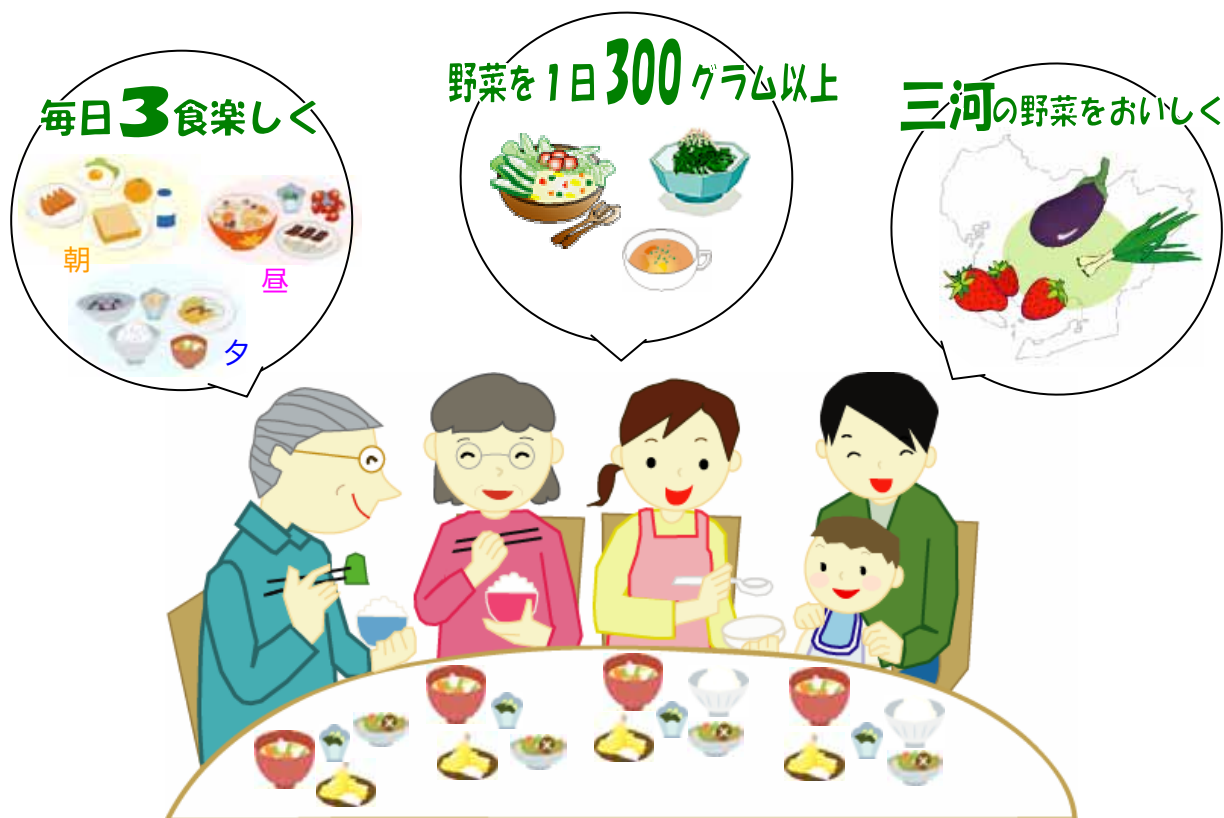


岡崎市食育推進計画

—概要版—

～3食、300グラム、三河の野菜～



「食」は、私たちが生きていく上で欠かせないものです。近年、健康志向や食の安全・安心に対する関心が高まる一方で、食生活の乱れや生活習慣病の増加を始め、食に対する感謝の念や伝統的な食文化の喪失など様々な問題が生じています。

このような問題に対処し、市民一人ひとりが、生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため、岡崎市では、食に関する知識と食を選ぶ力を身に付ける「食育」を推進するため食育推進計画を策定しました。

