	脂質 5g
賞味期限	20〇〇.〇.〇	炭水化物 15g
保存方法	要冷蔵 (10°C以下)	食塩相当量 0.2g
販売者	株式会社□□ 神奈川県藤沢市□□1-1	
製造者	株式会社△△ 神奈川県藤沢市△△2-2	

消費者庁では、消費者や事業者に向けた食品表示に関する情報提供を行っています。

- ◆消費者庁作成のパンフレット(一例)
 - ・知っておきたい食品の表示(消費者向け)
 - ・早わかり食品表示ガイド(事業者向け)

参考：消費者庁HP 食品表示について

〈健康食品について〉

健康食品とは、「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたっており、そのような効果を期待して売られている食品全般」のことをいいます。健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」のため、健康食品は補助的なものとして、利用することが大切です。

健康食品の中には、国が定めた安全性と効果に関する基準等に従っている「保健機能食品」があります。それぞれの保健機能食品の特性を理解した上で、利用しましょう。

また、健康食品の摂取状況や体調の変化等をお薬手帳等に記録し、健康管理に役立てましょう。

特に、治療中や服薬中の場合、健康食品の摂取が治療や医薬品との飲み合わせに影響することがあります。健康食品を利用する際には、かかりつけの医師や薬剤師に相談することが重要です。



参考：消費者庁HP 健康食品

コラム

消費生活講座 ※ 様々なテーマを取り上げるため、毎年、食に関する講座が実施されるわけではありません。

本市では、日常生活に関わりの深い問題にスポットを当てて、トラブルに巻き込まれないように、必要な知識や情報を提供するため、消費生活講座を開催しています。

◆食に関する消費生活講座の一例

「健康食品表示の見分け方！～もっと知ろう 健康食品の表示と中身～」令和4年度
「知って得する野菜の話～賢く選んで上手に保存、美味しく使い切り～」令和5年度

(5) 食と環境の調和を考えよう

私たちが健全な食生活を送るためには、生産から消費、廃棄に至るまで持続可能な食料生産環境が不可欠です。

本市では、温暖な気候や相模湾に面した海岸線等の自然状況に恵まれ、多彩な農水産物が生産されていますが、担い手不足や荒廃農地の増加等の課題もあります。

毎日食べているものが私たちの食卓にたどり着くまでの道のり(食の循環)や環境との調和の必要性と大切さについて理解し、環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、健全な食生活の実践、地球温暖化防止及び生物多様性保全等にもつながります。



〈地産地消の大切さ〉

地産地消は、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された農水産物等をその地域で消費するという意味です。地産地消を行うことで様々な効果が期待できます。

- ・新鮮で安心な旬の食材を買うことができる。
- ・生産者の顔が見え、農水産業等に対する理解や感謝の気持ちが深まる。
- ・食の大切さを育む。
- ・輸送エネルギーやコストが少なく環境にやさしい。
- ・地域(地場産業)の活性化につながる。
- ・食料自給率の向上につながる。 等



〈自然環境に恵まれた本市の農水産物(一例)〉

- ・野菜(トマト、キュウリ、キャベツ、レタス)
- ・果樹(ナシ、ブドウ、カキ、リンゴ)
- ・穀物(米、小麦、大豆)
- ・畜産物(牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、卵)
- ・水産物(シラス、ハマグリ、サザエ、ヒラメ、タイ)



【冬春トマト(かながわブランド)】

〈本市の地産地消の取組〉

地産地消の取組については、広報、ホームページ、Instagram等で情報を発信しています。

◆「おいしい藤沢産」ホームページ

本市で生産された農水産物や直売所、藤沢産利用推進店(P66コラム)の情報、旬の農水産物を使用したレシピ等を紹介しています。

◆「おいしい藤沢産」Instagram

旬の藤沢産農水産物や直売所、地産地消のイベント・講座等、藤沢産の旬でおいしい情報をお届けしています。



【SNS(Instagram)での取組紹介】



〈農水産業体験に参加してみよう〉

本市では、農水産業に関する関心や理解の促進を図るため様々な取組を実施しています。食に関する体験をすることで、理解が深まり、食べ物を大切にする意識や関心が生まれ、残食が少なくなること等が報告されています。

◆農水産業体験の例

- ・栽培、収穫、調理体験講座
- ・給食用農水産物等を供給する生産者との交流
- ・畜産ふれあいまつり
- ・漁業体験イベントや漁港見学 等



【バケツ稲の生育と生産者との交流】

〈環境に配慮した農水産物の生産に取り組んでいます〉

環境負荷が自然の回復力の範囲内に収まるよう、農薬・化学肥料の低減や水産資源の保護・増殖等、食料の生産から消費等に係る食の循環に取り組むことで、環境との調和を図っています。

◆環境に配慮した農水産物生産の取組例

- ・有機農業者及びエコファーマーによる水田の保全
- ・家畜へのエコフィードの給与
- ・稚魚や稚貝の放流による資源管理
- ・種苗の投入や食害生物の駆除による藻場(もば)保全 等



【江の島周辺への稚貝放流】

エコファーマー

化学肥料及び化学農薬の削減目標計画について、県知事から認定を受けた農業者等

エコフィード

食品製造副産物等を利用して製造された飼料

藻場(もば)

水質の浄化や生物の産卵・育成の場等の役割を果たす、沿岸域に形成された海藻の群落

コラム

藤沢産利用推進店

本市では、藤沢産農水産物やその加工品等を積極的に利用する飲食店等を藤沢産利用推進店として認定し、周知することで、藤沢産農水産物等への理解と意識向上につなげ、地産地消を推進しています。

認定された店舗には、ロゴマークが掲示されています。ぜひご利用ください。



藤沢産利用推進店
ロゴマーク

(6)「もったいない」の気持ちで減らそう！食品ロス



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。

日本の食料自給率(カロリーベース)は約4割で、多くの食べ物を輸入に頼っている一方、年間約472万トンの食べ物がごみとして捨てられています。この量は、一人当たりおにぎり1個分に相当し、世界の食糧支援量とほぼ同等です。本市でも、令和5年度に家庭から約4,000トンの食品ロスが出されています。

