

第3章 計画の目標

3-1 食育推進の基本目標

本市では、食をめぐる現状と課題から、食育推進にあたっての基本目標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

3食

「毎日3食楽しく食べます」

300g

「野菜を1日300グラム以上食べます」

三河の野菜

「三河の野菜をおいしく食べます」

国の健康日本21計画では、野菜の摂取量は350g以上が望ましいとされていますが、健康おかざき21計画では、市民の現状をふまえ、300gを目標としています。

3-2 食育推進の基本方針

基本目標の実現に向けて、「家庭」「学校」「地域」「生産者・食産業」「企業」などが連携し、効果的な取組を進めるため、基本方針を次のように設定します。

1 「毎日3食楽しく食べます」

子どもの頃から、食生活を始めとした規則正しい生活習慣を確立していくことが重要です。「早寝・早起き・朝ごはん」運動をはじめとして、寝る、起きる、食べるの生活リズムを規則正しく過ごし、健全な食習慣と生活習慣の確立を図るための取組を推進します。

また、家族との食事や給食を通して、子どもたちが楽しく食べ、食に関心を持ち、食に関するマナーや食の大切さ学ぶことができるよう、家庭への情報提供や成長に合った取組を推進します。

コラム 朝食を食べることによる効果

きちんと朝食を食べることで、下記のような効果があります。

脳が目覚める

脳にエネルギーが補給され働きが活発になり、集中力や記憶力がアップします。

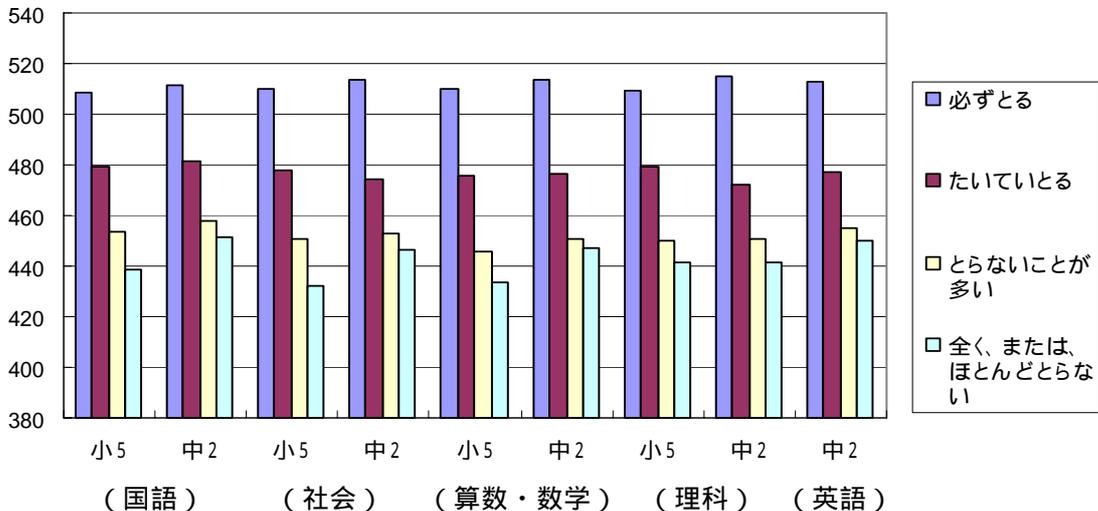
肥満の防止

食事の回数が少ない人ほど1回の食事の摂取量が増加し肥満につながります。

代謝を促進する

体温を上げるとともに、腸の動きを活発にして便秘を促します。

朝食を食べる頻度と、ペーパーテストの得点の関係
(得点)



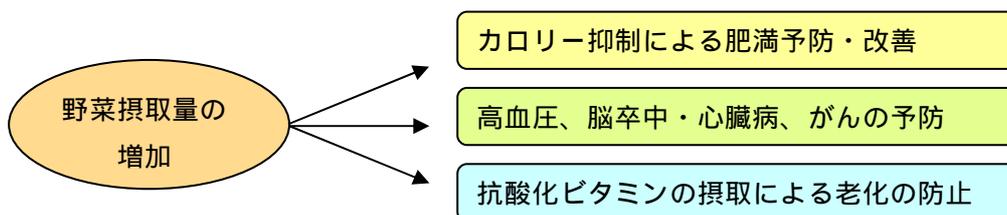
資料：国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」

