

川口市食育推進計画（第2次）

“笑顔の食事がつなぐ 明日の元気”

平成 29 年 3 月

川口市

はじめに

「医食同源」という言葉がありますとおり日々の食事は、人の健康と密接な関わりをもっています。

現在、食を取り巻く環境は、家族構成の変化やライフスタイル・価値観の多様化などにより大きく変化しており、食への関心は生活習慣病等の健康に関することから、食料自給率、食品ロス等の社会問題に関する



ことまで多岐にわたっております。また、将来に目を向けますと人口減少や本格的な高齢社会の到来が予想され、社会環境の変化に伴った食育推進施策の展開が求められているなか、本市では、平成22年3月に策定いたしました「川口市食育推進計画」の改定を行い、この度「笑顔の食事がつなぐ 明日の元気」を基本理念とする「川口市食育推進計画（第2次）」を策定いたしました。

この計画は、3つの目標、5つの重点施策により、市民の皆様が「正しい知識をもって」幼い頃から「楽しく」食に触れ、「川口の食文化を学ぶ」ことによって、本市の人づくり・まちづくりにつながることを念頭に策定したものです。

平成30年度の中核市移行により、「食の安全・安心」を確保するとともに、更なる健康増進に向け、地域の方々と連携をとり、系統的・総合的に食育推進に取り組んでまいりたいと考えております。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をお寄せいただいた市民の皆様、アンケートにご協力いただいた皆様、関係各位に心から感謝申し上げますとともに、今後の事業推進につきましてもご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成29年3月

川口市長 奥ノ木信夫

目 次

第1章 計画策定の趣旨

- (1) 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- (2) 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- (3) 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

第2章 現況と課題

- (1) 川口市の現況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- (2) 前計画の評価と関連性・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
 - 1 川口市食育推進計画の推進施策取組状況の調査と報告・・・・ 12
 - 2 川口市食育推進計画の改定に関する市民アンケートの実施・・ 13
 - 3 その他、数値目標の達成度・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
 - 4 『川口市食育推進計画(第2次)』の方向性・・・・・・・・・・ 30
- (3) 課題等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30

第3章 計画の基本理念・目標・概要

- (1) 計画の基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
- (2) 計画の基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
- (3) 基本目標の目指す姿と主な取組み内容・・・・・・・・・・ 33
- (4) 計画の重点施策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
- (5) 計画の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35

第4章 施策展開・数値目標・推進体制

- (1) 食育推進施策の展開・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
 - 第1節 学んで実践！ 私に合った健康な食生活・・・・・・・・ 38
 - 第2節 食を知り 食を楽しみ 温もりある心を育みます・・ 44
 - 第3節 川口の食文化 知ろう 創ろう つなげよう・・・・ 48
- (2) 施策の展開にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
- (3) ライフステージごとの行動指標・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
- (4) 食育に関する数値目標のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
- (5) 食育推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61

食育コラム

食育とは？・・・・・・・・・・・・・ 2	様々な『こ食』・・・・・・・・・・・・・ 46
「食」にまつわる「ことわざ」あれこれ・・・ 4	食料自給率とは？・・・・・・・・・・・・・ 47
メタボリックシンドロームとは？・・・ 9	郷土食『鑄物汁』『衛生煮』・・・・・・・・ 52
肥満度とは？・・・・・・・・・・・・・ 9	だご汁とは？・・・・・・・・・・・・・ 52
子どものメタボリックシンドローム・・・ 10	行事食とは？・・・・・・・・・・・・・ 55
川口 i-mono(いいもの)/i-waza(いいわざ)・・・ 11	食育推進計画おすすめメニュー①・・・ 58
「埼玉県健康づくり協力店」とは？・・・ 11	食育推進計画おすすめメニュー②・・・ 58
「埼玉県コバトン健康メニュー」・・・・・・・・ 42	食育推進計画おすすめメニュー③・・・ 60
食事バランスガイドとは？・・・・・・・・・・ 43	

資料編

1 食育に関する市民意識調査結果（単票集計）・・・・・・・・・・・・・ 1
未就学児の保護者回答・・・・・・・・・・・・・ 1
小学2年生の保護者回答・・・・・・・・・・・・・ 6
小学5年生・中学2年生・高校2年生回答・・・・・・・・・・・・・ 11
小学5年生・中学2年生・高校2年生保護者回答・・・・・・・・・・・・・ 16
18歳以上の市民回答・・・・・・・・・・・・・ 19
2 食育に関する市民意識調査結果（クロス集計）・・・・・・・・・・・・・ 29
3 調査票様式・・・・・・・・・・・・・ 42
(様式1) 未就学児の保護者・・・・・・・・・・・・・ 42
(様式2) 小学2年生の保護者・・・・・・・・・・・・・ 46
(様式3) 小学5年生・中学2年生・高校2年生(児童生徒と保護者)・・・ 50
(様式4) 18歳以上市民・・・・・・・・・・・・・ 58
4 食育基本法（概要）・・・・・・・・・・・・・ 66
5 川口市健康・生きがいつくり推進協議会条例・・・・・・・・・・・・・ 67
6 川口市歯科口腔保健の推進に関する条例・・・・・・・・・・・・・ 68
7 川口市健康・生きがいつくり推進協議会名簿・・・・・・・・・・・・・ 69
8 川口市食育推進計画（第2次）策定過程・・・・・・・・・・・・・ 70

第 1 章

計画策定の趣旨

- (1) 計画策定の趣旨
- (2) 計画の位置づけ
- (3) 計画の期間

(1) 計画策定の趣旨

食は生きる上での基本となるものであり、心身の健やかな成長や維持に欠かせないものです。

近年、家族構成や生活様式の多様化等、食をめぐる環境は大きく変化しており、不規則な食生活や栄養の偏りによる肥満や生活習慣病の増加、「食」の安全性に対する不安の高まりや食料自給率の低迷等、様々な課題が発生しております。

こうした課題に対し、国は平成17年7月に「食育基本法」を施行し、国民運動として「食育」を推進することを決め、平成18年3月に『食育推進基本計画』を策定し、平成23年3月には『第2次食育推進基本計画』、平成28年3月には『第3次食育推進基本計画』を策定しております。

また、埼玉県も平成20年2月に『埼玉県食育推進計画』、平成25年3月に『埼玉県食育推進計画（第2次）』、平成28年3月に『埼玉県食育推進計画（第3次）』を策定しました。

川口市においても、平成22年3月に「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」を基本理念とする『川口市食育推進計画』を策定し、市民の参画や協働のもとに様々な施策に取り組んでまいりました。

当初、この計画は平成22年度から平成26年度までの5ヶ年間を計画期間としておりましたが、国や埼玉県の計画に沿った内容とするため、平成28年度まで計画期間を延伸いたしました。

また、その間、平成26年3月に策定いたしました『川口市健康・生きがいきづくり計画（第二次）』においては、栄養・食生活に関する指標、歯・口腔の健康に関する指標を、それぞれ4項目掲げました。

こうした背景により、国や埼玉県の食育推進に関する方向性を踏まえ、継続して食育に関する取組を行っていくため、『川口市食育推進計画（第2次）』を作成するものです。

食育コラム

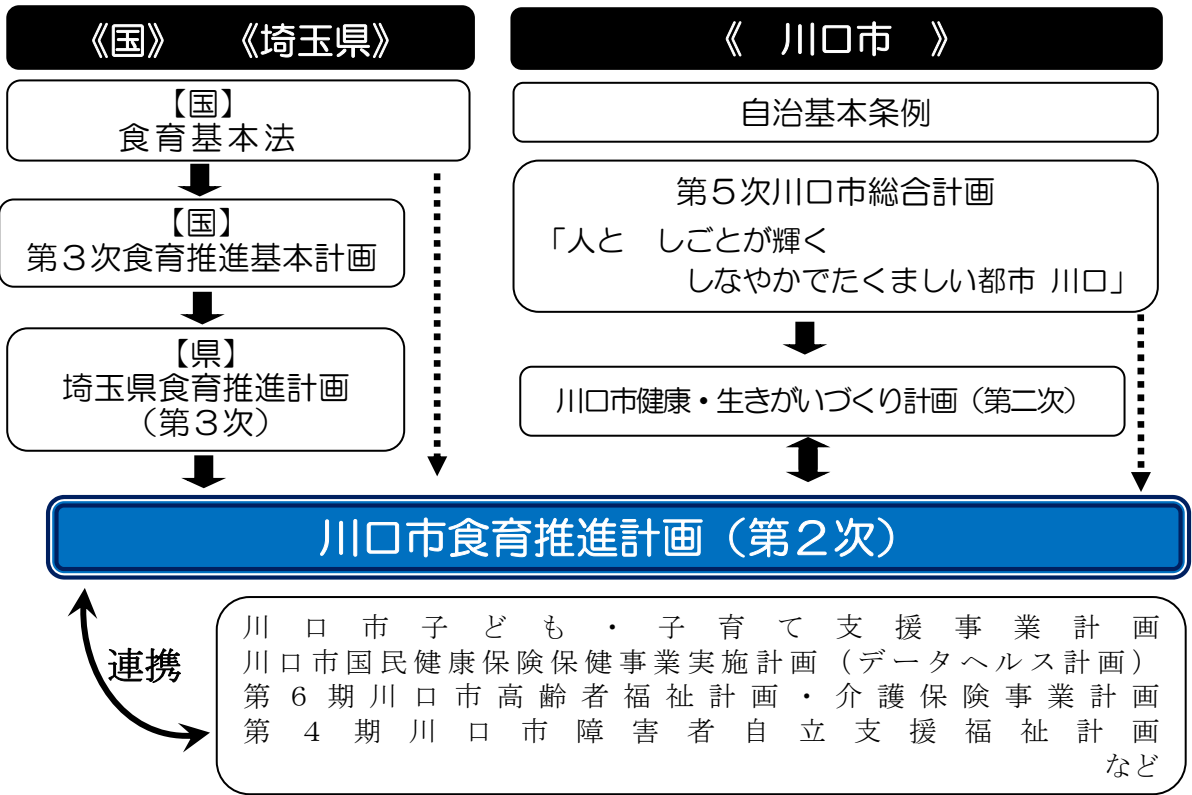
～食育とは？～

- 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

(2) 計画の位置づけ

「川口市食育推進計画(第2次)」は、「自治基本条例」の趣旨を尊重し、「第5次川口市総合計画」を上位計画とし、他の関連計画とも連携を図りながら、総合的に「食育」を推進します。



(3) 計画の期間

計画の期間は平成29年度から平成33年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化等によって見直しが必要になった場合には、計画期間内であっても、適宜内容の見直しを図ることとします。

年 度	平成 18	平成 19	平成 20	平成 21	平成 22	平成 23	平成 24	平成 25	平成 26	平成 27	平成 28	平成 29	平成 30	平成 31	平成 32	平成 33	平成 34	平成 35	
国	食育推進基本計画					第2次食育推進基本計画					第3次食育推進基本計画								
埼玉県	埼玉県食育推進計画					埼玉県食育推進 計画(第2次)					埼玉県食育推進 計画(第3次)								
川口市	第3次川口市 総合計画					第4次川口市総合計画					第5次川口市総合計画 (平成37年度まで)								
		川口市健康・生きが いづくり計画 (後期計画)					川口市健康・生きが いづくり計画 (第二次)												
		川口市食育推進計画					延伸		川口市食育推進計画 (第2次)										

食育コラム ～「食」にまつわる「ことわざ」あれこれ～

★★★食にまつわる「ことわざ」「ことば」を紹介します★★★

海背川腹（ウミセカワハラ）

魚の焼き方は、海の魚は背から焼き、川の魚は腹から焼くとよいという意味。

海魚腹から川魚背から（ウミウオハラカラカワウオセカラ）

魚の割り方は、海の魚は腹から割り、川の魚は背から割くのがよいという意味。

サシスセソ

料理の時に使用する調味料の入れる順番。（主に煮物に使われる）

サ：砂糖 シ：塩 ス：酢 セ：醤油 ソ：味噌

鯛も一人はうまからず

豪華な食事でも1人で食べるのは美味しくないという意味。大勢で食べる方が美味しく、食事の雰囲気は大事であることのたとえ。

上げ膳据え膳

食事の膳を上げ下げしてくれる意から、自分では何もしないでも、すべて他人が世話してくれることのたとえ。

水に油

水に油を溶かしても、互いにはじき合って混じり合わない。異質な物はどんなにしてみたところでしっかりと融和しないというたとえ。

三里四方の野菜を食べろ

三里四方（約12キロメートル以内）でとれた野菜を食べていれば、健康で長生きができるという意味。

腹八部に医者要らず

満腹ではなく腹八分目くらいにすれば、健康でいられるという教え。

桃栗三年柿八年

芽が出て実がなるまでに、桃と栗は三年、柿は八年かかるということから、何事も成し遂げるまでには相応の年月が必要だというたとえ。

糠に釘

糠に釘を打っても効かない。無駄なことのたとえ。「豆腐にかすがい」と同じ意味。

病は口より入り、禍は口より出ず（ヤマイハクチヨリイリ、ワザワイハクチヨリイズ）

病気は飲食物とともに体の中に入り込み、災いは口から出る言葉によって引き起こされる。口は慎まなければいけないという戒めのことば。

第 2 章

現況と課題

- (1) 川口市の現況
- (2) 前計画の評価と関連性
- (3) 課題等

(1) 川口市の現況

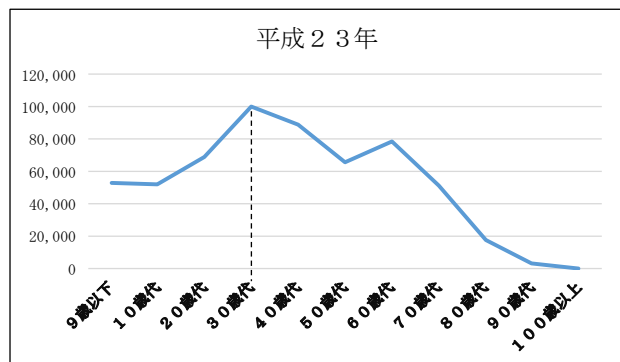
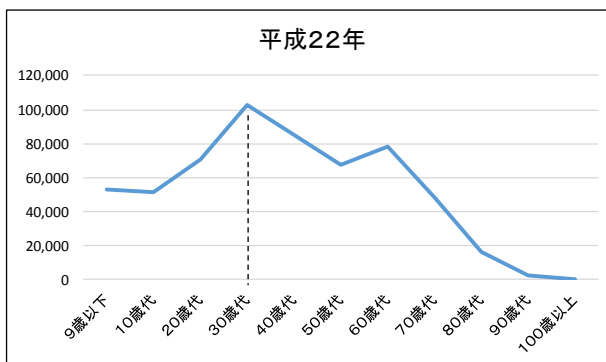
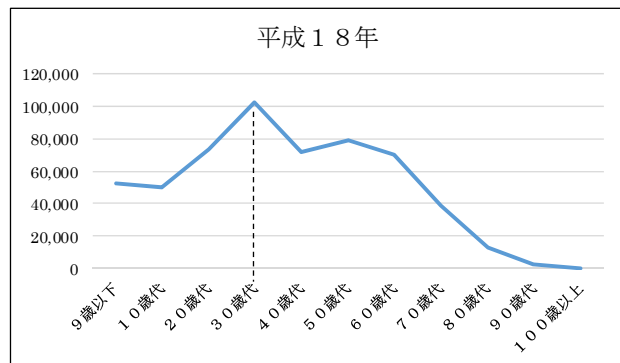
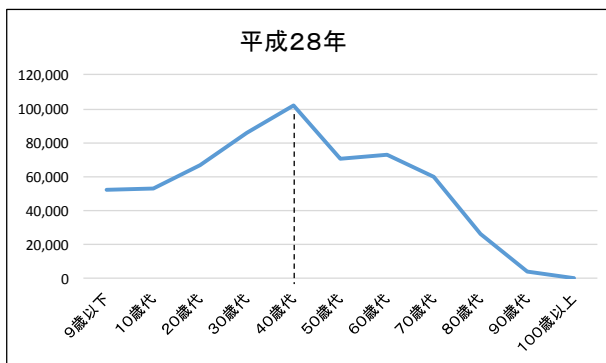
(ア) 人口の状況

(単位：人)

総人口	平成18年	平成22年	平成23年	平成28年
	552,898	576,511	579,053	592,684
年少人口 (0～14歳)	77,637	79,188	78,869	77,920
生産年齢人口 (15～64歳)	389,408	392,061	392,576	384,583
老年人口 (65歳以上)	85,853	105,262	107,608	130,181
うち前期高齢者 (65歳～74歳)	(56,412)	(66,377)	(65,654)	(73,476)
うち後期高齢者 (75歳以上)	(29,441)	(38,885)	(41,954)	(56,705)
高齢化率	15.5%	18.3%	18.6%	22.0%

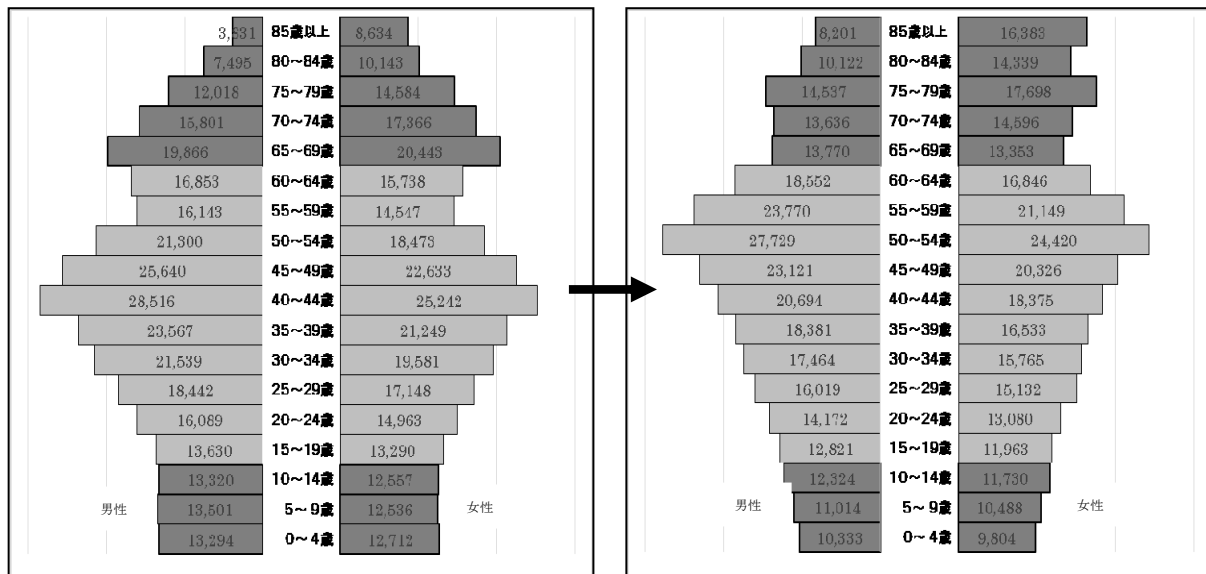
注1：計画を策定する平成28年から10年前（平成18年）、5年前（平成23年）、前計画策定時（平成22年）の1月1日現在の総人口を比較。（平成18年・22年・23年は旧鳩ヶ谷市分を合算）

注2：高齢化率とは、65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合のことをいいます。



川口市の人口は平成28年1月1日現在で、592,684人で現状は増加傾向にあります。しかしながら、国立社会保障・人口問題研究所のデータを参考に川口市の人口

推計を行ったところ、平成32年の約60万1千人でピークを迎え、以後減少に転じ、平成37年には60万人弱、平成52年には約57万4千人になると試算されております（出典：第5次川口市総合計画）。また、高齢化率も年々増加しており、将来的な人口減少、少子高齢化は避けられないものと考えられます。



平成28年1月1日現在の人口ピラミッド

平成37年(将来推計)の人口ピラミッド

出典：国立社会保障・人口問題研究所

(イ) 平均寿命と健康寿命

○川口市 (平成26年)

(単位：年)

	総数	男	女
平均寿命(0歳平均余命) ^{注1}	—	79.29	85.87
65歳平均余命 ^{注1}	—	18.26	23.36
65歳健康寿命 ^{注2}	—	16.36	19.43
65歳要介護期間 ^{注3}	—	1.90	3.93
要介護等認定率(65歳以上) ^{注4}	14.3%	10.8%	17.2%

資料：埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」

○埼玉県 (平成26年)

(単位：年)

	総数	男	女
平均寿命(0歳平均余命)	—	80.00	86.13
65歳平均余命	—	18.72	23.51
65歳健康寿命	—	16.96	19.84
65歳要介護期間	—	1.76	3.66
要介護等認定率(65歳以上)	14.2%	10.4%	17.4%