私たち一人ひとりが食べ物に対して「もったいない」の気持ちを持ち、日々の小さな心がけで、食品ロスを減らすことが大切です。



〈食品ロスを減らすためにそれぞれの立場で取り組めること〉

食品関連事業者(店舗、飲食店等)

(スーパーマーケット等)

- ・ばら売り、量り売り、小分け等、食べきりしやすいサイズの商品をとりそろえる。
- ・消費者へ陳列棚の手前から選ぶよう普及啓発する。

(飲食店等)

- ・注文時に食物アレルギーや、苦手な食材が無いか確認する。
- ・ご飯の量等、調整可能な料理は、食べられる量の注文を受ける。



給食施設等

(献立作成時の工夫)

- ・対象者の性別・年齢・体格・活動量を把握し、対象者にあった食事量を提供する。

(調理時の工夫)

- ・食材の保存や在庫管理の方法を工夫する。
- ・皮や茎等、捨てていた部分を工夫して調理する。

(食事提供後の工夫)

- ・残食量をチェックし、残食の多いメニューを見直す。

(食べる人への普及啓発)

- ・食べ物への感謝の気持ちを育めるよう周知する。
- ・食品ロスの現状や取組について情報提供する。



消費者(食べる人、作る人、買う人)

- ・買い物に出かける前に冷蔵庫を確認する。
- ・必要な分だけ、すぐ食べる時は陳列棚の手前から選ぶ。
- ・消費期限・賞味期限を正しく理解する。
- ・フードシェアリングサービス等(TABETE等)を活用する。
- ・週に一度は冷蔵庫の中身を整理し、消費期限が近い食材を使いきる。
- ・使いきり、食べきりを意識して、食材の保存や在庫管理の方法を工夫する。



- ・皮や茎等、捨てていた部分を工夫して食べる。
- ・余った食材や料理はリメイク料理や冷凍保存等の工夫をする。
(※ 食中毒が起きないように衛生的に保存する。)
- ・外食では、食べきれぬ量だけ注文する、
苦手な食材が入っていないか確認する等の工夫をする。
- ・フードドライブ等を活用する。

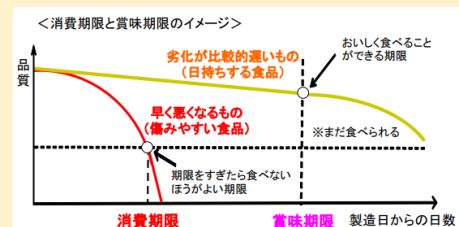
参考：藤沢市HP
減らそう、食品ロス

コラム

食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

- ◆消費期限 食べても安全な期限
 - ◆賞味期限 おいしく食べることができる期限
- 賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せずに、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



参考：消費者庁 期限表示(消費期限・賞味期限)について(令和6年度版)

フードシェアリングサービス

まだおいしく安全に食べられるのに、店頭では売り切るのが難しい食品、食事を消費者が手頃な価格で購入できるサービスです。

フードドライブ

各家庭で余っている食品を持ち寄って、それを必要としている福祉施設やフードバンク等に提供する活動です。

本市では、余剰に生産された農作物を生産者のご厚意により、子ども食堂等に提供する取組が広がっています。

フードバンク

食品企業の製造工程で発生する規格外品等を引き取り、福祉施設等へ提供する団体や活動です。

<それでも食品ロスがでてしまったら…生ごみ処理器等を活用しよう！>

生ごみ処理器とは、家庭から出る野菜くず等の生ごみを、微生物の働きで発酵・分解して、消滅させたり、たい肥を作ったりすることができます。

生ごみ処理器を活用することで、家庭ごみの減量にもつながります。色々な種類や方法があります。ライフスタイルにあった方法で取り組んでみてください。

本市では、キエーロ・コンポスト容器、電動生ごみ処理機の購入にあたって助成制度があります(令和7年3月現在)。



参考：藤沢市HP
生ごみ処理器(キエーロ・コンポスト容器)の斡旋販売について

(7) 日本の食文化「和食」を未来へつなげよう



日本の食文化「和食」には、郷土料理や行事食等の料理はもとより、食材、食べ方、作法等、様々な要素が含まれています。この食文化「和食」が、ユネスコ無形文化遺産(2013年)に登録され、海外においても、「和食」に対する関心が高まっています。その一方で、共働き世帯や単身世帯の増加等により、外食や中食の機会が増える等、ライフスタイルが多様化し、食文化を伝承する機会が少なくなっています。

日々の食卓の中で和食に親しみ、作り方、食べ方や作法等を大人から子どもへ引き継ぐとともに、行事食を楽しみ、日本の食文化の「和食」を未来につなげましょう。

〈和食の特徴～「自然を尊重する」という心に基づいた、日本人の食慣習～〉

- ・多彩で新鮮な旬の食材と素材の持ち味を尊重
- ・一汁三菜スタイルの健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ心
- ・年中行事との深い関わり 参考：農林水産省HP 食文化のポータルサイト



参考：
農林水産省HP
Let's和ごほん
プロジェクト

〈大切にしたい私たちの食文化と豊かな自然〉

「和食」は単なる料理ではなく、家族みんなが健康で幸せに暮らしていくために、長年培ってきた自然や食べ物を大切に作る心、食の知恵や工夫が込められた食文化です。日常に根ざした日本の食文化を大切にする心を育みましょう。