2 「野菜を1日300グラム以上食べます」

死因の約6割、要介護の原因の約3割は生活習慣病によるものです。その予防・改善に向けた取組として、野菜を多く取り入れた食事への切り替えを図り、高脂肪・高カロリーの食事を見直し、BMI22を目標に、痩せすぎや肥満を予防・改善するとともに、高血圧やがんなどを予防する効果的な取組を進めます。

また、本市の農産物、八丁味噌や酢などの調味料や、味噌料理の伝統などを活かし、3食、無理なく、たくさんの野菜を食べられるよう、健全な食生活の実践を図ります。

野菜摂取量の増加による生活習慣病の予防・改善



コラム

300グラムの野菜とは？

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。



1日に野菜350g以上が適量とされていますが、岡崎市の現状は230gです。

加熱してかさを減らすなど、無理なく食べる工夫をして、まずは300g以上を目指しましょう。

緑黄色野菜 1 : 淡色野菜 2

にんじん	40g	たまねぎ	70g
ほうれんそう	30g	だいこん	70g
トマト	30g	レタス	30g
		きゅうり	30g

料理にすると・・・

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。

- 青菜のお浸し(小鉢)・・・1つ分
- 野菜サラダ(1皿)・・・1つ分
- 野菜炒め(1人前)・・・2つ分
- 野菜カレー(1人前)・・・2つ分



3 「三河の野菜をおいしく食べます」

子どもの頃から農業体験や家庭菜園などで野菜づくりや地元の野菜を使った料理に親しむ教育を行い、食べ物の旬や素材本来の味を知るとともに、生産者と消費者の交流を作ります。

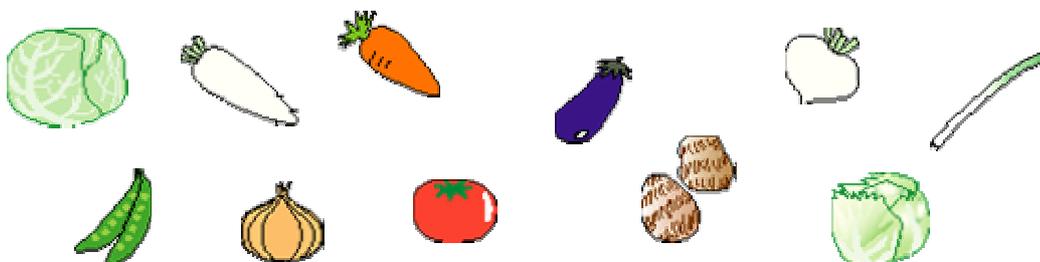
また、新鮮で安全・安心な野菜を消費者が利用できるよう、安全な地場野菜の生産を奨励し、産直施設を充実させるとともに、保育園・学校の給食や職場・地域での地産地消を促進します。

愛知県産の主な野菜の収穫時期

凡例： 収穫期 収穫最盛期

収穫時期・品目	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
根菜類	だいこん											
	かぶ											
	にんじん											
	さといも											
	ばれいしょ											
葉茎菜類	はくさい											
	キャベツ											
	ほうれんそう											
	ねぎ											
	たまねぎ											
果菜類	なす											
	トマト											
	きゅうり											
まめ類等	さやえんどう											
	えだまめ											
	さやいんげん											
洋菜類	レタス											
	ブロッコリー											

資料：「野菜作型別生育ステージ総覧」(愛知県)



