健康・生きがいづくり通信

第７号

川口市食育推進計画ができました！

楽しく食べて　きょうも生き活き
みんながつくる　未来の川口

川口市／川口市健康・生きがいづくり推進協議会

どうして食育なの？

通信第6号でも取り上げました！

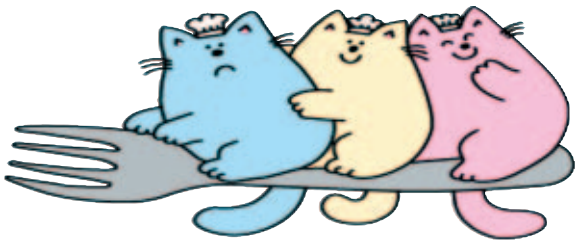
「食」は、人が生涯にわたり、心身ともに健康に生活するための基本です。しかし、近年、ライフスタイルの変化等により、「食」をめぐる環境が大きく変化してきております。また、「食」の安全性に対する不安の高まりや食料自給率の低迷、失われつつある食文化、食べ残しや廃棄といった環境・資源に関わる課題も生じており、健全な食生活のあり方が一層大切となっています。

これまで「食育」の取り組みは、小・中学校や保育所、保健センターなどを中心に行ってきましたが、今後は年代に関わらず、誰もが「食」に関する知識や「食」を選択する力を習得することが求められています。

「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健康で安心な食生活を送ることができる人づくりのための「食育」の重要性が高まっています。

食育とは…生きる上での基本であって、知育、徳育およ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　「食育基本法」より

計画の理念・目標



楽しく食べて きょうも生き活き
みんながつくる 未来の川口

～家族や仲間で楽しく食事をとり、活力ある健康な身体と豊かな心を育み、
みんなで川口市の将来を担う“人づくり”を目指しましょう～

目標①「食を楽しみながらバランスの良い食生活を身につけます」

目標②「食に親しむ心を育みます」

目標③「川口らしい食文化をみんなでつくります」

ご存知ですか？川口の特産品 ぼうふう

「ぼうふう」は、セリ科の多年草で、刺身の「つま」として用いられるとっても高級な食材です。
京浜市場の９０％以上を、川口市産が占めているそうです。
食用のほかにも、漢方薬などの材料として利用されています。
高級過ぎてなかなか手がでませんが、川口が誇る特産品です！

とってもいい香り♪

地元産を選んで食べよう！

地産地消ですね！

「地元で生産されたものを地元で消費」し、「農業者と消費者を結びつける」活動を「地産地消」といいます。川口市産は、安行の植物取引センター内にある農協の直売所で購入することができますが、川口市産の野菜供給量はわずかであることから、川口市の「地産地消」は、埼玉県産も含めます。