◆大切にしたい日本の食文化

- ・食事の挨拶をする
姿勢を正して、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をすることで、感謝の気持ちを表しながら、食事を行うことができます。
- ・和食器で食事を楽しむ
ごはん茶碗に汁椀、箸は和食に欠かせない食器です。皿や小鉢等で季節感を楽しむこともできます。
- ・食事マナーに気をつける
お箸や器の持ち方、使い方、食べ方等の食事マナーは、昔から受け継がれたおいしく食べる工夫です。
- ・旬の食材を取り入れる
四季があり、自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使うことで、その季節を五感で味わうことができます。
- ・郷土食や地域の名産を楽しむ
住んでいる地域だけでなく、出身地・旅行先の郷土食やご当地グルメを味わうのもおすすめです。家庭では、受け継がれた味を大人から子どもに伝えましょう。
- ・子どもの成長やお祭り、年中行事等 季節の行事食でお祝いをする
七五三、長寿のお祝い、地域のお祭り等、特別な料理を用意して祝うことで、家族や地域の人との交流が深まります。

〈食事の挨拶に込められた思い〉

「いただきます」と「ごちそうさま」には、様々な感謝の気持ちが込められています。

「いただきます」

動物や食物等の「いのち」と食料生産から食べ物が口に届くまでに関わった人々への感謝の気持ちを表す挨拶です。

「ごちそうさま（ご馳走様）」

「馳走」とは、走り回って用意するという意味で、おもてなしのことです。もてなされた感謝の気持ちを表す挨拶です。

〈日常の食事で和食を取り入れるポイント〉

- ・煮る、焼く、蒸す、茹でる、揚げる等、様々な調理法を取り入れ素材の味を生かす。
- ・うま味である「だし(出汁)」を取り入れる。
(昆布を一晩漬ける、だしパック等の利用を工夫する。)
- ・乾物を利用する(切干大根、高野豆腐、ひじき等)。
- ・納豆、しょうゆ、みそ等発酵食品を料理に取り入れる。

〈行事食 ～年中行事と人生儀礼～〉

季節ごとの行事(年中行事)やお祝いの日(人生儀礼)に食べる特別の料理を「行事食」といいます。行事食にどのような意味があるのか調べてみる、作ってみる、味わってみることで、和食への理解が深まります。

◆四季を感じる年中行事(一例)

- | | |
|-----------------|-------------|
| ・正月(1月1日) | おせち料理、お雑煮 |
| ・人日の節句(1月7日) | 七草粥 |
| ・節分(2月3日頃) | 福豆 |
| ・雛祭り(3月3日) | 蛤の潮汁、ちらし寿司 |
| ・端午の節句(5月5日) | ちまき、かしわ餅 |
| ・七夕(7月7日) | そうめん |
| ・土用の丑の日(7月20日頃) | 鰻、梅干し、うどん |
| ・十五夜(旧暦8月15日) | 月見団子、里芋料理 |
| ・冬至(12月22日頃) | かぼちゃ料理、小豆料理 |
| ・大晦日(12月31日) | 年越しそば |



【SNS(Instagram)での取組紹介】

コラム

和食文化の保護・継承の取組

農林水産省では、和食文化の保護・継承に関する様々な情報提供を行っています。

- ・「子どもと育む和食の時間」(栄養士・保育士等向け)
- ・四季を楽しむ和食すごろく(子どもむけ)
- ・子育て中のママ、パパ向け和食文化普及啓発冊子
- ・ベビーへの味覚の贈り物 和食まるごとBOOK 等

(8) 食事の時間を誰かとともに

家庭での食事だけでなく、知人・友人・親戚、職場の同僚等、誰かと一緒に食事をするを「共食」(P22用語解説)と言います。食事をとりながら、コミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、食の楽しさを実感するとともに、食や生活に関する基礎となります。

〈共食の良さ〉

- ・豊かな食体験の場
- ・規則正しい生活リズムの形成
- ・栄養バランスの良い食事内容
- ・食事の作法の習得
- ・食文化を継承
- ・食の知識や興味を広げる機会 等



〈食事を通したコミュニケーション〉

共食には、「一緒に食べる」ことだけでなく、食事の準備や片づけ等の時間を共有することで、家族等とのコミュニケーションにつながります。

- ・どんな食事にしようかを話しあう。
- ・材料をそろえる、料理を作る(下ごしらえ、調理、盛りつけ等)。
- ・配膳、食卓の準備、声かけをする。
- ・一緒に食べる。
- ・後片づけをする(食器を流しへ運ぶ、洗う、片づける)。
- ・感想を話したり、聞いたりする。
- ・家庭菜園で野菜を育てる。 等



【食器具の準備の様子】

◆地域で食事を楽しむ！食の集まりに参加してみよう

地域に目を向けると、住民同士が食事の時間をともにするイベントや集まり、料理教室や地域の縁側等、楽しく過ごせる場が開催されています。参加することで地域とのつながりを持つきっかけになります。