資料：埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」

注1 平均余命とは、ある年齢から、その後生きられる平均年数のことをいい、0歳の平均余命

を特に平均寿命といいます。

注2 65歳健康寿命とは、埼玉県における定義で要介護状態（要介護度2以上）になることなく、健康で自立した生活を送ることができる期間をいいます。

注3 65歳要介護期間とは、65歳以降、要介護度2以上に認定後の期間をいいます。

（65歳平均余命－65歳健康寿命）

注4 要介護度認定率（65歳以上）とは、65歳以上人口のうち要介護度認定者の占める割合のことをいいます（65歳以上要介護度認定者数÷65歳以上人口×100）

川口市の平均寿命は、男性79.29歳、女性85.87歳です。65歳に達した人の健康寿命は、男性が16.36年、女性が19.43年となっており、男女とも埼玉県より短い状況です。

（ウ）国民健康保険加入者の特定健康診査結果

※川口市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）より抜粋

（1）特定健康診査受診率の推移

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
川口市	26.1	28.0	32.3
県内市町村平均	34.5	35.5	38.0
同規模自治体	32.8	33.9	35.1
全国	32.8	33.7	35.0

（2）メタボリックシンドローム該当者の推移

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
川口市	15.5	15.7	16.9
県内市町村平均	16.3	16.1	16.3
同規模自治体	16.9	16.7	16.9
全国	16.6	16.3	16.4

メタボリックシンドローム該当者は、県内市町村平均及び同規模自治体より低く推移していましたが、平成25年度から上昇に転じ、平成26年度は県内市町村平均及び全国より高く、同規模自治体と同じ割合まで上昇となっています。

（3）メタボリックシンドローム予備群該当者の推移

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
川口市	10.7	11.3	11.3
県内市町村平均	10.7	10.8	10.8
同規模自治体	10.2	10.3	10.3
全国	10.8	10.9	10.7

メタボリックシンドローム予備群は、平成25年度から県内市町村平均、同規模自治体及び全国よりも高くなっています。

食育コラム

～メタボリックシンドロームとは？～

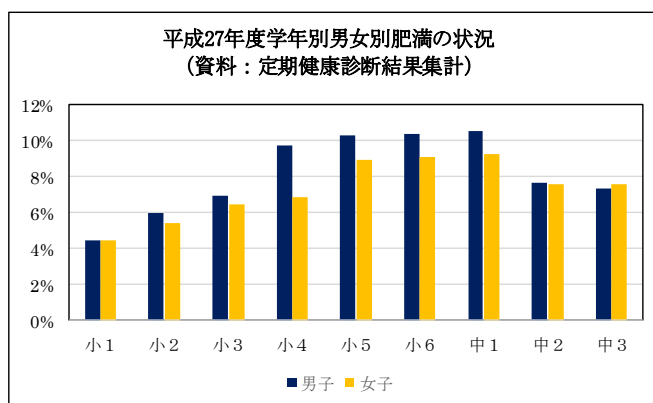
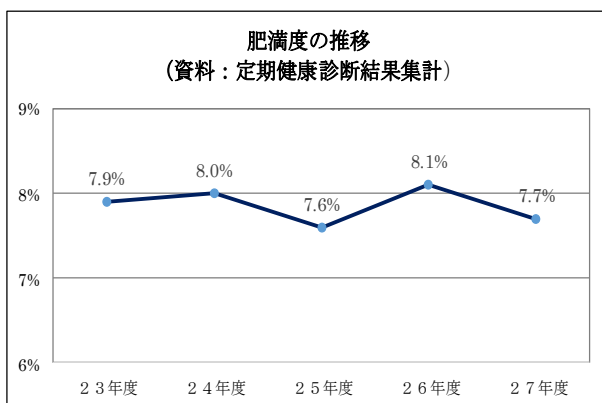
内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常などのリスクによって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』といいます。

メタボリックシンドロームの判定基準

<table><tr><td>腹 囲</td></tr><tr><td>男性 85 c m 以上</td></tr><tr><td>女性 90 c m 以上</td></tr><tr><td>↓ いいえ</td></tr><tr><td>非該当</td></tr></table>	腹 囲	男性 85 c m 以上	女性 90 c m 以上	↓ いいえ	非該当	→	①脂質	中性脂肪	150mg/dl 以上	いずれか または両方	①②③のうち 2 つ以上該当 → 基準該当 1 つ該当 → 予備群該当 該当せず → 非該当
	腹 囲										
男性 85 c m 以上											
女性 90 c m 以上											
↓ いいえ											
非該当											
HDL コレステロール	40mg/dl 未満										
	→	②血圧	最高 (収縮期) 血圧	130mmHg 以上	いずれか または両方						
			最低 (拡張期) 血圧	85mmHg 以上							
	→	③血糖	空腹時血糖	110mg/dl 以上	空腹時血糖優先						
			ヘモグロビン A1c	5.5% 以上							

(エ) 小中学生の肥満度の状況

市内の小中学生のうち肥満度 20% 以上の肥満傾向とされる児童生徒の割合は概ね 8% 前後で推移しています。学年別では、特に小学校 4 年生から中学校 1 年生が高く、男女別では、多くの学年で女子より男子の割合が高くなっています。



食育コラム

～肥満度とは？～

身長と体重の関係はBMI（ボディ・マス・インデックス）で表され、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$ で求められます。正常値の範囲は 18.5 以上 25.0 未満、標準は 22 です。25 以上は肥満とされています。

小・中学生の肥満度は下記の方法により算出され、肥満度が 20% 以上の者を肥満傾向、20% 以下の者を痩身傾向としています。川口市では肥満度 30% 以上の小学校 4 年生・中学校 1 年生のうち希望者を対象に、小児生活習慣病予防健診を実施しています。

$$\text{① 実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)} = A$$

$$\text{② } A \div \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 = \text{肥満度 (過体重度) \%}$$

食育コラム

～子どものメタボリックシンドローム～

メタボリックシンドロームの予防は、成人のみが取り組むべき課題ではありません。近年では小児肥満が深刻化し、メタボリックシンドロームとの関連が問題視されています。そこで新たに小児期メタボリックシンドロームの診断基準が設けられ、早期発見・早期予防の取り組みが求められるようになりました。

小児メタボリックシンドロームの判定基準(6～15歳)

腹 囲 小学生 75 cm 以上 もしくは 腹囲/身長が 0.5 以上 中学生 80 cm 以上 ↓ いいえ 非該当	→ は い	①	中性脂肪	120mg/dl 以上	かつ または
			HDL コレステロール	40mg/dl 未満	
		②	最高(収縮期) 血圧	125mmHg 以上	かつ または
			最低(拡張期) 血圧	70mmHg 以上	
		③	空腹時血糖	100mg/dl 以上	

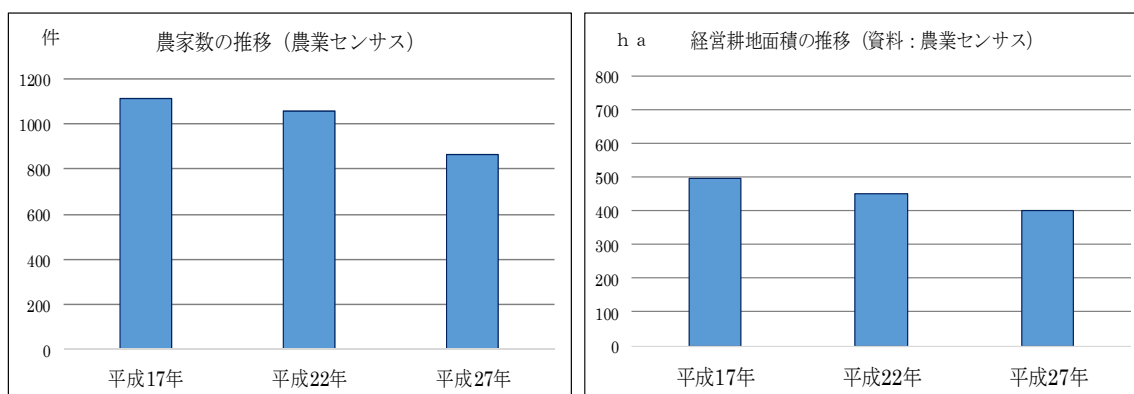
①②③のうち
2つ以上集積すると
小児メタボリックシ
ンドロームと診断

近年では若い女性を中心としたダイエット志向の高まりや妊娠期の過度の体重制限から、胎児の健康的な発育に必要な栄養が確保できず、結果として出生体重が 2,500g 未満の「低出生体重児」が誕生するケースが増えています。低出生体重児として生まれると、成人になってメタボリックシンドロームを発症する危険性が高まること指摘されています。そのため妊娠期また妊娠前から低出生体重児出産のリスクを防ぐ生活習慣をもつことが重要視されています。

(オ) 川口市の食に関する産業について

農業では、「植木の里・安行」のブランドによる「花き・植木と造園」を中心とした特産農業が展開されています。また、市内特産品として「ぼうふう」「木の芽」があります。

農家数や耕地面積数は減少傾向となっています。(農業センサスより)



商工業としては、鋳物製の調理器具など、食に関わる特産品があります。また、市内には、食品マネジメントシステムの国際標準規格である ISO 22000 の導入や『埼玉県食品衛生自主管理優良施設確認制度』への参加等により、食の安全や安心のための活動を行っている企業や、「埼玉県健康づくり協力店」の指定を受け栄養成分を表示するなどの健康のための取り組みを進める飲食店もあります。

食育コラム

～川口 i-mono (いいもの)
i-waza (いいわざ)～

川口商工会議所では、『川口 i-mono (いいもの) ブランド認定制度』や『川口 i-waza (いいわざ) ブランド認定制度』を実施しています。

川口 i-mono (いいもの) ブランドとして、鋳物鍋等も紹介されています。この鋳物鍋は従来の鋳物製品では不可能とされていた「強度」「薄さ」「軽さ」を実現し、電磁調理器(IH)にも対応可能な調理器具です。

(資料写真:川口商工会議所HP)



食育コラム

～「埼玉県健康づくり協力店」とは?～

埼玉県では、外食やそうざいの購入時においても栄養成分を知ることができるよう、飲食店等における栄養成分を表示する取り組みを進めています。

栄養成分を表示するなど健康づくりを応援してくれる店舗を「埼玉県健康づくり協力店」に指定し、健康づくりの情報の発信基地となっています。

指定を受けた店舗には、右の指定証が貼ってあります。



(2) 前計画の評価と関連性

1 川口市食育推進計画の推進施策取組状況の調査と報告

川口市では、食育の推進を計画的に行うため、年に一度、全庁的に実施状況調査を行い、その結果を「川口市健康・生きがいづくり推進協議会」において報告して参りました。その結果、食育に関する施策は平成27年度には38事業、平成28年度は36事業があげられています。

【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』

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 高齢者生きがいセミナー事業 | 2. 配食サービス |
| 3. 通所型介護予防事業 | 4. 楽しくおいしい給食の提供 |
| 5. 家庭配布用献立表の作成 | 6. 川口健康フェスティバル |
| 7. 食生活改善推進員リーダー研修 | 8. 特定健康診査・特定保健指導 |
| 9. 1歳6か月歯科健診事後指導教室 | 10. 10か月児健康相談 |
| 11. 3歳児健康診査 | 12. ウェルカムBaby教室 |
| 13. 歯の健康フェスティバル | 14. おとなの食育講座 |
| 15. 幼児食講習会 | 16. 食育教室 |
| 17. エコライフDAY | 18. 学校訪問 |
| 19. 食に関する指導推進研修 | 20. 給食主任会 |

【目標②】『食に親しむ心を育みます』

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. ひらがな献立表の作成 | 2. 食育だよりの作成 |
| 3. 食の体験活動 | 4. 食物アレルギーへの対応 |
| 5. 食育の巡回指導 | 6. 給食の展示食 |
| 7. 食育HP作成 | 8. 離乳食講習会 |
| 9. 農業体験事業・家庭菜園講習会 | 10. 農業体験事業・収穫体験 |
| 11. 公民館講座 | 12. 中央ふれあい館講座 |
| 13. 婦人会館講座 | 14. 学校ファーム推進事業 |

【目標③】『川口らしい食文化をみんなでつくります』

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 行事食の提供 | 2. 健康・生きがい入門講座 |
| 3. 食生活改善推進員養成講座 | 4. 川口市生活フェスティバル |

※平成27年度実施事業

② 川口市食育推進計画の改定に関する市民アンケートの実施

(1) 実施状況

川口市食育推進計画を改定するにあたって、前回の計画策定時の状況との比較を目的に、平成28年6月～7月に市民アンケートを行いました。調査の対象や調査方法は以下の表に示すとおりです。回収状況は約55%となっています。

対 象 者		配布数	有効回答数	回収率
未就学児の保護者	郵送調査	450	279	62.0%
小学2年生の保護者 小学5年生と保護者 中学2年生と保護者 高校2年生と保護者	教育機関を通じ調査	2,417	1,720	71.2%
18歳以上市民	郵送調査	2,750	1,105	40.2%
合 計		5,617	3,104	55.3%

(2) アンケート結果

平成22年3月に策定した「川口市食育推進計画」では、8項目（13個）の数値目標を掲げました。そのうち、市民意識調査をデータベースとするものは、5項目（10個）でした。この数値目標を今回のアンケート調査と比較すると、「達成した」2個、「改善された」が1個、「改善が必要または横ばい」が7個でした。

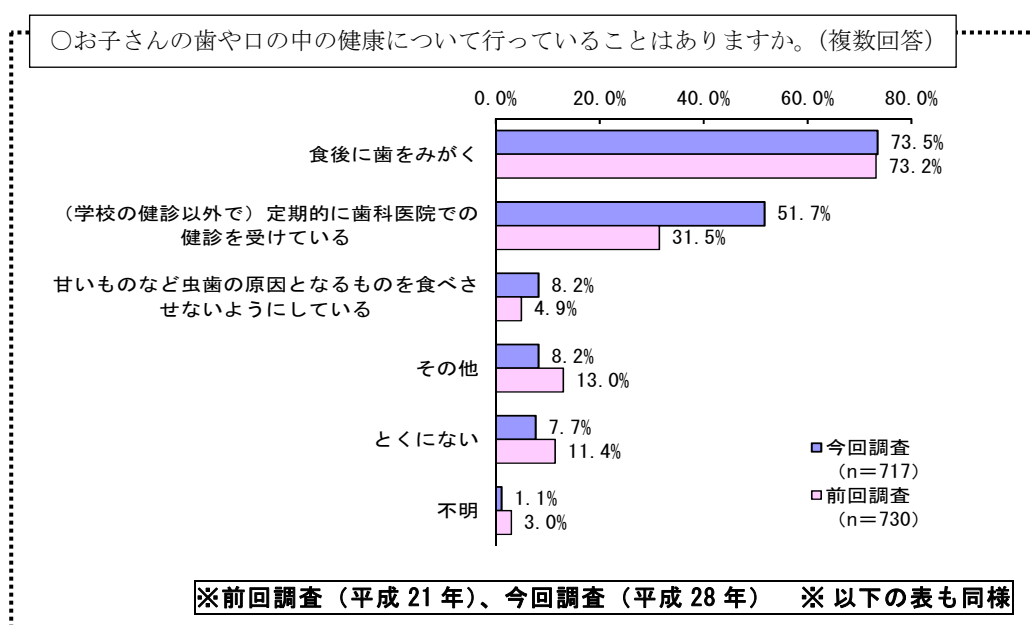
指 標		平成21年度	目標値	平成28年度
①	食に関心を持っている市民の割合(※)	68.8%	90%以上	63.9%
②	朝食を欠食する市民の割合			
	小学生	1.3%	0%	1.0%
	中学生	2.0%	0%	2.4%
	20歳代男性の割合	25.6%	15%以下	13.3%
	20歳代女性の割合	6.5%	4.5%以下	17.1%
	30歳代男性の割合	17.0%	10%以下	23.8%
	30歳代女性の割合	13.6%	9.5%以下	4.5%
③	「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合	21.5%	60%以上	17.1%
④	メタボリックシンドロームを認知している市民の割合(※)	77.9%	85%以上	77.1%
⑤	食品の安全性に関する基本的な知識を持っている市民の割合	53.3%	60%以上	49.5%

(※)前回の調査にあわせ、食に関心を持っている市民の割合は20歳以上市民、メタボリックシンドロームを認知している市民の割合は高校生以上で算出

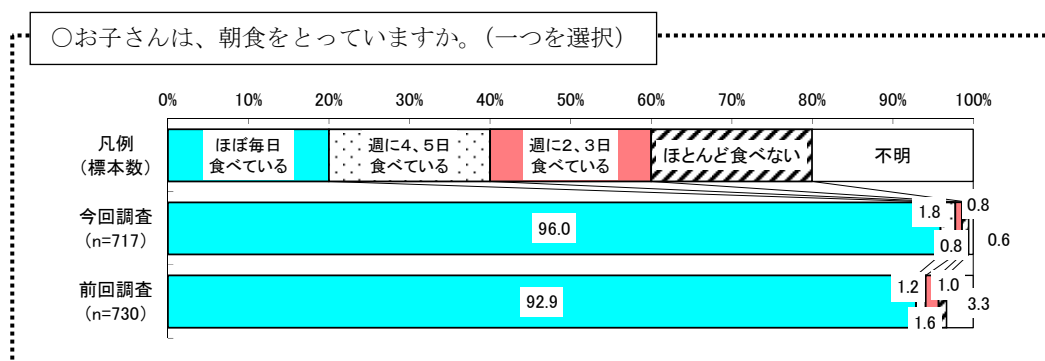
今回のアンケートでは、目標数値に届かないだけでなく、前回の数値を下回る調査項目が複数ありました。前回のアンケートから7年経過していることや調査方法等による誤差も考えられますが、今まで以上に食育に対する取組みが必要と考えられる結果となっております。特に、食育への関心や、食事バランスガイドの活用、食品の安全性への基礎的知識等において、より一層の啓発が必要であると考えられます。

◆【未就学児・小学2年生の保護者用アンケートからの傾向推察】

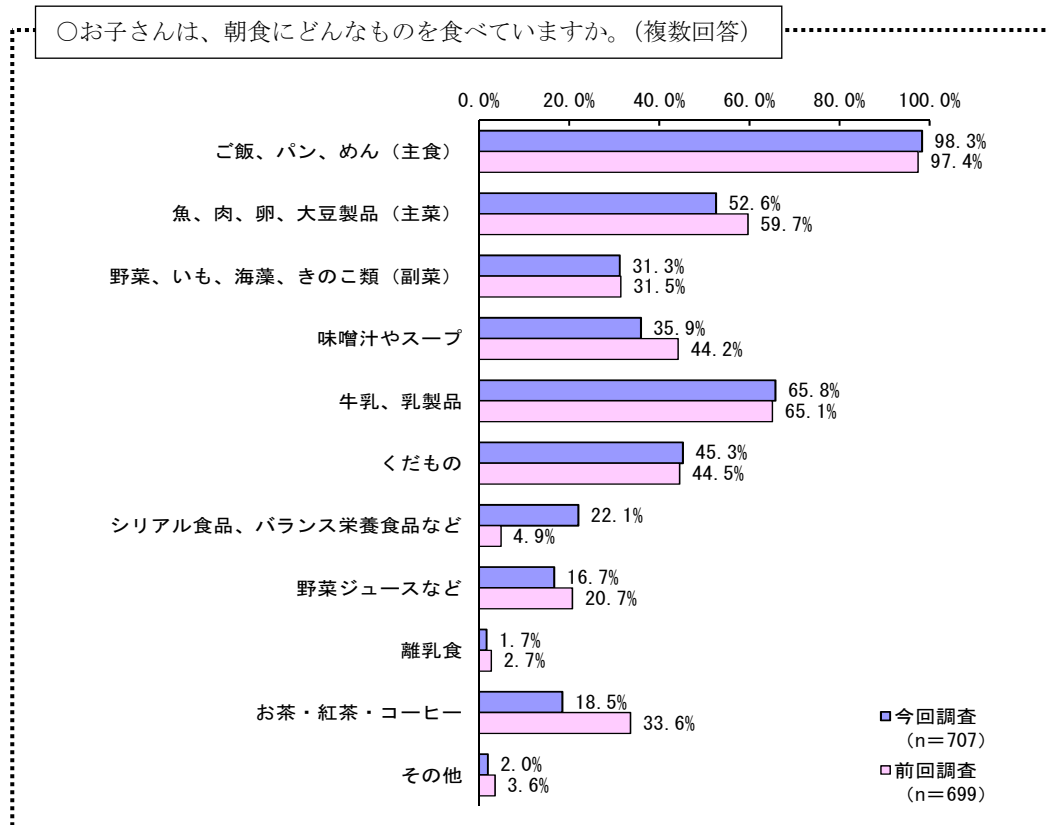
●口腔ケアに関しては、定期的な歯科健康診査の受診等、前回の調査よりも意識がけているとする割合が多くなっています。