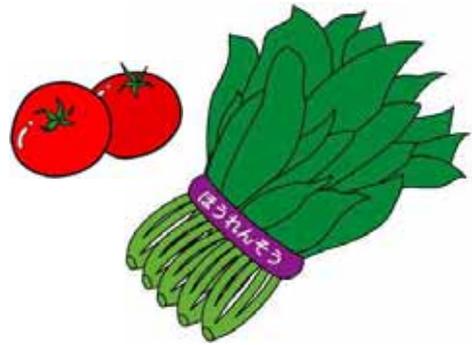
コラム

旬の野菜を食べよう！

現在では、ほとんどの野菜が旬に関わらず、ほぼ1年を通じて購入可能です。

例えば、夏が旬のトマトを冬に食べたり、冬が旬のほうれんそうを夏に食べることもあります。

しかし、見た目ではあまり変わらない野菜もその味や栄養価は異なることが多いようです。



旬の時期に採取された野菜と、旬以外の時期に採取された野菜との栄養価の比較（100g 当たり）

	旬	旬以外
ほうれんそう（ビタミンC）	70 mg	20 mg
ほうれんそう（β-カロテン）	4000 μg	2000 μg
トマト（ビタミンC）	20 mg	15 mg
トマト（β-カロテン）	400 ~ 500 μg	300 μg

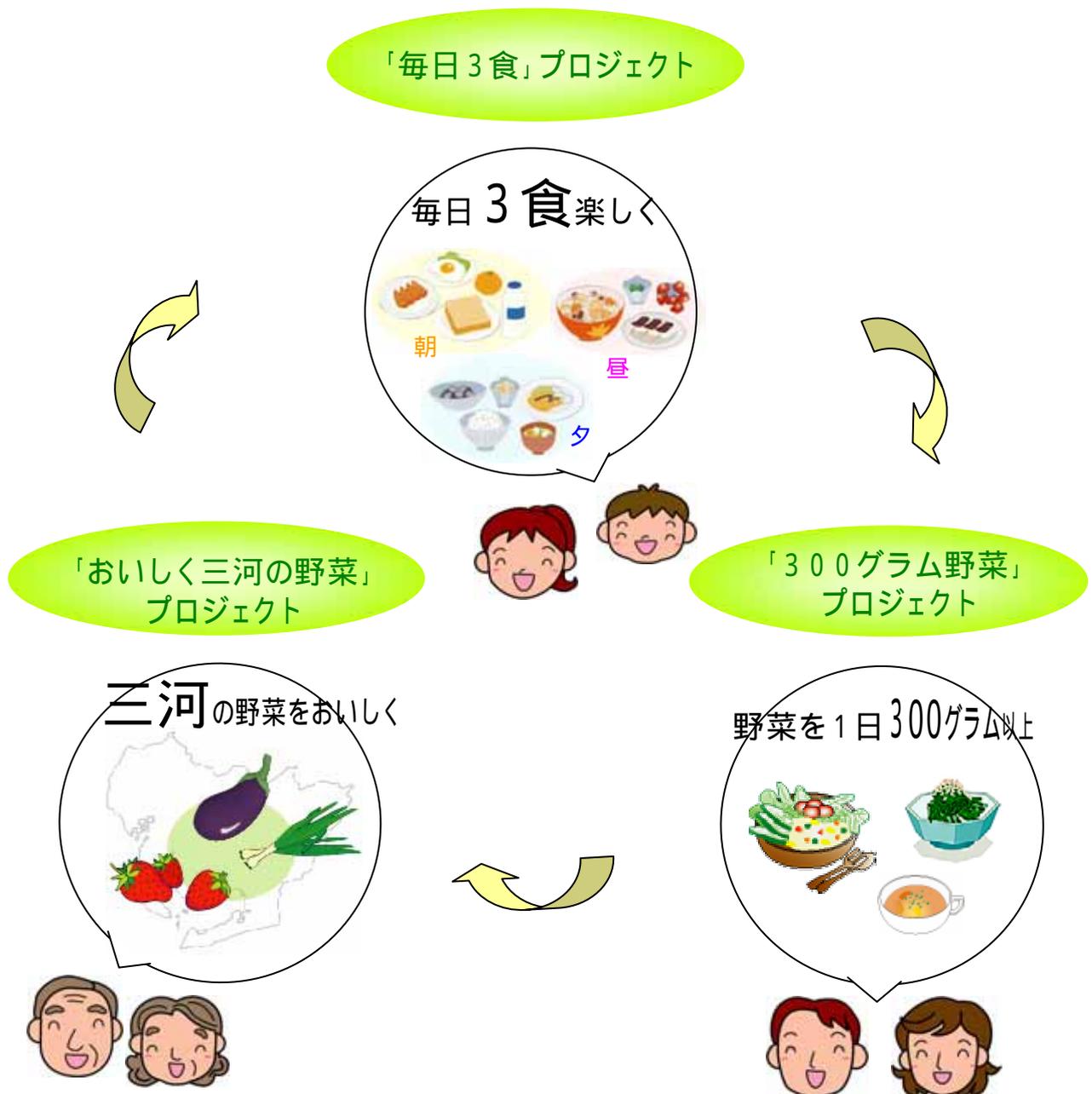
「出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年成分変化」