また、フードバンク等を活用して、食事を提供する子ども食堂等が増えています。中には、食事をするだけでなく、みんなで作ることから参加できる場所もあります。

地域の縁側

住民同士のつながりや支えあいを大切にしながら、人の和を広げ、誰もがいきいきと健やかに暮らせるまちづくりを目的に、多様な地域住民が気軽に立ち寄れる居場所です。

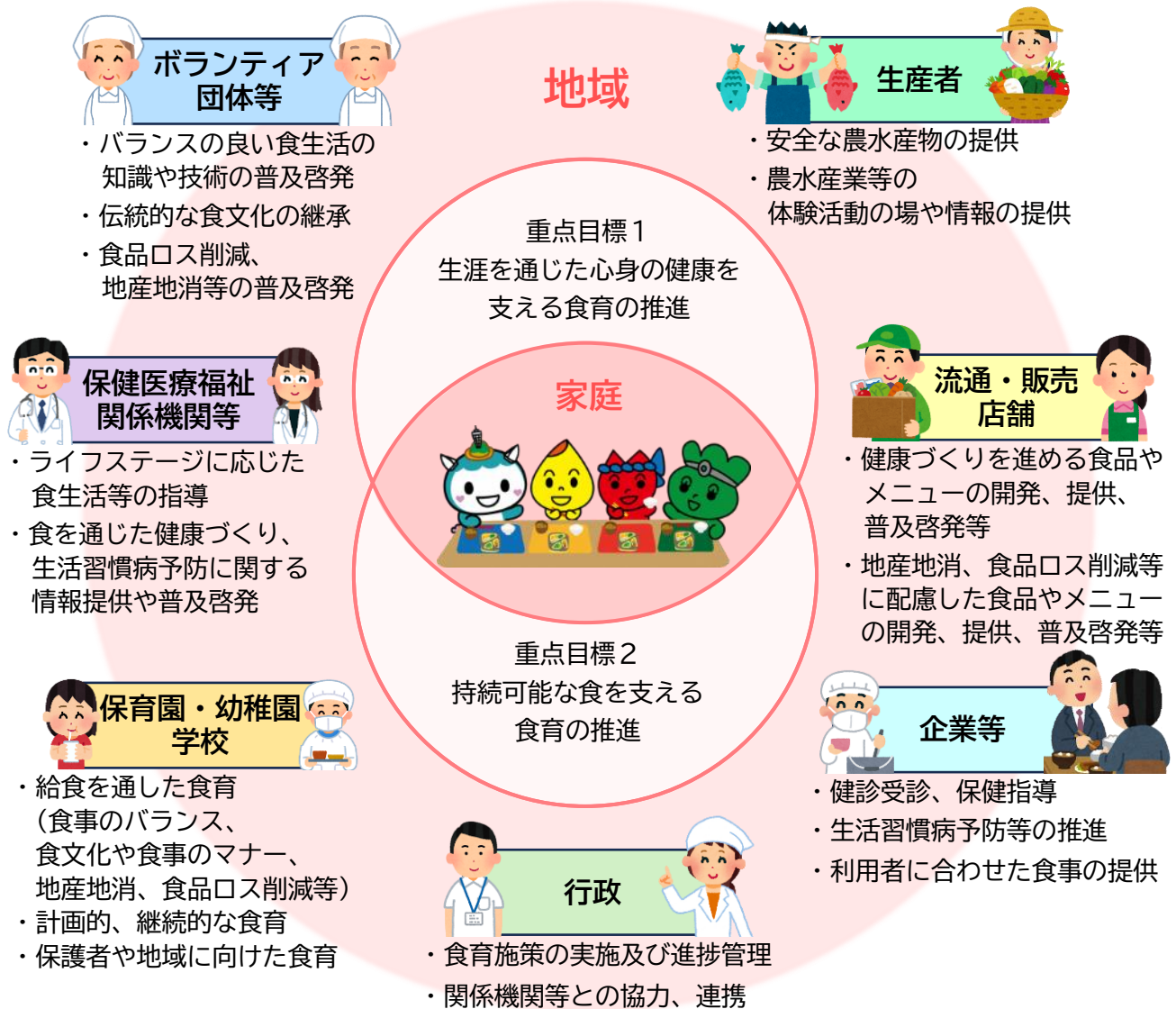
参考：藤沢市HP 地域の縁側

(9) みんなで取り組む食育

健康で元気に暮らすためには、すべてのライフステージにおいて、市民一人ひとりが自ら健全な食生活を実践することが重要であり、家庭は健全な食生活習慣を身につけるための基礎を育む大切な場です。

地域においては、市民の取組を支援するため、様々な関係機関、団体及び行政が、それぞれの特性を生かしながら主体的に推進しています。

【食育の推進体制イメージ図】



〈みんなで取り組もう！毎日の食生活で無理なく健康づくり〉

毎日の食事において、家庭での手料理や外食、中食等、様々な食事の方法があります。各ライフスタイルに合わせて健康づくりができるよう、3つの視点を取り入れましょう。

- ① 「気づく」 健康づくりや食生活の改善の重要性に気づく。
- ② 「知る」 手作りに限らず、外食や中食でも栄養バランスの整え方を知る。
- ③ 「行動する」 誰もが自分の健康状態にあった食事選択を無理なく実践する。

〈地域で活動する栄養士・ボランティア〉

◆藤沢栄養士の会 さつき会

さつき会は、日本栄養士会・神奈川県栄養士会に所属し、主に市内で健康増進につながる活動をしている栄養士の会です。食育・生活習慣病予防・フレイル予防等、食生活の支援を通じて市民の健康づくりをサポートしています。

◆藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会

四ツ葉会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア団体です。子どもから高齢者まで幅広い年代を対象に、生活習慣病予防、地産地消等、多様なテーマで地域における食生活改善の活動をしています。

◆健康づくり応援団「食サポーター」

健康づくりサポーターとは、地域の皆さんが健康になるための「気づき」や「きっかけ」を広げるための市民ボランティアです。イベント等で出会う人、身近な家族や友人、所属しているグループ等で健康に関する情報や取組を紹介することで、藤沢市の健康寿命の延伸を目的としています。

そのうち、食サポーターは栄養・食生活の基礎知識や食育について学び、個人で活動するボランティアとして、「食」を通じた健康づくりの大切さを呼びかけます。

参考：藤沢市HP 健康づくりサポーター養成講座

〈食育や健康づくりに取り組みやすい食環境整備に向けて〉

生活スタイルの多様化等により、食をめぐる環境は大きく変化しています。本市では、誰もが健康的な食生活を実践できるよう、様々な機関と連携し、食環境整備を進めます。

◆健康づくり応援団「協力店」

日常的に人々が多く利用する外食や中食(惣菜・弁当)等で健康に配慮した料理を選択しやすい環境を整えるため、飲食店等と協力した取組を実施しています。

参考：藤沢市HP 健康づくり応援団協力店

外食・中食（なかしょく）

レストランや飲食店で料理を食べることを「外食」と言い、総菜やコンビニ弁当等の調理済み食品を自宅等で食べることを「中食」と言います。ライフスタイルの多様化により、調理の手間がかからず、価格も外食より手頃なこと等から、中食を活用する人が増えています。

