

岡崎市食育推進計画

～ 3食、300グラム、三河の野菜～



岡崎市食育推進会議

岡 崎 市

ご あ い さ つ



「食」は私たちが生きていくためには、欠かせないものであり、健康に暮らしていくための基本であります。

しかし、近年、人々のライフスタイルや価値観の多様化などにより、食を取り巻く環境は大きく変化してきました。食べたいものを、いつでも、どこでも食べられる、便利で豊かな社会になった一方で、食生活の乱れによる生活習慣病の増加や、食に感謝する気持ちの薄れ、食の安全安心に対する信頼低下などの様々な問題が生じています。

このような状況の中、「食育」が改めて問い直され、食生活の改善の面からも、食の安全確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められています。

本市におきましても、市民の皆さんが命と健康の基本である「食」についての意識を高め、健やかで心豊かな生活が送れるよう、岡崎市食育推進計画を策定しました。本計画では、市民の皆さんにわかりやすく、日々の暮らしの中で食育に取り組めるように基本目標を定めるとともに、家庭、学校、地域、生産者、企業などの各主体や年齢に応じた具体的な取り組みも設定しています。

計画の推進にあたりましては、市民の皆さんにも本計画の趣旨をご理解いただくとともに、関係団体とも連携して取り組んでいきたいと考えておりますので、ご協力を賜りますようお願いいたします。

おわりに、本計画の策定に当たり、ご尽力いただきました「岡崎市食育推進会議」委員の皆さんをはじめ、貴重なご意見をいただきました関係機関・団体並びに市民の皆さんに心から感謝申し上げます。

平成20年3月

岡崎市食育推進会議会長
岡 崎 市 長

柴 田 紘 一

目 次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1-1 計画策定の背景	1
1-2 計画の役割	3
1-3 計画期間	3
第2章 食をめぐる現状と課題	5
2-1 食育に関わる地域資源	5
2-2 市民の健康の現状	10
2-3 食育に関する市民意識	13
2-4 市の食育の取組	22
2-5 主要課題のまとめ	28
第3章 計画の目標	29
3-1 食育推進の基本目標	29
3-2 食育推進の基本方針	30
3-3 シンボルプロジェクト	34
3-4 計画の数値目標	39
3-5 施策の体系	41
第4章 施策の展開	42
4-1 食からの健康づくり	42
4-2 食の大切さを学ぶ	44
4-3 食の安全性を学ぶ	45
4-4 食の力をつける	46
4-5 食文化を伝える	47
4-6 安全・安心な食のまちづくり	48
第5章 年代別の取組	49
5-1 0～5歳（乳幼児）～味覚と食生活の基礎をつくる	50
5-2 6～17歳（青少年）～知識や経験を通して食の力をつける	50
5-3 18～39歳（青・壮年）～食生活を自分で管理する	51

5-4	40～64歳（壮・中年）～食事を見直し生活習慣病を改善する	51
5-5	65歳以上（高年）～食を楽しみ、食文化を継承する	52
第6章 食育の推進体制		53
6-1	食育推進体制の整備	53
6-2	主体別の取組	55
6-3	情報提供・相談体制	64

※ 参考資料

- 1 食育基本法（概要）
- 2 岡崎市食育推進会議
- 3 庁内検討会議
- 4 計画策定経過等
- 5 食育に関する市民アンケート調査結果

第1章 計画の基本的な考え方

1-1 計画策定の背景

「食」は、人にとって欠かすことのできない大切なことです。

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、食生活の乱れや生活習慣病の増加をはじめ、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懸念されています。

このような問題に対処するため、国は、平成17年7月に「食育基本法」を制定、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定し、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進することとしました。

本市におきましても、市民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが重要な課題となっています。

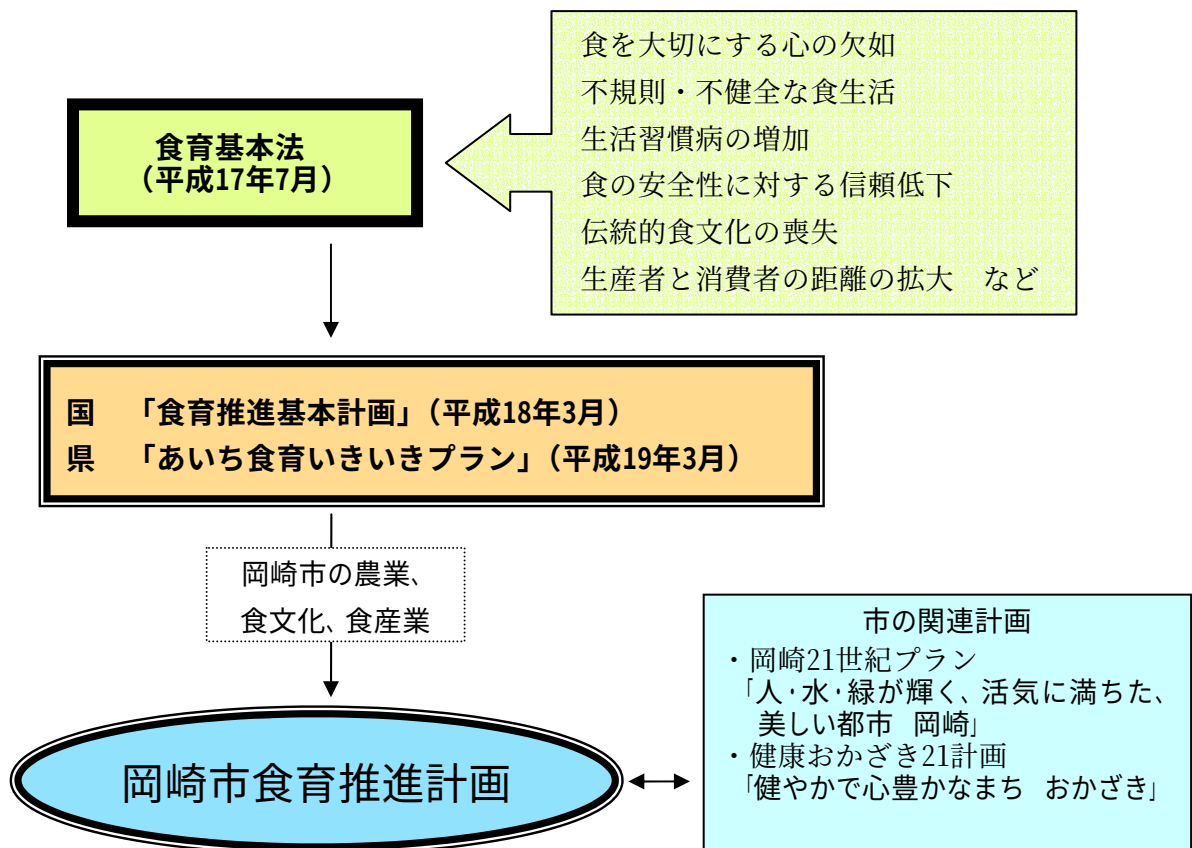
食育の推進においては、家庭、学校、地域、企業、関係団体、行政などがそれぞれの役割を明確に位置づけ、互いに連携を図ることが必要であり、食育を総合的かつ計画的に推進するための指針として、「食育基本法」、「食育推進基本計画」や、県の「あいち食育いきいきプラン」の趣旨をふまえ、「岡崎市食育推進計画」を策定します。

－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

（食育基本法より）

■食育推進計画の背景と位置づけ



<国・県の上位計画>

- 食育推進基本計画（平成18年3月）：平成18～22年度の5か年計画で、食育の基本方針と、子どもの朝食欠食なし、メタボリックシンドロームを認知している人の割合 80%以上など9つの数値目標を定めています。
- あいち食育いきいきプラン（平成19年3月）：平成19～22年度の4か年計画で、適正体重を維持する食事量を知っている人の割合 80%以上、肥満者の割合 小学校5年生で8.5%以下などの目標を定めています。

<市の関連計画>

- 岡崎市総合計画・岡崎21世紀プラン（平成12年3月）：基本構想平成32年、基本計画平成22年を目標。「人・水・緑が輝く、活気に満ちた、美しい都市 岡崎」を将来像としています。
- 健康おかざき21計画（平成16年3月策定、19年3月改訂）：「健やかで心豊かなまち」を目標とする、平成16～22年度の7か年計画で、「栄養・食生活」などの8つの分野で健康づくりを進めています。平成18年度に中間評価を行いました。

— 用語解説 —

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪蓄積に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖などの動脈硬化危険因子が同一者に重複して存在する病態をいいます。1つ1つの症状は深刻でなくても、これらの危険因子を3つ以上重複して持つと心筋梗塞などの発症の危険性が、危険因子が全くない人に比べて30倍以上も高くなるとされています。

1-2 計画の役割

本計画は、国の「食育推進基本計画」及び、県の「あいち食育いきいきプラン」を基本として、食育の推進にあたっての基本的な考え方や具体的な行動目標についてとりまとめたものです。

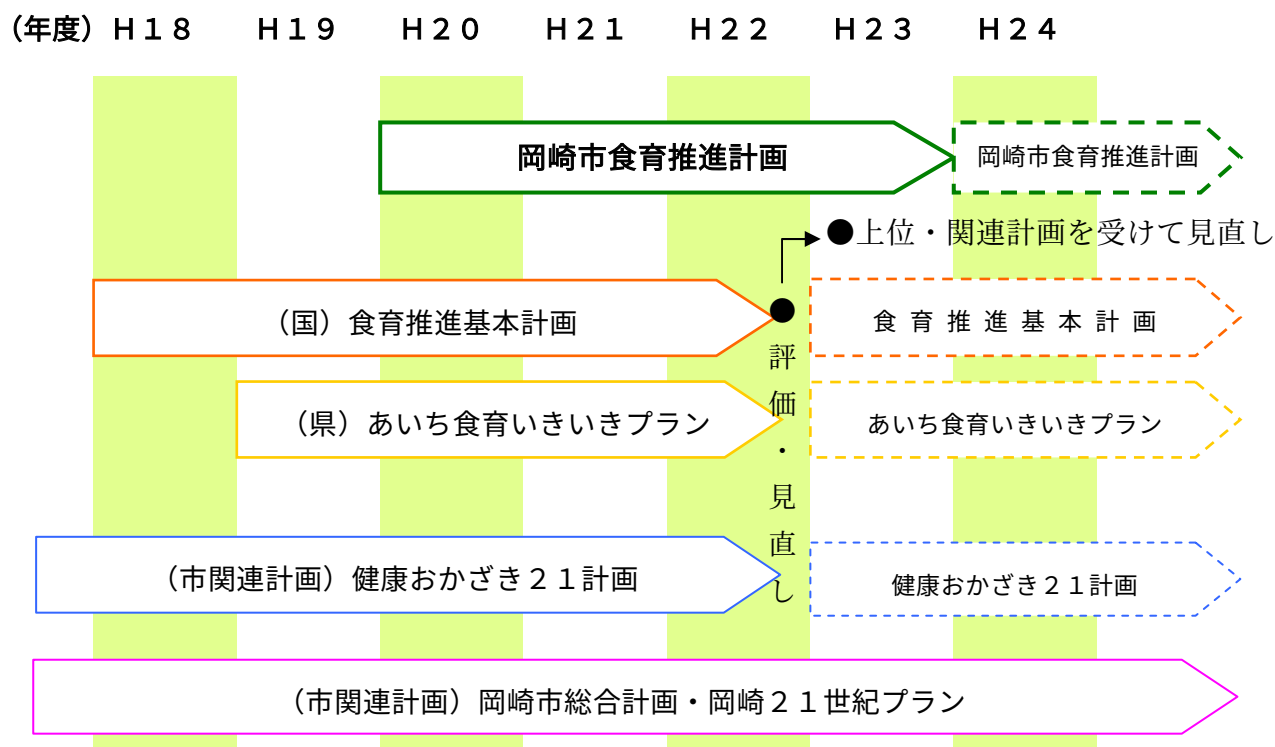
本計画を受けて、市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進します。