「季節によるほうれんそうの栄養成分の変動」女子栄養大学 辻村卓教授の研究より

3-3 シンボルプロジェクト

「3食、300グラム、三河の野菜」の実現をめざし、次の3つのシンボルプロジェクトに重点的に取り組めます。

1. 「毎日3食」プロジェクト
2. 「300グラム野菜」プロジェクト
3. 「おいしく三河の野菜」プロジェクト



1 「毎日3食」プロジェクト

(1) 基本方向

朝食を欠食する保護者の子ども（小5、中2、高2）の22%が、朝食を食べれていません。子どものうちに規則正しい食習慣を身に付けるためには、保護者が「毎日3食」規則正しい食生活を実践することが必要です。

また、食の大切さや食事マナー、行事食、郷土料理を学んだり、楽しみながら望ましい食習慣を身に付ける場として、重要な役割を果たしている給食を活用した取組を推進します。

毎日3食楽しく食べられるように、家庭を中心として学校、地域などとの連携を図ります。

(2) 重点事業

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

「食育だより」による家庭への情報提供

給食の活用

給食献立表からの情報提供

給食への地元食材の利用推進

給食への行事食や郷土料理の取り入れ

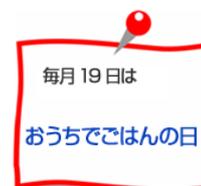
野菜を使った給食の人気メニューを家庭へ

家族で楽しい食事の普及

「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

食文化や食事マナーを学び、食についての理解を深める



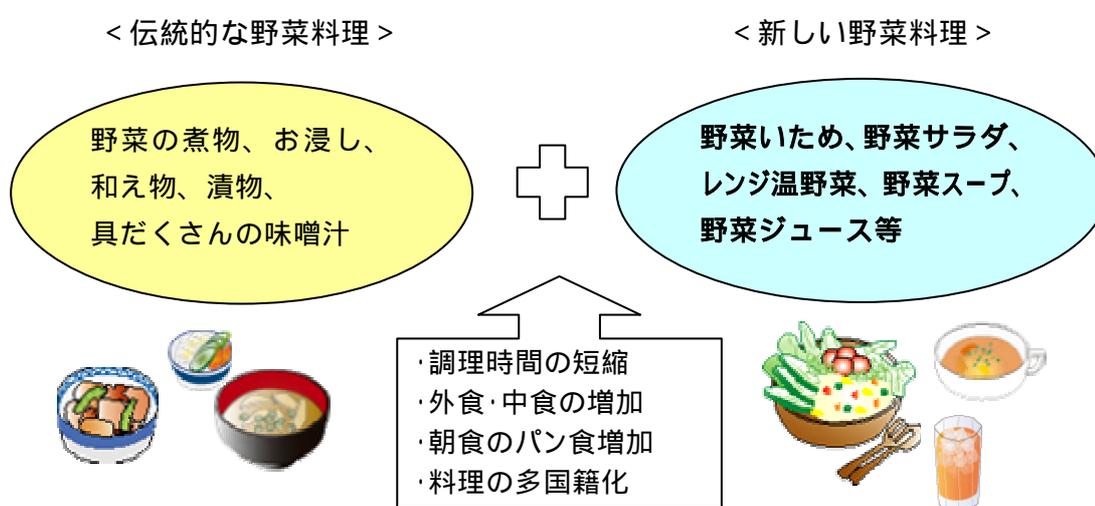
2 「300グラム野菜」プロジェクト

(1) 基本方向

1日あたりの野菜摂取量を300gに増加させるためには、毎食バランスよく野菜を食べることが必要です。しかし、「朝・昼・晩、毎食100gの野菜を食べる」のはなかなか大変なことです。