◆特定給食施設等






健康増進法において、特定かつ多数の人に対して継続的に食事を提供している給食施設のうち、栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定められている施設です。病院、学校、保育園、高齢者施設、事業所等、食数や施設の種別により分類されます。特定給食施設は、喫食者の栄養を確保し、健康の保持・増進を図り、かつ利用者に対する栄養教育をはじめ、家庭や地域の食生活改善を図る等、与える影響は大きく、市民の栄養改善に占める役割は非常に重要なものであるため、適切な栄養管理が実施されるよう保健所が支援を行っています。本市では、その役割の重要性から、条例を定め、厚生労働省令の基準を満たしていない施設についても基準を設け、特定給食施設と同様の支援を行っています。

5 食育推進の取組表

市民一人ひとりが食育に取り組み、各ライフステージにおいて大目標及び重点目標につながるよう食育を推進していきます。

【大目標】市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む

【重点目標】1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
2 持続可能な食を支える食育の推進

重点目標		妊娠(胎児期)	乳幼児期			学童・思春期		青壮年期		高齢期 (概ね65歳以上)	
1	2		乳児期 (概ね0歳)	幼児期 (概ね1~2歳)	幼児期 (概ね3~5歳)	学童期 (概ね6~12歳)	思春期 (概ね13~19歳)	青年期 (概ね20~39歳)	壮年期 (概ね40~64歳)		
○		1日の食事リズムから、 健やかな生活リズムを整える	月齢に合わせて 生活リズムを整える	早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける		早寝・早起き・朝ごはんの習慣を 実践する		1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを整える			
○		適切な内容と量の朝食を食べる	様々な食べ物への 興味や食べる意欲を 育てる	朝食を食べる習慣を身につける		朝食の大切さを知り、内容を考えて食べる		適切な内容と量の朝食を食べよう心がける			
○		主食・主菜・副菜のそろった食事を基本に、 葉酸・鉄・カルシウム等 妊娠期に必要な栄養素を十分にとる		様々な食べ物に関心を持ち、 バランス良く食べる		食べ物の体内での働きを知り、 主食・主菜・副菜のそろった食事を する		主食・主菜・副菜のそろった食事を する		様々な食品をまんべんなく食べる (フレイル予防のため、 特にたんぱく質を積極的にとる)	
○		野菜料理を毎食1~2皿食べる		野菜を毎食食べる				野菜料理を毎食1~2皿食べる			
○		減塩を心がける	素材の味を 体験する	うす味の食事に慣れる		濃い味の食事を食べ過ぎない		減塩を心がける			
○		食事をゆっくりよく噛んで味わう	成長に合わせた食べ物で、 噛む力と飲み込む力を身につける			食事をゆっくりよく噛んで味わう			オーラルフレイルに ならないように口を動かし、 食事をゆっくりよく噛んで味わう	自分にあった食事を ゆっくりよく噛んで味わい、 噛む力や口の機能を維持する	
○		基本的な食事づくりができる	食事の手伝いができる		食事の手伝いや 簡単な支度ができる	自分で食事の支度ができる		基本的な食事づくりを実践し、次世代へ伝える 状況に応じて、惣菜や冷凍食品等をじょうずに活用する			
○		定期的に歯科健康診査を受ける	 歯みがきの習慣を身につけ、仕上げみがきを行う 定期的に歯科健康診査を受ける		自立した歯みがき習慣を身につける 定期的に歯科健康診査を受ける		歯間ブラシやフロス等を使ってお口のお手入れをする かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健康診査を受ける				
○		妊娠(胎児)期の適正な体重増加に努める (定期的に妊婦健康診査を受ける)	発育発達を確認する (定期的に健康診査を受ける)		成長曲線を参考に適正体重を心がける (定期的に健康診査を受ける)			適正体重の維持を心がける(かかりつけ医をもち、定期的に健康診断を受ける) (やせ・肥満、生活習慣病予防)			(低栄養予防)
○		妊娠(胎児)期に特に気をつける食品について の知識を持ち、的確に情報を判断できる	 手洗いの習慣を身につける		衛生に配慮した準備や 後片づけができる	食品衛生や食に安全に関する 知識を身につける		食品衛生や食の安全に関する知識を持ち実践する			
○		食品や外食を選ぶ時、 食品表示(栄養成分表示等)を見る習慣を 身につける	食品表示(栄養成分表示等)の知識を身につける			食品や外食を選ぶ時、食品表示(栄養成分表示等)を見る習慣を身につける					
○		食の循環や地産地消について 理解・実践し、次世代へ伝える	 一緒に買い物に行く 野菜の栽培、収穫体験をする		食品の生産・流通・消費のプロセスを理解する		食の循環や地産地消について理解・実践し、次世代へ伝える				
○		環境や食品ロスに配慮し、 無駄や廃棄の少ない食生活を実践する	食べ物を大切に する			食べ残しをしないよう心がける		環境や食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践する			
○		和食や行事食等の伝統的な食文化を 実践し、次世代へ伝える	和食や行事食等の伝統的な 食文化を体験する		和食や行事食等の伝統的な食文化を 理解し実践する		和食や行事食等の伝統的な食文化を 実践し、次世代へ伝える				
○		食事の挨拶やマナーを 実践し、次世代へ伝える			食事の挨拶やマナーを 身につける		食事の挨拶やマナーを 実践し、次世代へ伝える				
○	○	家族や身近な人と一緒に食べることを楽しむ									

第5章 推進体制

1 計画の推進体制

食育を総合的かつ計画的に推進し、市民の取組を支援するため、様々な関係機関、団体及び行政が、それぞれの特性を活かしながら主体的に普及活動や環境整備を行います。

保健医療福祉関係機関

保健・医療・福祉等の専門機関として、様々な機会を通して情報提供や啓発を行うことで、市民の健全な食生活の実践を支援する役割を担います。

食品流通販売企業 等

生産者や食品関連事業者は、食料の生産から消費までの食の循環や環境について、安全な農水産物の提供、農水産業の体験、情報の提供等、市民の関心や理解を深めるための取組等の役割が期待されます。

