

第3次岡崎市食育推進計画

概要版

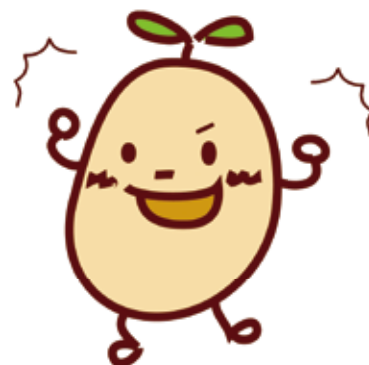
平成29年度～平成33年度

第3次岡崎市食育推進計画シンボルプロジェクト

おかざき食育やろまいプロジェクト

8つのプロジェクト

- 🌱 やさいプロジェクト
- 🌱 はやね (早寝) はやおき (早起き) 朝ごはんプロジェクト
- 🌱 いいは (歯) プロジェクト
- 🌱 めざせ8g! 減塩プロジェクト
- 🌱 お家でやろまいプロジェクト
- 🌱 宴会時やろまいプロジェクト
- 🌱 八丁味噌プロジェクト
- 🌱 食育の環 (8→∞) プロジェクト



岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

岡崎市では、「食育基本法」に基づき、平成20年に「岡崎市食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりが、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう食育を進めてきました。平成24年には「第2次岡崎市食育推進計画」を策定し、「実践」に重きを置いて、生産者や消費者、関係団体、事業所、ボランティア等さまざまな主体と連携した施策を推進してきました。

この度、社会情勢や、これまでの本市の食育の取組、「第2次岡崎市食育推進計画」の評価を踏まえ、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するため、「第3次岡崎市食育推進計画」を策定しました。

岡崎市食育推進会議

食育に関する現状と課題

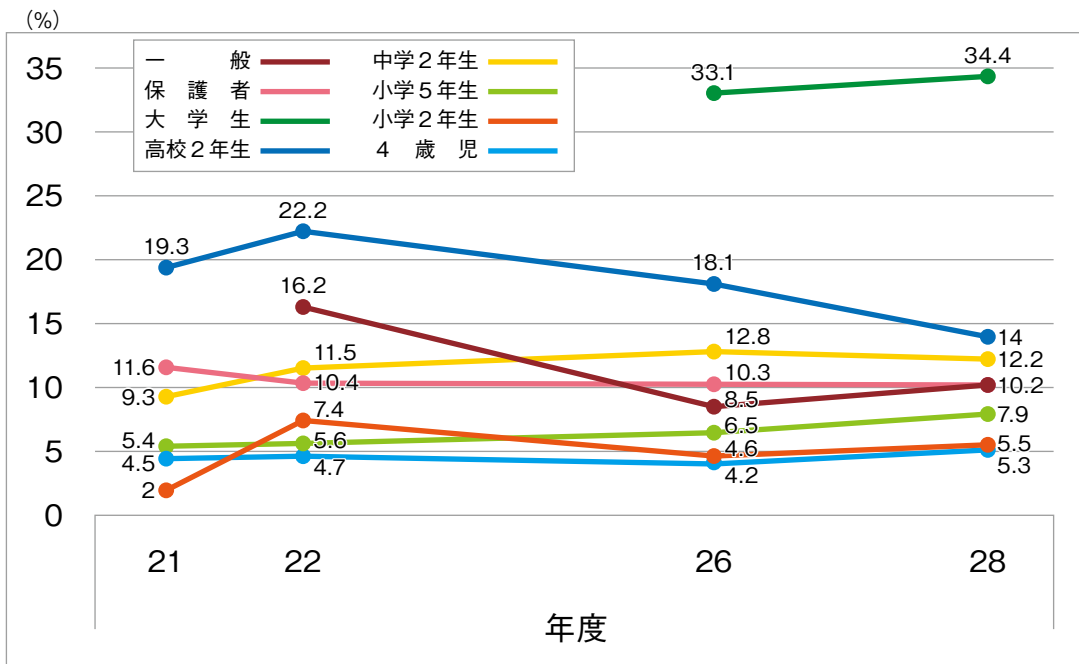
平成 28 年 10 月～11 月に、「食育」に関するアンケート調査を実施しました。