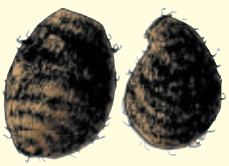
産出額が全国上位の埼玉県産の野菜（平成19年産）

ほうれんそう
全国第１位

ねぎ
全国第２位

こまつな
全国第１位

さといも
全国第２位



ブロッコリー
全国第２位

かぶ
全国第２位

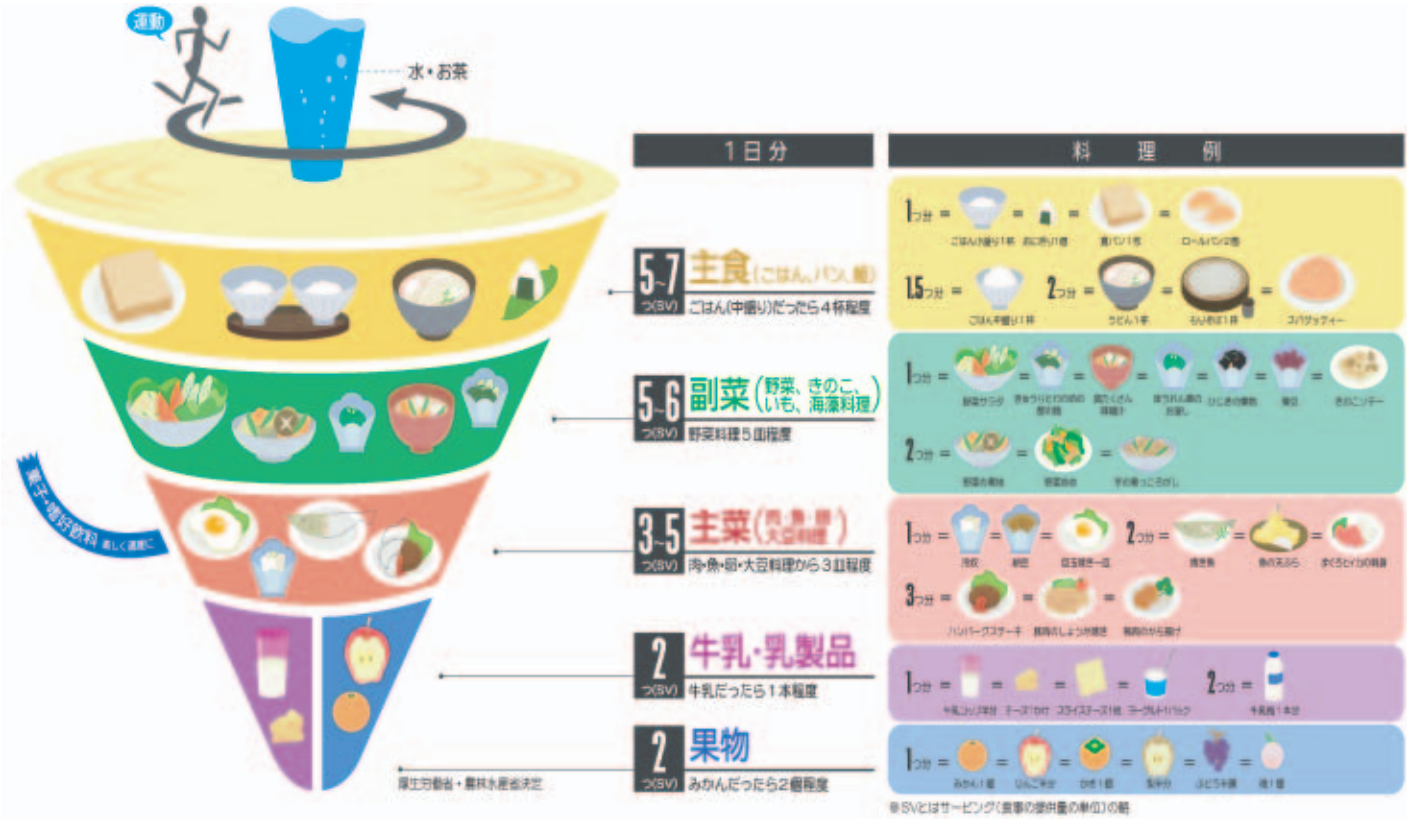
きゅうり
全国第３位

このほかにも、
えだまめ、みずな、にんじん、なすなど多くの品目が埼玉県で生産されています。

（資料：埼玉の食料・農林業・農山村２００９）

食事バランスガイドを活用し

食事バランスガイド



- 「食事バランスガイド」は、５つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、１つ、２つ…と「つ（ＳＶ）」で数えます。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

（出典：農林水産省「食事バランスガイド」活用資材集・親子向け解説書）

バランスよく食べ適度な運動をしましょう！

主な料理・食品の「つ（SV）」早見表

	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主食	ごはん(小盛り)	1	—	—	—	—
	ごはん(普通盛り)	1.5	—	—	—	—
	ごはん(大盛り)	2	—	—	—	—
	まぜごはん(普通盛り)	1.5	—	—	—	—
	おにぎり	1	—	—	—	—
	すし(にぎりずし8個)	2	—	2	—	—
	親子丼	2	1	2	—	—
	天丼	2	—	1	—	—
	かつ丼	2	1	3	—	—
	カレーライス	2	2	2	—	—
	チャーハン	2	1	2	—	—
	マカロニグラタン	1	—	—	2	—
	食パン(6枚切り)	1	—	—	—	—
	ロールパン(2個)	1	—	—	—	—
	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	—
	ハンバーガー	1	—	2	—	—
	うどん/そば/ラーメン	2	—	—	—	—
	スパゲッティ	2	1	—	—	—
	焼きそば	1	2	1	—	—
	肉まん	1	—	—	—	—
	お好み焼き	1	1	3	—	—
	たこ焼き	1	—	1	—	—
副菜	トマト/枝豆	—	1	—	—	—
	生野菜のサラダ	—	1	—	—	—
	酢の物/おひたし	—	1	—	—	—
	和えもの/ごま和え	—	1	—	—	—
	きんぴらごぼう	—	1	—	—	—
	野菜いため	—	2	—	—	—
	野菜の煮物(小ばち)	—	1	—	—	—
	野菜の煮物(中ばち)	—	2	—	—	—
	ポテトサラダ	—	1	—	—	—
	ポテトフライ	—	1	—	—	—
	コロッケ	—	2	—	—	—
	里いもの煮物	—	2	—	—	—
	きのこいため	—	1	—	—	—
	海藻サラダ	—	1	—	—	—
	ひじきの煮物	—	1	—	—	—
	具だくさんみそ汁	—	1	—	—	—
	コーンスープ	—	1	—	—	—
	野菜ジュース	—	1	—	—	—