1-3 計画期間

本計画の期間は、平成20年度（2008年）から23年度（2011年）までの4年間とします。

国の「食育推進基本計画」及び、県の「あいち食育いきいきプラン」の計画期間が平成22年度までとなっているため、上位計画の評価・見直しを受けて、本計画の見直しを行います。

また、計画期間終了前であっても、状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて計画の見直しを行うこととします。



「食育」という言葉は、いつ頃から使われ始めたのでしょうか。
これについては例えば明治時代の2冊の書籍が挙げられています。

一冊目は、明治31年（1898年）に初版が発行された石塚左玄著「食物養生法」^{いしづかざげん しよくもつようせいほう}です。同書においては、「食能（よ）く人を健にし弱にし、食能く人を聖にし暴にし、食能く人を雅にし俗にするのみならず、食能く人の心を軟化して質素静肅に勤勉し、食能く人の心を硬化して華美喧噪に断行するに至る」と述べるなど、食が人に及ぼす影響が大きいことを強調しています。

さらに、「嗚呼何ぞ学童を有する都会魚塩地の居住民は殊に家訓を厳にして躰育智育才育は即ち食育なりと観念せざるや」（学童を養育する人々はその家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきであるとの大意）とし、体育、智育、才育の基本となるものとして「食育」の重要性を述べています。

もう一冊は明治36年（1903年）に初版が発行された村井弦齋著「食道楽」^{むらいげんさい しよくどうらく}です。同書においても、登場人物の会話の中で「智育と体育と徳育の三つは蛋白質と脂肪と澱粉のように程や加減を測って配合しなければならん。しかし先ず智育よりも体育よりも一番大切な食育の事を研究しないのは迂闊の至りだ」と述べており、智育よりも体育よりも「食育」が大切ではないかと指摘しています。

しかしながら、その後暫くの間「食育」という言葉が世間で広く使われることはなかったようです。

（石塚左玄著「食物養生法」内表紙）



（国立国会図書館所蔵）

（石塚左玄著「食物養生法」本文）



（国立国会図書館所蔵）

資料：平成18年度版「食育白書」

第2章 食をめぐる現状と課題

2-1 食育に関わる地域資源

1 岡崎市の概要

(1) 立地条件と地形、歴史

- 本市は、愛知県のほぼ中央部に位置する西三河地域の中心都市であり、名古屋市へは電車で約30分、東京へは豊橋駅乗り換えで新幹線を利用し、2時間弱の位置にあります。
- 地形は、西部は矢作川と乙川流域に広がる西三河平野が市域の約1／3を占め、東部は三河高原の丘陵台地で、総面積は387.24km²です。
- 本市には、旧石器時代から人々が住み始め、縄文時代には中心部から南部は海であり、古墳時代の古墳が多く残されています。鎌倉時代には三河守護職の足利氏の館が置かれて三河の政治の中心地となり、戦国時代には後の徳川家康が三河を統一しました。城下町岡崎は東海道五十三次の宿場町、矢作川の船運の中継地として栄え、味噌などの醸造業も育ちました。明治になり、水車動力のガラ紡などの地場産業が発達し、戦後は、自動車関連産業の立地が進んでいます。
- 市内には、遅くとも9世紀には創建され、我が国で初めて清酒を醸造したとされる酒人親王を祭る酒人神社があります。



(2) 人口・世帯

- 平成19年4月時点の本市の人口は37.1万人で、順調に増加を続けており、1990年代にはやや伸びが鈍化したものの、2000年以降、伸び率が高まっています。
- 世帯数は14.2万世帯で増加を続けており、世帯人員は1世帯あたり2.62人で、単身化・核家族化が進んでいます。核家族の割合は60.1%で、6歳未満の子どものいる世帯の母子・父子世帯の割合は2.4%となっています。
- 65歳以上は15.9%を占め、高齢者がいる世帯は28.6%を占めています。
- 平成17年の国勢調査によると、市内に居住する就業者19.1万人のうち、市内で働く人が12.3万人（65%）を占めています。市外で働く人は、豊田市へ1.7万人（9%）、名古屋市へ1.0万人（5%）、安城市へ0.9万人（5%）などで、隣接地域への通勤が多くなっています。

2 岡崎市の食産業

(1) 農林業

- 本市の耕地は、田2,604ha、畑760ha、樹園地140ha、牧草地8haで、主な農産物の作付面積は、水稻1,420ha、小麦・大豆1,290ha、なす・いちごなどの野菜類437ha、ぶどうなどの果樹107haです。
- 家畜の主要飼育頭羽数は、乳・肉用牛2,000頭、豚5,000頭、採卵鶏769,000羽となっています。
- 特用林産物は、生しいたけを中心に、ひらたけ・なめこ・アラゲキクラゲなど多様な茸が生産されています。
- 市内には、野菜、米などの減農薬栽培や減化学肥料栽培に取り組んでいる農家もあります。
- 市内には、おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎などの農産物直売施設があります。また、各地で行われる朝市でも地元の野菜を購入することができます。



(2) 食品製造業

- 本市の食品製造業（従業員4人以上）は50社（市全体の5.3%）で、従業者数2,718人（同8.6%）、出荷額等343億円（同2.7%）です。
- 大規模な食品製造業などの営業施設において、HACCPの概念に基づく衛生管理システムを導入し、一定水準以上の管理が認められた施設が、「岡崎市HACCP導入施設」として認定されています。
- 市内には、味噌、酒などの醸造業や、酢、豆乳など健康にこだわった食品メーカーが点在しており、見学や施設体験の取組も行われています。

(3) 飲食店・小売店

- 市内には、1食あたりのエネルギー・脂質・塩分等を表示した「外食栄養成分表示店」が72店舗（平成19年10月現在）あり、認定された飲食店には、右のようなステッカーや、メニューの栄養成分の表示がしてあります。
- 中小規模の食品関係営業施設（食品製造業を含む）が取り組んでいる食品衛生管理について、一定の水準にあると認められた施設が、「岡崎市食品衛生管理優秀店」として認定されています。
- 市内には、地場野菜や有機野菜を使用した店などがあり、自然食品を扱う小売店も見られます。



— 用語解説 —

HACCP（ハサップ）

Hazard Analysis Critical Control Point（危害分析重要管理点）の略で、食品を作るときに、何が危ないか分析して、その対策を一つ一つたてて、きちんと文書に残しておく衛生管理システムです。

- 食育に関連する取組として、岡崎商工会議所が下記の商品と料理を「おかざき地産地消セレクション」として認定しています。



種類	商品名
1 豆腐（三河産大豆）	葵の里
2 豆腐・豆乳（三河産大豆）	みかわそだち（とうふ 豆乳）、六代目奥三河
3 生麺（安城産小麦）	三州こだわり麺揃え
4 こんにゃく（作手産蒟蒻芋）	あいちの生芋、生芋手綱こんにゃく
5 ジュース（岡崎産ぶどう）	100%葡萄ジュース
6 ワイン（岡崎産ぶどう）	デラウエアワイン「千姫」、巨峰ワイン「元康」
7 清酒（岡崎産米）	ミネアサヒ 額田姫王
8 ジャム（岡崎産ぶどう）	巨峰・デラウエアジャム、フルーツソース「巨峰のしずく」
9 茶（額田産茶葉）	ぬかたの味煎茶（無農薬有機栽培）
10 加工肉（三河産鶏肉）	三河赤鶏スモーク
11 麺（三河産小麦）	純国麺
12 中華饅頭（岡崎産野菜・鶏肉）	きのこと三河地鶏、ナスと三河産豚肉
13 調味料・飲料（岡崎産トマト）	イタリアントマトソース・ケチャップ・ジュース
14 生麴（三河産餅米）	もち・よもぎもち・京風生麴
15 植物油（三河産菜種）	あぶらやマルタ 菜種油 赤水等
＜基準＞ 1. 食品に使われた原材料の総重量に対し、三河地域で作られた原材料の含有量が30%以上であること 2. 含有率を証明できる証拠（栽培事実、仕入伝票等）が存在すること 3. 岡崎市内の事業主であること 4. 特に三河地域の原材料比率が80%以上の場合は特別認定とする	

認定された料理
1 八丁味噌煮込しめん/うどん等
2 三河地粉うどん
3 きのこと青菜のカキソース炒め
4 三河地鶏 矢矧鍋
5 菜めし、田楽定食
6 三河牛ホホ肉の赤ワイン煮込み岡崎八丁味噌風味
7 伝統野菜“法性寺ネギ”を使用した鍋料理
8 岡崎産無農薬有機栽培根菜のサラダ、スパゲティ
9 焼肉、プルコギ、ホルモンチョンゴル
10 特選グルメコース
11 肉味噌なす田楽、ぶどうジュースチューハイ等
＜基準＞ 1. 提供している料理の中に、常に地元農産物を使用している料理があること 2. 地元農産物を積極的に使用していることを、店舗紹介或いはメニュー等に記して顧客に明示していること 3. 岡崎市内の事業主であること 4. “地産地消”のよさを理解し、それを推進することを宣言していること

3 岡崎市の食文化

(1) 八丁味噌

- 愛知県は味噌、ゴマ油、みりん、酢、たまり醤油、トマトソースなど調味料の豊かな地域であり、岡崎市の八丁味噌はその代表的な存在であります。
- 岡崎城より西へ八丁離れた八帖町（旧八丁村）で生産される八丁味噌は、現在も2社で製造しており、味噌田楽、味噌煮込みうどん、どて煮など食文化に大きな影響を与えています。
- 「味噌⇒高血圧」との心配から、減塩のために味噌汁などを避ける動きがありました。八丁味噌は、辛口と思われそうですが、塩分は比較的低く、植物性の不飽和脂肪酸も多く含まれます。また、大豆たんぱく質もアミノ酸によく分解されており、消化吸収の良い食品です。
- 近年は、味噌の多様な健康効果が実証されてきており、塩分を減らす工夫をしながら、有効に活用することが求められます。
- 学校給食に八丁味噌を取り入れたり、八丁味噌の料理コンテストが行われたりするなど、八丁味噌を活かした様々な取組が展開されています。



みその塩分量（大さじ1杯あたり）

食品名		塩分量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	代表的なみそ
米みそ	甘みそ	1.0	1.6	3.0	西京みそ、江戸甘みそ
	淡色からみそ	2.0	2.0	6.0	信州みそ
	赤色からみそ	2.1	2.1	5.5	仙台みそ、越後みそ、津軽みそ
麦みそ		1.7	1.6	4.3	九州、四国地方に多い
豆みそ		1.7	2.8	10.5	八丁みそなど

五訂日本食品標準成分表より

(2) 郷土料理

- 八丁味噌は岡崎市を代表する特産品として様々な料理に使われています。
- 郷土料理としては、八丁味噌を使った次のような料理があります。
 - ・味噌田楽
 - ・味噌煮込みうどん
 - ・どて煮（牛や豚の内臓の味噌煮）
 - ・煮味噌



(3) 大学

- 市内には食育に関係する大学として、家政学部を持つ愛知学泉大学、食物栄養学科・幼児教育学科を持つ愛知学泉短期大学、幼児教育学科・人間福祉学科を持つ岡崎女子短期大学や、愛知産業大学、人間環境大学、愛知県立農業大学校があり、健康づくりに係わる研究やイベントなどで連携が図られています。

4 「食育」に関する市民活動

(1) 岡崎市食生活改善協議会

- 「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、手作りおやつの講習会、親子の料理教室、各地域でのグループ講習会、1人暮らしの高齢者対象のふれあい健康クラブ、健康づくりリーダーとの合同による地域ふれあい健康教室などを行っています。



(2) 岡崎栄養士会

- 市内の学校・病院・行政などで働いたり、地域で活動したりしている栄養士が、相互の連携と資質向上を目的に、研修・講演会などを行うとともに、健康フェスティバルなどのイベントに積極的に参加しています。

(3) JAあいち三河女性部

- J Aあいち三河の組合員が、食育・菜の花プロジェクトとして、市内の小・中学校で、菜種の収穫、搾油体験作業などを行うとともに、農業祭などのイベントで積極的に活動しています。