※保護者は、園児（4歳児）、小学2年生・5年生、中学2年生、高校2年生の保護者

朝食を食べないことがある人の割合

朝食を食べないことがある児童・生徒は学年が増えるに従い上昇しています。また、大学生は子供や保護者と比較して欠食する割合が高い状況にあります。

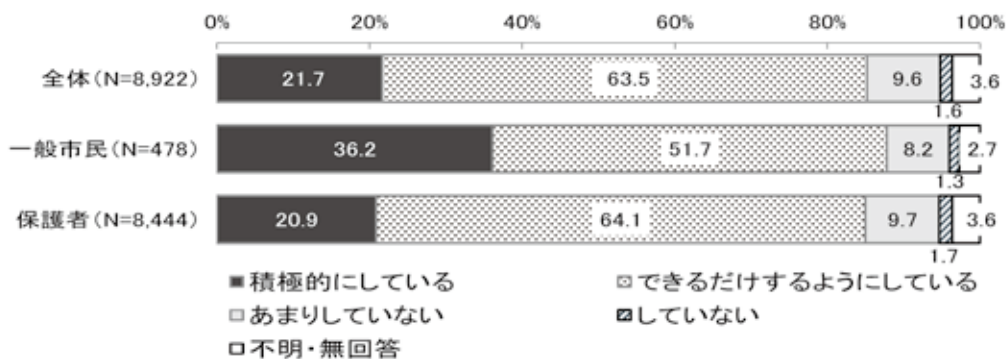
■朝食を食べないことがある人の推移



食品ロス削減の取組

全体の 84.2%が食品ロス削減に取り組んでおり、一般市民のほうが保護者よりも取り組んでいる人の割合は高いです。しかし、積極的に取り組んでいる人は県の現状（H27）である 41.8%より低い 21.7%にとどまります。

■むだや廃棄の少ない食事づくりをしている人の割合



食文化の継承

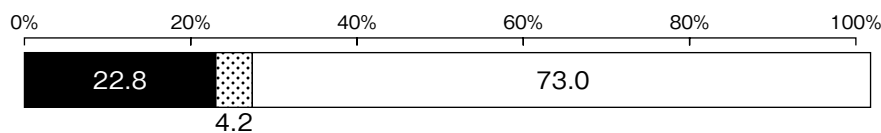
地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法等を継承した市民の割合は 27.9%で、かつ、継承した食文化を地域や次世代に伝えている人は 22.8%です。継承した食文化を地域や次世代に伝えている人の割合は、国の現状（H27）である 41.6%と比較して低い傾向にあります。

■地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法等を継承した市民の割合



■受け継いでいる □受け継いでいない □不明・無回答

■地域や家庭で受け継いできた料理や作法等を継承し、地域や次世代（子供や孫を含む）に伝えている市民の割合



■伝えている □伝えていない □不明・無回答

食文化の認知度

愛知県内で広く食べられている味噌煮込みうどん、五平餅、どて煮は多くの市民が知っていましたが、岡崎を代表する郷土料理である「煮味噌」の認知度は 43.8%と低い傾向にあります。

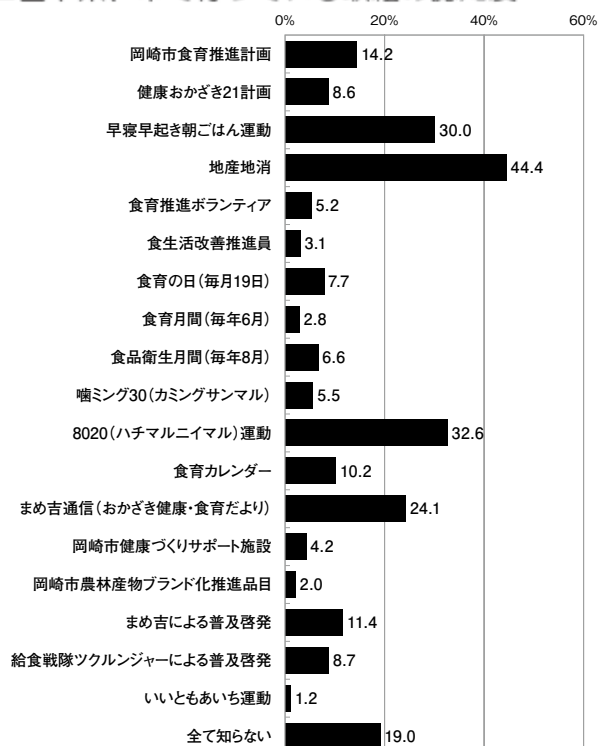
■認知度ランキング

順位	名称	認知度 (%)
1	味噌煮込みうどん	95.0
2	五平餅	93.1
3	どて煮	90.2
4	味噌田楽(こんにゃく)	89.8
5	味噌田楽(豆腐)	87.2
6	いがまんじゅう	81.9
7	菜めし	73.6
8	あわゆき	73.3
9	岡崎まぜめん	57.3
10	煮味噌	43.8
11	おこしもの	38.7
12	へぼ飯(蜂の子)	33.5
13	焼味噌	26.0
14	すべて知らない	0.7