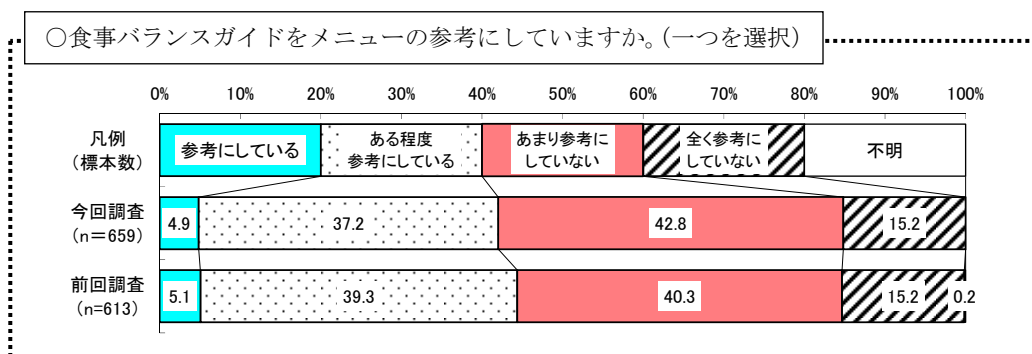
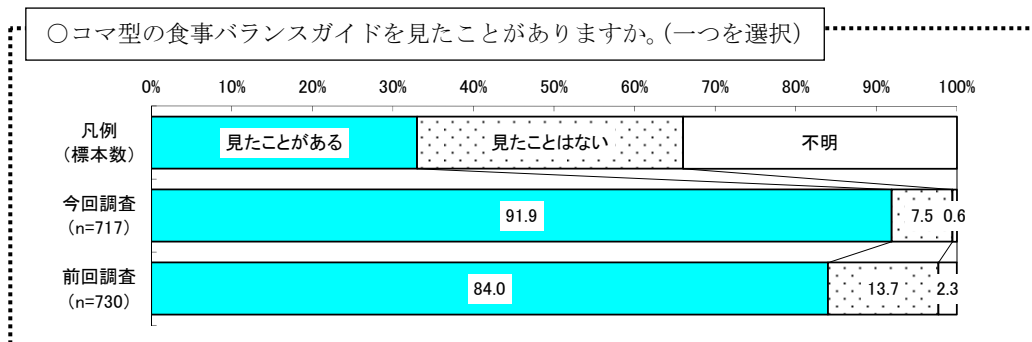
●朝食に関しては、ほぼ毎日食べている割合が微増していますが、ほぼ前回と変わらない状況です。



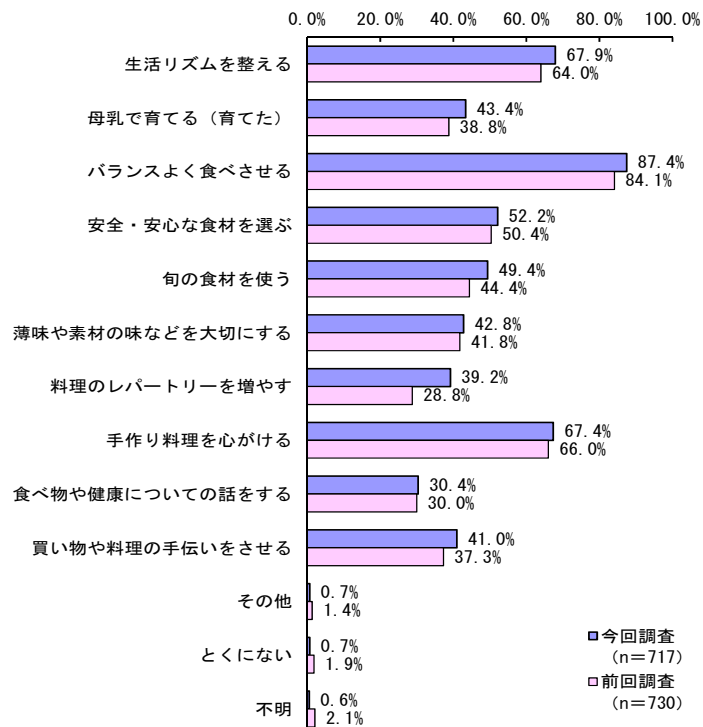
- 朝食にシリアル食品、バランス栄養食品などをとるとする割合が増加しています。



- 「食事バランスガイド」は、認知割合は増加していますが、参考に使っている割合が下がっています。しかしながら、食生活について心がけたいこととして、「バランスよく食べさせる」とする割合は87.4パーセントと高い数字になっています。

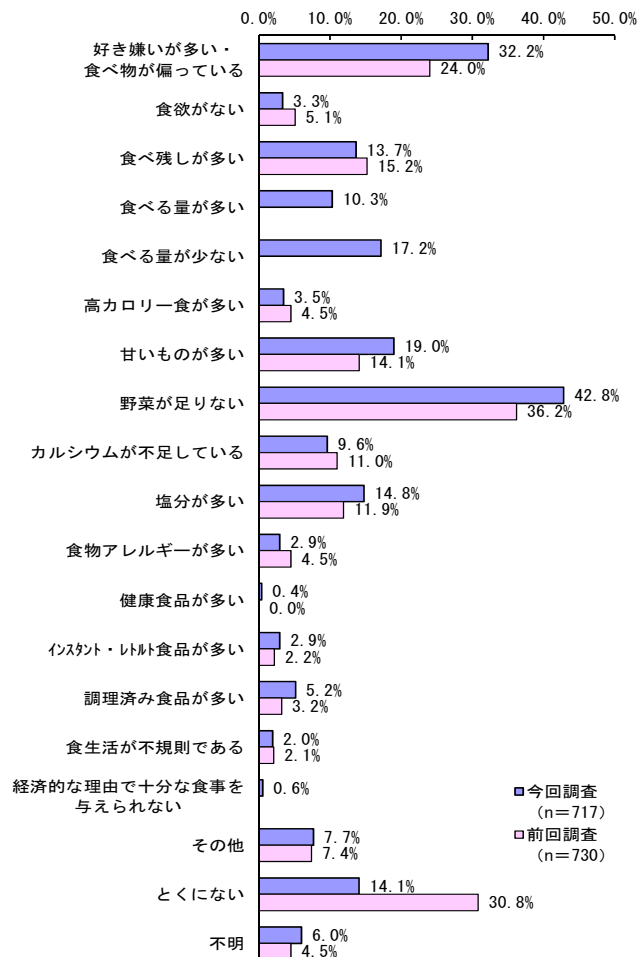


○お子さんの食生活について、どのようなことを心がけたいですか。(複数回答)

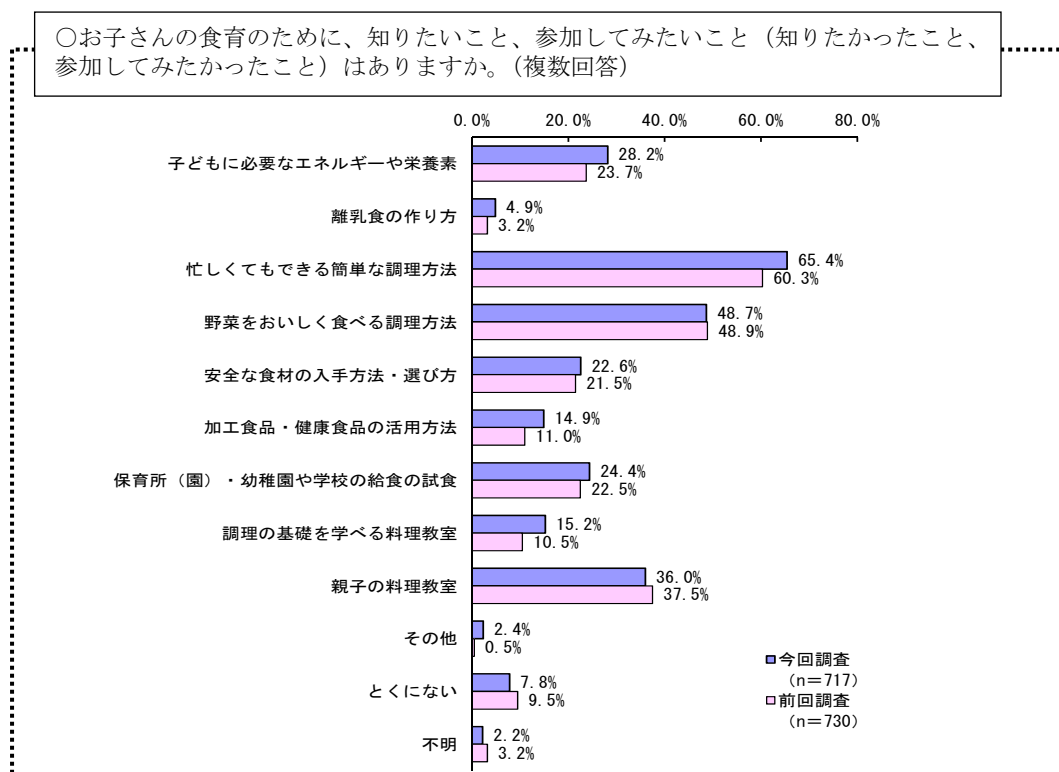


●子どもの食生活について、「好き嫌いが多い・食べ物が偏っている」「野菜が足りない」「甘いものが多い」とする割合が増加しています。

○お子さんの食生活について、気になることはありますか。(複数回答)



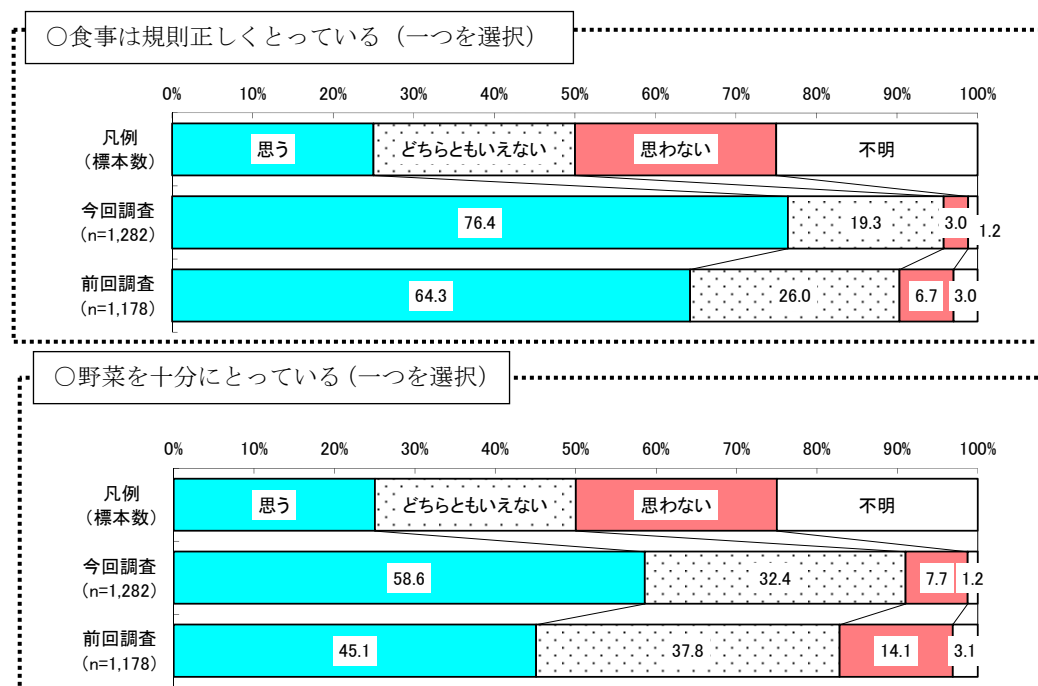
●子どもの食育のために知りたい（知りたかった）こととしては、「忙しくてもできる簡単な調理方法」「野菜をおいしく食べる調理方法」が多くあげられ、「子どもに必要な栄養素」「加工食品・健康食品の活用方法」等が前回調査よりも回答割合が増加しています。

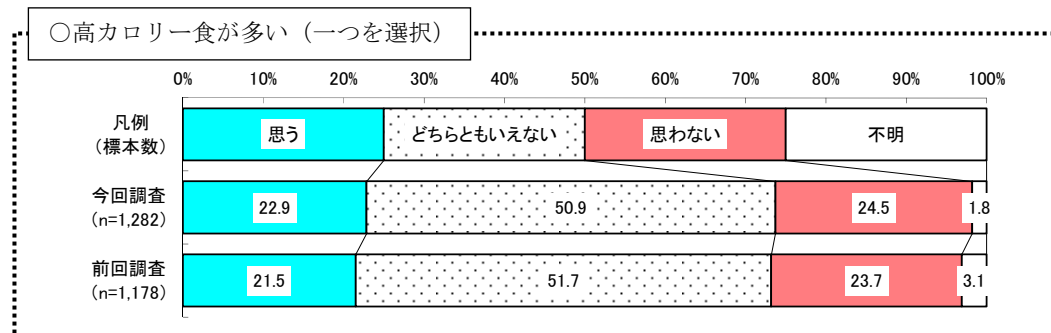
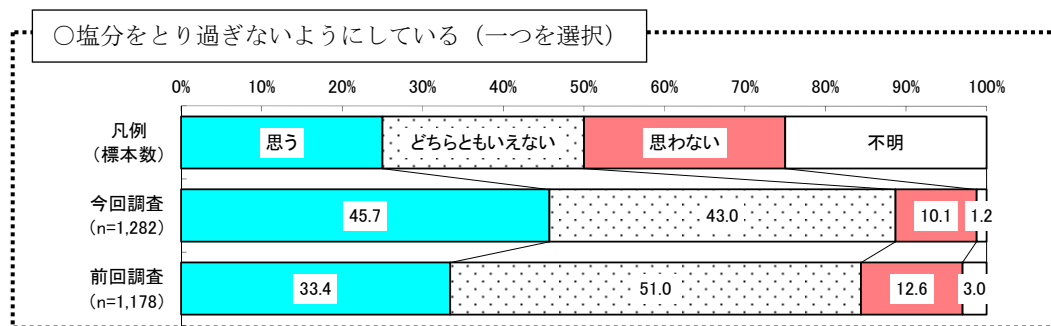


◆【小学5年生・中学2年生・高校2年生アンケートからの傾向推察】

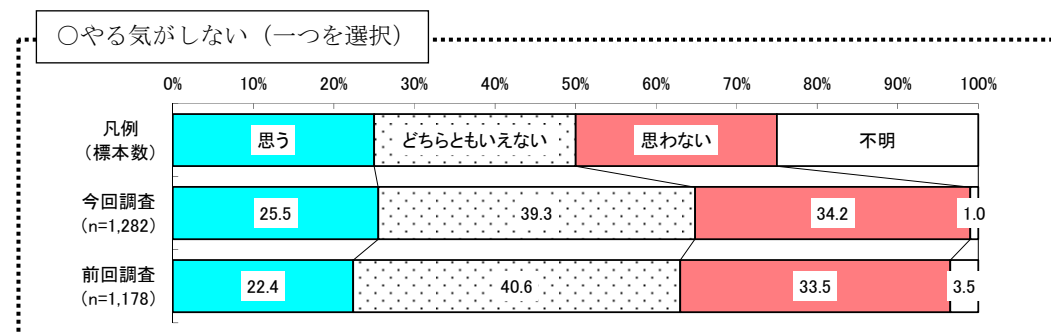
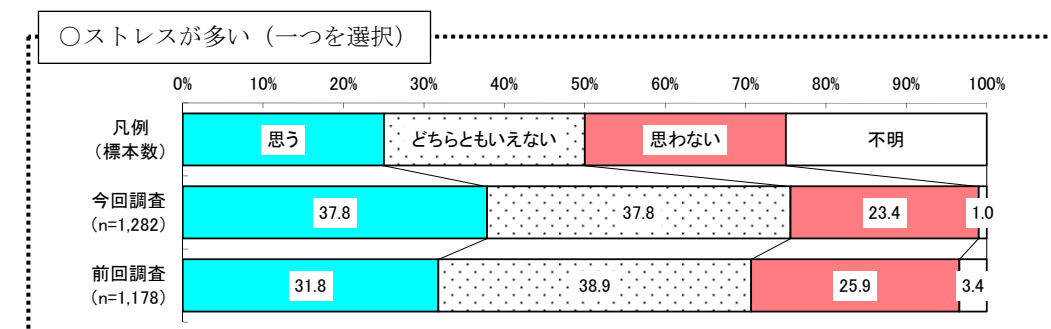
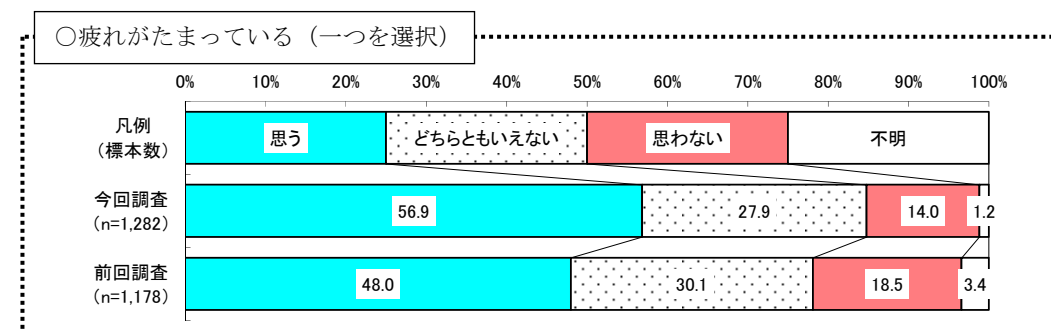
◇児童・生徒回答から

●「食事は規則正しくとっている」とする割合や、「野菜を十分にとっている」や「塩分をとり過ぎないようにしている」とする割合は増加しています。反面、高カロリー食が多いとする割合も微増しています。

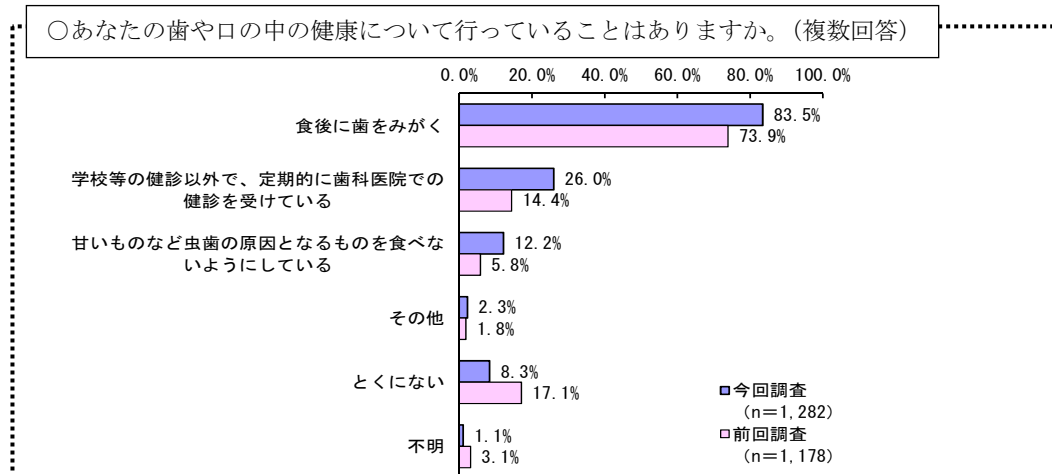




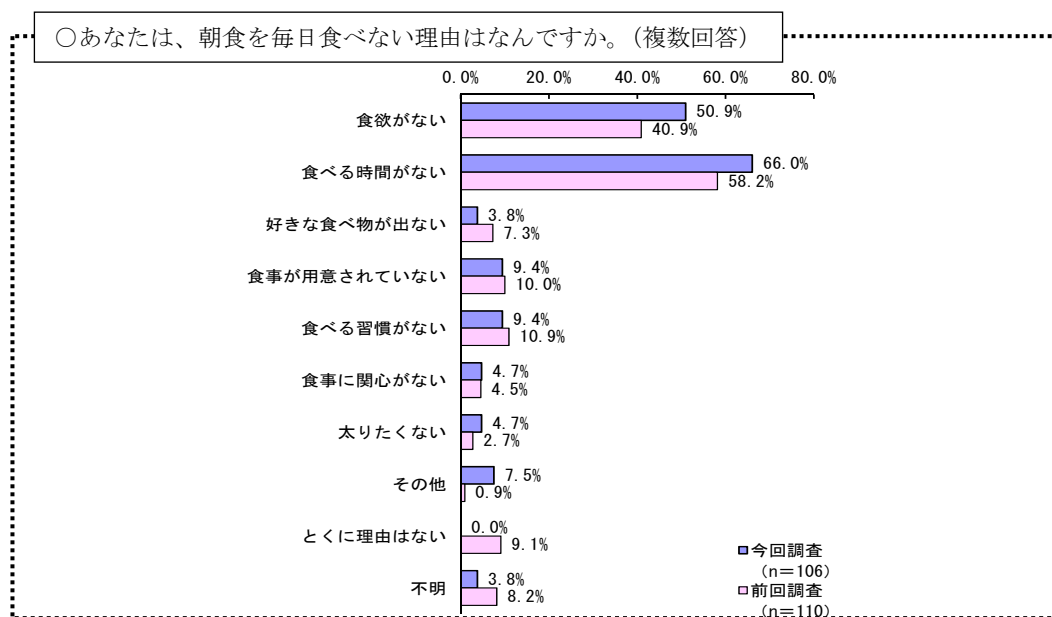
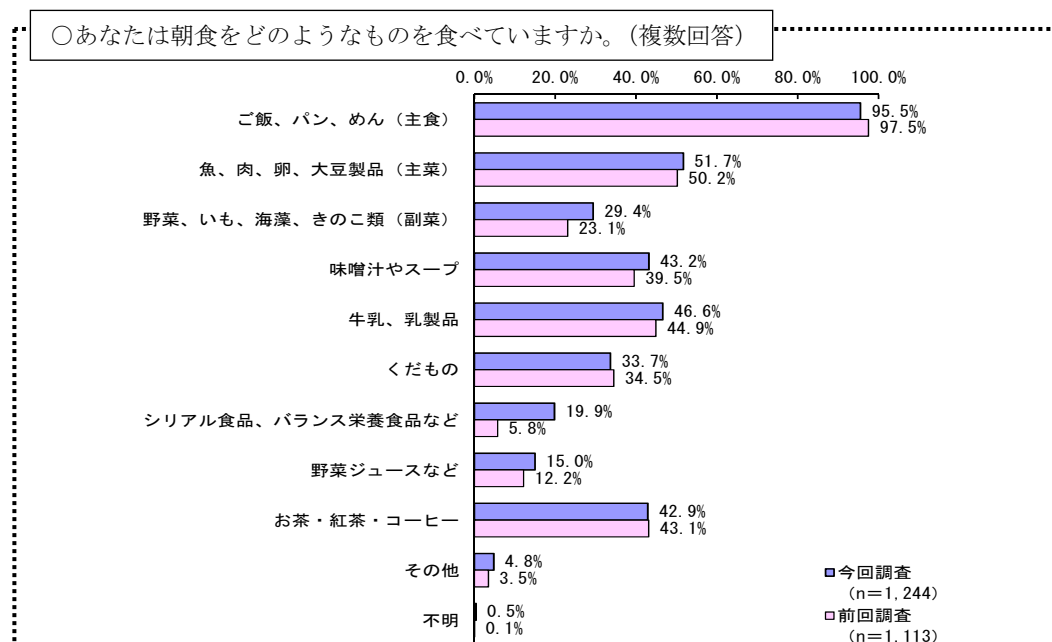
●自分の健康や体力については、「疲れがたまっている」「ストレスが多い」「やる気がしない」と回答する割合が増加しています。