(4) その他の市民団体

- 地域交流センターの調理室などを利用した、食育に関するNPO団体などの市民活動も活発化しています。

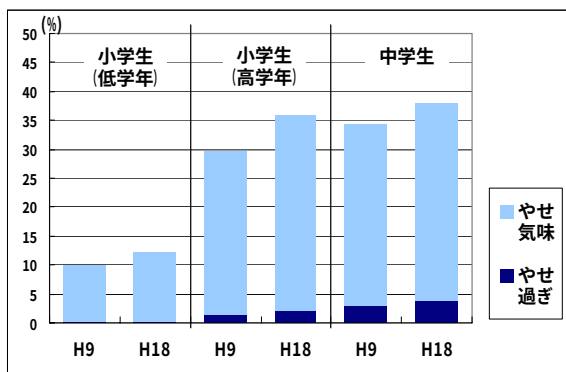
2-2 市民の健康の現状

1 児童・生徒のやせ、肥満の現状

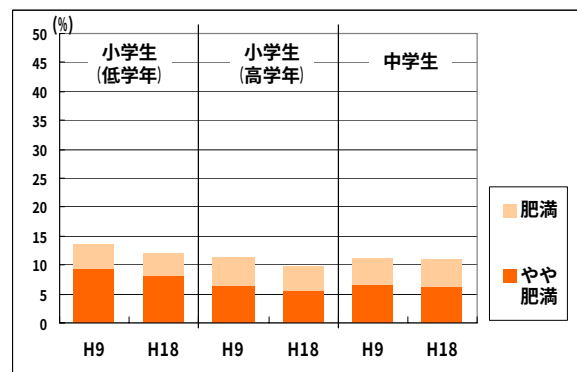
- 小・中学生のやせの状況をみると、小学生（低学年）では10%程度ですが、小学生（高学年）、中学生になると30%から40%に増加しています。また、やせは、10年前に比べて増加傾向にあります。
- 小・中学生の肥満は、10年前と比べて若干減少していますが、小学生（低学年）から中学生まで、いずれも10%程度となっています。

小・中学生のやせ・肥満の状況（ローレル指数階層分布）

<やせの状況>



<肥満の状況>

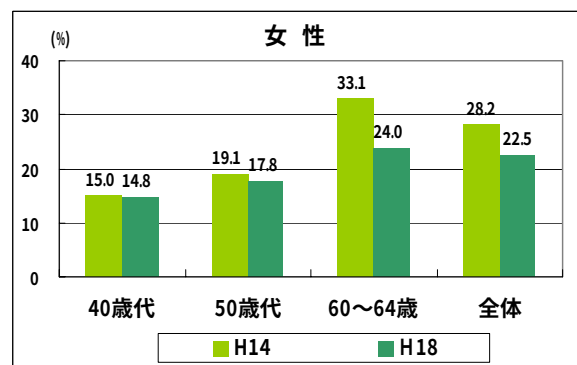
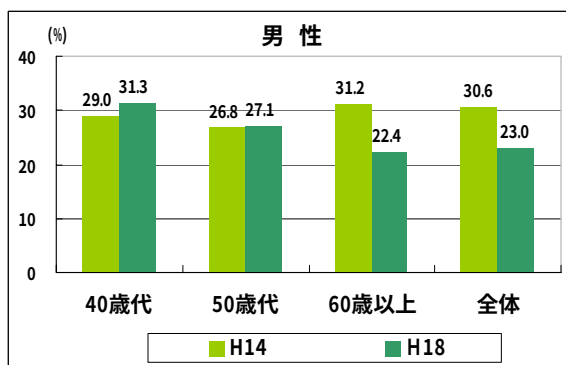


資料：保健給食課

2 基本健康診査結果

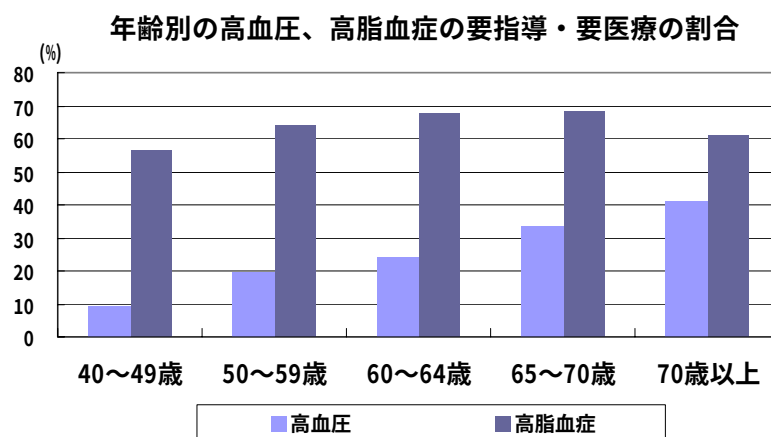
- 平成18年度の基本健康診査結果をみると、要指導の割合は12.7%、要医療の割合は66.6%となっています。
- 肥満者の割合は、40歳代男性で31.3%と高い値になっています。平成14年の結果と比較すると、全体では減少傾向にあるものの、40歳代、50歳代の男性では増加傾向がみられます。

肥満者の男女別割合（BMI > 25）



資料：基本健康診査

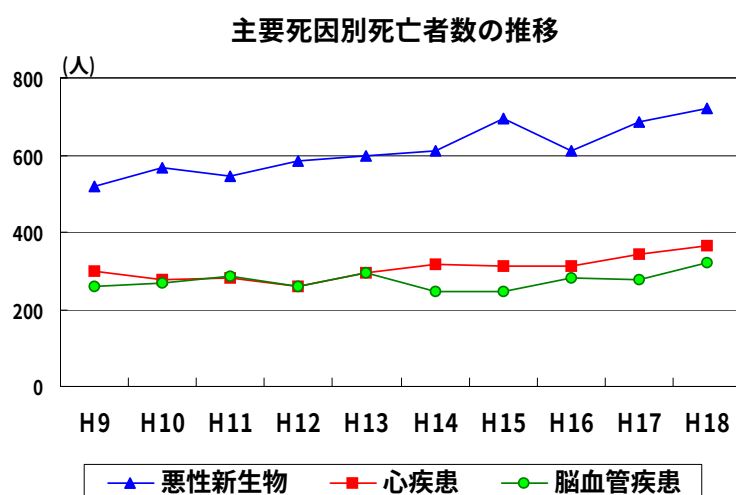
- 年齢別の高血圧、高脂血症の要指導・要医療者の割合を見ると、高血圧は年齢が高くなるほど増加しますが、高脂血症では40歳代ですでに50%以上になっています。



資料：平成18年基本健康診査

3 主要死因別死亡者数

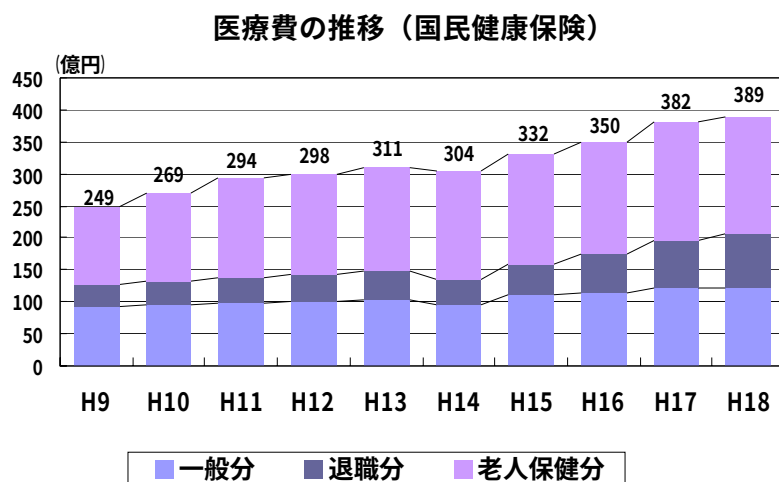
- 主要死因別死亡者数をみると、平成18年の死因の29.8%が悪性新生物（がん）、15.1%が心疾患、13.3%が脳血管疾患となっています。これに糖尿病と高血圧性疾患をあわせると、59.5%が生活習慣病で死亡していると考えられます。
- 平成18年の悪性新生物による死亡者数は平成10年比で1.27倍、心疾患は同1.32倍、脳血管疾患は同1.20倍となっており、いずれも増加傾向にあります。



資料：愛知県県民生活部統計課

4 医療費の増加

- 国民健康保険における、平成9年から平成18年にかけての医療費の推移をみると、合計額は249億円から389億円に増加しており、今後も医療費の増加が予想されます。
- 国全体でみると、医療費のうち生活習慣病によるものは30%弱を占めており、生活習慣病の予防・改善は医療保険制度の安定化にとって大きな課題です。



資料：国保年金課

5 介護保険給付額の増加

- 平成12年度から平成17年度にかけての介護保険認定者数と給付額の推移をみると、認定者数は4,451人から8,698人に増加し、給付額は53.7億円から110.3億円に増加しています。
- 推計値では、平成26年の認定者数は15,588人にのぼり、給付額の大幅な増加が見込まれます。