行政の取組の認知度

行政の取組の認知度は、「地産地消」がもっとも高く、次いで「8020（ハチマルニイマル）運動」となっています。

■国や県、市で行っている取組の認知度

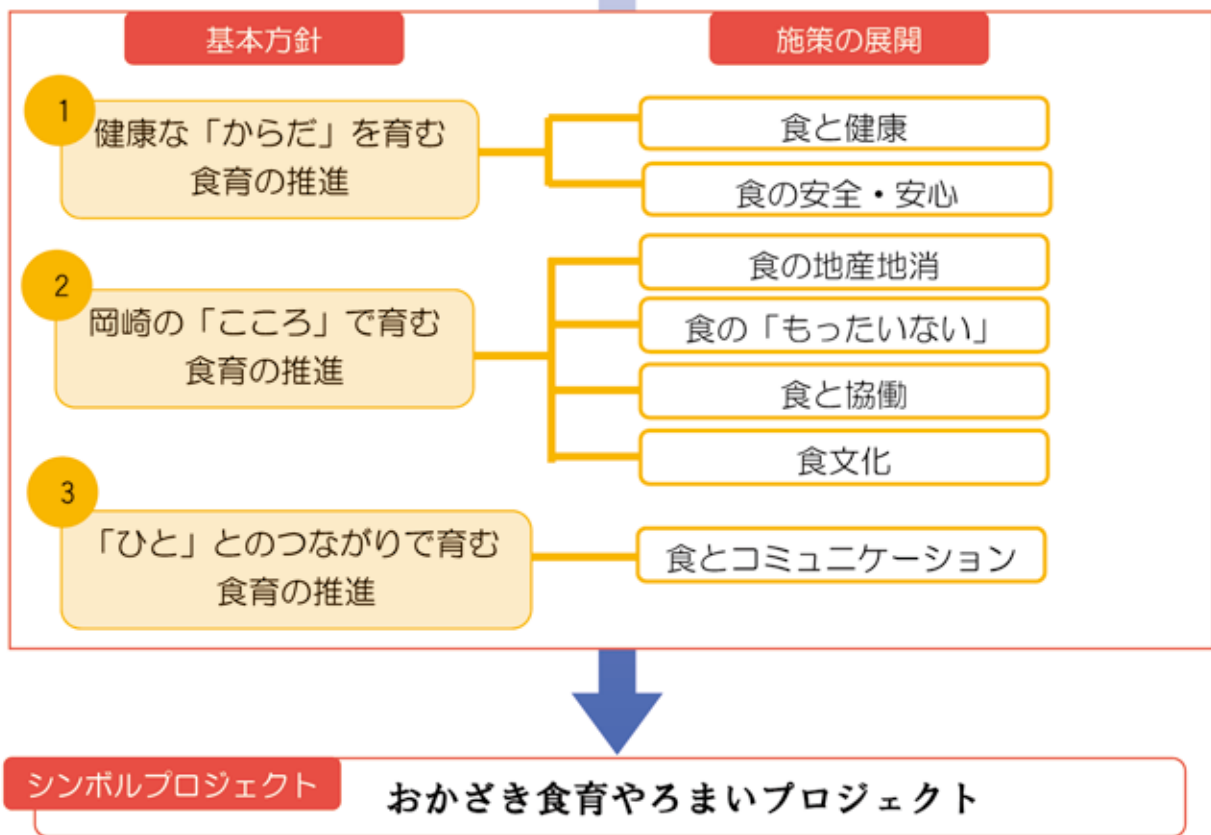


計画の体系

基本理念 「食育」は 自らを育む “ひとづくり”

目指すべき姿 食育を「学び」「実践し」「継承」する

- 重点事項**
- | | |
|---------------|------------|
| 1 野菜摂取量の増加 | 4 食品ロスの削減 |
| 2 朝食を欠食する人の減少 | 5 食文化の保護継承 |
| 3 地産地消の推進 | |