岡崎市食育推進会議

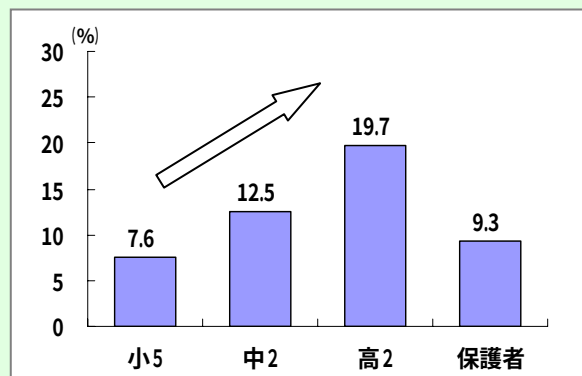
岡崎市

食育に関する現状

朝食の状況

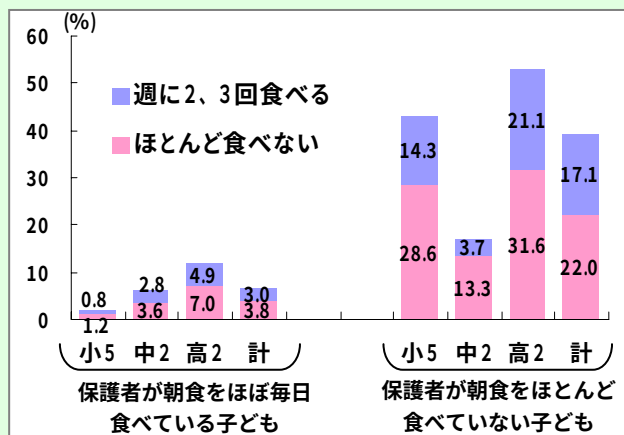
■朝食を毎日食べていない人

学年が上がるにつれて、毎日朝食を食べない児童生徒が増加しています。



■保護者と子どもの朝食を食べる頻度の関係

保護者の欠食が子どもに影響を与えています。



資料:平成19年度「岡崎市食育推進計画」アンケート

野菜の摂取量

■1日に食べる野菜の量

野菜を70g使用した料理を1つ分として、1日に5つ分以上食べることが望ましいとされていますが、現状では野菜を使った料理を5つ分以上食べている人は4%となっています。

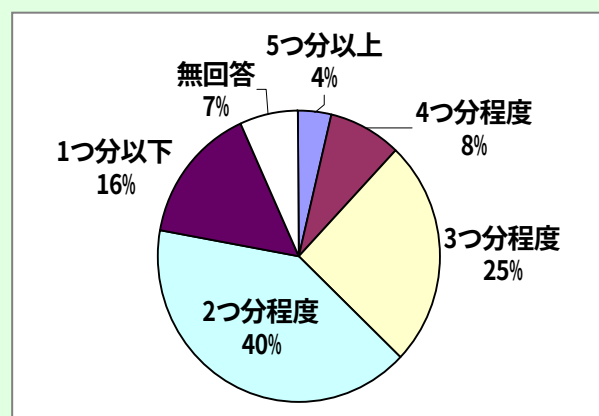


1つ



1つ

(左のような野菜料理
いくつ分か)