企業 等

職場等では、健診受診や健康づくり、生活習慣病予防のための推進、生活習慣病予防のための食事提供等、働く人々やその家族の健康管理や食環境の整備が期待されます。

教育機関 等

乳幼児～大学生における食育を推進するため、家庭、地域と連携を図りながら、園児、児童、生徒、学生等が自ら健全な食生活を実践できる力を育む役割を担います。

食育推進関連団体

地域において、食育事業やイベント等を行い、バランスの良い食生活の知識や調理技術、地産地消や食品ロス削減、食文化の伝承等、食育の実践につなげる役割を担います。

行政

本市は、本計画の進捗管理を行うとともに、市の特性に応じた食育施策を実施する役割があります。関係機関等と協力・連携を図り、情報や目的を共有しながら、食育を推進します。

2 進捗管理

計画の進捗管理として、取組の進捗状況を把握・評価し、より効果的な施策展開を検討します。

藤沢市食生活対策推進協議会

本市では、令和5年度まで食育推進計画の進捗管理を「食育推進会議」にて行っていましたが、令和6年度から食育の推進の他、本市における様々な栄養・食生活の課題に向けた施策の推進が効果的に行われるよう、食生活対策推進協議会を設置することとしました。

令和6年度から、食育推進計画の策定、進捗状況の把握・評価等について、藤沢市食生活対策推進協議会にて進めていきます。

参考資料

1 本計画の策定経過

(1) 本計画の検討状況

実施年月	実施内容
令和5年 8月～10月	藤沢市健康増進計画(第2次)及び第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケートの実施
令和6年3月	藤沢市健康増進計画(第2次)及び第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケート調査結果報告書作成
令和6年7月	第1回藤沢市食生活対策推進協議会
令和6年8月	藤沢市食生活対策推進協議会委員へ意見聴取
令和6年10月	第2回藤沢市食生活対策推進協議会
令和6年11月	パブリックコメント(市民意見公募)の実施
令和6年12月	12月市議会定例会
令和7年1月	第3回藤沢市食生活対策推進協議会
令和7年2月	2月市議会定例会
令和7年3月	第4次藤沢市食育推進計画策定

(2) パブリックコメント(市民意見公募)の概要

実施件名	「第4次藤沢市食育推進計画(素案)」について
意見募集の対象者	市内在住・在勤・在学の方、市内に事業所等を有する方、その他利害関係者
意見の提出方法	任意の用紙又は所定の用紙に、住所、氏名、意見を記入の上、健康づくり課へ持参・郵送・ファクス・電子メール又はホームページの入力フォームにより受付
実施期間	2024年(令和6年)11月18日(月)から 2024年(令和6年)12月17日(火)まで
実施主体	藤沢市長
実施結果	意見なし

(3) 藤沢市食生活対策推進協議会設置要綱

(目的及び設置)

第1条 この要綱は、本市における栄養・食生活課題の解決に向けた施策の推進が効果的に行われるよう、「藤沢市食生活対策推進協議会」(以下「協議会」という)を置き、その運営について必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 地域の栄養・食生活改善の企画、実施、評価に関すること。
- (2) 健康・栄養状態等の実態や健康づくり、調査・研究に関すること。
- (3) 健康づくり栄養関連の情報の収集と提供に関すること。
- (4) 栄養改善事業における関係機関、団体との連携に関すること。
- (5) その他地域の特性に応じた栄養改善活動の推進に関すること。

(組織)

第3条 協議会の委員は20人以内とし、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 医師の代表
- (2) 歯科医師の代表
- (3) 栄養・食生活関係団体の代表
- (4) 生産・製造・流通関係者の代表
- (5) 福祉施設の代表
- (6) 市民の代表
- (7) 教育関係の代表
- (8) 学識経験者
- (9) 市職員
- (10) その他市長が認めた者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は2年以内とし、補欠により就任した委員の任期は、前任者の残任期間とする。ただし再任をさまたげない。

(委員長及び副委員長)

第5条 協議会に、委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(招集)

第6条 協議会は、市長の要請に基づき、委員長が招集する。

ただし、改選後初の会議においては委員長が決定していないため、市長が招集する。

(部会)

第7条 協議事項を具体的に検討するため、必要に応じて協議会に専門部会を設けることができる。

(報酬)

第8条 協議会の委員の報酬は、藤沢市非常勤の特別職職員の報酬に関する規則(昭和43年規則第22号)第2条第3項に定めるところによる。ただし、第3条に掲げる委員のうち第9号に規定する委員は無報酬とする。

(庶務)

第9条 協議会は、藤沢市保健所地域保健課において総括し及び処理する。

(附則)

この要綱は、令和6年4月1日から施行する。

(4) 藤沢市食生活対策推進協議会名簿

任期：2024年(令和6年)7月4日～2026年(令和8年)3月31日

2025年(令和7年)3月現在

委員名簿

設置要綱における組織	選出母体	役職等	氏名
医師の代表	藤沢市医師会	学校医保育園医部会担当理事	山崎 安信
歯科医師の代表	藤沢市歯科医師会	常務理事	宮田 保之
薬剤師の代表	藤沢市薬剤師会	会長	村上 和宣
食に関するボランティア 団体の代表	神奈川県栄養士会 第6ブロック支部	藤沢栄養士の会 さつき会 代表	宮原 真美
	藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会	会長	青柳 清美
生産・製造・流通関係者の 代表	包括連携協定企業	株式会社イトーヨーカ堂 湘南台店 鮮度チェックカー	山崎 美佐
福祉施設の代表	老人福祉施設	特別養護老人ホーム 鶴生園 管理栄養士	高橋 寿江
市民の代表	公募による市民	-	高尾 信
	公募による市民	-	杉本 まゆみ
教育関係の代表	藤沢市私立幼稚園協会	のぞみ幼稚園 園長	佐藤 尚子
	藤沢市学校保健会	片瀬小学校 養護教諭	永井 真紀
	神奈川県立学校長会議	県立藤沢清流高等学校 校長	笠原 昭彦
学識経験者	栄養・食生活関係学識経験者	結核予防会総合健診推進センター 元神奈川県立保健福祉大学 教授	◎佐野 喜子
その他市長が認めた者	特定給食施設(事業所)	ウエスタンデジタルテクノロジーズ合同会社 (東京ケータリング(株)ウエスタンデジタル カフェテリア)管理栄養士	加藤 恵理
	藤沢市社会福祉協議会	藤沢市社会福祉協議会 主査	若林 理恵
	藤沢市民生委員児童委員協議会	藤沢市民生委員児童委員協議会 副会長 村岡地区民生委員児童委員協議会 会長	三浦 絹子
	病院 管理栄養士	藤沢湘南台病院 栄養課 管理栄養士	安田 恵美
市職員	藤沢市保健所	所長	○阿南 弥生子