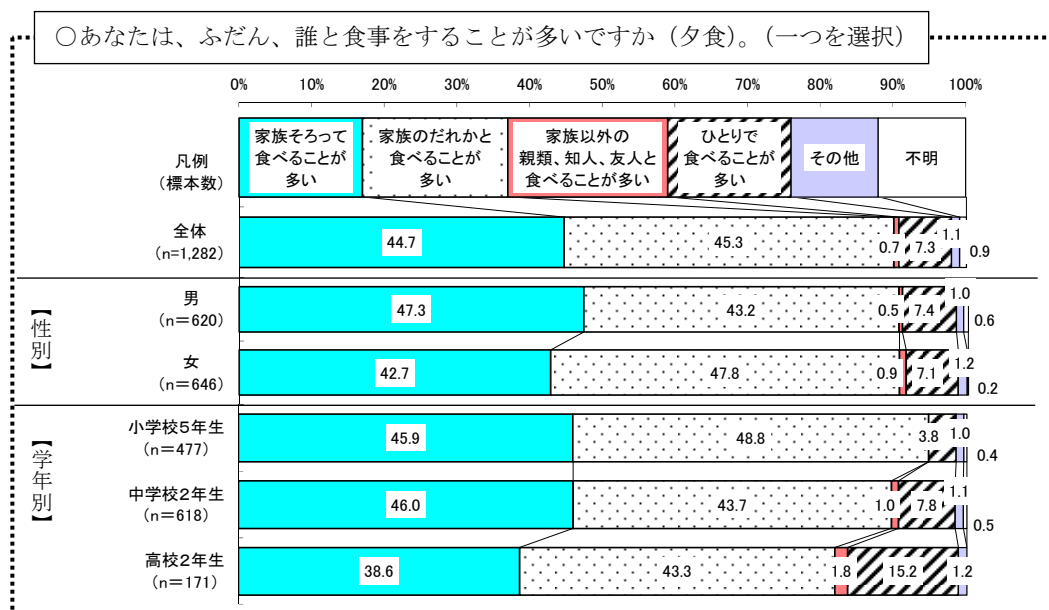
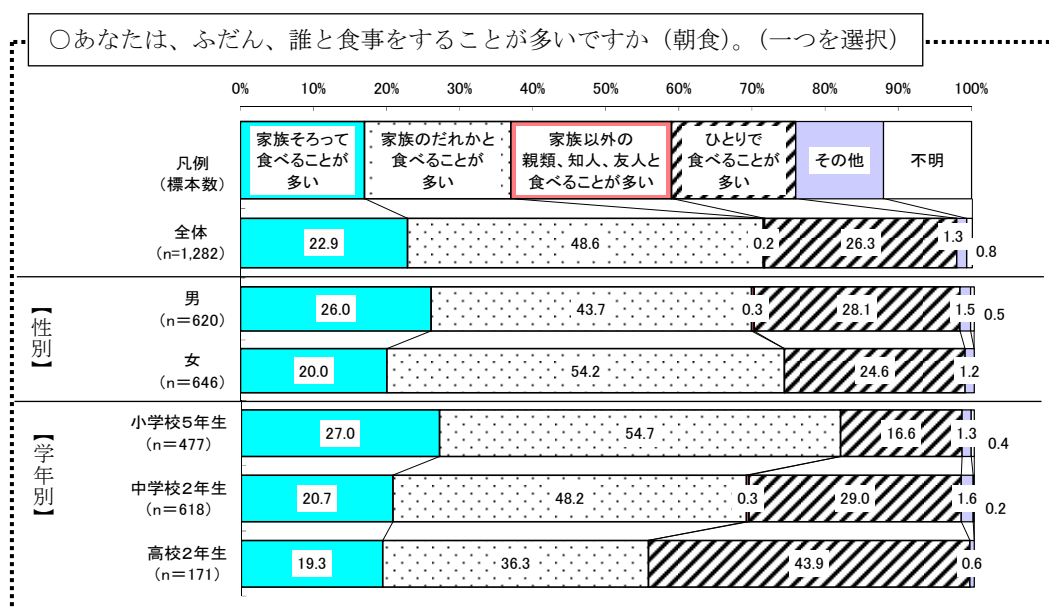
●口腔ケアに関しては、定期的な歯科健康診査の受診等、前回の調査よりも意識がけているとする割合が多くなっています。



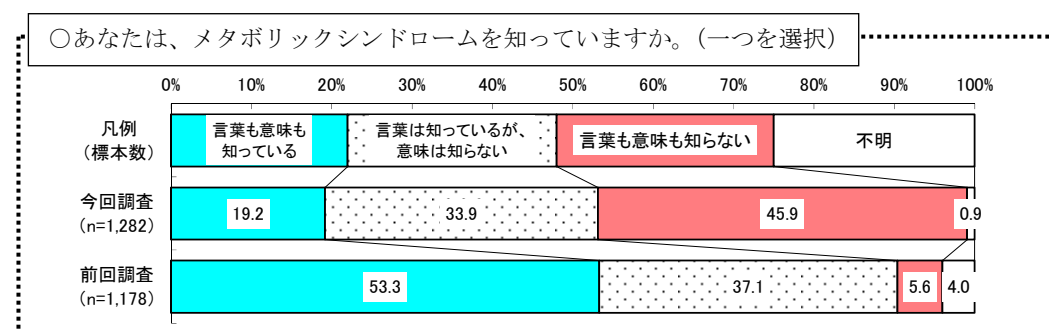
●朝食に関しては、シリアル食品、バランス栄養食品などを食べる割合が増加し、朝食を欠食する理由としては「食べる時間がない」「食欲がない」等の回答割合が多くなっています。



●学年があがるにつれ食事を「ひとりで食べることが多い」とする割合が増加しています。

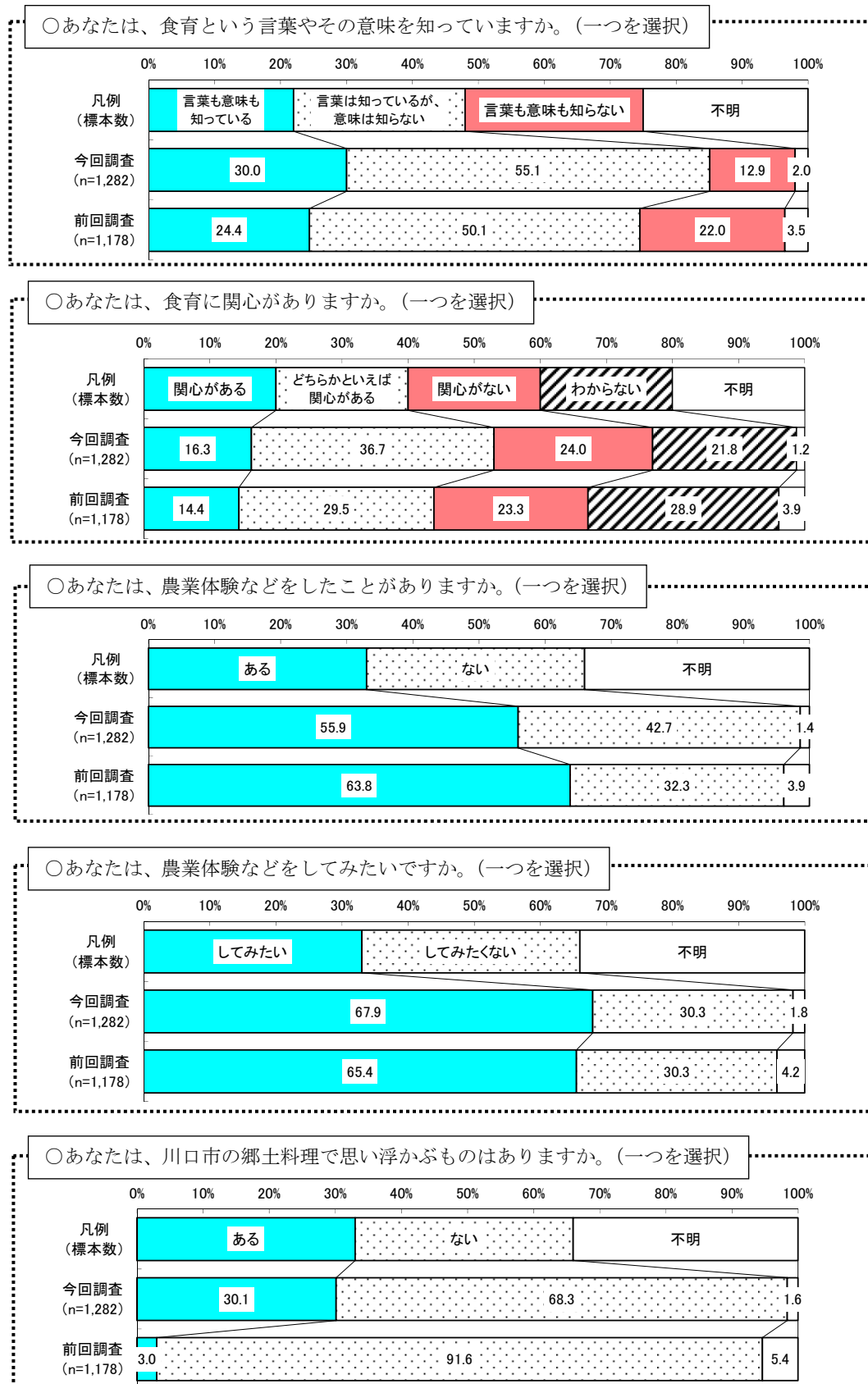


●メタボリックシンドロームに関する認知度が前回調査より下がっています。



●食育の認知度・食育への関心は増加しています。農業体験を有するとする割合は減少していますが、農業体験を希望する割合は微増しています。銚子汁等の郷土料

理への認知度も増加しています。



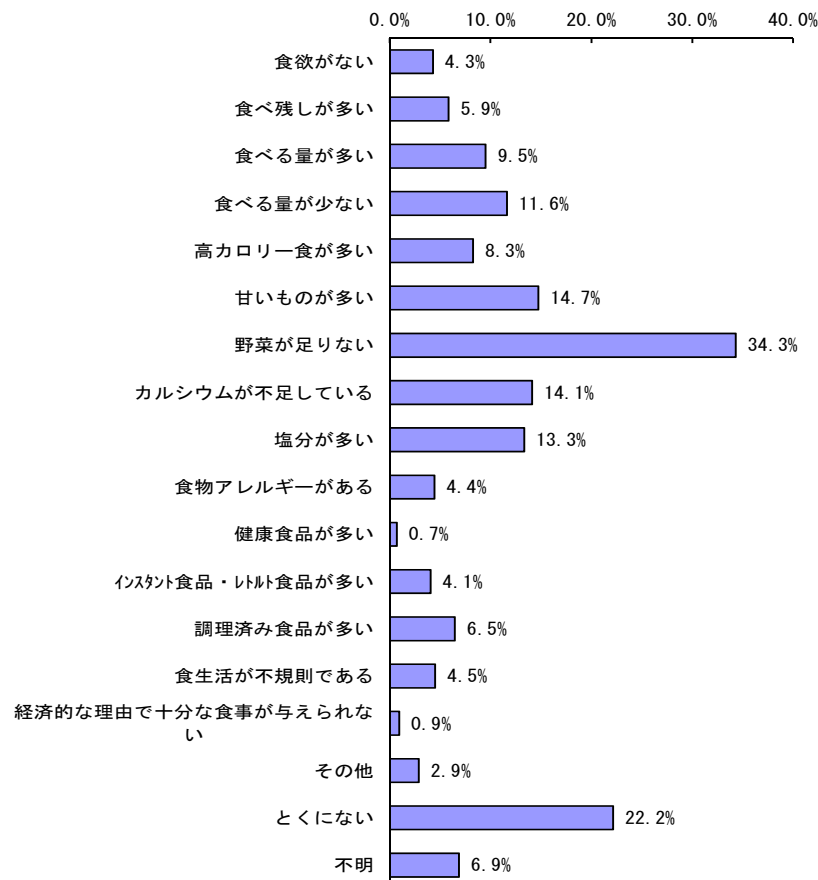
◇保護者回答から

●子どもの食生活について気になることとしては「野菜が足りない」とする割合が

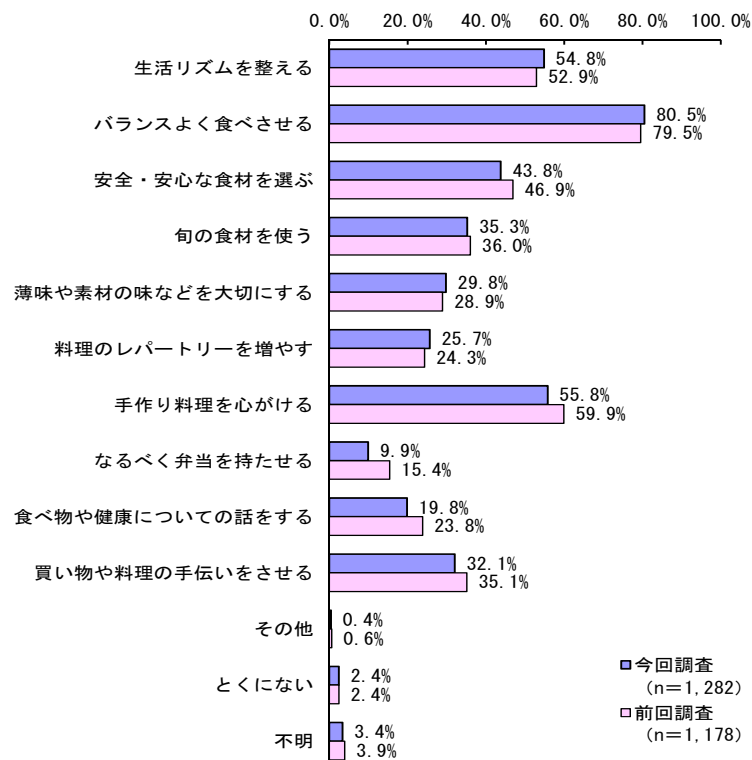
多く、心がけたいこととしては、「バランス良く食べさせたい」とする割合が多くありました。

○お子さんの食生活について気になることはありますか。(複数回答)

n=1,282

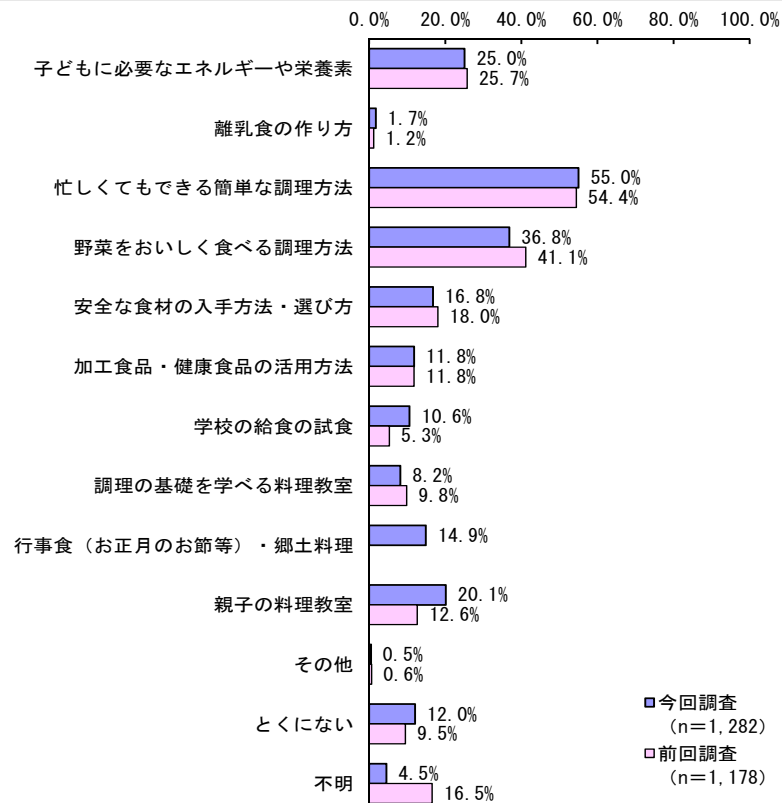


○お子さんの食生活について、どのようなことを心がけたいですか。(複数回答)



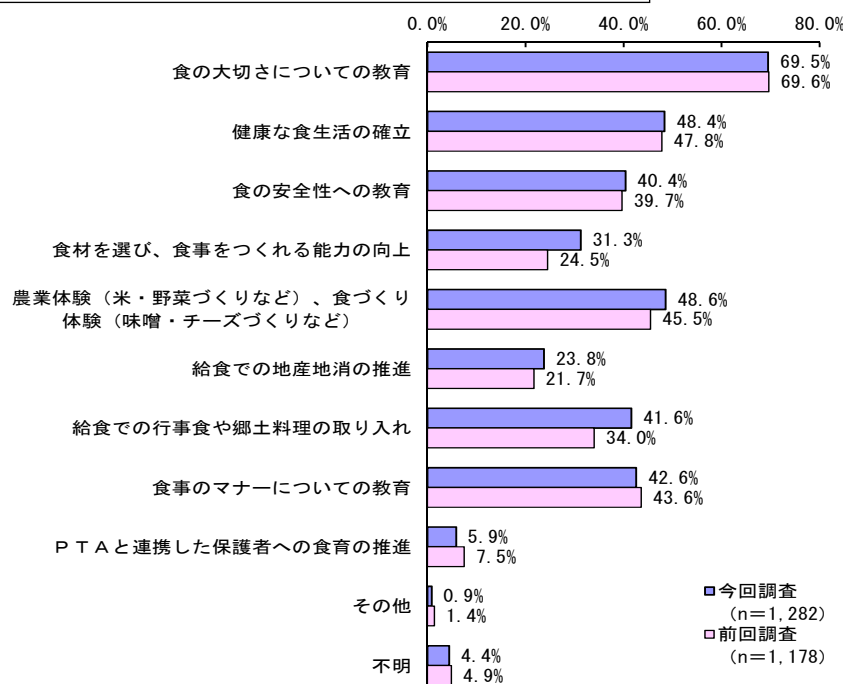
●子どもの食育について知りたいこと、参加してみたいこと（知りたかったこと、参加してみたかったこと）としては、「忙しくてもできる簡単な調理方法」「野菜をおいしく食べる調理方法」「子どもに必要なエネルギーや栄養素」が多く、前回調査に比べると「親と子の料理教室」の回答が増加していました。