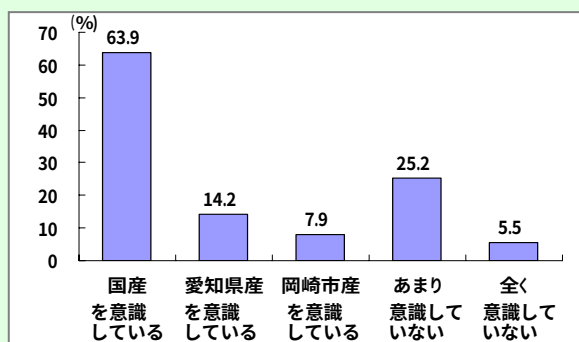


資料:平成18年度「健康おかざき21計画」中間評価アンケート

地場産物の購入意識

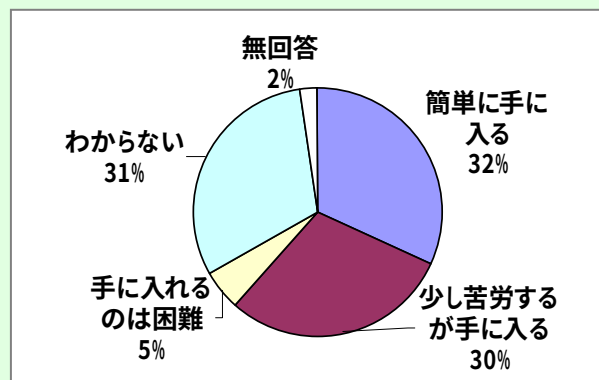
■地元の農林水産物の購入意識

岡崎市産を意識して購入している割合は7.9%となっています。



■地場産物の入手のしやすさ

市には、農産物直売所や朝市があり、62%が地場産物を入手しやすいと思っています。



資料:平成19年度「岡崎市食育推進計画」アンケート

食育の取組状況

市ではこれまでも、各課において食育に関する様々な取組が行われています。
今後はこれらの取組において連携を取り合い、食育を効果的に推進します。

取組事例 1 「地産地消」 - 農務課

市では、農林産物をより安心して食べていただくために減農薬・減化学肥料栽培など環境保全型農業を推奨しています。

さらに、地産地消の取組として、「地元の農林産物が、地元市場や産直施設へ出荷され、新鮮なまま市民の皆さんの食卓に届くこと」を通して市民に信頼される農業を振興しています。



取組事例 2 「学校給食」 - 保健給食課・学校指導課

現在、市内4カ所の給食センターと額田地区の各学校で1日約3万6千食を作っており、ごはんは100%岡崎市産の米を使用するなど、地産地消を推進しています。

また、幅広く児童生徒に給食への関心と親しみを持ってもらうため、「リクエストランチ」を実施しています。

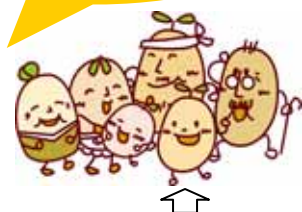


取組事例 3 「健康おかざき 21 計画」 - 保健予防課

健康おかざき 21 計画では、一人ひとりが健康をどのようにとらえているかという健康観を大切にし、生活の質(QOL)を向上させることを目的に、8つの分野で健康づくりを推進しています。

- ① 休養・こころの健康
- ② たばこ
- ③ アルコール
- ④ 栄養・食生活
- ⑤ 疾病予防
- ⑥ 身体活動・運動
- ⑦ 歯の健康
- ⑧ 健やか親子

みんなで力を合わせて
健康づくりを進めよう！



マスコットキャラクター：まめ吉

取組事例 4 「食品衛生監視指導計画」 - 生活衛生課

市民の皆様の、食の安全・安心を確保するため、毎年、食品衛生監視指導計画を策定し、食品関連施設の監視指導、食品の抜き取り検査、食品関係団体との連携による自主衛生管理の推進などの事業を行っています。



市内における食の安全の目安となるように、

岡崎市 HACCP 導入施設認定制度

岡崎市食品衛生管理優秀店認定制度
を設けています。

●岡崎市食育推進計画の目標

食育推進にあたっての基本目標及び基本方針を次のとおり定めます。

基本目標

3食、300グラム、三河の野菜

基本方針

○ 毎日3食楽しく食べます

規則正しい生活習慣を確立し、毎日3食楽しく食べられるよう家庭を中心に地域・学校などと連携します。

○ 野菜を1日300グラム以上食べます

現代生活に合ったかたちで、300グラム以上の野菜を飽きずに美味しく食べることができるよう、簡単野菜料理などの普及をめざします。

○ 三河の野菜をおいしく食べます

地産地消を推進するとともに、食の大切さや食の安全・安心について学習する機会の充実を図ります。

300グラムの野菜とは？

野菜は1日に両手3杯くらいの量が必要と言われています。

加熱してかさを減らすなど、無理なく食べる工夫をしましょう。



これで
300g

岡崎市食育推進計画の「野菜」とは、日本食品標準成分表の分類の「野菜類」にあたり、いも類、豆類、きのこ類、海藻類は含みません。

料理に換算すると・・・

野菜を70g使用した料理を1つ分として、4～5つ分が目安です。

1つ分



ほうれんそう
のお浸し



野菜サラダ

2つ分



野菜炒め
1人前



野菜カレー
1人前

「毎日3食」プロジェクト

朝食の欠食なし！

- ⇒「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進
- ⇒簡単で栄養バランスの良い朝食メニューの提案

