

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	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 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 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	(1) 家庭における食育の推進 ■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 ■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 ■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 ■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 ■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 ■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 ■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	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 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	

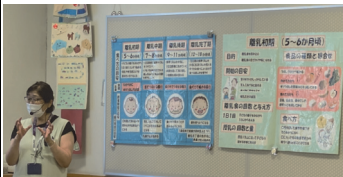
2 具体的な市の取組

本計画では、大目標及び重点目標の達成に向けて、各施策(取組)を展開していきます。

(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 	〈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。 〈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。	 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	展示食や献立レシピ配布 及び懇談会 	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。 また、適宜、献立レシピの配布を行います。 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

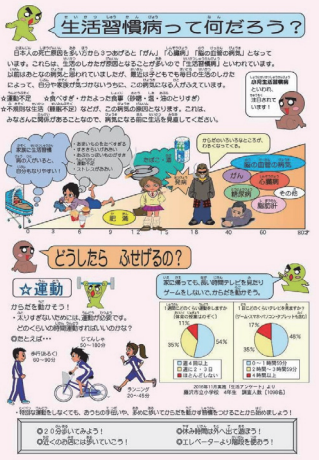
(2) 学校、保育園等における食育の推進

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	学校での食育の推進 (小中養護部会) 	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。 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。 ※ 複数の教員等が連携して実施する指導	児童生徒
2-5	給食を通した食生活の指導 	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。	児童生徒
2-6	調理実習を通した食育の推進 	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。	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	保育園での食育の推進 	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。 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。 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。	園児
2-8	クッキング保育 	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。	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。

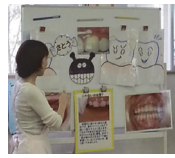
■生活習慣病等の予防対策

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	健康診査の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れるよう、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	市民センターで実施する 生涯学習事業での 食育の推進 	〈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、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 	誰もが健康的な食生活を実践できるよう、日常的に利用する外食や中食において、野菜料理をはじめ栄養バランスの良い食事や商品の提供・栄養成分の表示等、食環境整備を行います。	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。

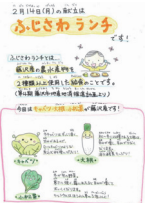
■農水産業に関する理解の促進

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、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、給食で使用するよう推進します。	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

藤沢産の食材を取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・白浜養護学校で始めました。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することの大切さを学び、地産地消の取組の中で、生産者と顔の見える関係を作り、生産者の苦勞を知り、食べ物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

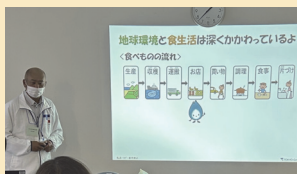
『食生活から学ぶSDGs』

～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

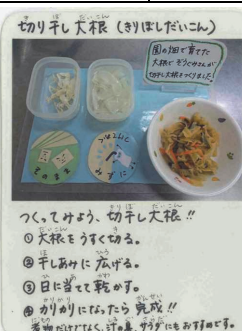
伝統的な行事や作法と結びつけた食文化、地域の特色ある食文化等、伝統ある優れた食文化の継承を図ります。

■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

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

※ 本計画に記載した取組(施策)は、本市で実施している主な取組です。

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ホームページ
食中毒予防の原則と6つのポイント



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】

- ・妊婦本人だけでなく、家族みんなの健康づくりにつながるよう、規則正しい食生活を実践する。
- ・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みましょう
- ・「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」を組み合わせで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
- ・たばこと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：国立健康・栄養研究所 妊娠前から始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：藤沢市ホームページ

妊娠前から始める！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、食を通し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】

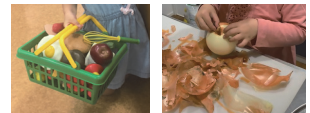
- ・ 家族みんなの健康づくりのため、主食・主菜・副菜のそろった食事やうす味を心がける。
- ・ 食への興味や関心を育てるため、食の体験を広げる。

**〈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：厚生労働省ホームページ
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。

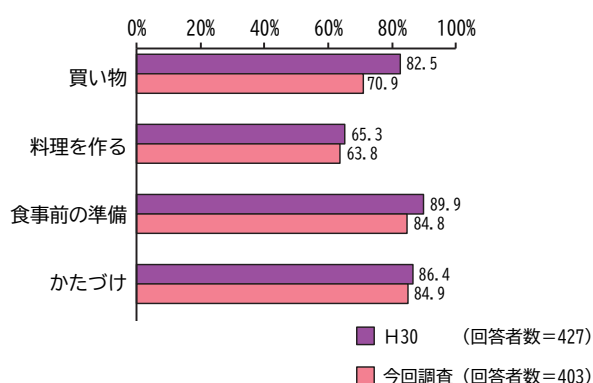
〈食事に関するお手伝い〉

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



ふじさわバランストリオ

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っ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