○お子さんの食育のために、知りたいこと、参加してみたいこと（知りたかったこと、参加してみたかったこと）はありますか。（複数回答）



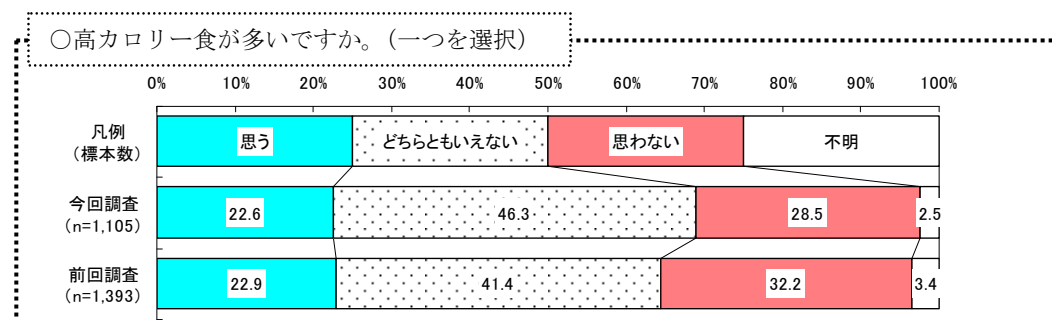
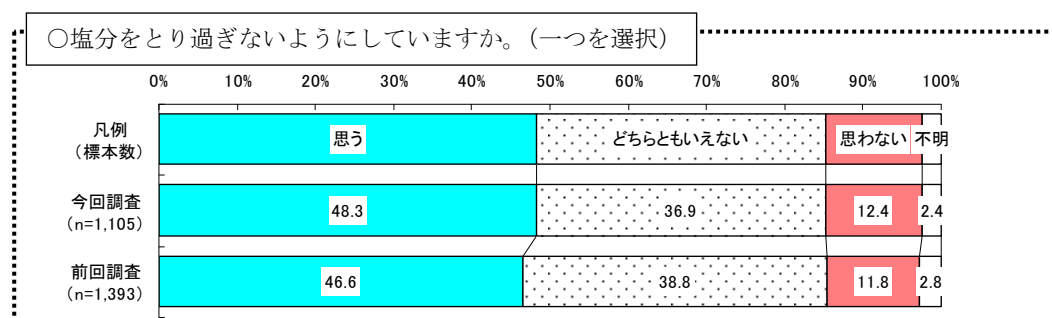
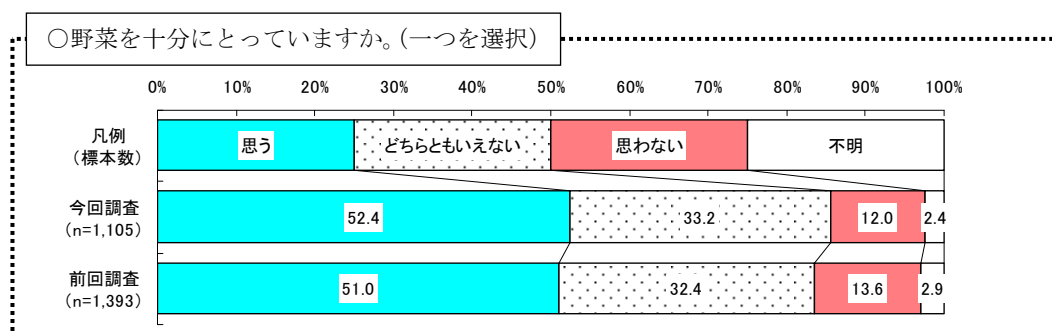
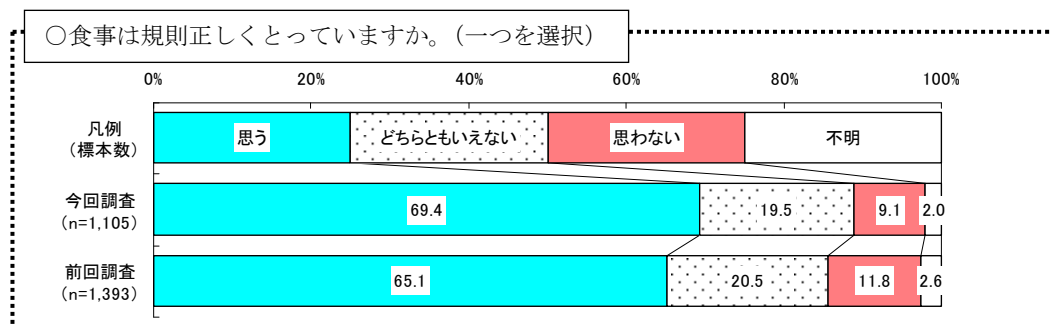
●学校での食育に希望することとしては、「食の大切さについての教育」が多く、前回調査とくらべると「給食での行事食や郷土料理の取り入れ」や「食材を選び、食事を作る能力の向上」を回答する割合が増加しました。

○学校での食育にどのような事を望みますか。（複数回答）



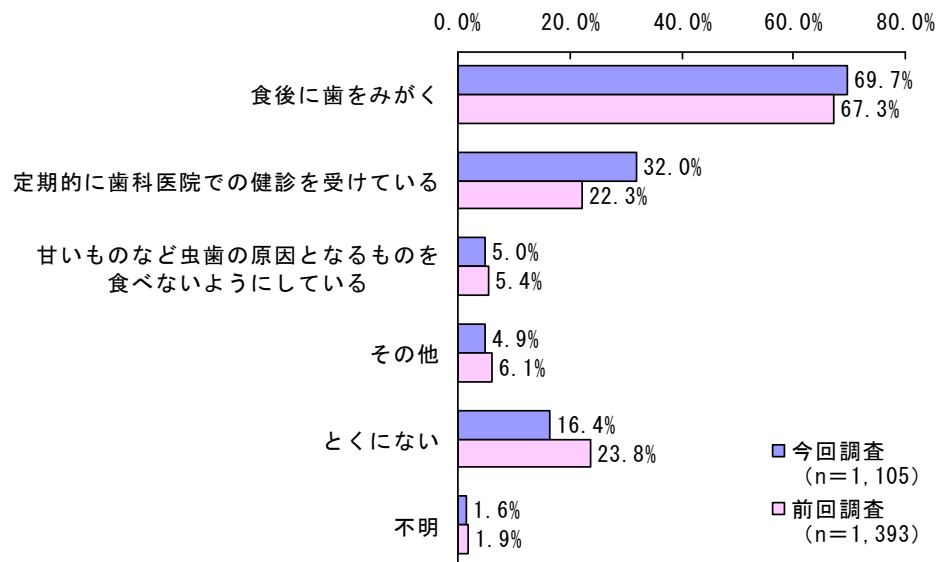
◆【18歳以上市民の方用アンケートからの傾向推察】

●「食事を規則正しく食べている」と考えている人の割合は増加しました。「野菜を十分にとっている」「塩分をとり過ぎないようにしている」と考える人の割合は微増し、「高カロリー食が多い」としている人の割合は微減しました。



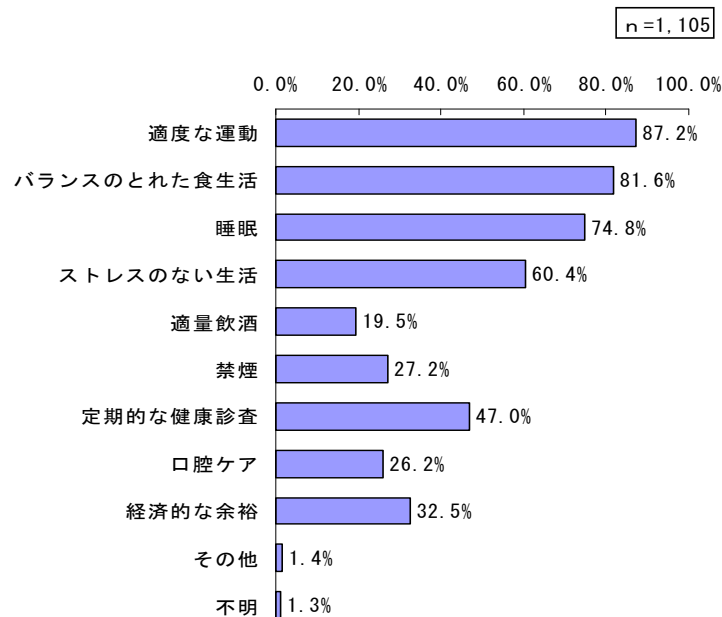
●口腔ケアに関しては、定期的な歯科健康診査の受診等、前回の調査よりも意識がけているとする割合が多くなっています。

○あなたの歯や口の中の健康について行っていることはありますか。(複数回答)



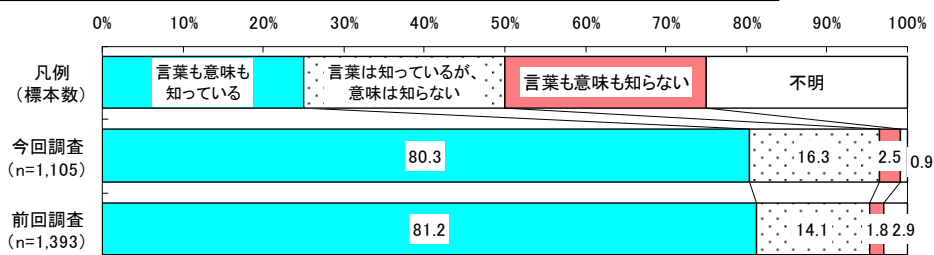
●健康の維持・増進に必要だと思うこととして「バランスのとれた食生活」とした割合は81.6%となっています。

○あなたが健康の維持増進に必要だと思うことは何ですか。(複数回答)

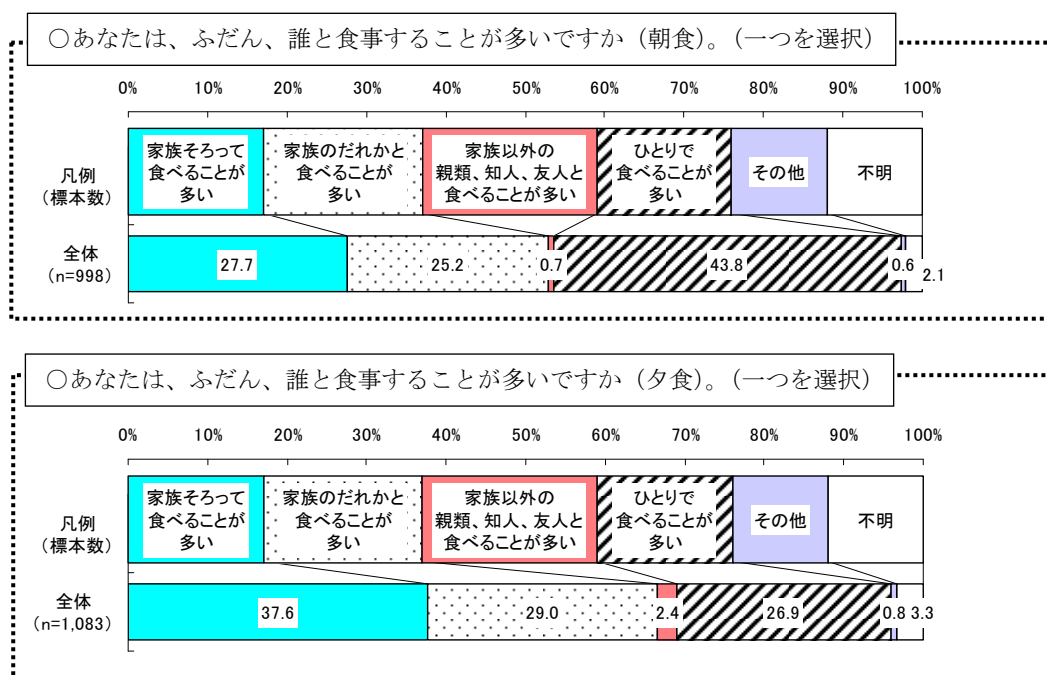


●メタボリックシンドロームの認知度が前回調査より減少しています。

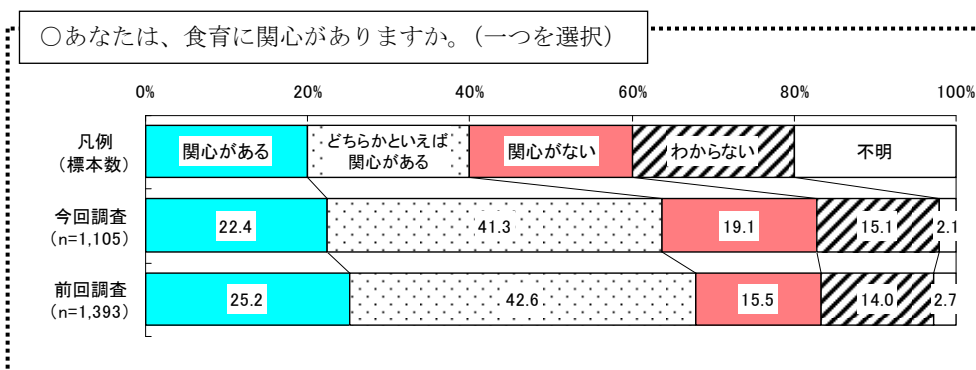
○あなたはメタボリックシンドロームを知っていますか。(一つを選択)



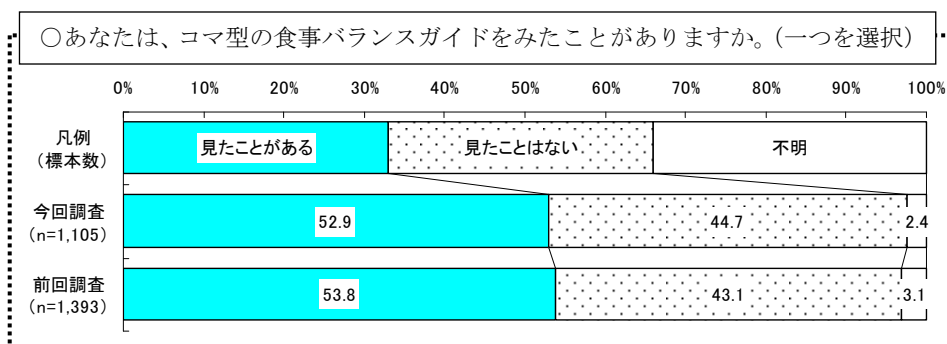
- 「朝食を一人で食べることが多い」とする割合が43.8%あり、「夕食を一人で食べることが多い」とする割合は26.9%ありました。



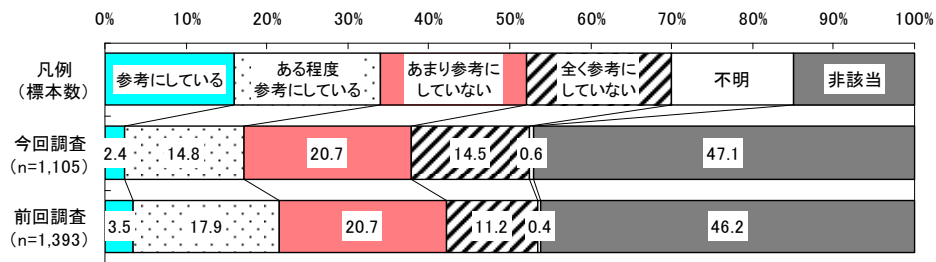
- 「食育に関心がある」とする割合が前回調査より減少しています。



- 「食事バランスガイド」の認知度及び「食事バランスガイド」の活用度が前回調査より減少しています。



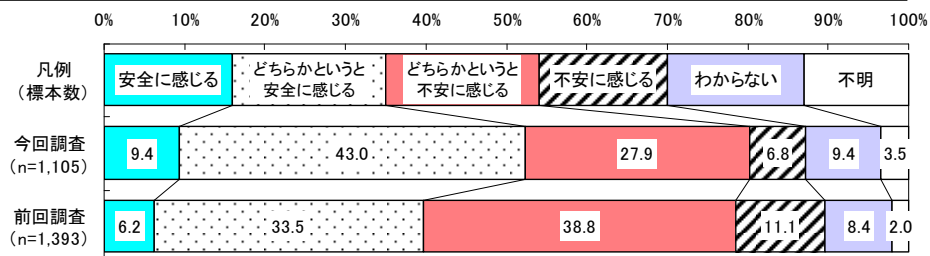
○あなたは、食事バランスガイドを参考にしていますか。(一つを選択)



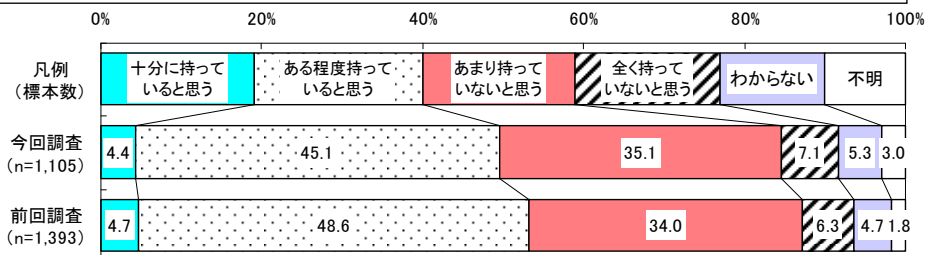
※「非該当」は前頁の質問で「見たことがない」、または「不明」の数

●前回調査にくらべ、食品の安全性について「安全に感じる」とする割合が増加した反面、「食品の安全性に十分な知識をもっている」とする割合が微減しています。

○あなたは、食品の安全性について、どのように感じていますか。(一つを選択)

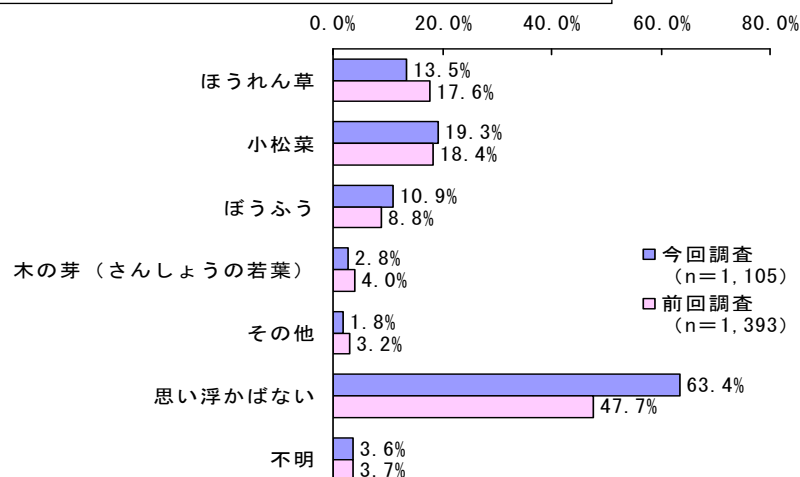


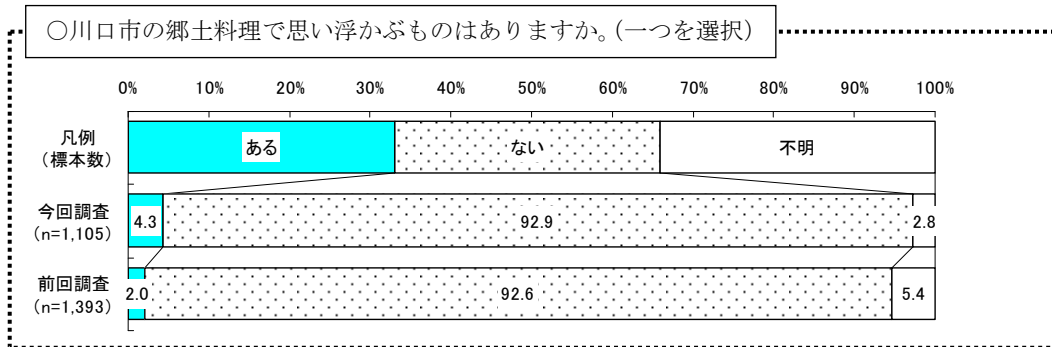
○あなたは、食品の安全に関する知識を持っていると思いますか。(一つを選択)



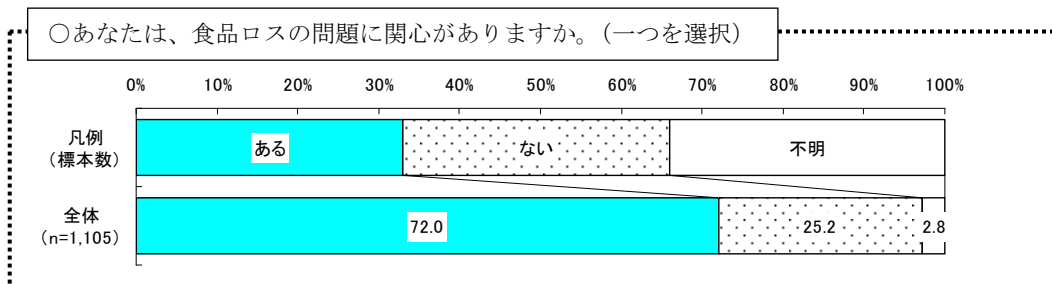
●川口市産の農産物への認知度が前回調査に比べ減少し、川口市の郷土料理について9割以上が思い浮かばないとしています。

○川口市産で思い浮かぶものがありますか。(複数回答)