現代生活に合ったかたちで、「300g」の野菜を美味しく食べることができるよう、短時間でできる簡単な野菜料理などの普及を推進するとともに、野菜を多く摂れる外食・中食・持ち帰り弁当などの普及を進めます。

現代生活に合った野菜摂取のイメージ



(2) 重点事業

野菜料理の普及

レンジ温野菜料理などの野菜を多く摂れる簡単レシピの普及

毎食野菜を食べられるような常備菜（作り置き野菜おかず）の普及

栄養成分表示やバランスのとれた食事を提供する「(仮称)食育推進協力店」の普及

社員食堂・学生食堂・仕出し弁当におけるヘルシーメニュー提供の推進

「(仮称)食育ボランティア」の養成と出前講座等の活動支援

「野菜に合う調味料」の活用

岡崎市の産業・文化を活かし、温野菜、酢づけ野菜、野菜サラダなど、野菜をおいしく食べる調味料の活用

— 用語解説 —

中食（なかしょく、ちゅうしょく）

外食と、家庭での料理の間にあるものとして、惣菜や弁当などの調理済み食品を買って帰り、家で食べる食事のこと。個食化や家庭での料理の簡便化、外食ほどお金がかからないことなどから、年々増加してきています。

3 「おいしく三河の野菜」プロジェクト

(1) 基本方向

食の安全について、消費者のニーズが高まる中、本市では、野菜など農産物の直売所や朝市などが充実し、地産地消の取組が進んでいます。地元の農産物が、地元市場や産直施設へ出荷され、新鮮なまま市民の食卓へ届くよう、地産地消を推進します。

退職者の野菜づくりの支援や、家庭菜園、市民農園、観光農園などを通じて子どもの時から野菜のおいしさを体験し、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。