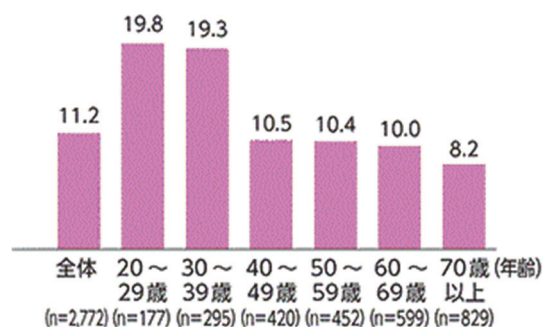
・栄養調査で示されています。極端なダイエットは、貧血、栄養不良等の他、かえって太りやすい体質になる恐れがあります。

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-ヘルスネットホームページ

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)



参考：農林水産省ホームページ
若い世代の特徴

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、健康診査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る人が少ない(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。

〈体にやさしい外食・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。
- ・ 栄養成分の表示を参考にする。

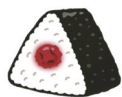
〈忙しい時の食事のタイミング〉

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。
- ・一人暮らしの高齢者が増加傾向であり、献立の簡素化等による栄養バランスの偏りが心配される（P8表2）。
- ・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青壮年期に比べて多く、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。

〈色々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

〈無理なく色々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、無理なく食べることができます。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)をわ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。



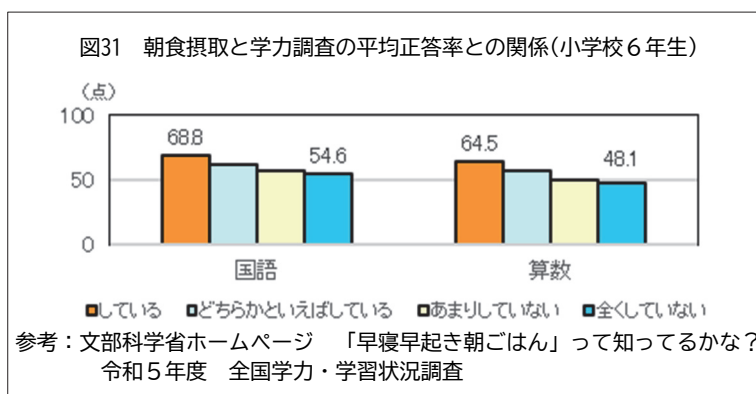
参考：農林水産省ホームページ
「食育」ってどんないいことがあるの？

(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・早起き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。

◆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、間食や1日の食事のどこかで、果物や乳製品を取り入れましょう。



参考：農林水産省ホームページ
「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用語解説を参照)



〈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未満、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



〈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。



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、噛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：農林水産省ホームページ 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、ゆっくり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。

また、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。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

〈ゆっくり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」〉

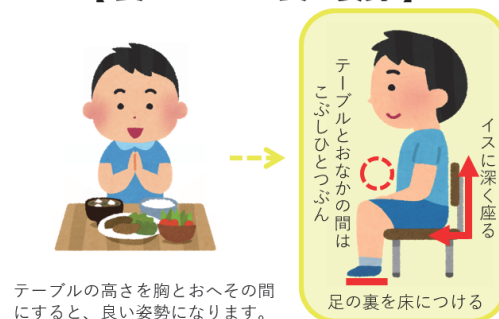
「食べ方」は乳幼児期から学齢期前半に口とあごの成長に伴って発達します。

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】



口腔機能発達不全症

(原因となる疾患がないにもかかわらず食べる、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、定期的に歯科健康診査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。

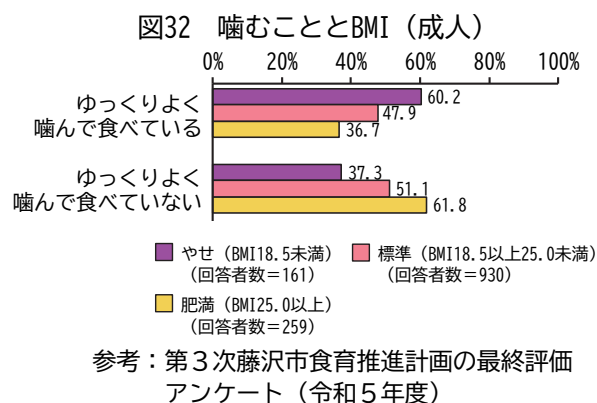
◆プロフェッショナルケア

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。



〈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：藤沢市ホームページ 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」-



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
ホームページ

〈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（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℃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：消費者庁ホームページ 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：消費者庁ホームページ 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和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取りそろえる。
- ・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：藤沢市ホームページ
減らそう、食品ロス

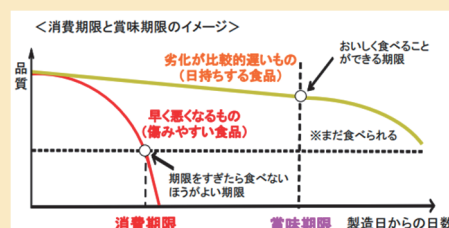
コラム

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：藤沢市ホームページ
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、共働き世帯や一人暮らしの増加等により、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：農林水産省ホームページ
食文化のポータルサイト