市民の目指すべき姿

食育を「学び」「実践し」「継承」する

豊かな自然に恵まれた岡崎市では、四季折々の食材に恵まれ、長い年月を経て、伝統的な行事や作法と結びついた食文化が形成されてきましたが、その知識や技術、食文化や食事作法等を子どもや孫、地域等に継承していくことにより、家族や学校、地域、事業者及び関係団体などで食育情報を共有し、市全体で食育を継承していくことを目指します。

重点事項

「第3次岡崎市食育推進計画」では、計画期間中に注力して取り組む事項を「岡崎市5つの重点事項」として設定し、推進します。

重点事項1 野菜摂取量の増加

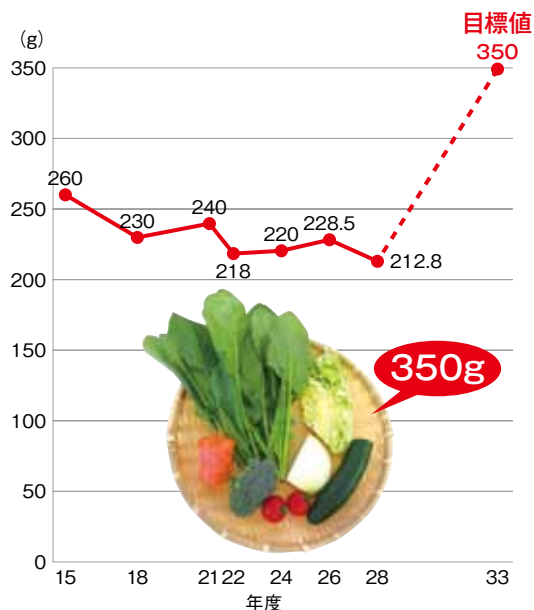
■ 基本的方向

- 野菜を摂取しようとする意識が野菜摂取量に影響することから、動機づけ・習慣づけに繋がる普及啓発を行います。
- 野菜摂取不足の原因として「野菜の値段が高いから」が多く挙げられていることから、値段に関わらず必要量の野菜を摂取するよう、価値観を改めていただくための情報提供を行います。等

■ 主な取組

- 動機づけとなる覚えやすい標語の考案・普及
- おかざき健康マイレージ事業（ベジポイントの推進）等

1日あたり野菜摂取量の推移



重点事項2 朝食を欠食する人の減少

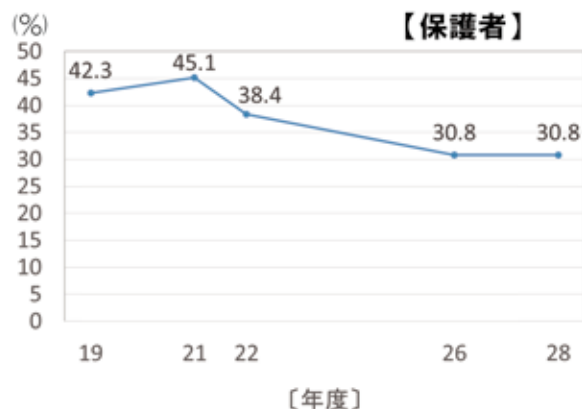
■ 基本的方向

- 園、学校、家庭、地域、企業、民間団体等との連携・協力による取組を進め、「早寝早起き朝ごはん」の習慣づけをより一層強化します。
- 時間がない朝でも簡単に作れるレシピの紹介等必要となる情報提供を行います。
- 成果指標に新たに保護者及び大学生の目標を掲げ、園・学校、家庭が一体となって取組みができるよう、重要性の普及啓発をより一層強化します。

■ 主な取組

- 「早寝早起き朝ごはん」の推進
- おかざき健康マイレージ事業（朝ごはんポイントの推進）
- 栄養健康教育・相談の実施 等

早寝早起き朝ごはん運動 認知度(推移) 【保護者】



重点事項3 地産地消の推進（地産地消促進計画）

■ 基本的方向

- ・岡崎市産の農産物の普及促進と消費拡大を図るため、「岡崎市農林産物ブランド化推進シンボルマーク」を積極的に活用するとともに、岡崎市ブランド化推進品目のPRを図ります。
- ・おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎、道の駅藤川宿といった農産物直売施設の活用により、岡崎市産の農産物の普及促進と消費拡大を図ります。
- ・農産物直売情報の充実を図ります。
- ・生産者団体等と協力して岡崎市産の農産物を活用したふれあいイベントを開催します。
- ・岡崎市産の農産物の加工品の開発等に関する6次産業化を支援します。等