2-3 食育に関する市民意識

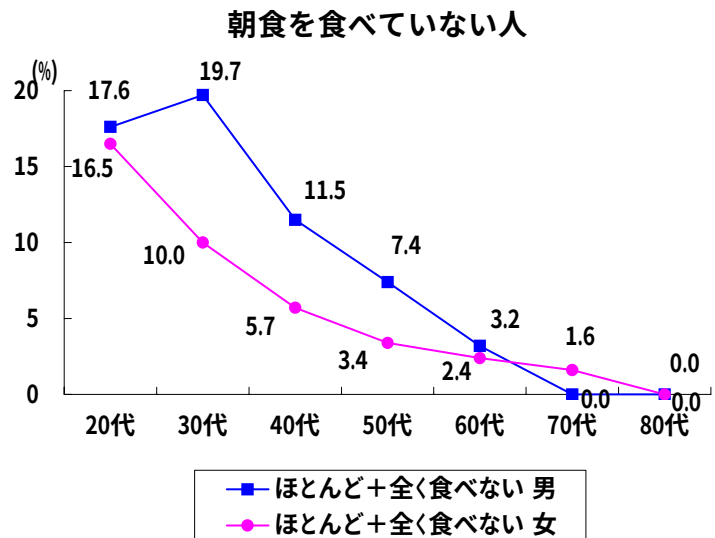
1 栄養・食生活に関する意識（「健康おかざき21計画」中間評価アンケートより）

① 朝食を食べる頻度

朝食を「ほとんど食べない＋全く食べない」人は、全体で7.8%です。

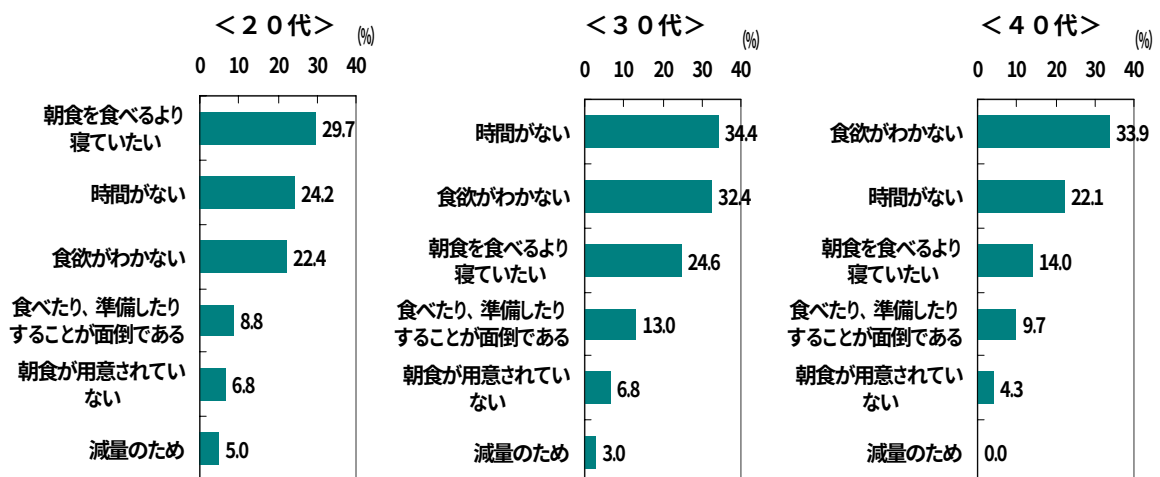
男性は20代17.6%から、30代19.7%へと高まります。

女性は、20代16.5%で、30、40、50代と低下し、男性と女性で違いが出ています。



20～40代の朝食を食べない理由としては、「食欲がわからない」、「時間がない」、「朝食を食べるより寝ていたい」などの理由が多くなっています。

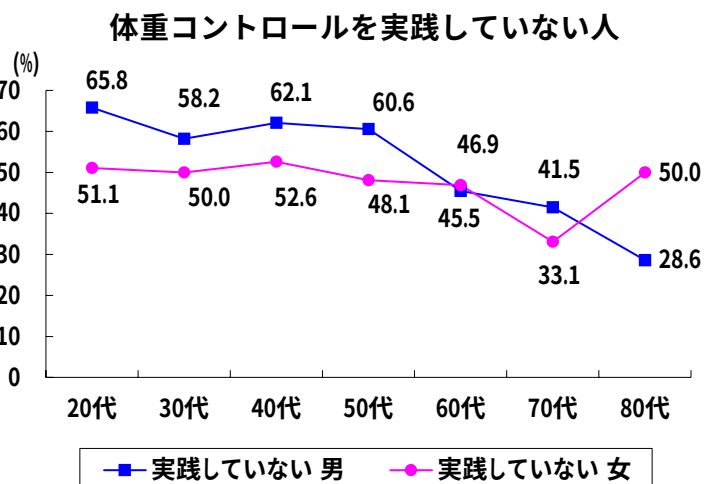
朝食を食べない理由



② 体重のコントロール

体重のコントロールを「実践していない」人は、男性は20代で65.8%、30～50代は60%前後で、60代になると減少します。

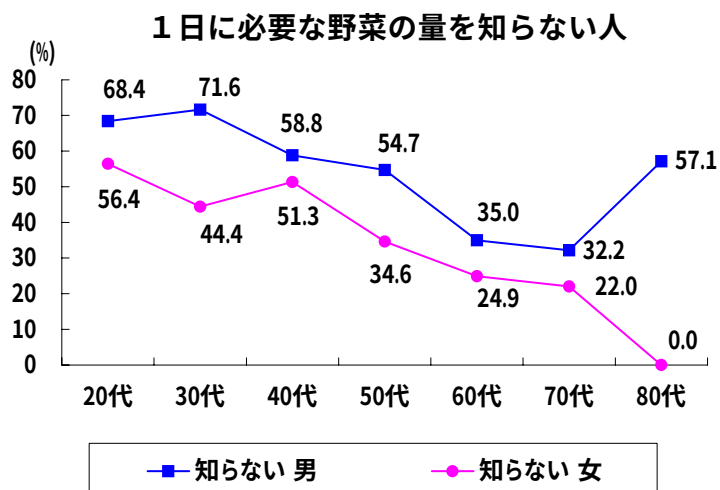
女性は、20～40代は50%強で、50、60代で微減します。



③ 野菜の摂取量の知識

1日に食べた方がよい野菜の量について、「知らない」人は、20・30代男性は70%程度と高く、40代から低下します。

女性は20～40代は、50%前後で、50代から低下します。

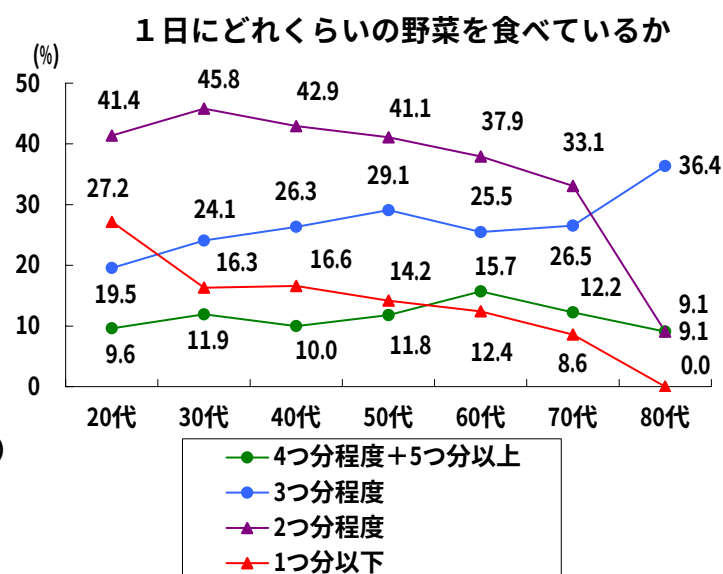


④ 1日に食べる野菜の量

1日に「野菜料理4つ分＋5つ分以上」食べている人は、全体で12.1%です。

どの世代も「2つ分程度」が最も多く、「1つ分以下」は20代が27.2%と高くなっており、野菜不足が顕著です。

(下記のような野菜料理いくつ分か)

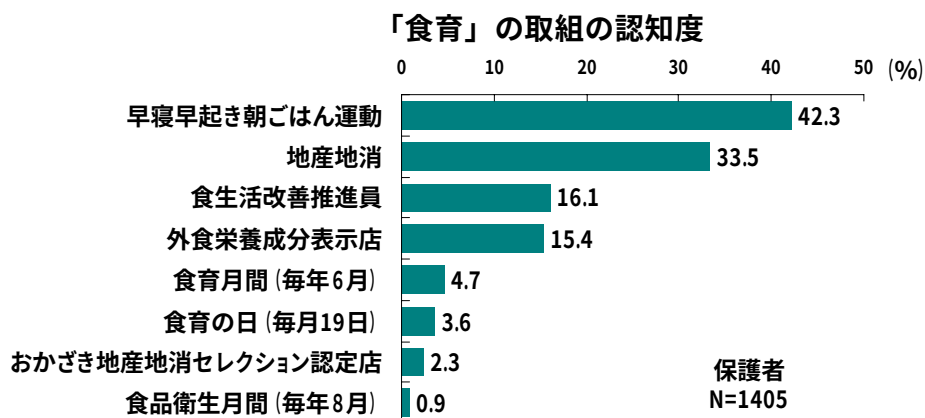
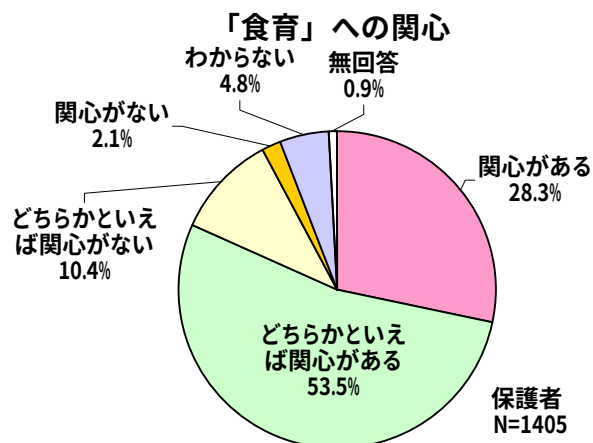


2 食育に関する意識（「岡崎市食育推進計画」アンケートより）

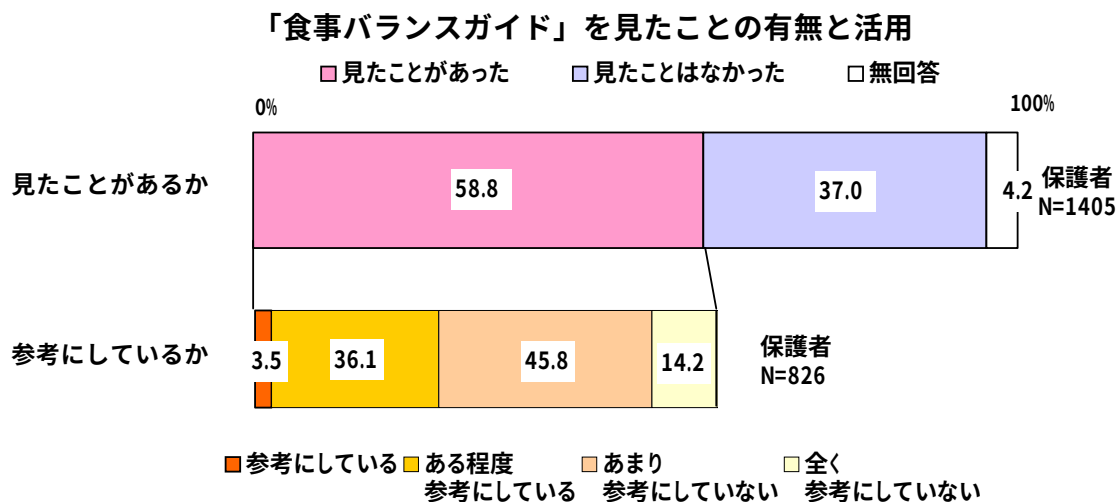
岡崎市在住の幼稚園・保育園児、小学校2年生・5年生、中学校2年生、高校2年生の各世代約300人と、その保護者を対象にアンケート調査（幼稚園・保育園児、小学校2年生は保護者が回答）を行いました。

（1）食育についての知識・関心

- 食育については、「関心がある」28.3%、「どちらかといえば関心がある」53.5%で、これらを合わせると保護者の81.8%が食育への関心があります。
- 「食育」の取組については、「早寝早起き朝ごはん運動」が42.3%、「地産地消」が33.5%の人に知られています。

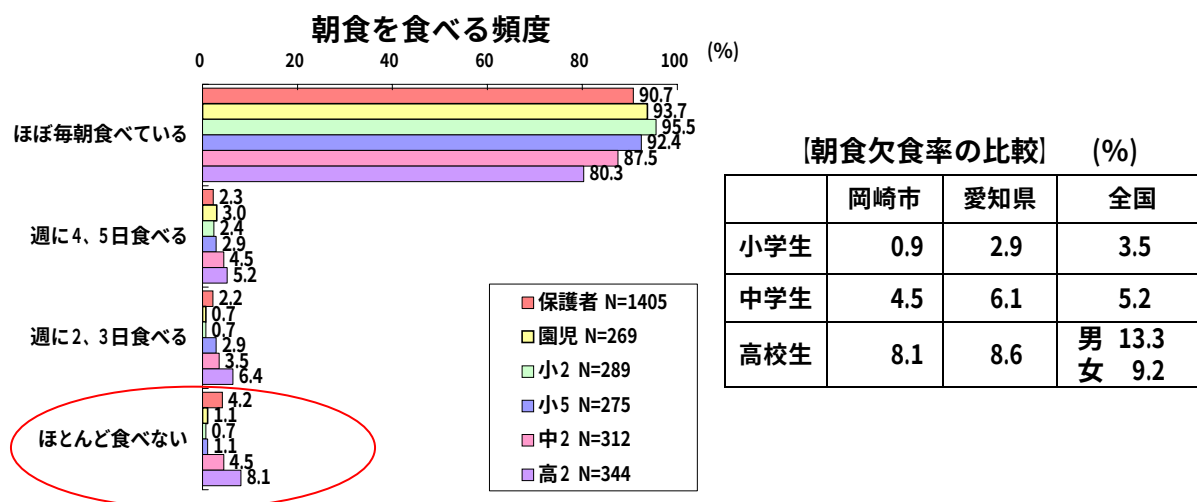


- 「食事バランスガイド」については、「見たことがあった」が58.8%です。そのうち、「参考になっている」と「ある程度参考になっている」を合わせると、39.6%となっています。