参考：
農林水産省
ホームページ
Let's 和ごはん
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、食事をすることができます。
- ・ **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、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・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

参考：農林水産省ホームページ
和食文化の保護・継承にむけた事業の紹介

(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、誰かと一緒に食事することを「共食」(P22用語解説)といいます。食事を取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、食生活の基礎となります。

〈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にも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：藤沢市ホームページ 地域の縁側

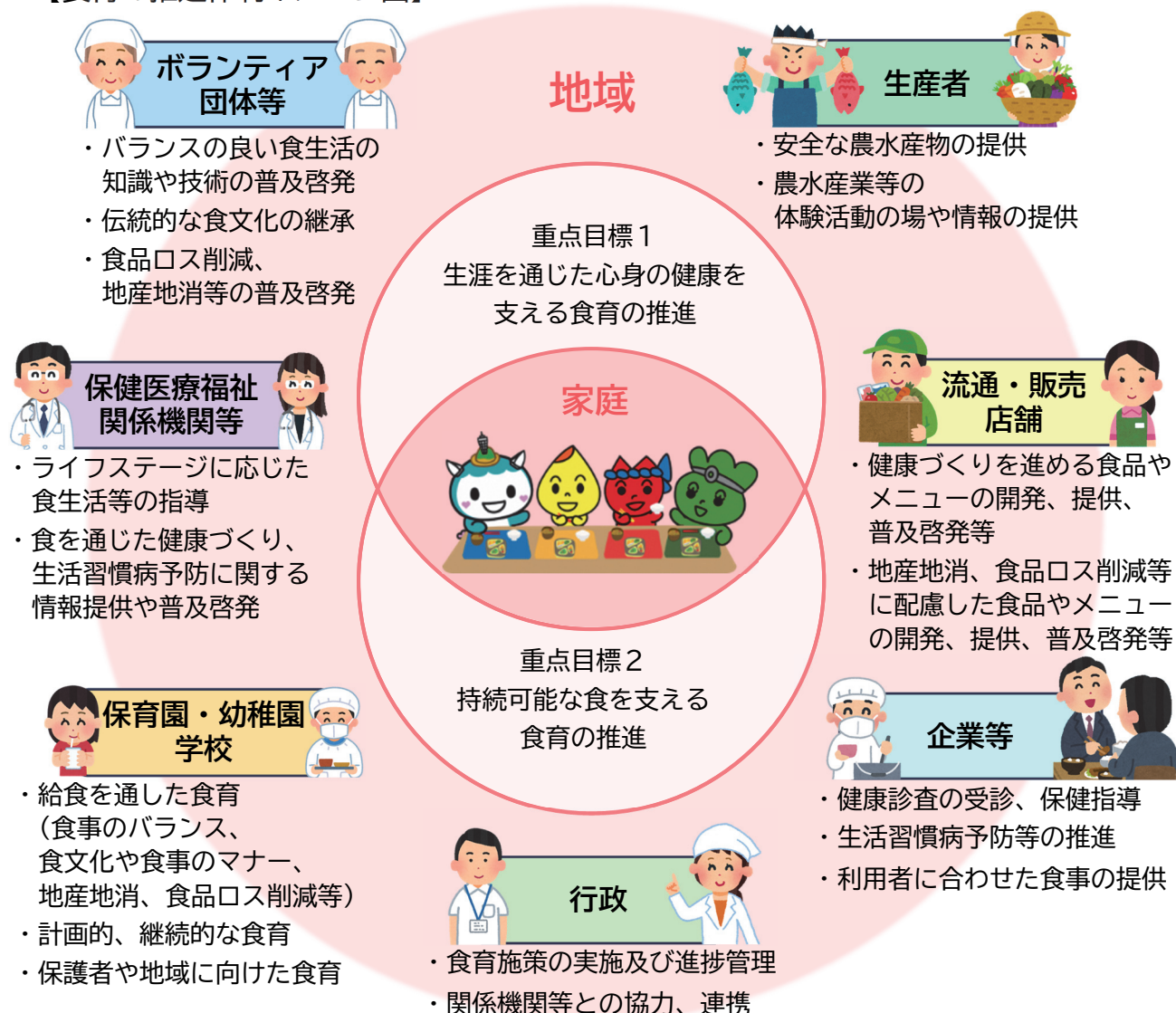


(9) みんなで取り組む食育

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食育を推進します。

【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、本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：藤沢市ホームページ 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：藤沢市ホームページ 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」といい、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」といいます。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

特定給食施設とは、健康増進法に定められる、特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要な施設であり、主に病院、学校、保育園、高齢者施設、事業所等が該当します。当該施設は、利用者の栄養を確保し、健康の保持・増進を図るほか、利用者に対する栄養教育を通じて、家庭や地域の食生活改善を図るなど、その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支援を行っています。さらに、本市では、特定給食施設の他に条例で小規模特定給食施設を定め、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、定期的に健康診査を受ける) (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				
○	○	家族や身近な人と一緒に食べることを楽しむ									