■ 主な取組

- ・岡崎市ブランド化推進品目のPR
- ・岡崎市農林産物ブランド化推進シンボルマークの活用
- ・農産物直売施設の活用
- ・農産物を活用したふれあいイベントの開催・6次産業化の支援
- ・岡崎市援農ボランティア事業
- ・ホームページ、チラシ、行事等における啓発
- ・学校及び保育園給食における積極的使用
- ・地元食材を利用したコンテスト、料理教室等の開催 等



岡崎ブランド品

■ 農産物直売施設



おかざき農遊館
（東阿知和町）

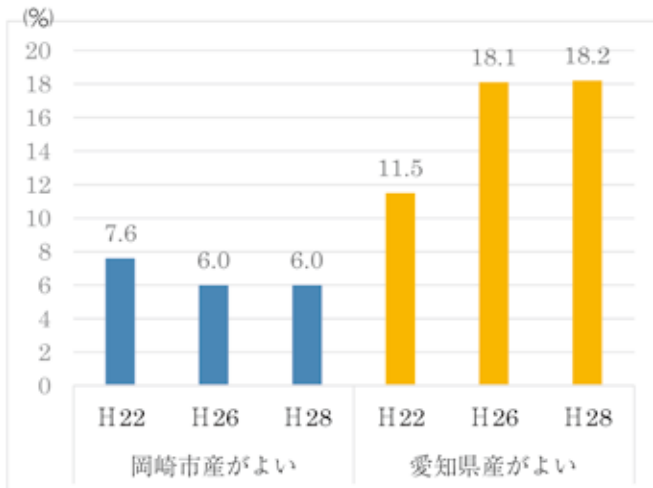


ふれあいドーム岡崎
（下青野町）



道の駅藤川宿
（藤川町）

■ 地元農産物を意識して購入している人



【地産地消の良い点】

- 新鮮：おいしい、輸送コスト削減
- 安全：使用農薬の記録と検査
- 安心：地元産で生産者の顔が見える
- 活性：地域農業の活性、伝統料理や食文化の継承



重点事項4 食品ロスの削減

■ 基本的方向

- 食べ残しなどの無駄を減らしたり、廃棄の少ない食事作り等の家庭でできる食品ロス削減術（エコクッキング）の啓発を行います。
- 飲食店等における会食、宴会時には、適量注文し、乾杯後、宴会中及び中締め後の一定時間は自分の席で料理を楽しむ等食べ残しを減らすための取組を推進します。
- 農林業において生産活動が環境に与える負荷を軽減するため、化学肥料の使用を減らし、有機肥料の使用を推進します。等

■ 主な取組

- 環境教室、環境学習における啓発
- エコクッキング講座
- おかざきエコプロジェクト「もったいない！」コース
- 環境保全型農業の推進支援
- 動機づけとなる覚えやすい標語の考案・普及
- ホームページ、チラシ、行事等における啓発
- まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行



重点事項5 食文化の保護継承

■ 基本的方向

- 保育園、幼稚園、学校において、食文化、地域の伝統的な料理や食事のマナーを伝えるため、給食の献立に行事食を取り入れるとともに、食器の持ち方、姿勢やあいさつなどの指導を行います。
- イベント等において、市内の物産品・特産品を紹介し、販売します。
- 伝統として受け継がれてきた郷土の料理や菓子の由来、調理方法を調査し、情報提供を行います。

■ 主な取組

- 保育園、幼稚園、学校における指導
- 食文化継承料理教室の開催
- ホームページ、チラシ、行事、イベント等における啓発・郷土料理（菓子）の調査、情報提供
- まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行

【岡崎の郷土料理・菓子（一部）】



煮味噌



味噌田楽



焼味噌



鮎の煮浸し



いがまんじゅう



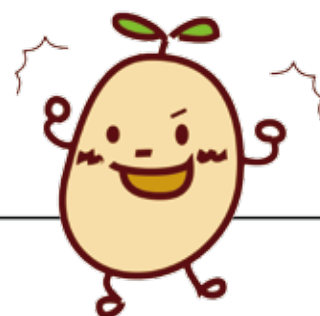
あわゆき

シンボルプロジェクト

第3次岡崎市食育推進計画で定める取組について、市民の皆さんへの分かりやすい浸透を目的に三河弁の「やろまい」の「や」にかけて、整理しました。

おかざき食育やろまいプロジェクト

(や・は・8・八)