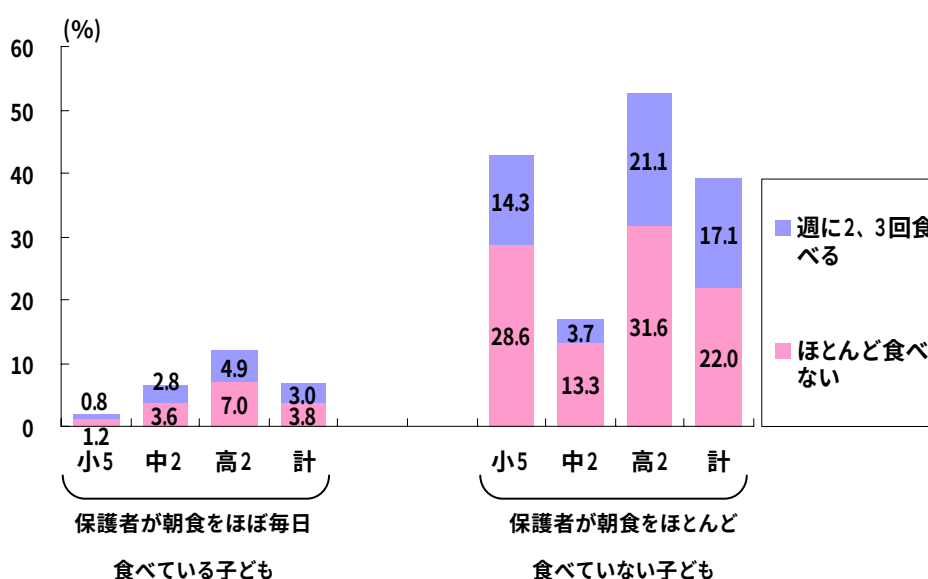
(2) 食生活について

- 保護者の4.2%、幼稚園・保育園児の1.1%、小学校2年生の0.7%、小学校5年生の1.1%、中学校2年生の4.5%、高校2年生の8.1%は朝食をほとんどとっていません。
- 国や県の欠食率と比較すると、各学年ともにやや低くなっています。

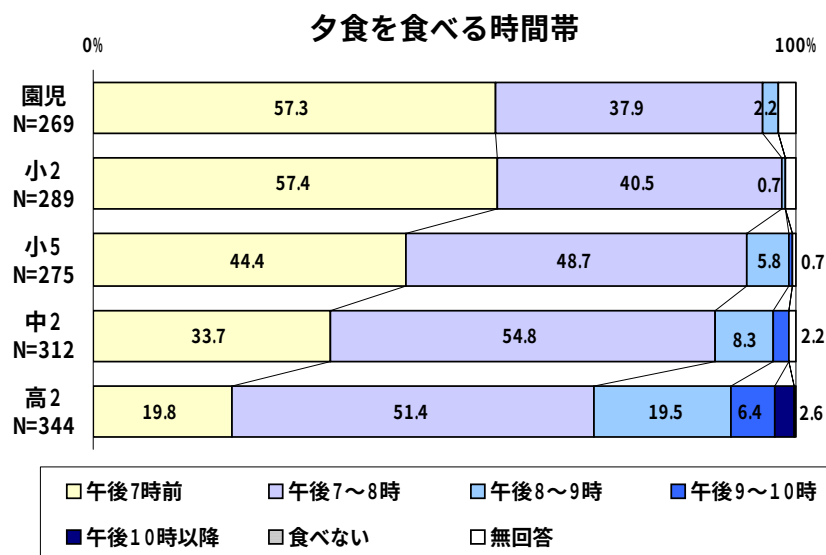


- 保護者と子ども（小5・中2・高2）の朝食を食べる頻度の関係を見ると、「保護者が朝食をほぼ毎日食べている子ども」に比べて、「保護者が朝食をほとんど食べていない子ども」は、「ほとんど食べない」「週2、3日食べる」の割合が高く、保護者の朝食欠食が子どもにも影響を与えています。

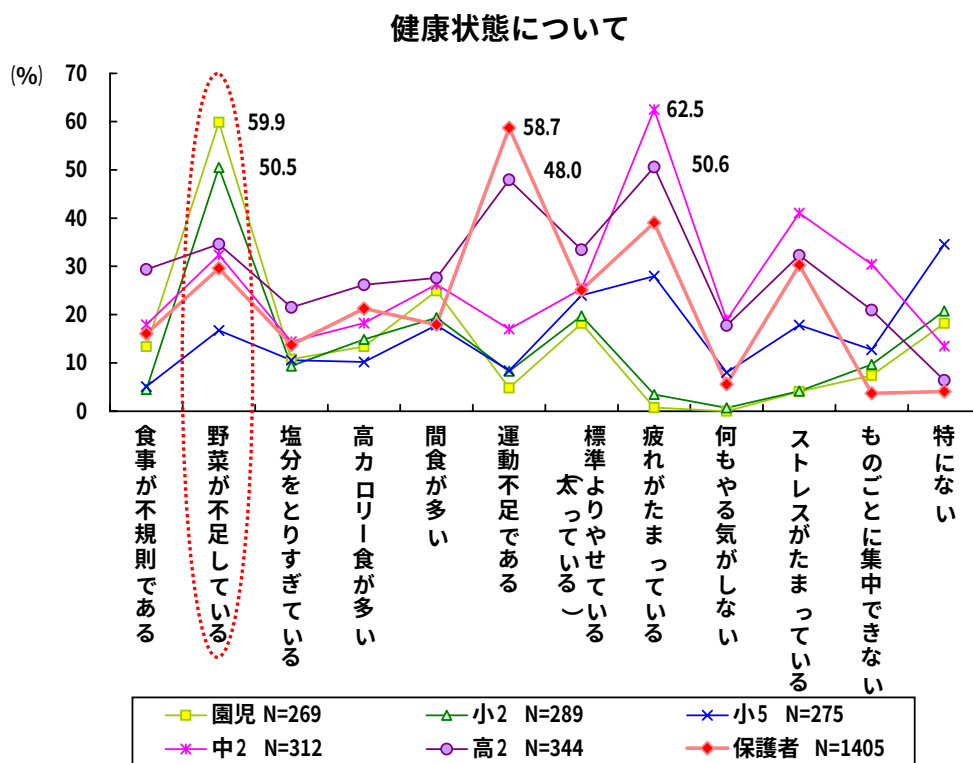
保護者の朝食摂取の有無と、子どもの朝食を食べる頻度の関係



- 夕食を食べる時間帯は、園児・小2は「午後7時前」が約57%、小5からは「午後7～8時」が約半数を占めていますが、高2では「午後8～9時」19.5%、「午後9～10時」6.4%と、学年が上がるごとに、遅い時間帯に夕食をとる子どもが増えています。

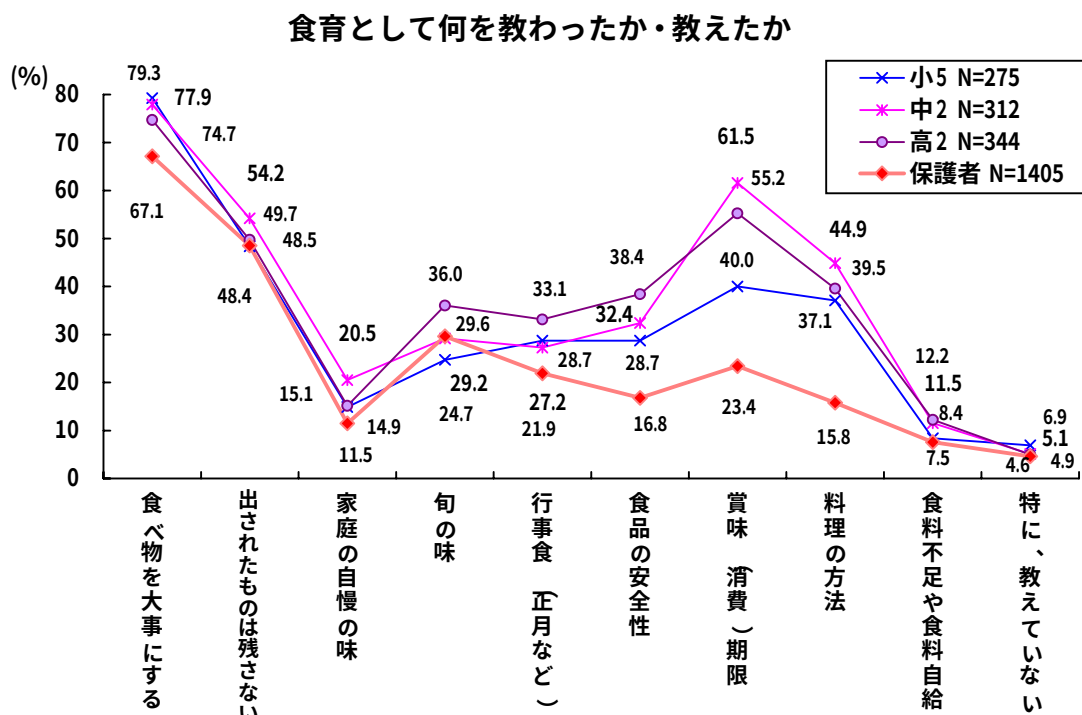


- 健康状態では、「野菜が不足している（園児・小2）」「疲れがたまっている（中2・高2）」「運動不足である（保護者・高2）」などが高くなっています。
- 「野菜が不足している」と思う保護者は30%程度となっています。

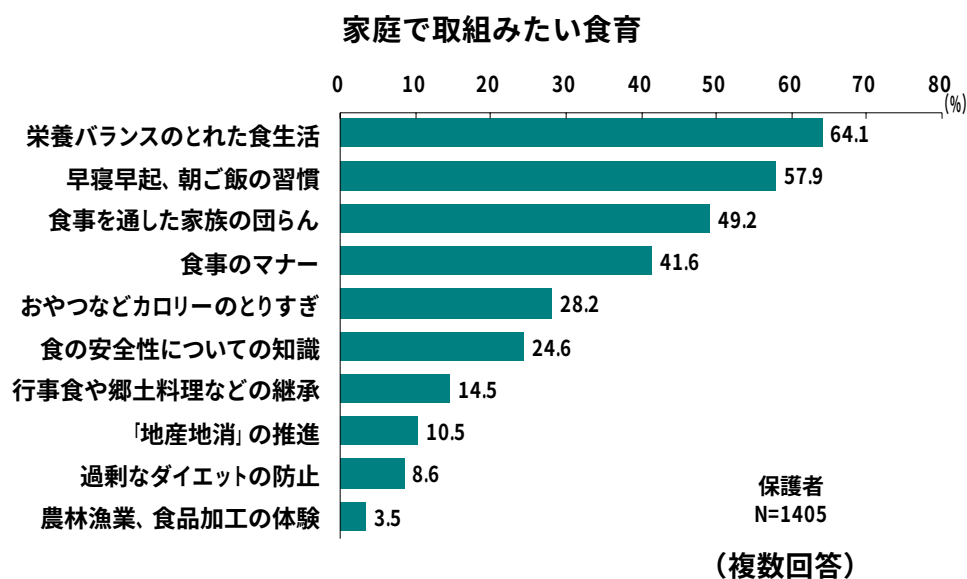


(3) 子どもの食育について

- 「食べ物を大事にする」以外の項目は、半数以上の保護者が教えたと思っていません。
- 保護者が教えた割合と、子どもが教わった割合に差がある「賞味（消費）期限」、「料理の方法」、「食品の安全性」などは、家庭以外で教わったと考えられます。