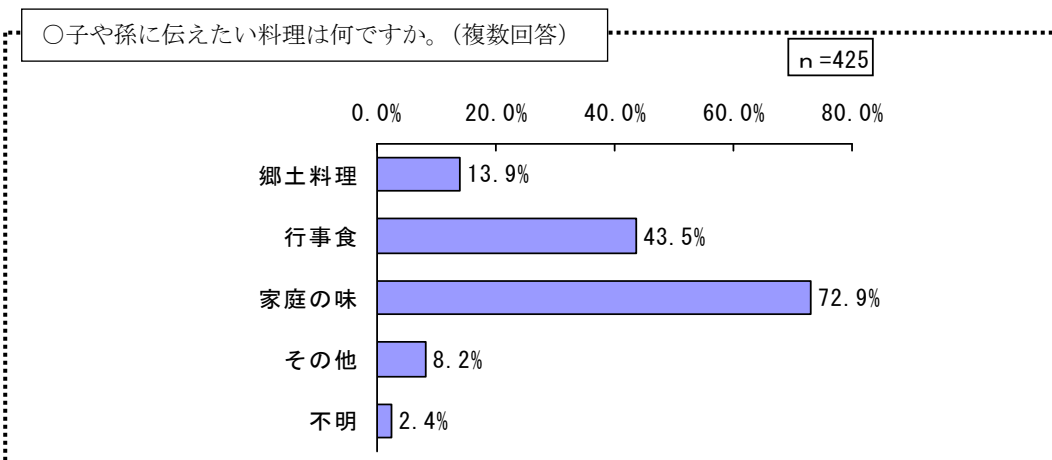
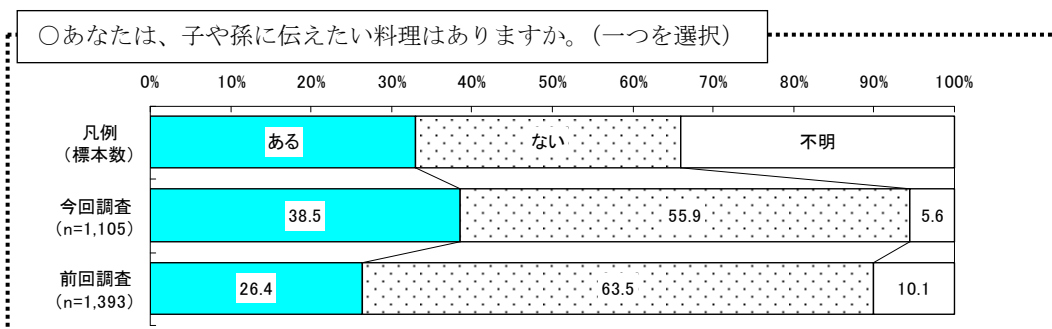




●食品ロスの問題に関心がある割合は72.0%と高くなっています。

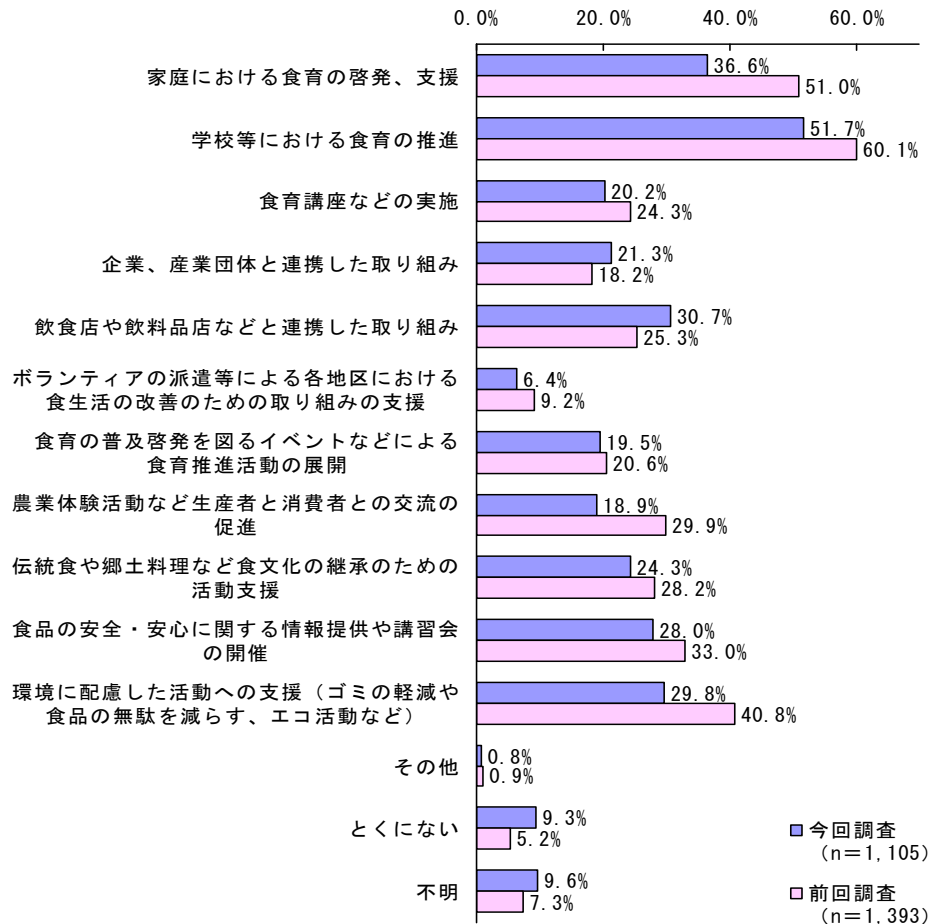


●「子や孫に伝えたい料理がある」とする割合は前回調査より増加し、伝えたい料理があると答えた人の中で「家庭の味」とした割合は72.9%でした。



●「市の施策として望むこと」としては「学校での食育の推進」「家庭における食育の啓発・支援」が多く回答され、前回調査にくらべ、「飲食店や飲料品店などと連携した取り組み」「企業産業団体と連携した取り組み」と答える割合が増加しました。

○今後、食育を推進する上で必要と思われる市の施策は何ですか。（複数回答）



3 その他、数値目標の達成度

	平成21年度	目標値	平成28年度
学校給食における地場産物（県内産）を使用する割合	19.1%	30%以上	(※) 16.4%
食に関わるボランティアの数（川口市食生活改善推進員の数 他）	740人	5%UP	620名
学校ファームの取り組みがなされている小・中学校の割合	80.3%	100%	100%

※学校給食における地場産物（県内産）の使用割合は平成27年4月・10月の平均値を利用。

※食に関するボランティアの数は平成28年9月の「川口市食生活改善推進員」の数

その他、アンケート以外で把握する目標項目については3項目で、実施状況調査等の数字で比較しています。「目標達成」が1項目、「改善が必要な項目または横ばいの項目」が2項目でした。

4 『川口市食育推進計画（第2次）』の方向性

今回実施したアンケート他により、前回の目標値を達成していないものに関しては、継続して施策に取り組む必要があり、特に、数値が下降した内容に関しては、より一層、不断の試みによる施策展開をしていく必要があります。また食品ロスや若い女性のやせ等、前回の調査時より問題が顕在化している分野もあります。

そのため、『川口市食育推進計画（第2次）』は前計画の内容を引き継ぎ、さらに『第3次食育推進基本計画』や『埼玉県食育推進計画（第3次）』の内容を取り入れ補足していくものとします。

（3）課題等

（ア）塩分や野菜の量など実際の食に関して注意している市民の割合は増加しています。反面、今回のアンケートでは、「食育」に関する関心度や「食事バランスガイド」を参考にした食事摂取、食品の安全性に関する認識等、前回の調査より低下した部分もありました。そのため、今まで以上に徹底した意識啓発の機会が必要であると考えられます。

（イ）65歳からの健康寿命が埼玉県より低くなっており（平成26年度データ）、また、健康の維持・増進に必要なこととして「バランスの良い食生活」をあげる市民の割合が多いことから健康増進を視点とした食育の推進が望まれます。

（ウ）川口市では、現状40歳代の壮年層等、子育て世代の人口が多い状況ですが、将来的な人口構造の変化も見込み、各ライフサイクル、ライフステージに応じた食育の推進が必要と考えられます。

（エ）朝食や夕食を一人で食べる割合が多くあります。また、小・中・高校生の保護者へのアンケートでは「親子料理教室」を望む声も多くありました。そのため「食を通じたコミュニケーション」のあり方についての施策が必要と考えられます。

（オ）18歳以上の市民アンケートでは川口市の郷土食への認知度が低い傾向にあります。反面、鋳物製のフライパン等の工業製品は一定の認知度を得ています。川口市らしい食育をより一層推進するためには、地域のボランティア団体や産業団体、食品関係事業者等との更なる協働が必要と考えられます。

第3章

計画の基本理念・目標・概要

- (1) 計画の基本理念
- (2) 計画の基本目標
- (3) 基本目標の目指す姿と主な取組内容
- (4) 計画の重点施策
- (5) 計画の概要

(1) 計画の基本理念

基本理念は前計画の理念を基本的に引き継ぐものとします。

基本理念

笑顔の食事がつなぐ 明日の元気

川口市は固有の伝統ある“ものづくり”のまちとして、活力あるまちづくり・人づくりを目指しています。近年は住宅都市としての性格を強め、様々な食を選択できる恵まれた環境が整っていることから、家庭での食事だけでなく、外食を含めた総合的な食生活の管理・改善が必要です。

そのためにはまず、家庭、学校、地域を通じて川口市の将来を担う子どもたちの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長を図ります。さらに、全ての市民、一人ひとりが食生活を楽しみ、生涯にわたって健康に暮らし続けることができるよう、あらゆる世代、ライフスタイルにあわせた川口市の食育をみんなで推進・展開していきます。

(2) 計画の基本目標（啓発の徹底と実践）

【目標1】

学んで実践！ 私に合った健康な食生活

【目標2】

食を知り 食を楽しみ 温もりある心を育みます

【目標3】

川口の食文化 知ろう 創ろう つなげよう

(3) 基本目標の目指す姿と主な取り組み内容

目標／目指す姿	主な取り組み内容
学んで実践！ 私に合った健康な食生活 食の楽しさ・大切さを学びます 栄養バランスを学び実践します 適正体重の維持を意識した食生活を身につけ実践します 規則正しい食生活を身につけ実践します 主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活を実践します よく噛んで食べて、丈夫な歯を守ります	【家庭での取り組み】 ○規則正しい生活リズムの習慣化 ○主食・主菜・副菜の揃ったバランス良い食事の習慣化 ○定期的な健康診査の受診 【地域・団体の取り組み】 ○栄養バランスの整った商品メニューの提供や栄養成分の表示等 ○食生活改善推進員や在宅栄養士等による講習会や料理教室等の開催 【行政の取り組み】 ○食事や食育に関する情報の発信／食育講座の開催 ○保育所や学校での食育の推進／楽しくおいしい給食の提供／献立表などの情報発信 ○保育所や学校における歯磨き指導の徹底／高齢者に対する口腔機能向上訓練の実施 ○各種健康診査の実施や受診勧奨

目標／目指す姿	主な取り組み内容
食を知り 食を楽しむ 温もりある心を育みます 食を通じてコミュニケーションを深めます 食の安全性を学びます 環境に配慮した食生活を身につけ実践します	【家庭での取り組み】 ○家族揃った食事の習慣化 ○手洗い等の食中毒予防の実践 ○食品ロス削減に向けた取り組みの実践 【地域・団体の取り組み】 ○地域や職場での共食の機会の提供 ○安全安心な食品（食品に関する情報）の提供 ○食生活改善推進員や在宅栄養士等による講習会や料理教室等の開催 ○食品ロス削減に向けた取り組みの実践 【行政の取り組み】 ○世代間・地域間におけるコミュニケーション機会の促進 ○食の安全に関する情報の発信 ○公民館等による料理教室や食に関する講習会の実施 ○保育所や学校における安全安心な給食の提供と情報の発信 ○食品ロスの削減に向けた情報の発信

目標／目指す姿	主な取組み内容
川口の食文化 知ろう 創ろう つなげよう	【家庭での取組み】 ○行事食、郷土食の取り入れ ○川口市産・埼玉県産農産物等の積極的な使用
	【地域・団体の取組み】 ○川口市産・埼玉県産農産物等の積極的な使用 ○行事食や郷土料理メニューの提供 ○食生活改善推進員や在宅栄養士等による講習会や料理教室等の開催
	【行政の取組み】 ○川口市の郷土食等に関する情報の発信 ○保育所や学校における各地郷土食・行事食の提供 ○食生活改善推進員協議会等の各種団体等との連携

(4) 計画の重点施策

- ①食事の重要性について情報提供を行います。
- ②食育を通じて市民の健康増進を図ります。
- ③安全安心な食、食品ロスの削減等の環境に配慮した食に関する情報を提供します。
- ④食を通じたコミュニケーションの機会を提供します。
- ⑤食に関するボランティアを支援し、各種団体と連携します。

川口市食育推進計画（第2次）の取組みについて

■食育は、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、健康でバランスの良い食生活の実践は市民の健康増進の源となります。また、食料自給率の問題等、様々な食に関する課題も発生しています。

そのため、川口市食育推進計画（第2次）の計画期間中には、あらゆる機会や手段を通じて食や食育に関する情報提供を行っていきます。

(5) 計画の概要

川口市食育推進計画（第2次）の概要

計画策定の趣旨

■食育基本法第18条に基づく
食育推進計画

計画の位置づけ

■第5次川口市総合計画の下位計画

計画期間

■平成29年度～
平成33年度

基本理念

笑顔の食事がつなぐ 明日の元気

目 標

目標1

学んで実践！ 私に合った健康な食生活

- ◇食の楽しさ・大切さを学びます
- ◇栄養バランスを学び実践します
- ◇適正体重の維持を意識した食生活を身につけ実践します
- ◇規則正しい食生活を身につけ実践します
- ◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活を実践します
- ◇よく噛んで食べて、丈夫な歯を守ります

目標2

食を知り 食を楽しむ
温もりある心を育みます

- ◇食を通じてコミュニケーションを深めます
- ◇食の安全性を学びます
- ◇環境に配慮した食生活を身につけ実践します

目標3

川口の食文化
知ろう 創ろう つなげよう

- ◇地域の食文化や食資源について学び食生活に取り入れます
- ◇家庭の味や伝統食等の食文化の継承につとめます
- ◇地域にあった食文化を創造します

【重点施策】

- ①食事の重要性について情報提供を行います。
- ②食育を通じて市民の健康増進を図ります。
- ③安全安心な食、食品ロスの削減等の環境に配慮した食に関する情報を提供します。
- ④食を通じたコミュニケーションの機会を提供します。
- ⑤食に関するボランティアを支援し、各種団体と連携します。

施策の展開

実施状況の確認と報告（川口市健康生きがいづくり推進協議会）

指 標

▼食育に関心を持っている市民の割合

63.9% → 85%以上

▼朝食を欠食する市民の割合

小学生 1.0% → 0%

中学生 2.4% → 0%

20歳代

(男性) 13.3% → 10%以下

(女性) 17.1%

30歳代

(男性) 23.8% → 15%以下

(女性) 4.5% → 4.5%以下

▼学校給食における地場産物（県内産）を使用する割合

16.4% → 30%以上

▼「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合

17.1% → 40%以上

▼メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している市民の割合

77.1% → 85%以上

▼食に関わるボランティアの数

620人 → 5%UP

▼食品の安全性に関する基本的な知識を持っている市民の割合

49.5% → 65%以上

▼食品ロスの問題に関心を持っている市民の割合

72.0% → 80%以上

▼夕食を一人で食べることが多いとする市民の割合

小学生 2.3% → 0%

中学生 7.8% → 3%以下

18歳以上 26.9% → 15%以下

第4章

施策展開・数値目標・推進体制

- (1) 食育推進施策の展開
- (2) 施策の展開にあたって
- (3) ライフステージごとの行動指標
- (4) 食育に関する数値目標のまとめ
- (5) 食育推進体制

(1) 食育推進施策の展開

第1節

学んで実践！ 私に合った健康な食生活

課題

食は、健康の維持増進に密接な関わりを持っています。

近年、個人のライフスタイルの変化や外食産業の発展等により、食のスタイルも多様化してきています。

こうした中、栄養バランスの崩れや不規則な食生活等を起因として、肥満あるいは痩せ、低栄養等、生活習慣病につながる様々な課題が生じています。

そのため生涯各期にわたって、食の大切さや、適切な栄養の摂取量等の健全な食生活について、「食事バランスガイド」や「食生活指針」等で周知を図り、実際の食生活での実践に結びつけていく必要があります。

また、メタボリックシンドローム等の課題解決には、特定健康診査・特定保健指導を更に普及推進していく必要があります。

更に、生涯にわたって食を楽しむためには、口腔内の健康を維持することが大切であり、幼少期から老年期までの各期において、歯科健診の受診率向上や口腔ケアに関する啓発や指導を実施していく必要があります。

正しい知識に基づき食を楽しむことが、健康の維持増進につながるということを地域・教育機関・行政が一体となって普及啓発を行っていくとともに、特定健康診査や特定保健指導・歯科健診の受診率の向上に努めていきます。

目指す姿

- 食の楽しさ・大切さを学びます
- 栄養バランスを学び実践します
- 適正体重の維持を意識した食生活を身につけ実践します
- 規則正しい食生活を身につけ実践します
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活を実践します
- よく噛んで食べて、丈夫な歯を守ります

主な施策

妊【妊産期】・乳幼【乳幼児期】・学【学齢期】・成【成人期】・高【高齢期】

施策名	内 容	関連課所	対象
食育に関する情報の発信	6月の食育月間、毎月18日の食育の日等、機会に応じて食育に関する情報提供を行います。 また、ホームページ等により、忙しい人でも簡単にできるレシピや外食・中食を利用した際のバランスの良い食生活の実践方法について紹介します。	保健衛生課 保健センター	妊 高
配食サービス	食事を作ることが困難な高齢者に、高齢者向きの夕食を宅配するとともに、安否の確認を行います。	長寿支援課	高
保育所における食育の推進	◆楽しく、おいしい給食の提供 乳幼児期に必要なエネルギーや栄養素を満たし、成長・発達に寄与できる献立を作成し、旬の食材や行事食を取り入れバラエティ豊かな手作りの給食を提供します。また日々の給食を生きた教材として活用し、より食に親しむ機会を提供していきます。	保育入所課	乳幼
	◆家庭配布用献立表の作成 家庭配布用の献立表は、使用食材や栄養価を記載して情報の提供を行い、バランスよく食べることの大切さも周知できるように作成します。		
川口健康フェスティバル	川口健康フェスティバル実行委員会において、健康意識の高揚、健康づくりの啓発・普及を図るため、各種健康体験コーナーを開設し、健康食試食等を通じた健康づくりの啓発を行います。	保健衛生課	成 高
老人大学	高齢者の知識を広め、より充実した生活を送るための教養と健康及び生きがいづくりを図ることを目的として、一般教養、健康、芸能等に関する講演を行います。	長寿支援課	高
健康生きがいづくり通信の発行	市民の健康・生きがいづくりに関する意識や関心を高めることを目的に、年1回、テーマを決めて発行します。	保健衛生課	学 高
食生活改善推進員リーダー研修	食生活の改善と体力の増進を図り市民の健康づくりを推進するために、川口市食生活改善推進員協議会の各支部長等が管理栄養士による健康食の作り方を学び、各支部に伝達を行います。	保健衛生課	成 高

施策名	内 容	関連課所	対象
特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査は、川口市国民健康保険に加入している40～74歳を対象に生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。特定健康診査受診者のうち、生活習慣病にかかるリスクが高いと判断された方に対し、保健師・管理栄養士等が生活習慣改善の保健指導を6ヶ月間実施します。	国民健康保険課	成 高
後期高齢者健康診査事業	後期高齢者医療制度被保険者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的に希望者に対し身体計測・血液検査等を行います。	高齢者保険事業室	高
巡回みんなの保健室(成人健康相談)	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター	成 高
39ヘルスチェック	健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を行います。	保健センター	成
健康教育	生活習慣病の予防及び介護を要する状態になることの予防、その他健康に関する事項についての集団健康教育を実施します。また教育局や学校保健、地域団体等からの要望により、健康教育の講師として出講します。	保健センター	妊 高
乳幼児健康診査・健康相談事業	乳幼児の発育発達を明らかにし、疾病を発見し、適切な指導を行います。また、虫歯の予防、早期発見により幼児の歯科保健の向上を図ります。	保健センター 保育入所課	乳幼
小児生活習慣病予防健診	児童生徒の将来的な生活習慣病罹患を予防し、生涯にわたり健康な生活を送ることができるよう、肥満度が高い児童生徒に対し血液検査、血圧測定、身体測定を行います。判定結果に応じて、受診勧告や、食生活、運動等について保健指導を行います。	学校保健課	学
歯科保健指導の充実	歯・口の健康は全身に影響を及ぼすものであることから、各学校における歯科保健指導の充実により、口腔衛生についての正しい知識を身に付け、自分の健康は自分で守るという意識の向上を図ります。また、小学校におけるフッ化物洗口の取り組みを広め、将来的なむし歯予防を促進します。	学校保健課	学
お口の健康教室 (通所型介護予防事業)	生活機能の低下が心配され要介護状態に陥る恐れの高い65歳以上の高齢者を対象に口腔機能向上訓練等を行います。	長寿支援課	高