◎委員長 ○副委員長(敬省略 順不同)

2 食育基本法

平成十七年法律第六十三号

最終改正：平成二七年九月一日法律第六六号

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等
（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策
（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等
（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「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ことができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦（そう）身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」

に関する情報が社会に氾（はん）濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐく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にかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、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、もって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とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(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)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健(以下「教育等」という。)に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体(以下「教育関係者等」という。)は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体(以下「農林漁業者等」という。)は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体(以下「食品関連事業者等」という。)は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二 食育の推進の目標に関する事項

三 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

四 前三号に掲げるもののほか、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

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の瘦（そう）身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かし

つつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

- 2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(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)

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(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)

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

- 2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 農林水産省に、食育推進会議を置く。

- 2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。
 - 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
 - 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、農林水産大臣をもって充てる。

- 2 会長は、会務を総理する。
- 3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- 一 農林水産大臣以外の国务大臣のうちから、農林水産大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者
 - 二 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命する者
- 2 前項第二号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第二号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- 2 前条第一項第二号の委員は、再任されることができ。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

- 2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

- 2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附則抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附則（平成二十一年六月五日法律第四九号）抄
(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法（平成二十一年法律第四十八号）の施行の日から施行する。

附則（平成二七年九月一一日法律第六六号）抄
(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

- 一 附則第七条の規定 公布の日

(食育基本法の一部改正に伴う経過措置)

第四条 この法律の施行の際現に第二十五条の規定による改正前の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれている食育推進会議は、第二十五条の規定による改正後の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれる食育推進会議となり、同一性をもって存続するものとする。

(政令への委任)

第七条 附則第二条から前条までに定めるもののほか、この法律の施行に関し必要な経過措置は、政令で定める。

3 第4次食育推進基本計画（国）の指標項目

第4次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標

第4次食育推進基本計画では以下のように目標値を設定して取り組みます。

	具体的な目標値	現状値(令和2年度)	目標値(令和7年度)
目標項目 1 食育に関心を持っている国民を増やす			
12歳以上	1 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上
目標項目 2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす			
1歳未満	2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上
目標項目 3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす			
1歳未満	3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上
目標項目 4 朝食を欠食する国民を減らす			
2歳未満	4 朝食を欠食する子供の割合	4.6%*	0%
2歳未満	5 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下
目標項目 5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす			
9歳以上	6 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回*	月12回以上
9歳以上	7 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
9歳以上	8 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
<small>注) 学校給食における使用食材の割合(金額ベース、令和元年度)の全国平均は、地場産物52.7%、国産食材87%となっている。</small>			
目標項目 6 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす			
3歳未満	9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	36.4%	50%以上
3歳未満	10 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	27.4%	40%以上
3歳未満	11 1日あたりの食塩摂取量の平均値	10.1g*	8g以下
3歳未満	12 1日あたりの野菜摂取量の平均値	280.5g*	350g以上
3歳未満	13 1日あたりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%*	30%以下



参考：農林水産省 第4次食育推進基本計画啓発リーフレット

4 第4次神奈川県食育推進計画の指標項目

県では食育の目標を達成するための目安とするため、国の第4次食育推進基本計画に掲げる目標を参考にしながら、県における課題や関連事業の取組を踏まえて、指標を設定しています。

基本方針	指標	計画策定時 (4年度)	目標値 (9年度)	(参考)国目標値 (7年度)
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている県民の割合	56.1% (H29-R元年)	60%以上	50%以上
	②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代(20-39歳)の割合	37.0% (H29-R元年)	40%以上	40%以上
	③朝食を欠食する県民の割合			
	ア 小学6年生	5.7%	0%に近づける	0%
	イ 中学3年生	9.1% (R4年)		
	ウ 15~39歳 (内訳) (15~19歳 男性 女性) (20~29歳 男性 女性) (30~39歳 男性 女性)	22.6% 18.5% 17.2% 30.3% 32.6% 22.0% 14.8% (H29-元年)	15%以下	20-39歳 15%以下
	④一日当たりの平均野菜摂取量	271.6g (H29-R元年)	350g以上	350g以上
	⑤一日当たりの平均食塩摂取量	9.6g (H29-R元年)	8g未満	8g以下
	⑥一日当たりの平均果物摂取量100g未満の県民の割合	57.0% (H29-R元年)	30%以下	30%以下
	⑦ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合	58.8% (R4年)	60%以上	55%以上
	⑧朝食・夕食を家族と食べている、又は一人暮らしの方で、昼食・夕食を仲間など複数で食べている「共食」の回数(注1)	[家族] 週9回 [一人暮らし] 週2回 (R4年)	[家族] 週11回以上 [一人暮らし] 週2回以上	[家族] 週11回以上
⑨食育に関心を持っている県民の割合	77.6% (R4年)	90%以上	90%以上	
⑩食育の推進に関わるボランティアの数(注2)	6,178人 (R4年)	6,178人以上	37万人以上	
⑪食品の安全性に関する知識があると思う県民の割合	89.3% (R4年)	90%以上	(注3)	