	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主菜	ウインナー	—	—	1	—	—
	焼き鳥(2本)	—	—	2	—	—
	からあげ(3個)	—	—	3	—	—
	ギョーザ・シュウマイ(5個)	—	1	2	—	—
	しょうが焼き(3枚)	—	—	3	—	—
	とんかつ	—	—	3	—	—
	ハンバーグ	—	1	3	—	—
	ミニハンバーグ	—	—	1	—	—
	肉野菜いため	—	2	2	—	—
	肉じゃが(中ばち)	—	3	1	—	—
	クリームシチュー	—	3	2	1	—
	さしみ(6切れくらい)	—	—	2	—	—
	焼き魚/煮魚	—	—	2	—	—
	魚のフライ	—	—	2	—	—
	天ぷら盛り合わせ	—	1	2	—	—
	目玉焼き/卵焼き(卵1個分)	—	—	1	—	—
	オムレツ(卵2個分)	—	—	2	—	—
	なっとう	—	—	1	—	—
	冷やっこ	—	—	1	—	—
	マーボードーフ	—	—	2	—	—
牛乳・乳製品	牛乳(200ml)	—	—	—	2	—
	ヨーグルト(1パック)	—	—	—	1	—
	プロセスチーズ(1枚)	—	—	—	1	—
果物	みかん/かき(1個)	—	—	—	—	1
	りんご/なし(半分)	—	—	—	—	1
	いちご(6個)	—	—	—	—	1
	バナナ(1本)	—	—	—	—	1
	100%フルーツジュース	—	—	—	—	1

※この「つ(SV)」は大人が食べる標準的な量をもとに計算しています。
子どもの場合は、一人前の量がこれよりも少ないこともあります。

ヒモ(お菓子・嗜好飲料)のカロリー早見表

名前	kcal
メロンパン(1個)	443kcal
ショートケーキ(1個)	378kcal
アイスクリーム(小1個)	270kcal
大福もち(1個)	255kcal
どら焼き(1個)	241kcal
クッキー(6枚)	233kcal
コーラ(500ml)	230kcal
あんぱん(1個)	218kcal

名前	kcal
せんべい(3枚)	206kcal
クリームパン(1個)	201kcal
シュークリーム(1個)	191kcal
ドーナツ(1個)	177kcal
ポテトチップス(約1/2袋)	166kcal
スポーツドリンク(500ml)	135kcal
カステラ(1切れ)	128kcal
プリン(1個)	113kcal

名前	kcal
ゼリー(1個)	102kcal
チョコレート菓子(20g)	100kcal
チョコレート(約1/4枚)	84kcal
あめ(3つ)	78kcal
缶コーヒー	72kcal
シャーベット(1個)	70kcal

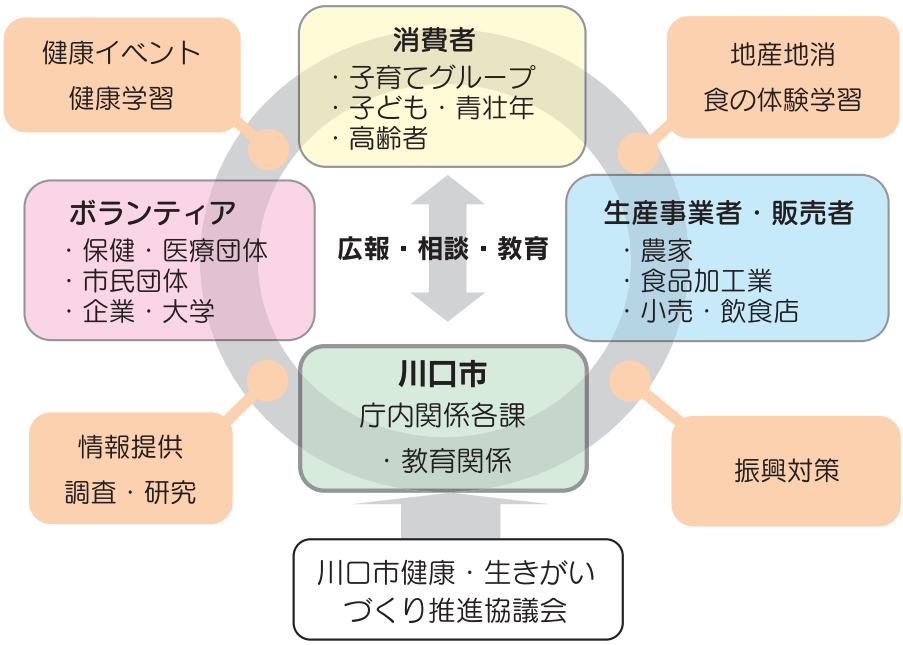
※カロリー数は標準的な量の場合のものです。
大きさによって違うこともあります。

（出典：農林水産省「食事バランスガイド」活用資材集・「つ（SV）」早見表）

食育の推進体制

食育の推進にあたっては、家庭、保育所、幼稚園、学校等、地域、事業者、行政などが相互につながりを持ちながら取り組んでいく必要があります。そのためには、庁内関係各課が連携し、「川口市健康・生きがいづくり推進協議会」の協力を得ながら食育を推進します。