8つのプロジェクト

やさいプロジェクト

■野菜を食べよう！

野菜を多く摂取するためには意識することが重要です。少しでも多く野菜を摂取するよう工夫してみましょう。

ベジファースト	食べる順番の工夫「ベジファースト」(＝野菜から食べる)。 野菜から食べることで、満腹感が得られやすく食べすぎ防止になる、食後の急な血糖上昇を抑えるなど、生活習慣病予防効果が期待できる。
たすベジ	野菜摂取量が少ない人は、野菜料理プラス1皿から始める。
朝ベジ	・朝の野菜摂取量が少ないため、毎朝野菜料理を食べる習慣をつける。そうすることで野菜摂取量アップにつながる。 ・朝食外食時には、野菜たっぷりのメニューを選ぶ(ベジモーニング)。
3ベジ (少なくとも2ベジ)	朝食、昼食、夕食の3食(毎食)野菜料理を食べる。 (夕食に野菜料理をまとめて食べる、ではなく、3食均等に食べる。)
ベジストック	家に野菜を常備する。 ・家に野菜がないと食べない。 ・野菜の正しい保存方法を知っておく必要がある。 ・あらかじめ下処理して冷凍や乾燥しておく。
ベジトレ	・好き嫌いなく野菜を食べられるようにトレーニングすること。まずは野菜に親しむため、家庭菜園や家事などのお手伝いを積極的に行い、料理レシピも工夫してみましょう。 ・ベジ(野菜を食べること)だけではなく、トレーニング(運動)も組み合わせましょう。
岡ベジ	岡崎産の野菜のこと。地元の野菜をたくさん食べるよう心がけましょう。

■8のつく日は野菜を食べよう！

野菜摂取量を増やすため、毎月8日、18日、28日は野菜を意識して食べましょう。

■8月31日は、やさい(8・3・1)の日！

1年に1回、野菜について調べてみましょう。すごいぞ野菜パワー。

はやね（早寝）はやおき（早起き）朝ごはんプロジェクト

■早起きからはじめよう！

規則正しい生活リズムを身につけるために、早起きから始めましょう。

■ぐっすり眠ろう！

夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

■朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体や脳にエネルギーが届き、頭がスッキリ目覚めます。朝ごはんをしっかりと食べて、元気な一日をスタートしましょう！



いいは（歯）プロジェクト

■歯みがきの習慣を身につけよう！

食事の後は必ず歯みがきをする習慣を身につけ、学校や職場などでも積極的に歯みがきを行いましょう！

■噛ミング30（カミングサンマル）

ひと口 30 回以上噛んで食べることを目標とし、だ液（つば）を出し、食べ物の消化が良くなることで健康を保つことができます。

■8020（ハチマルニイマル）

80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つために、子供のころから歯を大切にしよう！

しっかり噛めている人は、活動能力が高く、要介護状態になりにくいと言われています。歯を喪失した人は、義歯を補い、噛める機能を維持していきましょう。

めざせ8g！減塩プロジェクト

■減塩生活をはじめよう！

岡崎市民の塩分摂取量は 11.6g(H26) 12.3g(H28)と高い水準にあります。日本人の食事摂取基準（2015 年版）では男性 8g 未満、女性 7g 未満が目標量とされています。現在の味付けを見直し、減塩生活をはじめましょう。

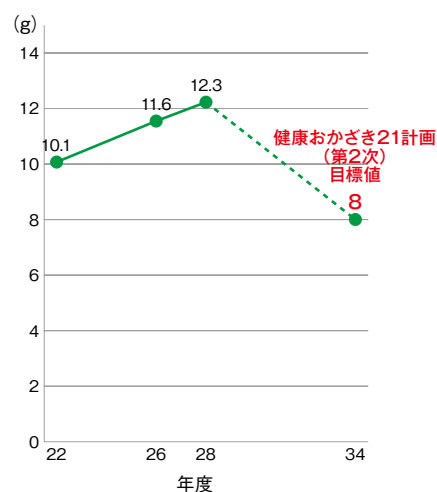
■「おいしく減塩」のコツ！

旬の食材を使用し、素材本来の味を楽しんだり、かつおだし、昆布だしのうま味を利用すると減塩しやすくなります。酢やレモンなどの酸味や、しそや生姜などの香味野菜、コショウやカレー粉などの香辛料を使用するなどの工夫で、上手に減塩しましょう。