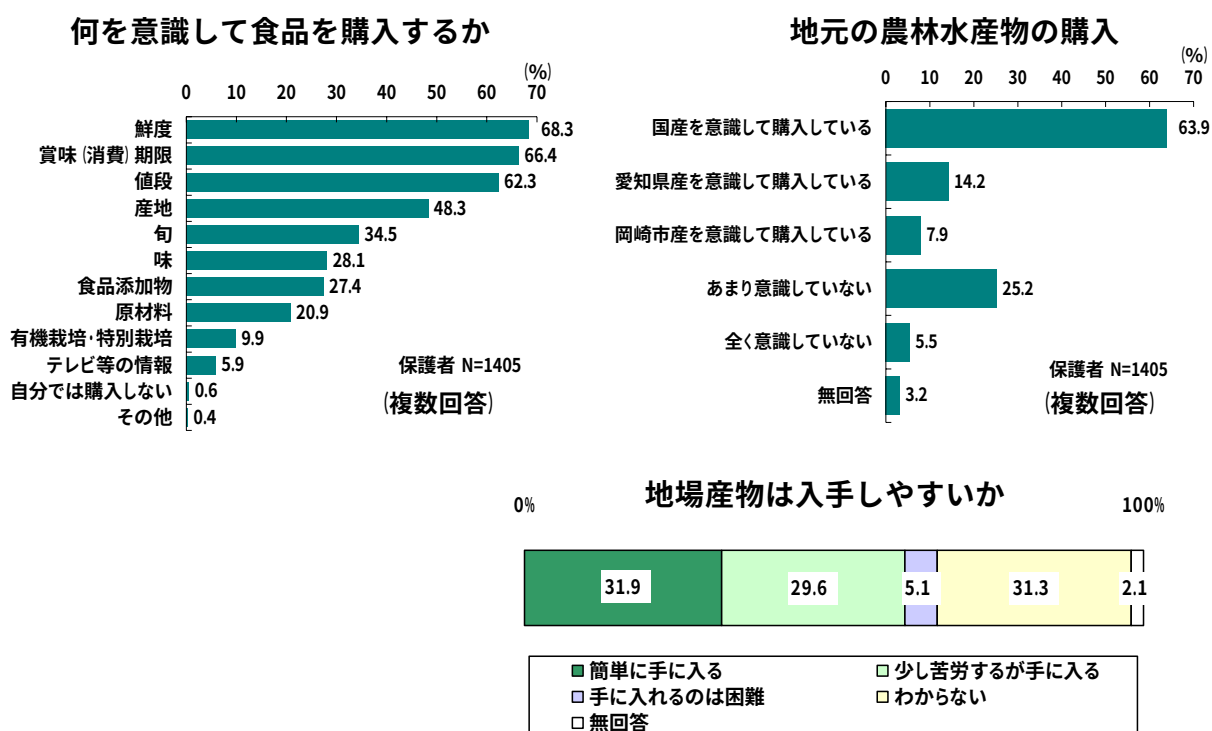


- 家庭で取組みたい食育については、「栄養バランスのとれた食生活」64.1%と「早寝早起、朝ご飯の習慣」57.9%が高く、次いで「食事を通した家族の団らん」49.2%、「食事のマナー」41.6%、「おやつなどカロリーのとりすぎ」28.2%、「食の安全性についての知識」24.6%などと続いています。

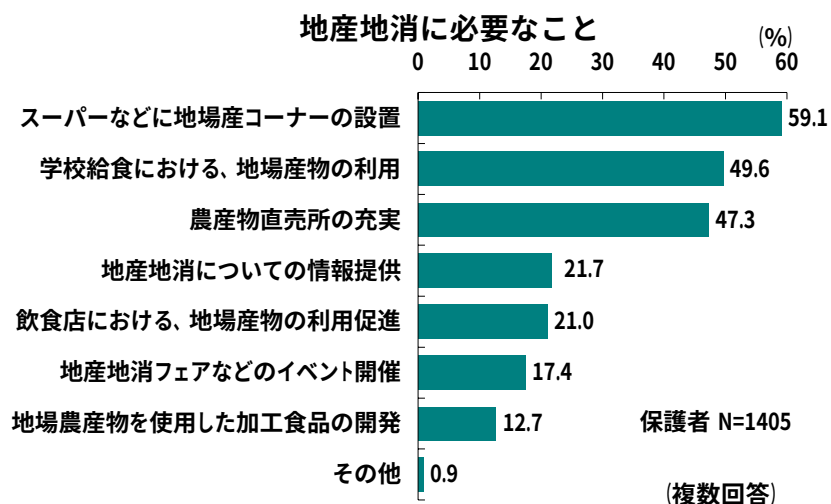


(4) 食品の選択について

- 何を意識して食品を購入するかは、「鮮度」、「賞味期限」、「値段」が60%以上になっており、「産地」、「旬」などが続いています。
- 地元の農林水産物の購入意識では、「岡崎市産を意識」は7.9%、「愛知県産を意識」は14.2%で、「国産を意識」は63.9%です。
- 地場産物は、「簡単に手に入る」31.9%、「少し苦勞するが手に入る」29.6%であわせると61.5%が手に入ると答えています。

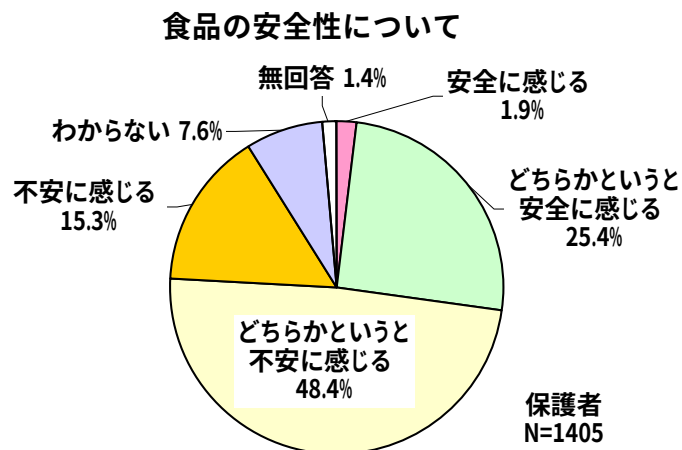


- 地産地消に必要なことは、「スーパーなどに地場産コーナーの設置」59.1%、「学校給食における、地場産物の利用」49.6%、「農産物直売所の充実」47.3%などが多くなっています。



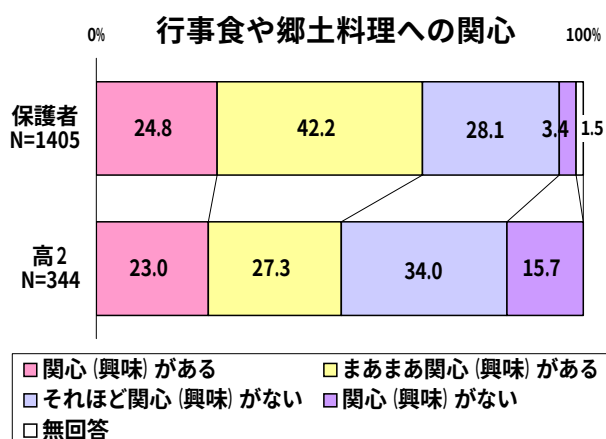
(5) 食品の安全性について

- 食品の安全性については、「安全に感じる」1.9%、「どちらかという安全に感じる」25.4%で、合わせて27.3%が安全だと感じているのに対し、「どちらかという不安を感じる」48.4%、「不安を感じる」15.3%で、合わせると63.7%にのびります。



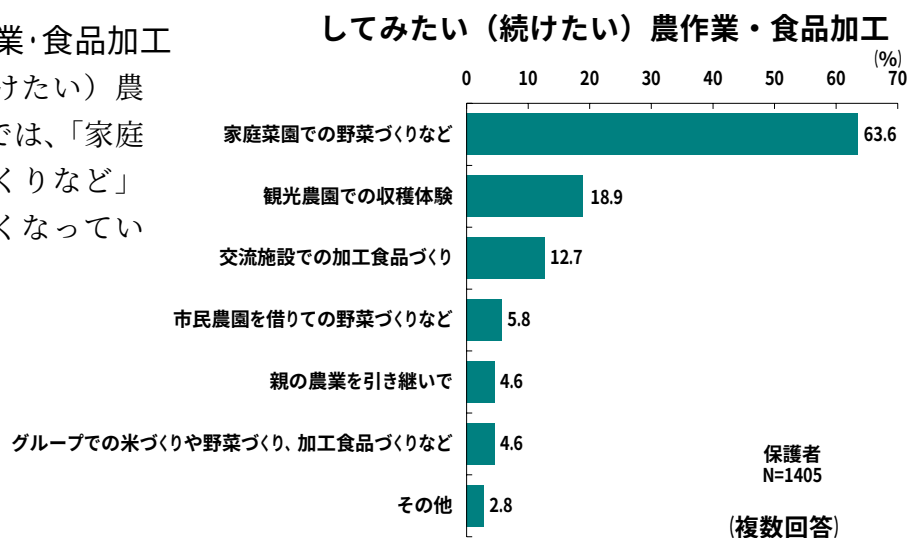
(6) 行事食や郷土料理への関心

- 行事食や郷土料理への関心では、保護者は、「関心がある」24.8%、「まあまあ関心がある」42.2%となっています。
- 高校2年生では、「関心がある」23.0%、「まあまあ関心がある」27.3%と、保護者に比べて関心のある割合が低くなっています。
- 郷土料理として思い浮かぶものとして、みそ煮込みうどん、どてなべ、味噌田楽など、味噌を使った料理が多くなっています。



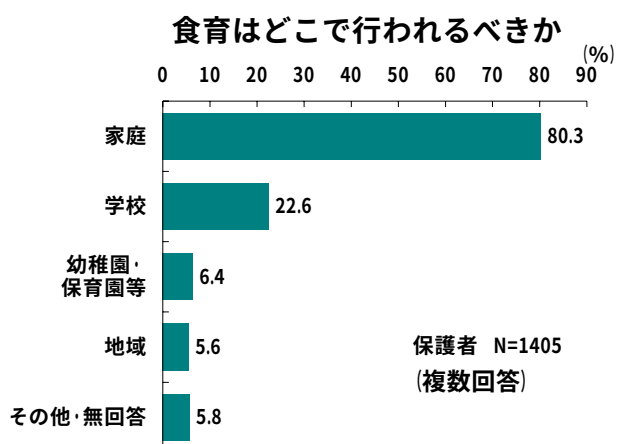
(7) してみたい農作業・食品加工

- してみたい(続けたい)農作業や食品加工では、「家庭菜園での野菜づくりなど」が、63.6%と多くなっています。

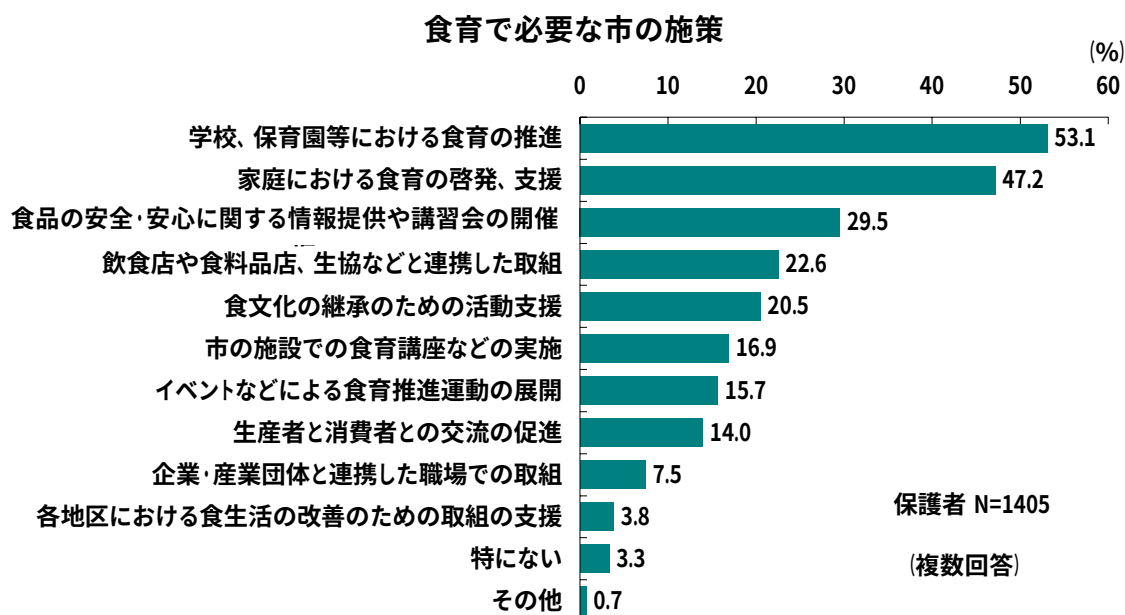


(8) 食育の取組について

- 子どもの「食育」が行われる場について、保護者は「家庭」80.3%、「学校」22.6%、「幼稚園・保育園等」6.4%、「地域」5.6%と答えています。保護者の8割は、「家庭」で食育を行う意識を持っています。



