



第4次藤沢市食育推進計画

生涯健康!
ふじさわ食育プラン

令和7年3月
藤 沢 市

はじめに

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

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

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

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

近年、学校や保育園等における食育は着実に進展している一方で、社会経済情勢の変化、一人暮らしや働く人の増加等により、ライフスタイルの変化とともに食をめぐる環境や考え方も大きく変化しています。

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

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

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

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

2025年(令和7年)3月
藤沢市長



鈴木恒夫

目次

第1章 第4次藤沢市食育推進計画の策定にあたって

| | | |
|---|--------------|---|
| 1 | 計画策定の趣旨 | 1 |
| 2 | 計画の位置づけ | 3 |
| | (1) 計画の位置づけ | 3 |
| | (2) SDGs と食育 | 4 |
| 3 | 計画期間 | 5 |

第2章 藤沢市の状況

| | | |
|---|----------------------|----|
| 1 | 藤沢市の概要 | 6 |
| | (1) 藤沢市の地域性 | 6 |
| | (2) 人口の推移と人口推計 | 6 |
| | (3) 人口構成及び世帯数・構成比の状況 | 7 |
| 2 | 藤沢市の食を取り巻く現状 | 9 |
| | (1) 健康について | 10 |
| | (2) 食生活について | 13 |
| 3 | 第3次藤沢市食育推進計画の評価と課題 | 23 |
| | (1) 指標項目の達成状況まとめ | 23 |
| | (2) 評価と課題 | 26 |

第3章 第4次藤沢市食育推進計画の方向性

| | | |
|---|-------------------|----|
| 1 | 計画改定の基本的な考え方 | 31 |
| | (1) 大目標 | 31 |
| | (2) 重点目標 | 31 |
| | (3) 目標達成に向けた新たな視点 | 31 |
| 2 | 指標項目及び目標値 | 32 |

第4章 食育推進の施策展開

| | | |
|---|---------------------------------------|----|
| 1 | 第4次藤沢市食育推進計画の体系図 | 36 |
| 2 | 具体的な市の取組 | 37 |
| | (1) 家庭における食育の推進 | 37 |
| | (2) 学校、保育園等における食育の推進 | 38 |
| | (3) 地域における食育の推進 | 40 |
| | (4) 食育推進運動の展開 | 42 |
| | (5) 生産者と消費者との交流の促進及び環境と調和のとれた農水産業の活性化 | 43 |
| | (6) 食文化の継承に向けた食育の推進 | 46 |
| | (7) 食品の安全性、栄養、その他食に関する情報の提供 | 47 |

| | | |
|---|----------------------------|----|
| 3 | ライフステージごとの取組 | 48 |
| | (1) 妊娠(胎児)期 | 48 |
| | (2) 乳幼児期 | 49 |
| | (3) 学童・思春期 | 51 |
| | (4) 青壮年期 | 53 |
| | (5) 高齢期 | 55 |
| 4 | 重点目標ごとの取組～今日からできる食育～ | 57 |
| | (1) 1日の元気は朝ごはんから | 58 |
| | (2) 健康で元気に過ごすために | 59 |
| | (3) 食で育むお口の健康 | 61 |
| | (4) 食の安全を知ろう | 63 |
| | (5) 食と環境の調和を考えよう | 65 |
| | (6) 「もったいない」の気持ちで減らそう！食品ロス | 67 |
| | (7) 日本の食文化「和食」を未来へつなげよう | 69 |
| | (8) 食事の時間を誰かとともに | 71 |
| | (9) みんなで取り組む食育 | 72 |
| 5 | 食育推進の取組表 | 74 |

第5章 推進体制

| | | |
|---|---------|----|
| 1 | 計画の推進体制 | 75 |
| 2 | 進捗管理 | 76 |

参考資料

| | | |
|---|-------------------------------|----|
| 1 | 本計画の策定経過 | 77 |
| | (1) 本計画の検討状況 | 77 |
| | (2) パブリックコメント(市民意見公募)の概要 | 77 |
| | (3) 藤沢市食生活対策推進協議会設置要綱 | 78 |
| | (4) 藤沢市食生活対策推進協議会名簿 | 79 |
| 2 | 食育基本法 | 80 |
| 3 | 第4次食育推進基本計画(国)の指標項目 | 86 |
| 4 | 第4次神奈川県食育推進計画の指標項目 | 88 |
| 5 | 藤沢市健康増進計画(第3次)の指標項目(関連部分のみ抜粋) | 90 |

コラム

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

用語解説

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