■食品表示を確認しよう！

栄養成分表示にある「食塩相当量」を確認して、塩分の取り過ぎに気をつけましょう。

1 日あたり食塩摂取量の推移



うち お家でやるまいプロジェクト

■お手伝いをしよう！

子どもにとって「食育」は特別な活動ではありません。普段から買い物、料理など、家事のお手伝いすることは、食育への関心を高め、相乗効果もいっぱいあります。お家の人のお手伝いを積極的にしよう！

■たのしく共食！

毎月19日（食育の日・はぐみんデー）、プレミアムフライデー（月末の金曜日など）、28日はお家で食事を共にしましょう。

■冷蔵庫クリーンアップデー

食品ロス削減のため、毎月8日は冷蔵庫内を点検し、期限の近いもの、残りものを使い切りましょう。

■もったいないクッキングデー

食品ロス削減のため、毎月18日は今まで捨てていた野菜の茎などを使い、料理に挑戦してみましょう。

■ベジストック実践！

野菜の正しい保存方法を知り、家に野菜を常備しよう。

宴会時やるまいプロジェクト

■宴会は腹八分目・食べ切りミッション！

飲食店等における会食、宴会時には、以下の取組をして食べ残しを減らしましょう。

おかざき版 食べ切りミッション

1【適量注文（腹八分目）】

参加者の好みや食べ切れる量をチェックし、お店やメニュー選びをしましょう。
幹事はメニューの数や量を事前にお店と十分に打合せをしましょう。

2【味わいタイム】

乾杯後一定時間*は席を立たず、できたての料理を楽しみましょう。

3【楽しみタイム】

宴の途中、余興後（なければ任意の）一定時間*は自分の席で料理を楽しみましょう。

4【食べ切りタイム】

お開き前の一定時間*は自分の席で料理を楽しみましょう。

幹事は「食べ切り」を呼びかけましょう。

大皿料理の残りは小分けにして食べやすくしましょう。

5【ミッション完了！】

食べ切った仲間とおいしい料理とお店に感謝

※ 料理の出具合によって幹事が決めてください。

ぜひ、職場の宴会から始めていただき、「もったいない」意識を参加者みんなで高めましょう。

■宴会後も腹八分目！

アルコールやおつまみでエネルギーを十分摂った後、さらにエネルギーを摂りすぎ、肥満や生活習慣病を進行させないようにしましょう。

八丁味噌プロジェクト

■岡崎の豆味噌文化を知ろう！

良い大豆、食塩、水だけを原料に、伝統的な技法で長期間熟成させてつくられる岡崎の豆みそ。八丁味噌の名前の由来は、岡崎城から西へ八丁（約870メートル）の距離にある味噌蔵で作られていたことに由来しています。