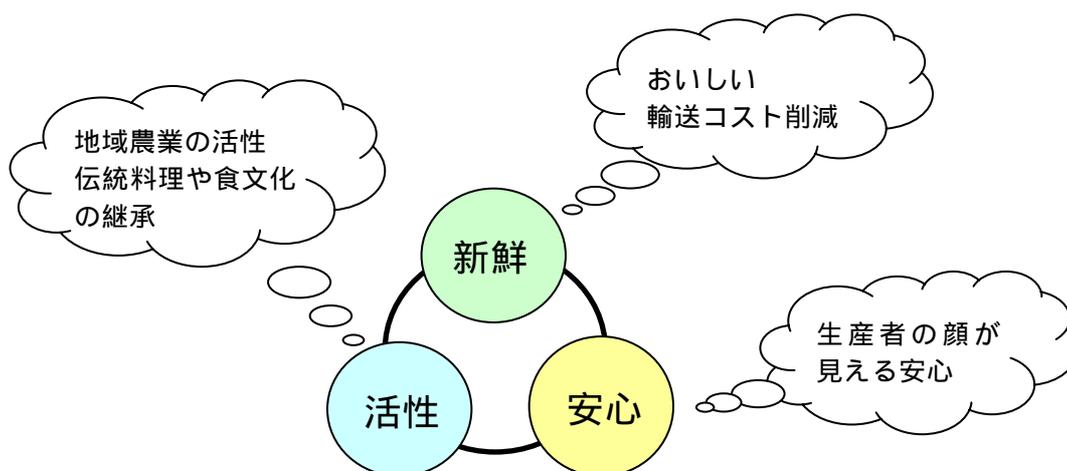
(2) 重点事業

地産地消の推進

退職就農者（兼業農家）の農産物づくりの支援

おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎などの直売施設の有効活用

地産地消は「新鮮」「安心」「活性」



学校農園・家庭菜園・市民農園などの充実

保育園・学校農園などによる野菜づくりと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

農業祭、食育に関する普及啓発イベントの実施

「安全・安心で美味しい野菜づくり」の推進
減農薬・減化学肥料栽培など環境保全型農業の推進
JAの「あいちそだち」(1)などの取組との連携

- 1 JAでは、下記の3条件を満たした青果物に「あいちそだち」のブランド名を付けて販売し、その生産情報の開示を行っています。

JAグループ愛知がすすめる「栽培履歴管理」を行っていること
青果物一つ一つの生産者が特定できること
インターネットで生産情報を開示できていること



コラム

野菜ジュースは野菜の代わりになる？

野菜と野菜ジュースの大きな違いは「食物繊維」の量です。

野菜ジュースには、飲みやすくするために圧搾して汁だけを絞ったものが多く、食物繊維の一部は除かれてしまいます。

国民生活センターの調査では、ビタミンやミネラルなどの成分も、実際に生の野菜を食べるのとはバランスが違い、量も少ないとされています。

また、果汁が多いものでは、糖分の摂りすぎになることもあるので注意しましょう。



野菜ジュースは野菜が不足したときの補助的なものとして利用し、できるだけ生や加熱した野菜の摂取を心掛けましょう。

3-4 計画の数値目標

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。

「食育推進計画」の数値目標

目標事項		現状値	目標(H23)
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
朝食を欠食する幼児・児童・生徒	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%	
1日あたり野菜摂取量(1)		230g	300g以上
肥満者(2)	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 (BMI25以上)	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する割合(3)		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

(現状値の出典)

- 1 平成17年国民健康・栄養調査
- 2 小学2・5年生、中学2年生は平成19年度学校保健統計調査(肥満度階層分布)
20~40代男性は平成18年度岡崎市健康調査
- 3 平成18年度使用実績(金額)

その他の項目の現状値については平成19年度食育に関するアンケート調査

< 参考 > 健康おかざき 2 1 計画の数値目標

目 標 事 項		現 状 値	目 標 (H 2 2)
肥満者 (B M I 25 以上) (1)	40 ~ 60 代男性	2 4 . 3 %	2 0 % 以下
	40 ~ 60 代女性	2 0 . 5 %	1 7 % 以下
肥満生徒 (2)	中学生男子	4 . 3 %	減少
	中学生女子	4 . 8 %	
1 日あたり野菜摂取量 (3)		2 3 0 g	3 0 0 g 以上
朝食を欠食する人	16 ~ 18 歳	7 . 6 %	0 %
	20 代男性	1 7 . 6 %	1 5 % 以下
	20 代女性	1 6 . 5 %	
外食、食品購入時に栄養成分表示を参考に する人		3 7 . 1 %	5 0 % 以上
適正体重を認識し、体重コ ントロールを実践する人	男性	4 1 . 6 %	8 0 % 以上
	女性	4 8 . 6 %	
食事を楽しく食べている人		8 5 . 3 %	9 0 % 以上
家族全員が一緒に食事 (日に 1 回以上)		5 0 . 9 %	増加
外食の栄養成分表示店の登録数 (4)		7 0 店	2 1 0 店以上
食生活改善推進員の数 (5)		1 1 0 人	2 7 0 人以上
むし歯のない幼児 (6)		7 5 . 2 %	8 7 % 以上
6 0 歳で 2 4 本以上自分 の歯をもつ人 (7)	男性	3 9 . 4 %	6 0 % 以上
	女性	3 7 . 5 %	5 8 % 以上

(現状値の出典)

- 1、 7 平成 1 7 年度岡崎市健康調査
- 2 平成 1 8 年度学校保健統計調査 (ローレル指数階層分布)
- 3 平成 1 7 年国民健康・栄養調査
- 4 平成 1 8 年 3 月現在の数
- 5 平成 1 8 年 4 月現在の数
- 6 平成 1 7 年度 3 歳児健診結果

その他の項目については平成 1 8 年度健康おかざき 2 1 計画アンケート調査

3-5 施策の体系

本計画の基本目標・基本方針・シンボルプロジェクト・施策の展開・年齢別・主体別の取組の全体構成は次のとおりです。