- 一方、食育に必要な市の施策では、「学校、保育園等における食育の推進」53.1%がトップで、「家庭における食育の啓発、支援」47.2%、「食品の安全・安心に関する情報提供や講習会の開催」29.5%、「飲食店や食料品店、生協などと連携した取組」22.6%などが求められています。



2-4 市の食育の取組

本市ではこれまで、各課において次のような食育の取組をそれぞれ独自に進めていますが、今後は連携を取りあい、効果的な取組を進めることが課題です。

平成19年度までの各課における「食育」関連事業

部	課	具体的な取組み
市民文化部	市民協働推進課	ワクワク食べ物教室（市民協働事業公募事業）
	安全安心課	消費者団体の活動の支援・協働
		消費生活モニター（食品の価格調査等）
		消費生活専門講座（食については年2～3回）
	文化国際課	第23回文協文化祭 食文化展の開催 O I A（岡崎市国際交流協会）日本文化教室
	青少年女性課	おとこの料理教室 パパと一緒に料理教室
福祉保健部	保育課	保育園給食献立一覧表を通じて、保護者に食の情報提供
		飼育や栽培を通じた、命の大切さ、自然の恵みを知る食育
		配膳や片づけを通じた、感謝の気持ちや思いやりの心を育む食育
		調理体験を通じ、素材に関心を持ったり、調理器具の使い方を学ぶ食育
		多くの種類の食物や料理を味わい、食事量を調節できるようにする食育
		地域の伝統的な食事を通じた、地域文化や郷土への親しみを感ずる食育
		保護者を対象とした食に関する相談、食育講話、調理実習の開催
		地域の人たちと食事し、一緒に食事を楽しむ喜びが体験できる食育
		地域の子育て家庭の食に関する相談、講習会や勉強会
	長寿課	介護施設入所者等に対する衛生管理、食中毒防止意識啓発、手洗いの励行
	介護サービス課	栄養改善を必要とする特定高齢者に対する介護予防事業
(保健所)	保健予防課	健康おかざき21計画推進 <クローズアップ>
		市民に対する栄養教育・相談・指導
		外食栄養成分表示店定着促進事業、栄養表示に関する相談・指導
		特定給食施設等実施状況調査・指導
		食生活改善推進員の養成及び地区組織活動支援
		健康おかざきフェスティバル
	生活衛生課	食品衛生監視指導計画に基づく監視指導 <クローズアップ>
		営業者、消費者に対する講習会
		食品営業者の自主管理体制確立のための支援
		ホームページによる食の安全情報の提供
経済振興部	商工労政課	商工フェアにおける地元の物産品、特産品の紹介・販売
		食品等事業者への運転資金及び設備資金の融資あっせん
	観光課	ディナーバイキング（桑谷山荘）
	農務課	地産地消の推進 <クローズアップ>
		農業祭、産地めぐり、各種フェア等における農産物のPR
		市民農園、現地即売菜園などの農業体験
		産地直売施設の出荷者への栽培ごよみの配布及び農薬の安全使用の指導
		なす、いちご等の生産部会にJAを通じ登録農薬の適正使用及び栽培記録野帳への記帳について指導
		農家で生産された米をJAのカントリーへの出荷時、栽培記録提出を指導
		家畜診療・定期家畜衛生検査時に、医薬品等の適正利用、衛生・飼料・飼養管理改善を指導
		減農薬・減化学肥料栽培等の環境保全型農業の推進
市民病院事務局	医事課	妊婦を対象とした「母親教室」の開催
		食事療法が必要な幼児、児童に対する栄養食事指導の実施
教育委員会事務局	保健給食課	学校給食を活用した食に関する指導 <クローズアップ>
	学校指導課	県主催中学生対象「我が家の元気な朝ごはん」コンテストに参加

クローズアップ

地産地消 ～水も空気も岡崎産 だからうまいにきまってる～ (農務課)

地域で生産された農林産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。

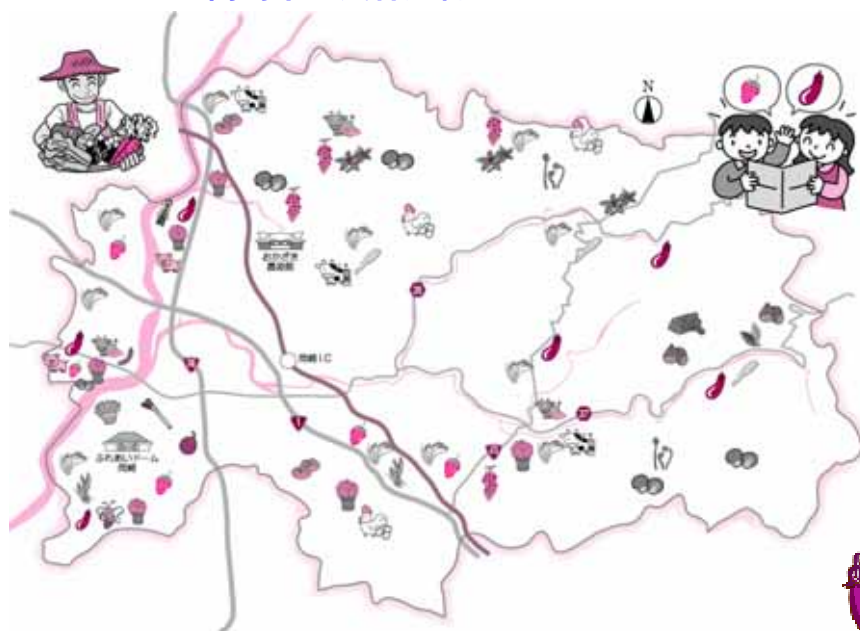
食に対する安全・安心志向の高まりやフードマイレージなどの環境に対する意識の高まりなどを背景に、改めて地産地消が注目されています。

市では、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。



岡崎市の農林産物MAP



市内の農地は、7割が水田として利用されているため、米(水稻)の生産が最も多く、市内全域で栽培されています。また、転作により小麦や大豆も多く、米に次ぐ栽培面積です。六ツ美地区、矢作地区ではナスやイチゴなどの施設野菜、ホウレンソウやネギなどの露地野菜の栽培も盛んです。山間地ではジネンジョ、ブドウ、柿、栗などが栽培されています。



＜岡崎市の農林産物はこんな場所で買えます＞

市内で生産された農林産物は、おかざき農遊館やふれあいドーム岡崎をはじめ、生産者が直接持ち込む朝市や農産物直売所のほか、地元市場を通じスーパーなどの量販店や八百屋で購入できます。

おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎では、市内の生産者と消費者との交流を図るため、岡崎産農林産物の試食や即売など、生産者団体による各種イベントを開催しています。

おかざき農遊館(東阿知和町)

営業時間/午前9時～午後6時
※10月～3月は5時まで



ふれあいドーム岡崎(下青野町)

営業時間/午前9時～午後6時
※10月～3月は5時まで



学校給食

(保健給食課・学校指導課)

～「食」に関心を持ち、正しい食習慣を身に付ける子どもを目指して～

学校給食は、児童生徒の心身の健全な発達に大きな役割を果たしており、給食の時間における食に関する指導や学校栄養職員の特別非常勤講師による授業等は、食育を推進していく上でとても重要なことです。

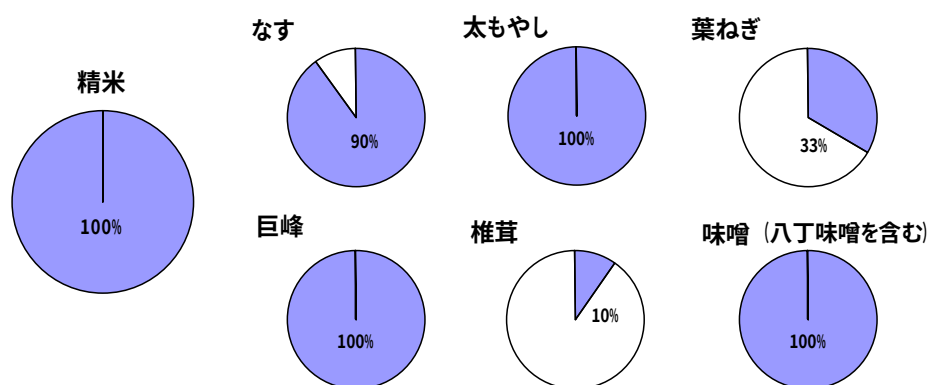
現在、市内4カ所の給食センターと額田地区の各学校で1日約3万6千食を作っており、ごはんは100%岡崎市産の米を使用するなど、地産地消を推進しています。

地産地消を給食に取り入れることで、子どもたちが地元の農産物や郷土食、生産者を通して食に関心を持つようになり、正しい食習慣を身に付け、体の成長とともに感謝する気持ちや思いやりの心を育むことを目指しています。

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



学校給食における岡崎市の主な産物使用の状況（平成18年）



学校給食に使用する冷凍輸入野菜については、残留農薬の「試験検査成績書」により安全性の確認をしています。

また、岡崎市学校給食協会の自主検査として年2回の「食材細菌検査」を実施しています。

- 学校給食用牛乳については県内産100%で、そのうち市内産は約25%です。
- 岡額地域水田農業推進協議会との共催で、岡崎産の米や小麦を使った「米粉パン」「白玉うどん」を実施しています。

平成19年6月の「愛知を食べる学校給食の日」には、愛知県学校給食調理コンクールで優秀賞に輝いた「みそカレーシチュー」を献立に取り入れました。



八丁味噌と市内産のなす・椎茸を使ったメニューです

学校給食献立表は、岡崎市ホームページの教育委員会保健給食課からご覧になれます



健康おかざき21計画 ～健やかでこころ豊かなまちづくり～（保健予防課）

「健康」は目標ではなく、自己実現を達成するための手段です。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、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。



8つの分野の健康づくり

- 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

食育に関する重点取組

- 野菜摂取量の増加
- バランスよく食べるための食事バランスガイドの普及
- 栄養成分表示の活用についての普及啓発
- 朝食の必要性の普及啓発
- 適正体重を維持する人の増加
- メタボリックシンドロームに関する知識の普及
- 定期的に歯科健診を受けている人の増加
- 甘味食品・飲料を頻回摂取する習慣がある幼児の減少
- 乳幼児期からの正しい食生活の確立

計画では、ヘルスプロモーション※の理念に基づいて、健康づくりは個人だけでなく、家庭や地域、団体、行政が協働して取り組むものでもあると考え、それぞれの役割も示しています。

『ヘルスプロモーション』とは？

- ① 「住民一人ひとりが自らの決定に基づいて、健康増進や疾病予防、さらに障害や慢性疾患をコントロールする能力を持ち、その力を高めること」
- ② 「健康を支援する環境づくりを行うこと」を2本の柱として展開する公衆衛生戦略です。

