



計画の策定にあたって

計画の策定の趣旨

食を取り巻く現状と課題等を踏まえ、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことができる社会の実現をめざし、第4次藤沢市食育推進計画を策定します。

計画の位置づけ

- ・食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画です。
- ・国の「食育推進基本計画」、県の「神奈川県食育推進計画」及び「藤沢市市政運営の総合指針」をはじめとする本市の計画とも整合性を図ります。
- ・藤沢市健康増進計画と関連性を持ちながら進めていきます。
- ・SDGsの達成に向けた取組を推進します。

計画期間

令和7年度から令和12年度までの6年間とします。

食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

参考：食育基本法 前文

◇前計画の評価と課題◇

前計画では、4つの重点目標に向けた施策の成果や達成度を把握するため、指標項目や目標値を設定し、食育の推進に取り組んできました。そして、達成状況と取組を評価し、第4次藤沢市食育推進計画の策定に向けた課題を整理しました。

重点目標1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

乳幼児期、学童・青少年期※、高齢期と比べ、成人期※では、課題が多い結果でした。

特に成人期に対する健全な食生活の取組が必要です。

※ 第4次計画では、「学童・青少年期」を「学童・思春期」、「成人期」を「青壮年期」に変更しました。

重点目標2 食の循環や環境を意識した食育の推進

地産地消については、達成した指標項目が多く、食品ロス削減、食品の安全性の知識については、改善していない状況です。SDGs の考え方も踏まえ、引き続き取り組んでいく必要があります。

重点目標3 食文化の継承に向けた食育の推進

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

重点目標4 若い世代への食育の推進

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

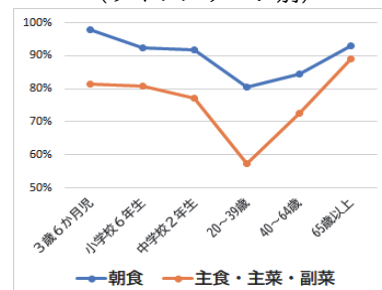
前計画の結果から見えた課題

前計画の評価を行ったところ、成人期の食生活に関する項目で課題が多いことがわかりました。

成人期の食生活は、自分自身の生涯にわたる健康や次世代の食生活への影響があり、この年代に向けた普及啓発が必要です。

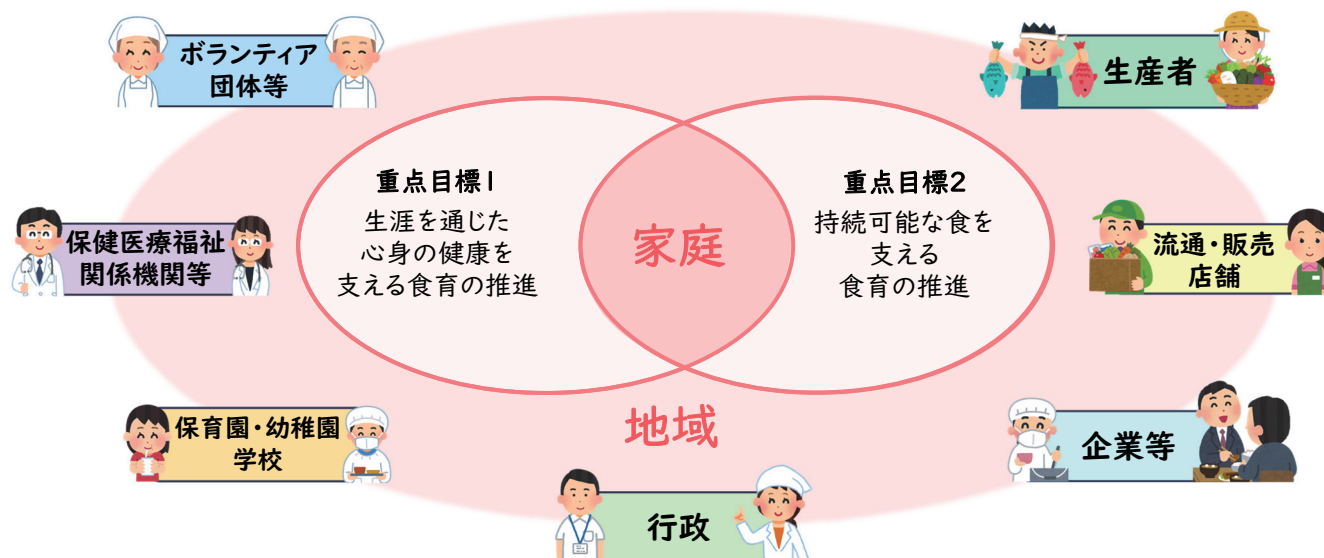
また、地域全体での健康づくりが推進されるよう、関係機関が連携を図りながら取り組む必要があります。