◆連携のイメージ



担当課	取り組み内容（一部抜粋）
長寿支援課	● 高齢者生きがいセミナーの開催
保育課	● 保育所の給食に行事食を提供する取り組み ● 保護者用と子ども用(ひらがな)の献立表の作成などの工夫による食育の推進 ● 食の体験活動を通して、手伝いや食べる喜び等を身につけるための取り組み
保健衛生課	● さわやか健康セミナーの開催 ● 健康フェスティバルの開催
介護保険課	● 高齢者に対して低栄養の改善教室や口腔機能向上のための教室を実施
国民健康保険課	● 健康づくり・生活習慣病予防の周知 ● 特定健康診査受診者への情報提供、メタボリックシンドローム該当者および予備群に対する特定保健指導の実施
保健センター	● ライフステージごとの食に関する教室の実施と栄養相談の実施 【母子】母親教室・離乳食講習会・幼児食講習会・食育教室・10ヵ月児健康相談・幼児相談・１歳６ヵ月児歯科健診事後指導教室・３歳児健康診査・家庭訪問 【成人】肥満予防教室・いきいき健康増進セミナー・さわやかナイスミディ教室・おとなの食育講座・親と子の食育講座・成人健康相談・39ヘルスチェック・家庭訪問 ● 歯の健康フェスティバルの開催（噛ミング30(ｶﾐﾝｸﾞ ｻﾝﾏﾙ)）

担当課	取り組み内容（一部抜粋）
環境総務課	● 環境のことを考えて一日過ごす「エコライフＤＡＹ」チェックシートに「食」に関する項目をのせ、食生活においてできるエコな取り組みを呼びかける
商工課	● 生活フェスティバルにおいて、出展団体により川口市産の野菜を用いた料理およびレシピを来場者に提供し、食の安全性・地産地消をPR、また、食品表示の知識の啓発
農政課	● 様々なイベントで新鮮な野菜を販売（春・秋の園芸フェスタ、緑と大地の豊年まつり等）
グリーンセンター	● 園芸教室の開催（テーマ 果樹を植えよう・ハーブの育て方と使い方・花と野菜の寄せ植え・夏野菜を育てよう・秋野菜を育てよう）
社会教育課	● 公民館事業のなかで、親子料理教室・子ども料理教室・男性料理教室・そば打ち体験教室・味噌づくり教室等を開催
指導課	● 学校ファーム（※川口市では平成２１年度から実施）
学校保健課 （学校給食）	● 学校給食への地場産物（県内産）の活用 ● 行事食、郷土料理等の積極的な取り組み（だご汁、鋳物汁など川口に伝わる伝統食をアレンジして給食で提供） ● 食物アレルギー児童生徒への対応 ● 試食会、給食参観、給食センターの見学、親子料理教室等を通した家庭との食育の連携 ● 牛乳パックのリサイクル、持参箸の推進等給食活動を通した食育の推進

これから取り組む５つのポイント

1. 楽しみながら、食の大切さや食に対する理解を深めましょう
2. 農業体験を通じて、野菜などを育てる楽しさや喜びを味わい、自然の大切さを学びましょう
3. 朝ごはんをしっかり食べる元気な市民を増やしましょう
4. 食生活を見直すきっかけをつくりましょう
5. 食の安全性について学び、安全・安心な食を選択する力を身につけましょう

川口の郷土料理を作ってみよう♪

川口市の伝統的な食文化として昔から引き継がれているものに、植木の里で知られる「安行地区」の郷土料理「だご汁」があります。学校給食で「月見だんご汁」として登場しています。

月見だんご汁

Let's try !

＜材料　４人分＞

白玉もち	100ｇ
（白玉粉50g・水50cc弱）	
にんじん	中1/3本
ほうれん草	3株
長ねぎ	1/2本
しょうゆ	大さじ2/3
食塩	小さじ1/2
かつお節	1/2ｶｯﾌﾟ強
昆布	5㎝
水	3ｶｯﾌﾟ

1. にんじんは短冊切り、ほうれん草はゆでて２～３ｾﾝﾁ、長ねぎは小口切りにする。
2. 昆布とかつお節でだし汁を取る。
3. だし汁でにんじんを煮て、調味する。
4. 白玉もちを加える。
5. ほうれん草と長ねぎを加える。

うま♪

発行：川口市健康･生きがいづくり推進協議会事務局　川口市健康増進部保健衛生課