施策名	内 容	関連課所	対象
ウェルカムBaby教室	妊産婦の食事についての講義やバランスの良い食事例のフードモデルの展示を行います。	保健センター	妊
成人歯科保健事業	30歳以上の市民を対象に、歯と歯肉の状況をチェックする成人歯科健康診査、また希望者に唾液潜血検査、う蝕活動検査など歯科ドックを実施します。 また、在宅で寝たきり状態又はこれに準じる状態にある、おおむね65歳以上の高齢者に対し、訪問歯科健康診査を行います。	保健センター	成 く 高
歯の健康フェスティバル	う蝕や歯周病予防、口腔機能の維持向上の啓発、普及を図るため、栄養コーナーを設け、相談や糖分に関するフードモデルの展示を行います。	保健センター	乳幼 く 高
おとなの食育講座	栄養管理の知識の普及、正しい食の情報提供を目的に栄養士等が生活習慣病予防の講義とバランス食の調理実習を行います。	保健センター	成
離乳食講習会	離乳食の講義や試食、デモンストレーションを行ないます。	保健センター	乳幼
幼児食講習会	幼児期の食事の講義や試食を行います。	保健センター	乳幼
食育教室	親子調理実習や食についての講義を行い、食に関心を持たせ、興味を深め、かつ子どもが健やかに育つように教育を行ないます。	保健センター	乳幼
給食だより等の発行	児童生徒に対し学校給食を基にした食事や食品、栄養等に関する通信を発行します。	学校保健課	学
学校訪問	特別活動・家庭科等を中心として、教科・領域についての授業を参観し、学校における『食に関する指導』の推進について指導及び助言を行っています。	学校保健課	学
食に関する指導推進研修	川口市内の学校において、『食に関する指導』を積極的に推進している学校・給食センターの取組を発表し『食に関する指導』の推進を図ります。	学校保健課	学
給食主任会	「川口市学校給食の概要」「学校における『食に関する指導』の推進」の内容を中心に、学校における『食に関する指導』の推進を啓発し、給食主任の役割について周知徹底を行っています。	学校保健課	学

【関連指標】

食育に関心を持っている市民の割合

(現状値) 63.9% ⇒ (目標値) 85%以上

朝食を欠食する市民の割合(小学生)

(現状値) 1.0% ⇒ (目標値) 0%

朝食を欠食する市民の割合(中学生)

(現状値) 2.4% ⇒ (目標値) 0%

朝食を欠食する市民の割合(20歳代男性)

(現状値) 13.3% ⇒ (目標値) 10%以下

朝食を欠食する市民の割合(20歳代女性)

(現状値) 17.1% ⇒ (目標値) 10%以下

朝食を欠食する市民の割合(30歳代男性)

(現状値) 23.8% ⇒ (目標値) 15%以下

朝食を欠食する市民の割合(30歳代女性)

(現状値) 4.5% ⇒ (目標値) 4.5%以下

「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合

(現状値) 17.1% ⇒ (目標値) 40%以上

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知している市民の割合

(現状値) 77.1% ⇒ (目標値) 85%以上

食育コラム

～「埼玉県コバトン健康メニュー」～

食塩の摂り過ぎや野菜不足は、がん、高血圧などの生活習慣病につながるとされています。そこで埼玉県では、食塩が少なく、野菜の多いメニューを「埼玉県コバトン健康メニュー」として推奨しています。基準は①食塩使用量3g未満、②野菜使用量120g以上となっています。埼玉県のHPでは、「埼玉県コバトン健康メニュー」弁当を提供しているお店やレシピの紹介を行っています。コバトン健康メニューには右のマークがついています。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/kenkomenu/>



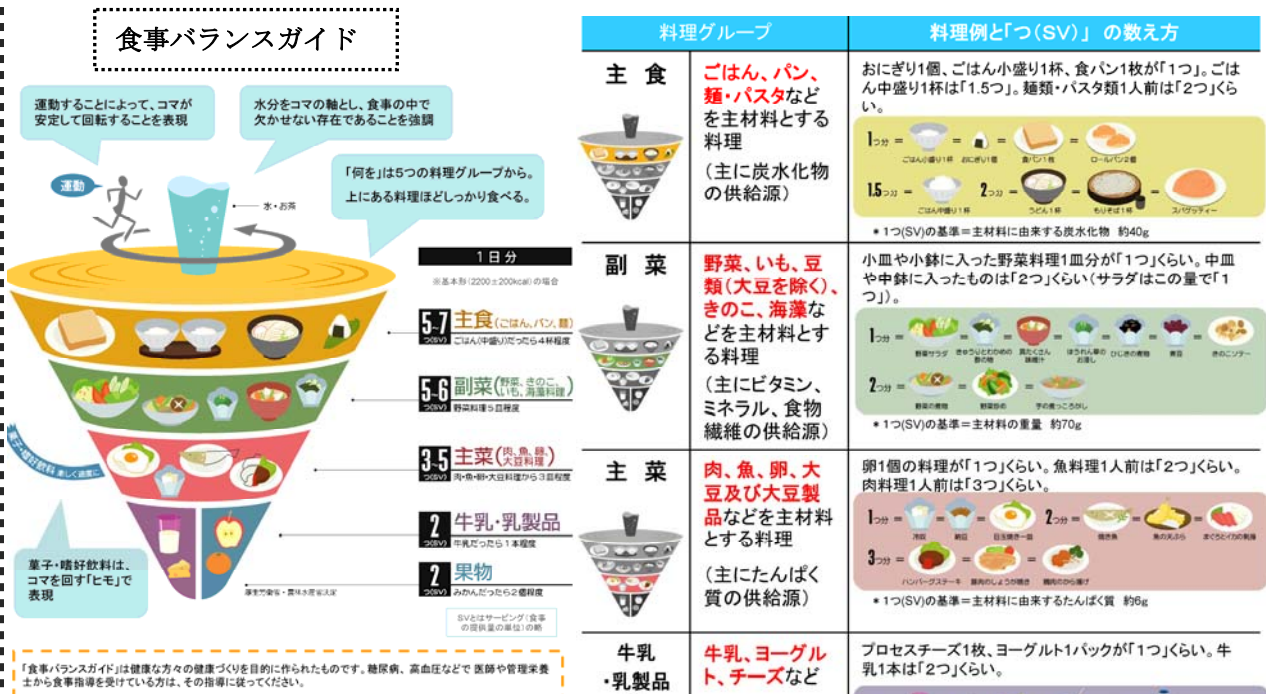
食育コラム

～食事バランスガイドとは？～

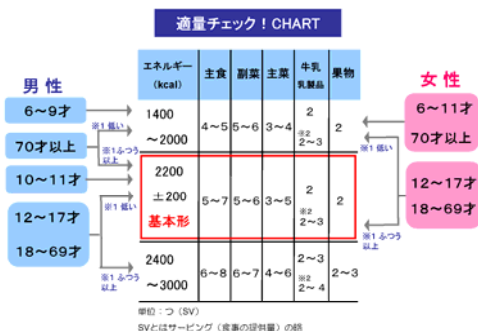
「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いのかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

「好きなものばかり食べる」「夜遅くに食事をする」「お酒を飲み過ぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっています。あなたの食生活はいかがでしょうか？

健康な体を維持するためには、バランスの良い食事をするのが大切です。しかし、「バランスの良い食事」といっても、どのような食事のことをいうのか、わからない方も多いと思います。そこで、この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。

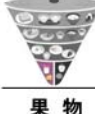


適量チェック！CHART



※1 身体活動量の見方
「感い」：1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」：「感い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の適量は少し減らして1日2～3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方
主食  ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)	おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらい。 1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン1個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、ちぎそば1杯、冷凍うどん1杯 ※1つ(SV)の基準＝主材料に由来する炭水化物 約40g
副菜  野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)	小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。 1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとトマトの和え物、おひたし、ほうろく煮、ほうろく煮、ほうろく煮、ほうろく煮、ほうろく煮、ほうろく煮 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮物、芋の煮物、芋の煮物、芋の煮物、芋の煮物、芋の煮物 ※1つ(SV)の基準＝主材料の重量 約70g
主菜  肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理 (主にたんぱく質の供給源)	卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。 1つ分 = 卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉 2つ分 = 鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉 3つ分 = 鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉 ※1つ(SV)の基準＝主材料に由来するたんぱく質 約6g
牛乳・乳製品  牛乳、ヨーグルト、チーズなど (主にカルシウムの供給源)	プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。 1つ分 = プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、ヨーグルト1パック、ヨーグルト1パック、ヨーグルト1パック、ヨーグルト1パック、ヨーグルト1パック、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本、牛乳1本、牛乳1本、牛乳1本、牛乳1本、牛乳1本、牛乳1本、牛乳1本 ※1つ(SV)の基準＝主材料に由来するカルシウム 約100mg
果物  りんご、みかん、すいか、いちごなど (主にビタミンC、カリウムの供給源)	みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。 1つ分 = みかん1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個 ※1つ(SV)の基準＝主材料の重量 約100g

資料：農林水産省 HP

第2節

食を知り 食を楽しみ 温もりある心を育みます

課題

食は、生命を維持するための活動であると同時に、コミュニケーションの場でもあります。食を通じてコミュニケーションを図ることは食を楽しむことにつながります。

特に、幼年期の子どもにとって、食を通じたコミュニケーションの場は、マナー・作法、食の大切さや食に対する感謝の気持ちを学ぶ機会でもあります。

しかしながら、近年の核家族化、高齢者等の単身者世帯の増加等の家族形態の変化等により、「こ食」（孤食・個食）の回数が多い人の割合が多くなっています。

そのため、家庭・学校・職場・地域において、「共食」の機会を増やすための啓発活動が必要になります。

また、将来にわたって食を楽しむためには、食の安全性に関し十分な知識を持つことや、食料自給率や食品ロスの問題等への視点も重要となってきます。食の安全性についての十分な情報提供や食品ロスの削減に向けて普及啓発を行っていく必要があります。

目指す姿

○食を通じてコミュニケーションを深めます

○食の安全性を学びます

○環境に配慮した食生活を身につけ実践します

主な施策

妊【妊産期】・乳幼【乳幼児期】・学【学齢期】・成【成人期】・高【高齢期】

施策名	内 容	関連課所	対象
食の安全に関する 情報提供	ホームページの「食の安全・安心情報」により食の安全について情報提供を行っています。	保健衛生課	妊 〜 高
保育所における食 育の推進	◆ひらがな献立表の作成 子どもの給食に対する興味・関心を高めるために、目で見ても楽しめる献立表「ひらがなこんだて」を作成します。	保育入所課	乳幼
	◆食育だよりの作成 食に関する情報、給食献立や旬の食材の紹介、人気献立のレシピ等を盛り込んだ「食育だより」を作成し配布します。		
	◆食の体験活動 園庭での野菜や果物の栽培・収穫を通して、食への興味関心を高めます。		
	◆食物アレルギーへの対応 食物アレルギー児に対し、代替食・除去食を提供します。また、食物アレルギーの原因食物を使用しない献立の研究なども行い、アレルギー児でも一緒に食べられる献立も取り入れています。食物アレルギー対応マニュアルは必要に応じて見直しを行い随時改訂を検討します。		
	◆食育の巡回指導 栄養士が巡回し食育指導を行います。		
	◆給食の展示食 保育所で提供した給食・おやつの展示食を行います。		
	◆給食を通じた食育指導 当日の給食の献立や使用食材をテーマにした「給食一口メモ」を作成し、保育士から伝えてもらい、毎日の給食に関心を持たせることで、食への興味を高めます。		
	◆食育ポスターの掲示 食育ポスターを毎月作成し、掲示しています。保護者に対する情報提供の他、親子で楽しめるクイズなども掲載し、家庭での食育につながるようにしています。		

施策名	内 容	関連課所	対象
エコライフDAY	6月の環境月間「エコライフDAY」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ます。	地球温暖化対策室	妊 〜 高
「食品ロス」に関する意識啓発	様々な機会を捉え、食品ロスに関する啓発を行います。	廃棄物対策課	成 〜 高
農業体験事業	農業塾修了生等を支援ボランティアに迎え、研修圃場で実際に育てた農作物の収穫体験を行います。	農政課	学 〜 高
公民館講座 中央ふれあい館講座 婦人会館講座	各種講座の中で、親子料理教室、子ども料理教室、男性料理教室、生活習慣病予防教室、季節の料理教室等を行います。	生涯学習課 (公民館等)	乳幼 〜 高
学校ファーム推進事業	児童生徒が農業体験活動を通して、命や環境、食物などに対する理解を深めるとともに情操を養い生きる力を身につけることを目的とし実施します。	指導課	学

食育コラム

～様々な『こ食』～

核家族化やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっていますが、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増えていると言われています。「こ食」には以下のようなものがあります。

- 孤食・・・誰もいない一人で孤独に食べることです。
- 個食・・・家族で食卓を囲んだとしても、自分の好きなものを各々が食べることです。
- 糊食・・・ゼリー飲料などを主とした食事、糊のように柔らかく、あまり咀嚼をしない食事のことです。
- 小食・・・食が細いことです。小（少）食。
- 粉食・・・小麦粉食品ばかりを食べることです。パン、麺などの粉でつくられたものは溶けやすく噛む事が不足しがちです。
- 固食・・・いつも同じような好きなものばかり食べる食事のことです。
- 濃食・・・濃い味付けのものを好んで食べることです。
- 超食・・・食べ過ぎること、飲みすぎることです。
- コ食・・・コンビニ食のことです。
- 戸食・・・出来合いの惣菜や外食ばかりの食事のことです。
- 庫食・・・冷蔵庫など、電子レンジで温めるだけの食事のことです。
- 枯食・・・水分が乏しいスナック菓子、イスタ外食品のことです。
- 呼食・・・ピザ宅配やデリバリー食のことです。

【関連指標】

食品の安全性に関する基本的な知識を持っている市民の割合

(現状値) 49.5% ⇒ (目標値) 65%以上

食品ロスの問題に関心を持っている市民の割合

(現状値) 72.0% ⇒ (目標値) 80%以上

夕食を一人で食べることが多いとする市民の割合 (小学生)

(現状値) 2.3% ⇒ (目標値) 0%

夕食を一人で食べることが多いとする市民の割合 (中学生)

(現状値) 7.8% ⇒ (目標値) 3%以下

夕食を一人で食べることが多いとする市民の割合 (18歳以上)

(現状値) 26.9% ⇒ (目標値) 15%以下

食育コラム

～食料自給率とは？～

食料自給率とは、私たちが食べている食料のうちどのくらいが日本国内で生産されているかという割合のことです。食生活が変わり、食べ物の輸入が増えたことから、日本の食料自給率は低下し、現在、その約6割を海外に頼っている状況にあります。食料自給率には「重さで計算」「カロリーで計算」「生産額で計算」の3種類の計算方法があります。国は、食料・農業・農村基本計画（平成27年3月）のなかで、日本のカロリーベース食料自給率を平成33年度までに45%（平成25年概算値39%）とすることを目標としています。

食べ物のこと環境
のこと できるこ
とから始めよう！

地元でとれる食材を
日々の食事に活かし
ましょう！

「いまが旬」の
食べ物を選びま
しょう！

埼玉県でよく採れる野菜の旬

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ほうれんそう												
こまつな												
ねぎ												
さといも												
ブロッコリー												
かぶ												
きゅうり												

第3節

川口の食文化 知ろう 創ろう つなげよう

課題

平成25年12月、「和食：日本人の伝統的食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。食文化の継承は、食に対する感謝の念を深めるものであり、地域の食文化の継承は、地域への愛着につながっていきます。

川口市には、ぼうふうや木の芽等の農作物の他、鋳物製のフライパン等の食にまつわる工業製品や、鋳物汁、だご汁、埼玉県地域産業資源に指定されている「鳩ヶ谷のソース焼きうどん」や「キューポラ定食」といった郷土料理もあります。

また、南平地区を中心に、江戸時代後期より昭和40年代にかけて、麦味噌醸造業が栄え全国有数の産地であったという歴史があります。近年、川口の麦味噌を復活するべく市内事業者や市民有志が協力した動きが高まっています。

これらの川口市独自の食文化や食資源、歴史について普及啓発活動を行い、郷土の食文化の継承につとめていくことが必要となります。

また、都心への通勤者が多い都市型の生活スタイルに応じた食育を推進するため地域の飲食店等の食品関係事業者や産業団体等との連携を図っていく必要があります。

目指す姿

- 地域の食文化や食資源について学び食生活に取り入れます
- 家庭の味や伝統食等の食文化の継承につとめます
- 地域にあった食文化を創造します

主な施策

妊【妊産期】・乳幼【乳幼児期】・学【学齢期】・成【成人期】・高【高齢期】

施策名	内 容	関連課所	対象
川口市の郷土食等に関する情報提供	ホームページ等で川口市の郷土食や食に関する取り組みについて情報提供を行います。	保健衛生課	妊 ～ 高
市役所マルシェの開催	市内で生産された新鮮野菜と、お菓子、雑貨等を本庁舎1階で販売します	農政課	妊 ～ 高
保育所における行事食の提供	伝統的な日本の食文化について、理解・関心を高めるため献立に行事食・郷土料理を取りいれて行きます。	保育入所課	乳幼
学校給食における行事食・郷土食の提供	学校給食において行事食・郷土食を取り入れ伝統的な日本の食文化や地域の食文化を紹介します。	学校保健課	学
食生活改善推進員養成講座	食生活改善や健康づくりについて、必要な知識を習得し、地域で活躍する食生活改善推進員を養成するため、医師・栄養士等を講師として講座を行います。	保健衛生課	成 ～ 高
川口市生活フェスティバル	消費生活に関する啓発の一つとして、地産地消のPRを行います。	経済総務課	妊 ～ 高

【関連指標】

学校給食における地場産物（県内産）を使用する割合

(現状値) 16.4% ⇒ (目標値) 30%以上

食に関するボランティアの数（川口市食生活改善推進員の数）

(現状値) 620人 ⇒ (目標値) 5%UP

(2) 食育推進施策の展開にあたって

食育推進施策は、食に関する市民一人ひとりの意識や行動の変容を喚起し、実践に移せるように展開していきます。年代やライフスタイルごとに求められる情報を効果的に配信し、食育が実際に行われる場所（**保育所や学校等、家庭、地域等**）に留意し行っていきます。あわせて、健康的な食生活を実践に移せる環境づくりにも取り組んでいきます。

【食（食事）の大切さを知り、学び実践するための施策展開】

○十分な情報のタイムリーかつスムーズな発信

【(例1) 食育ポータルサイトの開設（充実）】

全世代

保育所・学校等／家庭／地域

○保育所や学校での給食を通じた食育の推進（美味しい給食の提供・給食に関する情報提供等）

乳幼児～学齢期／妊産期～子育て期

保育所・学校等／家庭

○各種健康診査、検診、健康相談の実施

全世代

保育所・学校等／家庭

○生活習慣病予防の推進（講座・教室・イベントの開催）

全世代

学校等／家庭／地域

○食生活改善のための支援（講座・イベントの開催）

全世代

保育所・学校等／家庭／地域

○歯科口腔衛生向上の推進（講座・教室・イベントの開催）

全世代

保育所・学校等／家庭／地域

【(例2) イベントなどの機会を活用した啓発活動の実施】

○高齢者向け配食サービス

高齢者

家庭／地域

○農業体験事業の推進

全世代

保育所・学校等／家庭／地域

等

【食育をめぐる環境づくりに関する施策展開】

○食に関する団体や事業者との連携推進事業

全世代

家庭・地域

○食に関するボランティアの養成事業・活用事業の推進

全世代

家庭・地域

【(例3) ボランティア団体等と連携した食育推進事業】

【(例4) 食産業者・中食産業者・販売事業者と連携した健康的な食生活PR事業】

○地場産物の紹介と販売

全世代

家庭・地域

等

（例１）【食育ポータルサイトの開設（充実）】

現在、川口市ホームページ内で「食育のページ」として、市や関係団体の食育への取組みを紹介しています。この「食育のページ」をポータルサイトとして開設し、内容を充実させていきます。

【内容】食の安全・安心情報との統一／食に関するイベント等の情報提供
ヘルシーメニューや簡単朝ごはんメニュー等の掲載 等

（例２）【講座・イベント等の機会を活用した啓発活動の実施】

食事バランスガイド等の周知徹底を図るため、講座・イベント等の機会を積極的に活用し、「食育」や「健康な食生活」に関するチラシ・啓発用品等を配布するなど食育に関する意識の啓発や理解の促進を図ります。

（例３）【ボランティア団体等と連携した食育推進事業】

食生活改善推進員協議会は、公民館地区で30の支部と約600人の会員数を有し、食を通じた健康づくりを自身、家族、地域へと広める活動をしています。食生活改善推進員協議会と協働し、ヘルシーメニューの開発や、調理実習、「食育育広報」等の発行により食育を市内全域に広めていくPR活動を実施していきます。

また、市内には、「かわぐち麦MISO倶楽部」等の食に関わる団体や、孤食や食品ロスの問題に取り組む団体もあります。これらの団体と連携した食や食育に関する取組の方策を検討してまいります。

（例４）【外食・中食産業者、販売事業者と連携した健康的な食生活PR事業】

今回の市民意識調査では「スーパー」等の食品販売業者と連携をした食育の推進を望む意見がありました。若い世代や子育て世代が実際に食育に取り組むにあたって、食品販売業者との連携は効果的なことと考えられます。「栄養バランスを考えたヘルシーメニュー」、「親子で作れる簡単メニュー」、「地場産物」等のPR活動について働きかけを行う方策を検討していきます。