朝食の摂取状況・栄養バランス
(ライフステージ別)



◇食育の推進体制◇

様々な関係機関がそれぞれの特性を生かしながら、食育を推進します。



◇第4次藤沢市食育推進計画の方向性◇

1 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

2 重点目標

重点目標 1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

めざす姿

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
毎日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

重点目標 2

持続可能な食を支える食育の推進

めざす姿

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

3 目標達成に向けた新たな視点

デジタル技術やナッジ理論の活用

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

- 【取組例】
- ・食育講演会等のオンライン開催
 - ・SNS等を利用した食育の推進
 - ・動画作成による食育の推進
 - ・飲食店等と連携した食環境整備
 - ・スーパーマーケットやコンビニエンスストアと連携した食環境整備



4 施策展開

(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。

(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。

(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。

(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。

(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。

(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。

(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、適切な情報提供を行います。

◇指標項目及び目標値◇

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

☆ 新たに設定した指標項目

* 藤沢市健康増進計画(第3次)の「栄養・食生活」分野の指標項目

** 藤沢市健康増進計画(第3次)の「社会環境の質の向上」分野の指標項目

(※1)野菜は生の状態で計量し、1皿の目安量は70g。

(厚生労働省では、成人1人1日当たりの野菜摂取目標量を350g以上としています。)

(※2)特定給食施設等とは、健康増進法に基づく「特定給食施設」と藤沢市小規模特定給食施設の栄養改善に関する条例に基づく「小規模特定給食施設」をいう。

(※3)健康づくり応援団協力店とは、本市とともに健康づくりを進める飲食店等をいう。

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

(※4)公立保育園・小学校(白浜養護学校含む)・中学校での提供回数。ふじさわランチとは藤沢産の食材を取り入れた給食献立をいう。

(※5)公立小学校(白浜養護学校含む)での実施回数。

(※6)藤沢産利用推進店とは、藤沢産の農水産物やその加工品等を積極的に利用する飲食店等として認定されている店をいう。

(※7)農業水産課主催・共催の開催回数。

(※8)ボランティアとは、本市で養成している藤沢市食生活改善推進員と健康づくり応援団「食サポーター」をいう。

◇重点目標ごとの取組～今日からできる食育～◇

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、家庭、学校・保育園、職場、地域等で実践できる食育の取組を紹介します。

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

朝ごはんは1日の元気の源です。食べる習慣を身につけましょう。

【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・副菜がそろよう心がける。



(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。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。

【栄養バランス】

主食・主菜・副菜を
そろえるよう心がけましょ
う。



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。



【野菜】

毎食野菜料理を
1～2皿食べるよう
心がけましょう。



1皿約70g

目標量は1日5皿以上

【減塩】

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

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

参考：日本人の食事摂取基準 2025 年版

【栄養成分表示】

表示を確認して、不足や
取り過ぎを防ぎましょう。

栄養成分表示
(100gあたり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g

【適正体重の維持】

自分の適正体重を知り、
維持していくため、
日頃から体重計に乗る
習慣をつけましょう。

BMI (Body Mass Index) : 体格を表す指標

$[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}] \div [\text{身長(m)}]$ で算出