給食を活用！

- ⇒給食での地元食材の利用
- ⇒給食への行事食や郷土料理の取り入れ

家庭での楽しい食事！

- ⇒「おうちでごはんの日」（愛知県）の推進
- ⇒食事を作る楽しみ、一緒に食べる楽しさを伝える



「300 グラム野菜」プロジェクト

野菜料理の普及！

- ⇒野菜を多くとれる料理の普及
- ⇒野菜を多く取り入れた外食・中食・持ち帰り弁当などの普及
- ⇒食育に関するボランティアの養成と出前講座等の活動支援

「野菜に合う調味料」を活用！

- ⇒岡崎市の産業・文化を活かした調味料を使った野菜料理の普及



「おいしく三河の野菜」プロジェクト

地産地消の推進！

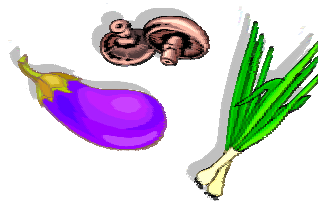
- ⇒農産物の直売施設の有効活用
- ⇒退職就農者の農産物づくりの支援

学校農園・家庭菜園・市民農園などの充実！

- ⇒保育園・学校などにおける栽培・収穫体験機会の充実
- ⇒家庭菜園の支援
- ⇒市民農園、観光農園による農業体験機会の充実

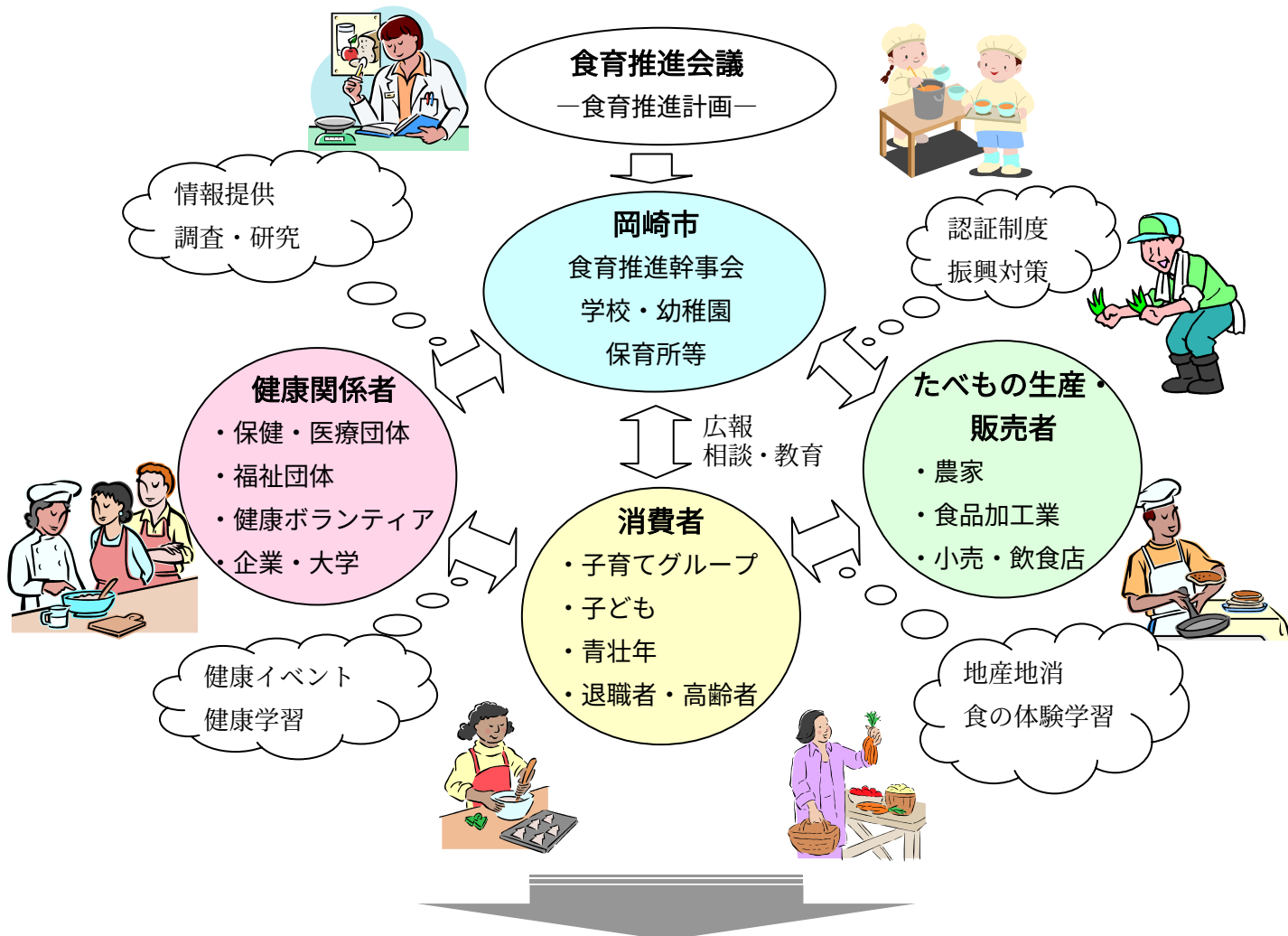
安全・安心で美味しい野菜づくり！

- ⇒減農薬・減化学肥料栽培など環境保全型農業の推進



● みんなで進める岡崎の食育

食育を総合的かつ計画的に推進するため、様々な関係団体等と連携・協働し、それぞれのテーマに沿った取組を推進します。



食からの
健康づくり

食の大切さを
学ぶ

食の安全性を
学ぶ

食の力を
つける

安全・安心な
食のまちづくり

食文化を
伝える

家庭での食育

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しく健康的な食生活を送ります。
- 家庭菜園や農家との交流を通して、旬の味や食の大切さを伝えます。
- 買物や料理を通して、適切な食品や料理を選択できる力を養います。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や箸使いなどの食事作法を継承します。
- 家庭の味や行事食、伝統食などの食文化を継承します。
- メタボリックシンドロームにつながる食習慣を改善します。

保育園、幼稚園、学校での食育

- 家庭と保育園・幼稚園・学校が協力し、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。
- 郷土学習や農業体験を通じて、食の大切さや伝統的な食文化を教えます。
- 給食において安全・安心な地元農産物の利用を促進します。
- 献立表や食育だより等により、家庭への情報提供と、食育の普及啓発に努めます。
- 児童、生徒のやせ・肥満予防への取組や高度肥満児への生活指導を行います。