■毎月30日（三十一みそか）は、味噌の日！

岡崎の郷土料理を再認識する日として、毎月30日は豆味噌を使った料理を食べよう！

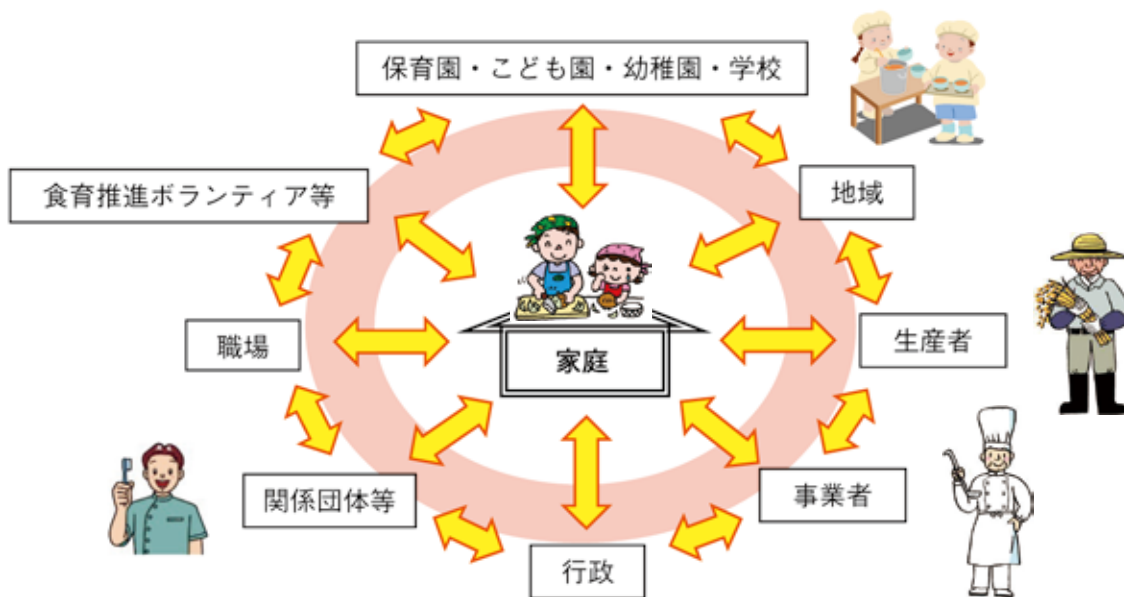
■豆味噌を使った郷土料理を食べよう！

岡崎の郷土料理には、豆味噌を使った料理が多く存在します。中でも家庭にある野菜を使い、味噌で煮た「煮味噌」は古くから岡崎の家庭料理として継承されてきました。

食育の環(8→∞)プロジェクト

■関係者の環！

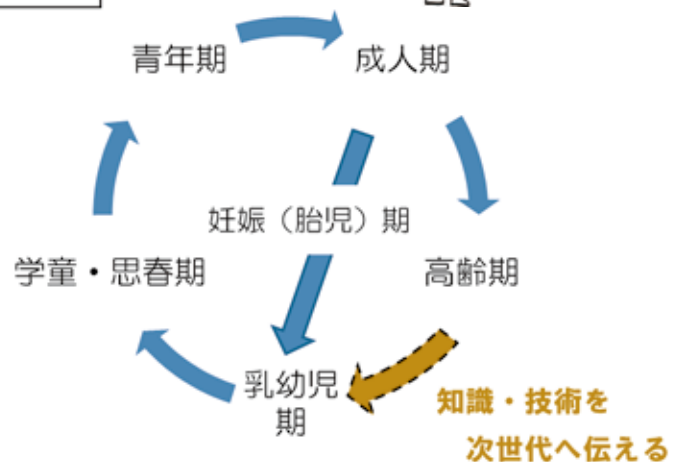
食育の推進には、食にかかわる多様な関係者のつながりにより、それぞれの立場から取組を進めるとともに、家庭を中心として、お互い協働して食育を推進しましょう！



■ライフステージ・継承の環！

生涯にわたって豊かな食生活を実現し、健康に暮らしていくためにそれぞれのライフステージに応じた取組を意識しましょう！

また、自らが学び、実践したことは次世代へ伝えましょう！



取組の進捗状況の把握と進行管理

食育施策の推進にあたっては、市が行う取組について、定量的指標による各施策の効果検証を行い、改善を図るための「PDCA サイクル」を確立し、食育に関する取組の実効性を高めていきます。

「PDCA サイクル」の確立のために、岡崎市食育推進会議及び同専門委員により、年度ごとに、施策・事業の進捗状況や数値目標、重要業績評価指標（KPI）の達成状況についての検証を行うとともに、必要に応じて施策・事業の見直しを行います。

また、成果指標の達成状況を検証するため、市民を対象に平成31年度（中間評価）及び平成33年度（最終評価）に市民実態調査を実施します。

■成果指標一覧

成果指標		現状 H28	目標値 H33
成人1日あたりの野菜摂取量		212.8g	350g以上
朝食を食べないこと がある人	園児（4歳児）	5.3%	2%以下
	小学2年生	5.5%	2%以下
	小学5年生	7.9%	2%以下
	中学2年生	12.2%	5%以下
	高校2年生	14.0%	10%以下
	大学生	34.4%	25%以下
	保護者	10.2%	5%以下
地元（岡崎市・愛知県）産農産物を意識して購入している人		24.2%	35%以上
むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的にしている人		21.7%	50%以上
「煮味噌」を知っている人		43.8%	60%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人		22.8%	50%以上

岡崎市食育推進会議

事務局 岡崎市保健部（保健所）健康増進課
電話 0564-23-6962
FAX 0564-23-5071