基本方針	指標	計画策定時 (4年度)	目標値 (9年度)	(参考)国目標値 (7年度)
持続可能な食を支える食育の推進	⑫栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月8.8回 (R3年)	月12回以上	月12回以上
	⑬学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値から維持向上した市町村の割合	—	90%以上	90%以上
	⑭学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値から維持向上した市町村の割合	—	90%以上	90%以上
	⑮いただきますなど食への感謝を表すあいさつや、箸の持ち方など、食事のマナーを正しくできていると思う県民の割合	75.1% (R4年)	90%以上	—
	⑯農林水産物の体験や伝統ある食文化を伝えていく機会や場があることに満足している県民の割合	7.2% (R4年)	7.2%以上	—
	⑰地元でとれた新鮮な野菜や魚を食べられることに満足している県民の割合	27.9% (R4年)	30%以上	—
	⑱環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶよう心掛けている県民の割合(注4)	—	75%以上	(注5)
	⑲食べ物を無駄にしないよう気を付けている県民の割合(注6)	93.9% (R4年)	96%以上	(注7)

(注1) 一人暮らしの方を除いた人数から、「ほとんど毎日食べる」を週7回、「週に4～5日食べる」を4.5回、「週に2～3回食べる」を2.5回、「週に1回程度食べる」を1回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を出しています。

一人暮らしの人数から、「ほとんど毎日食べる」を週7回、「週に4～5日食べる」を4.5回、「週に2～3回食べる」を2.5回、「週に1回程度食べる」を1回とし、それぞれ昼食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、昼食と夕食の回数を足して週当たりの回数を出しています。

(注2) 無償・有償を問わず、県及び市町村で把握している食育ボランティアの数を集計しています。

(注3) 国は、「食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合」を指標としており、目標値は80%以上です。

(注4) 「環境に配慮した農林水産物・食品」とは、化学農薬や化学肥料の使用を避けることを基本とした有機農産物・食品や、輸入に伴う輸送に係る二酸化炭素の排出量が抑制される国産飼料を活用した畜産物、過剰包装でなくゴミが少ない商品などのことを言います。

(注5) 国は、「環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合」を指標としており、目標値は75%以上です。

(注6) 「食べ物を無駄にしないよう気を付けている」とは、食品ロスを減らすため、「食品を買いすぎない、料理を作りすぎない、食べ残さない」など、日々の食生活の中で実践する、ちょっとした気遣いや行動のことを言います。

(注7) 国は、「食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合」を指標としており、目標値は80%以上です。

出典

【①、②、③(ウ)、④、⑤、⑥】 県「県民健康・栄養調査」(平成29年～令和元年3年間の全数データの平均値)

【⑦、⑧、⑨、⑪、⑮、⑯、⑰、⑲】 県「県民ニーズ調査」(令和4年)

【③(ア、イ)】 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和4年)

【⑩】 県調べ(令和4年)

【⑫、⑬、⑭】 県「地場産物の使用に関する調査」(令和3年)

5 藤沢市健康増進計画（第3次）の指標項目（関連部分のみ抜粋）

健康増進計画は、Ⅰ個人の行動と健康状態の改善、Ⅱ社会環境の質の向上、Ⅲライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに分類し、指標項目を設定しています。

ここでは、食に関連のある一部の指標項目について掲載しました。

【Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善(栄養・食生活)に関する指標項目】

指標項目	対象	現状値 (令和5年度)	目標値
適正体重を維持している人の割合 ★BMI18.5以上25未満の割合	20～39歳	67.9%	70%
	40～64歳	67.2%	
	65歳以上	66.9%	
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2食以上 食べている人の割合	3歳6か月児	81.4%	85%
	小学校6年生	80.9%	80%
	中学校2年生	77.2%	
	20～39歳	57.2%	
	40～64歳	72.6%	80%
65歳以上	89.1%	90%	
野菜料理を1日3皿以上食べている人の割合 ★野菜は生の状態で計量し、1皿の目安量は70g	20歳以上	21.8%	30%
塩分を控える人の割合	20～39歳	25.6%	30%
	40～64歳	36.9%	45%
	65歳以上	63.0%	65%
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	小学校6年生	70.7%	75%
	中学校2年生	67.5%	50%
	20～39歳	36.8%	
	40～64歳	39.4%	
生活習慣病予防のために普段から気をつけた 食生活を実践している人の割合	65歳以上	59.6%	65%
	20～39歳	42.3%	50%
	40～64歳	52.2%	60%
	65歳以上	70.1%	75%

【Ⅱ 社会環境の質の向上に関する指標項目】

指標項目	対象	現状値 (令和5年度)	目標値
地域等で共食している人の割合	20歳以上	73.8%	80%
健康づくり応援団サポーターの数		73人	90人
健康づくり応援団協力店の店舗数		57店舗	70店舗
利用者に合わせた食事提供をしている特定給食施設等(事業所)の割合		61.1%	70%

【Ⅲ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

指標項目		対象	現状値 (令和5年度)	目標値
子ども	肥満度 30%以上(肥満)の人の割合	小学校5年生	4.2%	減少
		男子	5.1%	
		女子	3.3%	
	肥満度-20%以下(やせ)の人の割合	中学校2年生	1.9%	減少
		男子	2.6%	
		女子	1.2%	
高年齢者	BMI20以下(やせ傾向)の高年齢者の割合	小学校5年生	4.3%	減少
		男子	3.5%	
		女子	5.0%	
女性	BMI18.5未満(やせ)の女性の割合	中学校2年生	6.1%	減少
		男子	4.6%	
		女子	7.6%	
高齢者	BMI20以下(やせ傾向)の高年齢者の割合	65歳以上	22.5%	20%未満
女性	BMI18.5未満(やせ)の女性の割合	20~39歳	18.3%	15%未満

参考：藤沢市健康増進計画（第3次）

**第4次藤沢市食育推進計画
生涯健康！ふじさわ食育プラン**

発行年月 令和7年3月

発行 藤沢市 健康医療部 健康づくり課

〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1

電話 0466-25-1111（代表）

