

第4章 施策の展開

食育に求められている多様な課題に対応するため、以下の各テーマに沿った取組を進めます。

4-1 食からの健康づくり

(1) 規則正しい食事

「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底します。

1日3食、きちんと食事を摂り、間食や夜食の時間や内容に気を付けます。

3度の食事は、主食・主菜・副菜をそろえて食べます。

(2) バランスのとれた食事

健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた3度の食事をとることが必要であることを学びます。

「食事バランスガイド」を活用し、バランスのとれた食事づくりと、中食や外食でのメニュー選択を行います。

偏食や過度の好き嫌いを減らすよう、調理方法や楽しく食べる工夫を行います。

(3) 適量の食事と体重維持

BMIによる自分の適正体重や、運動量にみあった適正な食事量を知り、栄養の過不足を防ぎます。

食材や調理方法を工夫し、よく噛んで食べるように心がけます。

家族や友人と楽しく、会話を楽しみながらゆったりと食事をします。

(4) 毎日300グラムの野菜料理

生活習慣病の予防・改善のために、食物繊維やビタミンなどの多い野菜を、毎日300グラム以上（うち緑黄色野菜を1/3）食べます。

野菜を「3食」「300グラム」おいしく食べるための調味料や料理を活用します。

コラム 食事バランスガイドを活用しよう

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、ひとめで分かりやすく、コマの形で表したものです。

食事バランスガイドを活用し、バランスの良い健康的な食生活を実現しましょう。

地場食材や郷土料理などを使った
「岡崎市版食事バランスガイド」



☆1日に必要なエネルギー量とあなたに合った量を確認しましょう。

こんな人	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
●6~9歳の子ども	1,600	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
●身体活動量の低い(高齢者を含む)女性	2,000					
●ほとんどの女性	2,000	5~7つ		3~5つ		
●身体活動量の低い(高齢者を含む)男性	2,400					
●12歳以上のほとんどの男性	2,400 ~ 2,800	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

※「身体活動量が低い」は1日中座っていることが多い人が該当します。

「岡崎市版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

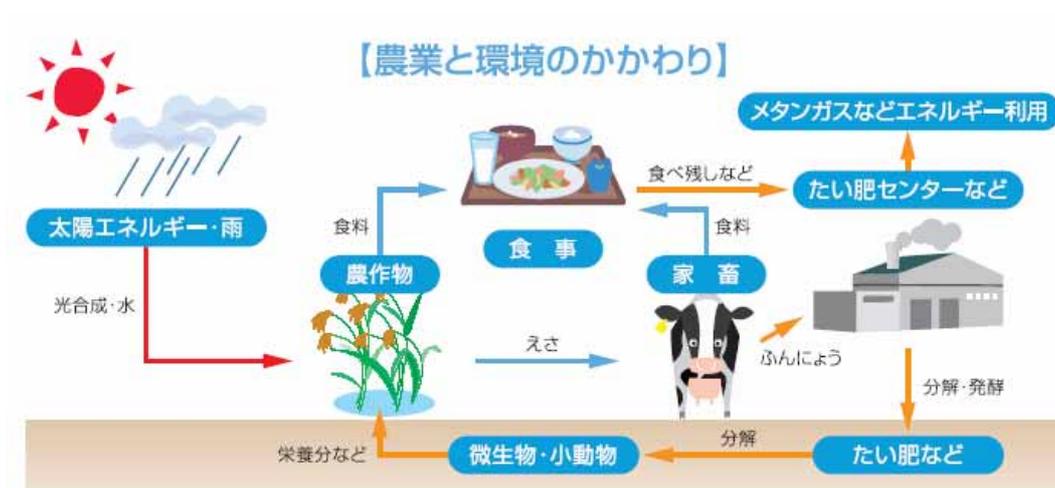
4-2 食の大切さを学ぶ

(1) 命の連鎖を学ぶ

食の大切さを知り、食べ物を粗末にしないために、肉や魚、農産物がたくさんの人の手によって生産され、店先に並び、料理されて自分の口に入るといった、生産から消費までの過程を学ぶ場を提供します。

家庭菜園や市民農園、学校農園などで、土づくりや種まき、除草、収穫、加工食品づくりなどを体験できる機会を増やします。

食べ物や生産者、料理する人に感謝の意味を込めて、「いただきます」「ごちそうさまでした」と言える心を育みます。



資料：東海農政局「食べものと風景と農の環をつくる循環型社会をご存知ですか？」より

(2) 食を通して環境の大切さを学ぶ

余分なものを買わない、賞味(消費)期限内に食べる、料理を作る量を考える、食べ残しを減らすなどの、食品廃棄物を減らす工夫をします。

食料の自給率低下や砂漠化の進行、フードマイレージなどの食と環境の関わりについて考え、地球環境を大切にすることを育みます。

— 用語解説 —

フードマイレージ

国別の食料輸入量×輸送距離で示される値で、この値が小さいほど食料の輸送にエネルギーを使わず、環境への負荷が小さいことを表します。

日本のフードマイレージは、アメリカの3.7倍、韓国の3.4倍になっています。(平成12年)