目標とする BMI

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

(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大切です。

【歯と口の健康を保つために ～むし歯や歯周病等を予防するポイント～】

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けましょう。
- ・セルフケア(毎日の歯みがき等)を行い、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。
- ・定期的にプロフェッショナルケア(歯科医院での専門的なクリーニング)を受けましょう。

子どもには
仕上げみがきを
しましょう



(4) 食の安全を知ろう

食の安全に関する正しい知識を身につけ、安全に取り扱い、より良い選択につなげましょう。

【食中毒予防】

食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」
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。



【食品の表示】

加工食品等の容器包装に記載された情報を
参考にしましょう。
(消費期限・賞味期限、アレルギー、原材料名等)

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

産地や生産者、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】

- ・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。 等



【本市の地産地消の取組】

「おいしい藤沢産」ホームページやInstagram等で、藤沢産農水産物や直売所、藤沢産利用推進店の情報、レシピ等を紹介しています。



(6) 「もったいない」の気持ちで減らそう！食品ロス

私たち一人ひとりの小さな心がけて、食品ロスを減らしていくことが大切です。

【食品ロスを減らすために取り組めること】

- ・買い物に出かける前に冷蔵庫を確認する。
- ・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し、消費期限が近い食材を使いきる。 等



(7) 日本の食文化「和食」を未来へつなげよう

日々の食卓の中で和食に親しみ、日本の食文化の「和食」を未来につなげましょう。

【大切にしたい日本の食文化】

- ・食事の挨拶をする。
- ・和食器で食事を楽しむ。
- ・食事マナーに気をつける。
- ・旬の食材を取り入れる。
- ・郷土食や地域の名産を楽しむ。
- ・子供の成長やお祭り、年中行事等季節の行事食でお祝いをする。

いただきます



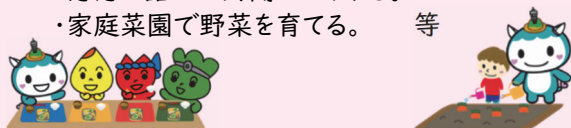
重点目標1と2の総括として…

(8) 食事の時間を誰かとともに

誰かと一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、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。

【食事を通したコミュニケーション】

- ・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。
- ・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。
- ・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



(9) みんなで取り組む食育

家庭は健全な食習慣の基礎を育む大切な場であり、地域では、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食育を推進します。

【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】

「気づく」 健康づくりや食生活の改善の重要性に気づく。

「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。

「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。

◇ライフステージごとの取組◇

一人ひとりのライフスタイルに応じた食育を推進するため、ライフステージを5つに区分し、食生活のポイントをまとめました。



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)

- ・一人ひとりの発育発達に合わせて離乳食を進める。
- ・食べる、見る、かぐ、触る、味わう等の体験を通して、食べる興味や意欲を育てる。

幼児期 (概ね1～5歳)

- ・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。
- ・食への興味や関心を育てるため、食の体験を広げる。



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)

- ・日頃から規則正しい食生活を実践する。
- ・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。

思春期 (概ね13～19歳)

- ・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、調理できる力を育む。



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)

- ・かかりつけ医・歯科医・薬剤師を持ち、定期的に健康診査や歯科健康診査を受ける。
- ・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。
- ・食事をゆっくりよく噛んで味わう。
- ・望ましい食生活や食文化を次世代へ伝えていく。

壮年期 (概ね40～64歳)



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～

- ・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。
- ・食事を通じたコミュニケーションを図る。



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～

- ・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。
- ・妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針(国立健康・栄養研究所)を参考に、バランスの良い食生活を心がける。
- ・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。

第4次藤沢市食育推進計画の詳細は
本編をご覧ください。

参考：藤沢市ホームページ

健康増進計画・
食育推進計画等について

検索



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 概要版

発行年月 2025年(令和7年)3月

発行 藤沢市 健康医療部 健康づくり課

〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1

電話 0466-25-1111 (代表)