食育コラム

川口市は栄養食共同配給発祥の地
～郷土食『鑄物汁』『衛生煮』～

昭和9年、共同組合方式による川口市鑄物工場栄養食共同配給所が設立され、日本で初めて共同給食が川口市で始まりました。専門の栄養士が献立をたてた栄養食を食べることにより、必要な栄養量を摂る事ができるようになりました。栄養食ならではのおかずとして「鑄物汁」や「衛生煮」などがあり、学校給食には「鑄物汁」をアレンジした献立が取り入れられています。

★鑄物汁

だしは煮干を使いカルシウムを摂取できるようにしています。たっぷりの豆腐とたまねぎをごま油で炒めてからだし汁に入れると、浮いたごま油がまるで溶解炉の中で煮えたぎる湯(鉄を溶かしたもの)のような熱々のみそ汁です。

★衛生煮

豚の細切れは少しですが油揚げでたんぱく質を補って、いちょう切りの大根と煮込みます。その中に小麦粉をやわらかめに練ってちぎって落とし、小口切りのねぎを入れ、味噌汁仕立てにします。これをおかずにすると、「力仕事には腹持ちがよい」と喜ばれたと言われています。共同給食は、栄養、経済、衛生面に留意しなければならないことから、この名前がつけられています。

★学校給食版の「鑄物汁」レシピ★

<材料 4人分>

木綿とうふ	1/2 丁
玉ねぎ	中 1/2 個
(にんじん	中 1/3 個)
こんにゃく	1/5 枚
サラダ油	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
だしの素(鰯粉)	小さじ 1
彩花みそ	大さじ 3
水	3 カップ

<作り方>

- 1 こんにゃくは色紙切り、玉ねぎは薄切り、(にんじんは千切り)、とうふはさいの目に切る。
 - 2 サラダ油でこんにゃく、玉ねぎを軽く炒める。
 - 3 水を加える。
 - 4 だしの素ととうふを加える。
 - 5 みそを溶き入れる。
 - 6 ごま油で風味を整える。
- ※にんじんを入れる場合もあります。
※彩花みそは埼玉県産大豆でつくった味噌です。

出典：編集「日本の食生活全集埼玉」編集委員会 代表深井隆一
『日本の食生活全集 11 聞き書埼玉の食事』 出版社：社団法人農村漁村文化協会 (1992)

食育コラム

～だご汁とは？～

植木の里で知られる「安行地区」の郷土料理です。その昔、十五夜に神様へ豊作の感謝を込めて、新米の米の粉で団子を作り、すすきと共に秋に収穫したものをお月様にお供えしました。残った団子を夕食の味噌汁に入れて食べる際に、神様と同じ形の団子では申し訳ないと、丸い団子を指で押し、つぶした団子を食べたのが、だご汁のはじまりと言われています。市内の小中学校では「だご汁」をアレンジした「月見だご汁」として給食に出されています。



★だご汁をアレンジした「月見だご汁」レシピ★

<材料 4人分>

白子もち(白玉粉 50g・水 50CC 弱)	100 g
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 カップ 強
昆布	5 cm
水	3 カップ

<作り方>

- 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 白子もちを加える
- 5 ほうれん草と長ねぎを加える。

(3) ライフステージごとの行動指標

【妊産婦期】

《親の取組》

- ・妊産婦期は、妊娠をきっかけに食の大切さに気づく時期です。子どもの健やかな成長のために食事が大切であることを学びましょう。
- ・妊娠中の望ましい体重増加量を理解し、適正な食事量と栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

【0～5歳（乳幼児期）】

《親の取組》

- ・離乳食や幼児期の栄養バランスの大切さを知り、子どものための食事づくりについて学びましょう。
- ・離乳食は味覚形成の基礎となるため、食物の味を生かした、薄味の手づくりを心がけましょう。調理方法の工夫等により、子どもの嫌いな食べ物の克服につとめましょう。
- ・1日3食、規則正しい食習慣を身につけさせ、おやつの与え方も栄養や量に配慮しましょう。朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけさせましょう。
- ・子どもの食物アレルギーに対する知識を養いましょう。
- ・安全・安心な食材を利用するよう心がけましょう。
- ・よく噛んで食べられるように、子どものかむ力に合せた食事をこころがけましょう。
- ・できるかぎり家族と一緒に食事を取り、食事の楽しさを味わいましょう。
- ・農業体験等を通じ食への感謝の心を養いましょう。

《子どもが実践する取組》

- ・「いただきます」「ごちそうさま」など、あいさつの習慣を身につけましょう。
- ・楽しい食生活を送るため、歯をみがく習慣を身につけましょう。

【6～17歳（学齢期）】

- ・早寝早起きし、朝食を必ずとるようにしましょう。
- ・家族や友人らと一緒に楽しく食べるようにしましょう。
- ・家族や友人との食事、学校給食を通して、食事マナーを身につけましょう。
- ・家庭等で、料理やおやつづくりなどを手伝い、料理をつくることができる力を身につけましょう。
- ・栄養バランスについて正しい知識を身につけましょう。

- ・食物アレルギーに対する正しい知識と対応を身につけましょう。
- ・農業体験等を通して生産者への理解を深め、食の大切さを学び、感謝の気持ちを育みましょう。
- ・地域の郷土料理や特産物について学びましょう。
- ・よくかんで、ゆっくり食べて味わうようにしましょう。また歯をみがく習慣を確実にし、健康な歯と歯肉をつくりましょう。

【18～44歳】（青年期・壮年期）

- ・朝食は必ずとるようにしましょう。
- ・食事はできるだけ自炊を心がけましょう。外食や中食をする場合にも、栄養表示を参考にして栄養バランスに注意しましょう。
- ・「食事バランスガイド」等を活用し栄養バランスのとれた食習慣を確立しましょう。
- ・脂質・糖分・塩分の多い食事を減らし、生活習慣病の予防・改善を図りましょう。
- ・食の安全性や健康に関して正しい知識を持ち、子どもや家族に伝えるようにしましょう。
- ・食品ロスの問題について正しい知識をもち、食品廃棄物の減量を心がけましょう。
- ・自分の適正体重を知り、過食や無理なダイエットは控えましょう。
- ・家族や友人・知人等と一緒に食事を楽しみましょう。
- ・食事を楽しむため歯のセルフチェックや定期的な健診を受けるようにしましょう。
- ・子どもとともに家庭菜園に取り組んだり、収穫した野菜と一緒に調理したりするなどして、食の大切さを教えるようにしましょう。
- ・子どもが朝食を欠食することを防ぐとともに、子どもの孤食を避けるようにしましょう。

【45～64歳】（中年期）

- ・生活習慣病の予防・改善のために、脂質・糖分・塩分の多い食事に注意し、野菜類を意識して摂るようにして、適正体重、腹囲（男性 85 c m 以下・女性 90 c m 以下）を維持するようにしましょう。
- ・家庭菜園や市民農園などに取り組むとともに、直売所の利用を進め、安全・安心な食を選ぶ力を身につけましょう。
- ・生活習慣病の予防・改善に向けて、的確な食の情報の収集・活用を図り、健診受診を心がけましょう。
- ・「食事バランスガイド」等を活用して栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・家族や友人・知人等と一緒に食事を楽しみましょう。
- ・食品ロスの問題について正しい知識をもち食品廃棄物の減量を心がけましょう。
- ・自分の適正体重を知り、過食や無理なダイエットは控えましょう。

- ・生涯、自分の歯でおいしく食べるため、歯周病などを予防する口腔ケアを続けましょう。

【65歳以上】（高齢期）

- ・家族や友人らと一緒に食事を楽しみましょう。
- ・健康維持のために、家庭菜園での野菜づくりや料理、買物も積極的に行いましょう。
- ・「食事バランスガイド」等を参考に3度の食事をきちんと食べ、低栄養状態にならないように気をつけましょう。水分も十分に摂りましょう。
- ・味覚の変化にともなう塩分の摂りすぎに注意しましょう。
- ・農作業や郷土料理、食の大切さなど、食に関わる技術や文化を、地域の交流などを通して世代に伝えましょう。
- ・食の安全性や様々な健康情報を積極的に収集し的確に判断する力をつけましょう。
- ・食品ロスの問題について正しい知識をもち、食品廃棄物の減量を心がけましょう。
- ・健全な食生活を実践し、健康長寿を目指しましょう。
- ・豊かな食を楽しむため65歳で自分の歯が25本以上（6525（ローゴニコニコ）運動）や80歳で自分の歯が20本以上（8020（ハチマルニイマル）運動）の達成を心がけましょう。

食育コラム

～行事食とは？～

行事食とは、季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをいいます。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。

まず思いつくのは、お正月のおせち料理ですが、行事ごとに受け継がれてきた料理があります。地域によってお祝いの仕方が違うように、料理もいろいろとあるようです。

●行事食の例

1月	お正月	おせち料理
2月	節分	福豆、恵方巻き
3月	桃の節句	ちらし寿司、はまぐりのお吸い物
4月	花見	花見団子、花見弁当
5月	端午の節句	柏もち、ちまき
6月	夏至	まんじゅう
7月	七夕、土用の丑の日	そうめん、うなぎ
8月	お盆	精進料理
9月	十五夜	だご汁、月見だんご
10月	十三夜	栗ごはん
11月	七五三	千歳飴
12月	冬至、大晦日	冬至のかぼちゃ、年越しそば

(4) 食育に関する数値目標のまとめ

平成28年に実施したアンケートにおける数値目標の達成率が低かったことから、数値目標の項目は基本的に前期計画を引き継ぐものとしますが、目標値は現状にあわせて変更するものとします。なお、『川口市健康・生きがいつくり計画（第二次）』第4章第5節・第10節で掲げられた目標項目についても、あわせて推進目標としていきます。

◆食育の数値目標（成果指標）

指 標				現状値	目標値 (H33 年度)	データソース (現状)
①	食育に関心を持っている市民の割合			63.9%	85%以上	H28 年度 川口市食育推進計画に関するアンケート結果
②	朝食を欠食する市民の割合	小学生		1.0%	0%	H28 年度 川口市食育推進計画に関するアンケート結果
		中学生		2.4%	0%	
		20 歳代	男性	13.3%	10%以下	
			女性	17.1%		
		30 歳代	男性	23.8%	15%以下	
			女性	4.5%	4.5%以下	
③	学校給食における地場産物（県内産）を使用する割合（品目数ベース）			16.4%	30%以上	H27 年度（品目数ベース） 学校保健課調査
④	「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合			17.1%	40%以上	H28 年度 川口市食育推進計画に関するアンケート結果
⑤	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している市民の割合			77.1%	85%以上	H28 年度 川口市食育推進計画に関するアンケート結果
⑥	食に関わるボランティアの数（川口市食生活改善推進員等の数 他）			620人	5%UP	H28 年度(9 月) 川口市食生活改善推進員協議会登録数
⑦	食品の安全性に関する基本的な知識を持っている市民の割合			49.5%	65%以上	H28 年度 川口市食育推進計画に関するアンケート結果
⑧	食品ロスの問題に関心を持っている市民の割合			72.0%	80%以上	H28 年度 川口市食育推進計画に関するアンケート結果
⑨	夕食を一人で食べることが多いとする市民の割合	小学生		2.3%	0%	H28 年度 川口市食育推進計画に関するアンケート結果
		中学生		7.8%	3%以下	
		18 歳以上		26.9%	15%以下	

【参考】

川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）の「栄養・食生活」・「歯・口腔の健康」に関する指標

項 目	現 状	目 標
適正体重を維持している人の割合の増加	・ 20歳～60歳代男性の肥満の人 32.6% ・ 40歳～60歳代女性の肥満の人 16.8% ・ 20歳代女性のやせの人 27.0% (平成25年度市民意識調査)	・ 20歳～60歳代男性の肥満の人 29.8%以下 ・ 40歳～60歳代女性の肥満の人 15.0%以下 ・ 20歳代女性のやせの人 20.0%以下 (平成35年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加	60.8% (平成25年度市民意識調査)	80.0%以上 (平成35年度)
野菜と果物の摂取量の増加	・ 野菜摂取量350g以上の人 5.8% ・ 果物摂取量100g未満の人 51.0% (平成25年度市民意識調査)	・ 野菜摂取量350g以上の人 33.0%以上 ・ 果物摂取量100g未満の人 25.0%以下 (平成35年度)
朝食を毎日食っている人の割合の増加	78.2% (平成25年度市民意識調査)	85.0%以上 (平成35年度)
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	25.4% (平成25年度市民意識調査)	50.0%以上 (平成35年度)
歯科健診の受診率の向上	毎年受診している人 30.3% (平成25年度市民意識調査)	45.0%以上 (平成35年度)
歯周病を有する人の割合の減少	・ 20歳代 11.0% ・ 40歳代 15.7% ・ 60歳代 28.6% (平成25年度市民意識調査)	・ 20歳代 10.0%以下 ・ 40歳代 10.0%以下 ・ 60歳代 25.0%以下 (平成35年度)
乳幼児・学齢期でう蝕（虫歯）がない人の割合の増加	う蝕（虫歯）がない3歳児 84.0% (平成24年母子保健医療推進事業報告)	90.0%以上 (平成35年度)

食育コラム

川口市食育推進計画（第2次）おすすめメニュー①（特産品使用メニュー）

★はまぼうふうとしょうがのかき揚げ★

<材料 4人分>

ぼうふう……………	10g
しょうが……………	40g
玉ねぎ……………	40g
桜えび……………	12g
小麦粉……………	大さじ3
水……………	1/4カップ
油……………	適宜
大根おろし……………	120g

<作り方>

- 1 ぼうふうはざく切りに切る。
- 2 しょうがは千切りに切る。
- 3 玉ねぎはスライスに切る。
- 4 1～3と桜えびを混ぜ合わせたら小麦粉を加え、さらに水を適宜入れて混ぜ合わせる。
- 5 4を中温の油でからりと揚げる。
- 6 大根おろしを添えて完成。

POINT 浜防風（はまぼうふう）

川口市木曽呂地区特産のはまぼうふうは、せり科の多年草で、刺身のつまとして用いられる高級食材で、香りがよく、清涼しい苦味が特徴です。根の部分は、鎮痛の薬用効果もあるといわれています。市内の直売所で購入することができますので、ぜひ食べてみてください。胡麻和えにしても美味しくいただけます。



【1人あたりのカロリー・3大栄養素・塩分量】※栄養価にぼうふうを除く

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
87	2.9	4.2	8.9	0.1

食育コラム

川口市食育推進計画（第2次）おすすめメニュー②（惣菜活用メニュー）

★ひじき入り卵焼き★

<材料 4人分>

ひじきの煮物…	1袋 (80g)
卵……………	2個
砂糖……………	小さじ1
塩……………	小さじ1/4

<作り方>

- 1 卵を割りほぐしたら、市販のひじきの煮物・砂糖・塩を入れてよく混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、卵液を少しずつ流し入れて成形する。

POINT ひじきの煮物には味がついているので、砂糖、塩はお好みで。ひじきには食物センイが豊富で、カルシウムなどのミネラルもたくさん入っています。

【1人あたりのカロリー・3大栄養素・塩分量】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
60	4.1	3.1	3.3	0.7

★かぼちゃの牛乳スープ★

<材料 1人分>

かぼちゃの煮物（市販）
 …… 1袋（120g）
 牛乳 …… 150ml
 粉チーズ …… 2～3振り（2g）

<作り方>

- 1 マグカップや耐熱用のカップにかぼちゃの煮物を入れ、電子レンジで600wで2分加熱する。
- 2 牛乳と粉チーズを加え、フォークなどでつぶしたら、さらに600wで1分程度加熱して完成。

POINT 4人分などいっぺんに作る場合は、かぼちゃをつぶし、鍋で牛乳を加えながら加熱すると作りやすいです。

【1人あたりのカロリー・3大栄養素・塩分量】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
231	8.2	7.1	33.2	1.1

★さばの炊き込みごはん★

<材料 4～5人分>

さば水煮缶詰（市販）
 …… 1缶（180g位）
 米 …… 2合（300g）
 にんじん …… 1/4本
 しょうが …… 1かけ
 酒 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ1/2

<作り方>

- 1 にんじん・しょうがは千切りにする。
- 2 米をといで炊飯器に入れ、さば缶詰の汁・酒・しょうゆ・みりんを入れたら目盛りまで水を加える。さっと混ぜたらさば缶詰の身・にんじん・しょうがをのせて炊飯する。
- 3 炊き上がったら、さばの身をほぐしながら全体を混ぜる。

POINT 缶詰を使うことで、青魚を手軽に摂ることができます。また、骨ごと食べられるのでカルシウムも豊富です。カルシウムの吸収率をアップさせてくれるビタミンDも多く含まれています。

【1人あたりのカロリー・3大栄養素・塩分量】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
353	12.3	5.1	60.9	1.1

★親子丼★

<材料 1人分>

焼き鳥の煮缶詰（市販）・1缶
 たまねぎ …… 1/4個
 卵 …… 1個
 水 …… 少々
 ごはん …… 180g

<作り方>

- 1 玉ねぎは薄切りにする。小鍋に水・玉ねぎを入れて火をつけ、玉ねぎに火がとおるまで煮る。
- 2 そこに焼き鳥の缶詰を汁ごと入れ一煮立ちさせる。
- 3 溶いた卵を回し入れ、半熟になったらご飯の上にのせて完成。

POINT 缶詰の味付けを活かすので調味料いらず。いつもとは少し違う親子丼はいかがでしょう。

【1人あたりのカロリー・3大栄養素・塩分量】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
547	22.7	12.6	82.2	1.4

食育コラム

川口市食育推進計画（第2次）おすすめメニュー③（超特急朝ごはん）

★ ハムエッグ丼（炭水化物＋たんぱく質）＋トマトやブロッコリー（ビタミン、食物センイ）★

<材料 1人分>

ご飯 …… 150g
 ロースハム …… 1枚
 卵 …… 1個
 しょうゆ …… 小さじ1
 サラダ油 …… 小さじ1

<作り方>

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、ハムをしく。
- 2 ハムの上に卵を落とし、弱火でふたをして焼く。
- 3 周りの白身が固まり、2分程度加熱したら、ご飯の上にのせ、お好みでしょう油をたらして完成。

POINT

トマトやブロッコリーなどすぐに食べられる野菜を摂りましょう。
 ブロッコリーは一度に茹でて冷蔵庫で保存しておく、5日間くらいもちますので、とても便利です。炭水化物＋たんぱく質は必ず摂りたいものです。

【1人あたりのカロリー・3大栄養素・塩分量】（※ハムエッグ丼のみ）

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
389	12.2	11.1	56.6	1.3

★ チーズトースト（炭水化物＋たんぱく質）＋フルーツヨーグルト（ビタミン、食物センイ＋カルシウム）★

<材料 1人分>

食パン …… 6枚切り1枚
 スライスチーズ …… 1枚
 マヨネーズ …… 小さじ1程度

<作り方>

- 1 食パンにマヨネーズを薄く塗る。
- 2 チーズをのせ、こんがり焼く。

POINT

ヨーグルトはプレーンタイプのをチョイス。
 はちみつやメープルシロップなどで甘さを足しましょう。これに、りんごやバナナなどを加えるとさらに Good! 乳製品も朝食に取入れたいですね。

【1人あたりのカロリー・3大栄養素・塩分量】（チーズトーストのみ）

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
247	9.5	10.3	28.4	1.4

★ シリアル（炭水化物＋たんぱく質）＋バナナ＋牛乳（ビタミン、食物センイ＋カルシウム）★

<材料 1人分>

シリアル（プレーン）… 1食分 40g、牛乳… 200ml、バナナ… 1本

POINT

手軽に必要な最低限の栄養が摂れます。余裕があれば野菜をプラスしてみましょう。

【1人あたりのカロリー・3大栄養素・塩分量】

※シリアルは種類が多く、それぞれ栄養価が違います。この数値はあくまで参考にしてください。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
285	9.7	8.2	43	1

(5) 食育推進体制

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、庁内関係各課が連携し、「川口市健康・生きがいつくり推進協議会」の協力を得ながら食育を推進します。

①川口市健康・生きがいつくり推進協議会

川口市健康・生きがいつくり推進協議会条例に基づき、知識経験者・保健医療関係団体の役員・非営利団体の役員・産業関係者・市民の代表者・関係行政機関の職員によって構成される審議会です。食育推進計画の推進のため、計画の評価や見直し、関連する施策の実施等について審議します。

②家庭・学校・地域・事業者・行政等の連携

家庭を中心に、学校、地域、事業者および行政がそれぞれの役割を認識し、連携を図りながら食育を推進するため、庁内関係各課と関係団体等の情報ネットワーク化を図り、協働による取り組みを行います。広域的な連携について検討していきます。

③食育に関するボランティアの育成

「川口市食生活改善推進員」をはじめ、意欲的な農家や食品関連事業者、商店、飲食店、消費者団体など、食育に関わる取り組みを行うボランティアの幅広い参加・活動の支援について検討していきます。

◆連携のイメージ