4-3 食の安全性を学ぶ

(1) 食べ物を選択する力を身に付ける

安全な食材や食品が選択できるよう、家庭や学校などでの学習機会を増やします。

外食や食品を購入するときに、「栄養成分表示」「原料原産地表示」「アレルギー表示」「遺伝子組み換え食品の表示」「食品添加物の表示」などを参考にできるようにします。

(2) 食中毒や食品のアレルギーについて正しい知識を身に付ける

手洗いや調理方法、保存方法など、食中毒の予防に向けた学習を徹底します。

食品アレルギーの理解・周知を図り、飲食店などでアレルギー物質の使用について、消費者への情報提供を推進します。

コラム 消費期限と賞味期限

食品の期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。2つの期限表示には、どのような違いがあるのでしょうか。

消費期限	賞味期限
定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限	定められた方法により保存した場合において、期待される品質の保持が十分に可能であると認められる期限
製造日を含めおおむね5日以内に、品質が急速に劣化する食品	製造日を含めおおむね5日を超え、品質が比較的劣化しにくい食品
弁当、惣菜、調理パン、生菓子類、食肉、生麺、生カキ等	スナック菓子、ハム、即席めん類、冷凍食品、缶詰等
この期限を過ぎると、衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。	定められた保存方法で保存している場合、この期限をすぎたものでも、すぐに食べられなくなるわけではありません。



4-4 食の力をつける

(1) 味覚、料理の力をつける

旬の味、とれたての味、作りたての味などが判り、自分の舌でおいしいと判断できる力を育てます。

一人暮らしでも、自分で食品を選び、バランスのとれた食事をつくることができるよう、食の力をつけます。

(2) 食の情報判断力をつける

テレビやインターネットなどで氾濫している様々な健康に関する情報を正しく判断し、活用できる力をつけます。

コラム

カロリーに関する表示

「ノンカロリー」「カロリーオフ」「低カロリー」などの表示を目にすることがありますが、実際にはカロリーがないわけではありません。

ノンカロリー

100gあたり5kcal未満の食品（飲料は100mlあたり5kcal未満）

カロリーオフ・低カロリー

100gあたり40kcal未満の食品（飲料は100mlあたり20kcal未満）

糖分ひかえめ

砂糖、ぶどう糖が100gあたり5g以下の食品

甘さひかえめ

甘さは味覚表現であるため、基準はありません

1日の砂糖の適量は、料理に使用する分も合わせて20gまでといわれています。甘い缶コーヒーや炭酸飲料などを日常的に飲んでいる人は、糖分の摂り過ぎに注意しましょう。

（例）

種類	カロリー	含まれる糖分量
甘い缶コーヒー（190ml）	約63kcal	約13.3g
炭酸飲料（500ml）	約230kcal	約5.7g
スポーツ飲料（500ml）	約115kcal	約28.5g



4-5 食文化を伝える

(1) 食を楽しむ文化を伝える

家庭では、家庭菜園などの農作業や、買い物や料理、食事の準備、後片づけなどを家族で協力して行い、家庭の味や食文化を伝えるとともに、家族の絆を深めます。

できるだけ家族で一緒にゆっくり食事を行い、会話を通して、食を楽しむ心を育成します。

(2) 食を通して交流する

家庭や学校、地域などでの交流を通して、食事のマナーや習慣などを身につけます。

家庭や給食、飲食店などで、岡崎市・三河地方・愛知県の食材を積極的に取り入れるとともに、郷土料理や行事食などの食文化を継承します。

食べ物を通して、農家などの生産者や料理人などとの交流を進め、食文化を学ぶ機会を増やします。

コラム 行事食って何？

行事食とは、故郷の味として代々守り継がれ、季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをいいます。

行事食の例

1月（お正月）	おせち料理
3月（桃の節句）	ちらし寿司、はまぐりのお吸い物
5月（端午の節句）	柏もち、ちまき
7月（七夕）	そうめん、冷や麦
9月（十五夜）	月見だんご
12月（大晦日）	年越しそば



三河地方には、桃の節句を飾る「おこしもの」や「いがまんじゅう」といった、郷土色豊かな行事食も伝えられています。

4 - 6 安全・安心な食のまちづくり

(1) 自ら野菜などを育てる

自ら農産物を育てることで、食の大切さを理解するとともに、安全で安心、新鮮な農産物を入手するため、家庭菜園や市民農園の活用を図ります。

(2) 安全で安心な食のまちづくりを進める

安全で安心な農産物の生産を進めるとともに、新鮮な農産物を消費者に提供できるよう、直売所や朝市などの充実とPRを図ります。

学校給食にできるだけ地元産の安全・安心・新鮮な農産物を使用するとともに、行事食や郷土料理を取り入れることで、子どもの頃から地域の農産物や食文化を学ぶようにします。

飲食店や弁当屋、学校給食、企業・大学食堂などにおいて、「栄養バランスのとれたメニュー」や「野菜のたっぷり入ったメニュー」などを提供します。

食の安全確保のため、食品衛生監視指導計画の策定にあたり、市民との情報交換を行い、ニーズを取り入れた計画の策定を進めます。