地域での食育

- 地産地消を通して、食品の生産から流通・消費までを学ぶ機会の充実に努めます。
- 健診、相談、出前講座などを通して、食に関する正しい情報提供に努めます。
- 食育に関するボランティアを養成し、地域での食育講座などを充実します。
- 町内会、子ども会などの行事で食に関して学ぶ場を設けます。

生産者、商業者、飲食店での食育

- 地産地消を推進する直売所や朝市などを活用しPRを行います。
- 食事バランスガイドや栄養成分の表示、食材の産地表示などを推進します。
- 「（仮称）食育推進協力店」の認証とPRを行います。
- 農業や食品加工体験など、食品の生産から消費までの過程を学ぶ場を提供します。
- 食品業者の食品衛生に関する自主管理体制の確立を支援します。
- 安全で安心な農産物の生産、表示等の市民への情報提供に努めます。

企業、産業団体、勤労者団体での食育

- メタボリックシンドロームの予防・改善に向けて健康教育・指導を充実します。
- 職場の食堂などでは、「栄養成分表示」「ヘルシーメニュー」などの情報提供に努めます。
- 家族で一緒に食事ができるように努めます。

数値目標

食育に関わる各主体が取組の目標や課題を共通認識し、食育を効果的に推進するため、数値目標を設定し、取組の達成状況や成果を測る指標とします。

目 標 事 項		現 状	目 標 (H 2 3)
食育に関心を持っている人		81.8%	90%以上
食育の推進に関わるボランティアの数		現状値なし	200人以上
朝食を欠食する人	4歳児	1.1%	欠食なし
	小学2年生	0.7%	
	小学5年生	1.1%	
	中学2年生	4.5%	
	高校2年生	8.1%	
	20代男性	17.6%	15%以下
	20代女性	16.5%	
1日あたり野菜摂取量		230g	300g以上
肥満者	小学2年生	5.0%	2.5%以下
	小学5年生	7.0%	3.5%以下
	中学2年生	8.4%	4.0%以下
	40～60代男性	24.7%	20%以下
地元の農産物を意識して購入している人		7.9%(岡崎市産) 14.2%(愛知県産)	40%以上
学校給食における青果物に地場産物を使用		6.5%(岡崎市産) 30.1%(愛知県産)	増加
食品を購入するときに、食品表示を参考にする人		75.5%	90%以上
野菜づくりに取り組む人		15.8%	増加
食事を楽しく食べている人		85.3%	90%以上
家族全員が一緒に食事（日に1回以上）		50.9%	増加

平成20年3月発行

岡崎市保健所生活衛生課

〒444-8545 岡崎市若宮町二丁目1番地1

☎0564-23-6962 FAX0564-23-6621

メールアドレス：hokenseikatsu@city.okazaki.aichi.jp