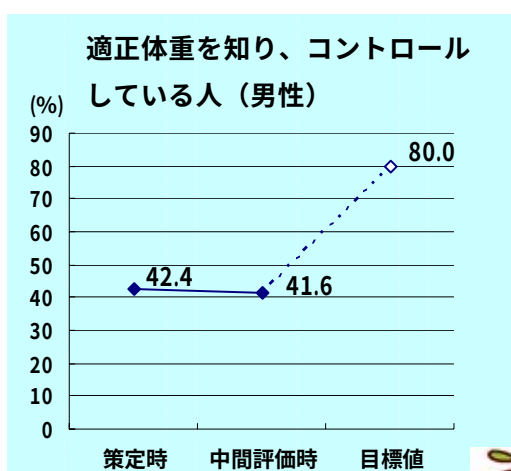
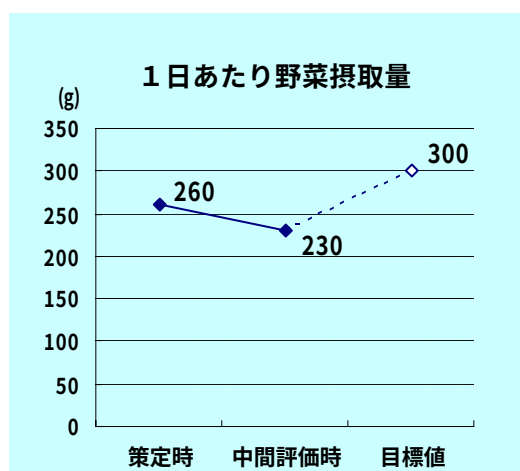
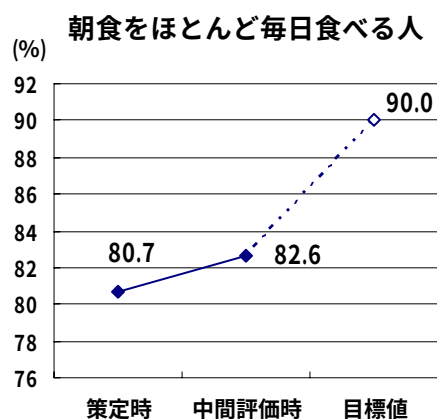
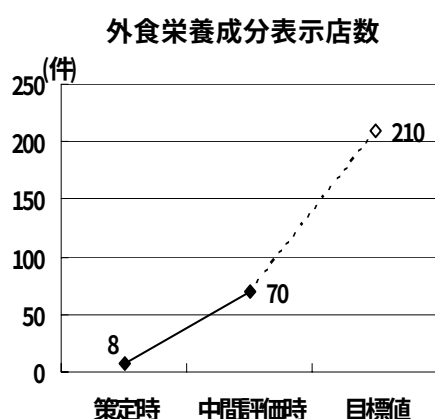
みんなで力を合わせて
健康づくりを進めよう！



マスコットキャラクター：まめ吉

「健康おかざき21計画」の栄養・食生活の目標の中間評価（平成18年度）では、行政・団体の取組み指標については、「外食栄養成分表示店の数（8件→70件）」「食生活改善推進員の数（65人→110人）」と前進しています。

住民自ら取組む指標については、「外食・食品購入時に栄養成分表示を参考にする人」「朝食をほとんど毎日食べる人」などの割合は、改善されているものの、「一日あたり野菜摂取量（260g→230g）」「適正体重を知り、コントロールしている人（42.4%→41.6%）」などは悪化しています。



＜適正体重とは？＞

1 $8.5 \leq \text{BMI} < 25$ の範囲を「適正体重」としています。

$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMI (Body Mass Index) は、身長体重の比率から計算し、この値が『22』のとき、最も病気にかかりにくいといわれています。

(例)

身長170cm、体重76kg

AさんのBMIは？

$76 \div 1.7 \div 1.7 = 26.2$

⇒ 肥満!!



食品衛生監視指導計画 ～食の安全・安心に向けて～ （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。

施設の監視指導

健康を害する食品が出回ることがないように、食品の生産・製造から流通、消費に至る各段階で、監視指導を行っています。また、給食センターや学校・園などの給食施設については、計画の中で、より重点的に監視を行う施設と位置付けています。



食品の検査

市内産の主要農産物や、菓子、味噌等の市内特産物の原材料の残留農薬検査等を、市内の農産物直売施設を中心に行っています。

市内産の主要農産物の残留農薬検査

	平成16年	平成17年	平成18年
検査件数	24	30	48
検査項目	1,027	1,361	5,534

⇒ 違反はありませんでした

意見交換

学識経験者や市民公募からなる、「食の安全・安心推進協議会」において意見交換を行うとともに、市政だよりによる、監視指導計画についての意見募集を行っています。

情報提供

ホームページによる、食の安全・安心に関する情報提供や、監視指導計画及び検査の実施状況等の公表を行っています。

市内における食の安全の目安となるように、次の認定制度を設けています。

岡崎市 HACCP 導入施設認定制度 (大規模食品製造業など)

HACCP 方式による、一定水準以上の衛生管理システムを導入している食品営業施設を認定



岡崎市食品衛生管理優秀店認定制度 (中小規模の食品関係営業施設)

食品関係業者等が取り組んでいる食品衛生管理で一定水準の施設を認定



2-5 主要課題のまとめ

本市の食育に関する地域資源や、市民の健康や食育に関する現状、これまでの各課の取組から、本市の食育に関する主要課題をまとめると、次のとおりです。

食育に関わる地域資源

- なす・いちごなどの生産量が多い
- おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎などの農産物直売施設や朝市がある
- 八丁味噌が製造されており、郷土料理として味噌田楽、味噌煮込みうどん、どて煮などがある
- 食育に関係する大学や市民活動団体などがある

市民の健康の現状

- 小中学生の1割弱が肥満
- 生活習慣病による死亡は6割
- 基本健康診査で6割が高コレステロール
- 医療費、介護保険給付額は増加傾向

食育に関する市民の現状

- 保護者の約8割は食育への関心がある
- 中学生から30歳代の朝食の欠食割合が高い
- 野菜摂取量が少ない人が多い
- 食品の購入について、「鮮度」「期限表示」「値段」を意識している人が多い
- 食品の安全性について、不安に感じている人が多い
- 家庭における食育の啓発・支援と、学校・保育園等における食育の推進が特に求められている

各課の取組

- 食育に関連して各課で様々な取組が行われている

食育に関わる課題

1. 岡崎らしい食文化の継承・育成

農業地帯である三河平野に位置し、蒲郡市から東海市にかけて広がる「調味料の豊かな地域」の一角を占め、八丁味噌と味噌料理の伝統があります。

食育の推進にあたっては、これらの産業や文化を活かし、岡崎らしい食文化を継承・育成することが必要です。

2. 食への関心と正しい食生活

子どもの時から、料理や農林漁業の体験を通して食への関心や理解を深め、食の大切さを学ぶことが重要です。また、偏食や食べ過ぎを防ぎ、健康な体をつくるためには、規則正しい食習慣を身につけることが大切です。

3. 生活習慣病の予防・改善

健康づくりの観点から、特に野菜不足が懸念されています。生活習慣病、なかでもメタボリックシンドロームの予防・改善は、増加し続ける医療費等を抑えることにもつながるため、重点的に取り組む必要があります。

4. 安全・安心な食の確保

農産物の直売施設や朝市があり、比較的容易に地場産物を入手できる環境の中、安全・安心な食の確保のため、地産地消などの一層の取組が求められています。

また、食の安全性に関する正しい知識についての普及・啓発が必要です。

5. 総合的な食育推進体制の構築

保育園、幼稚園、学校、職場、飲食店や小売店、農家、食品製造業、大学、市民活動団体など、食育に関して様々な取組が行われています。また、庁内においても様々な課で食育に関する取組が行われています。

これらの食育に関する取組に横のつながりを持たせ、各主体が連携・協働し、総合的に食育を推進する体制づくりが必要です。

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。

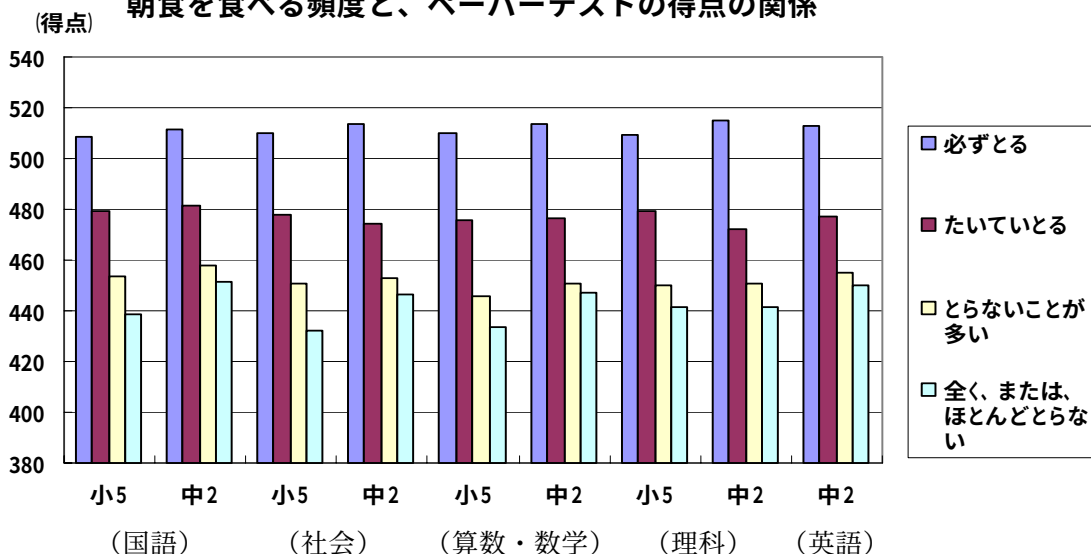
また、家族との食事や給食を通して、子どもたちが楽しく食べ、食に関心を持ち、食に関するマナーや食の大切さ学ぶことができるよう、家庭への情報提供や成長に応じた取組を推進します。

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。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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



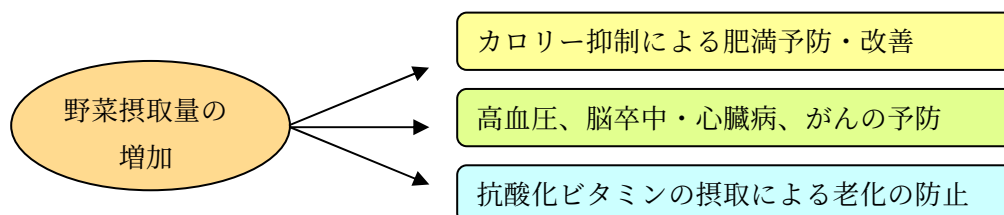
資料：国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」

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、BMI 22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。

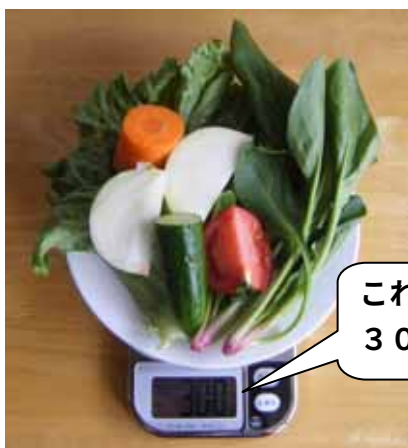
野菜摂取量の増加による生活習慣病の予防・改善



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。

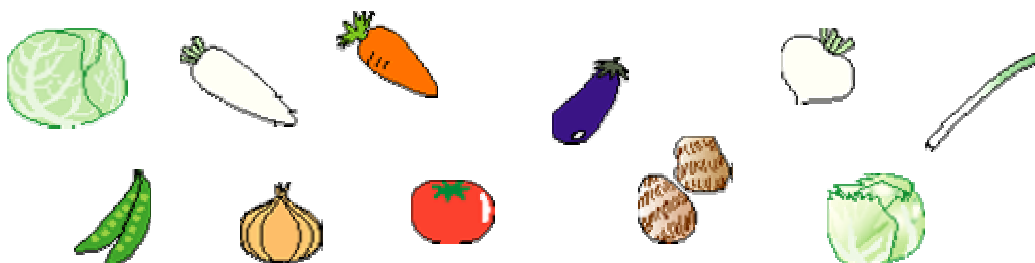
また、新鮮で安全・安心な野菜を消費者が利用できるよう、安全な地場野菜の生産を奨励し、産直施設を充実させるとともに、保育園・学校の給食や職場・地域での地産地消を促進します。

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）



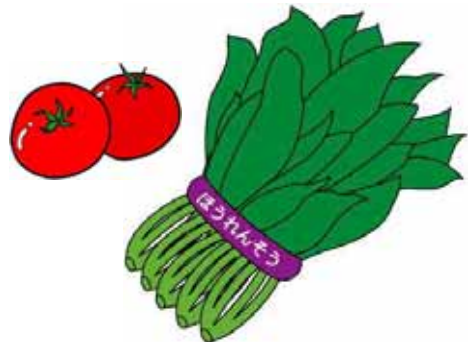
コラム

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、冬が旬のホウレンソウ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（100 g 当たり）

	旬	旬以外
ホウレンソウ（ビタミンC）	70 mg	20 mg
ホウレンソウ（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

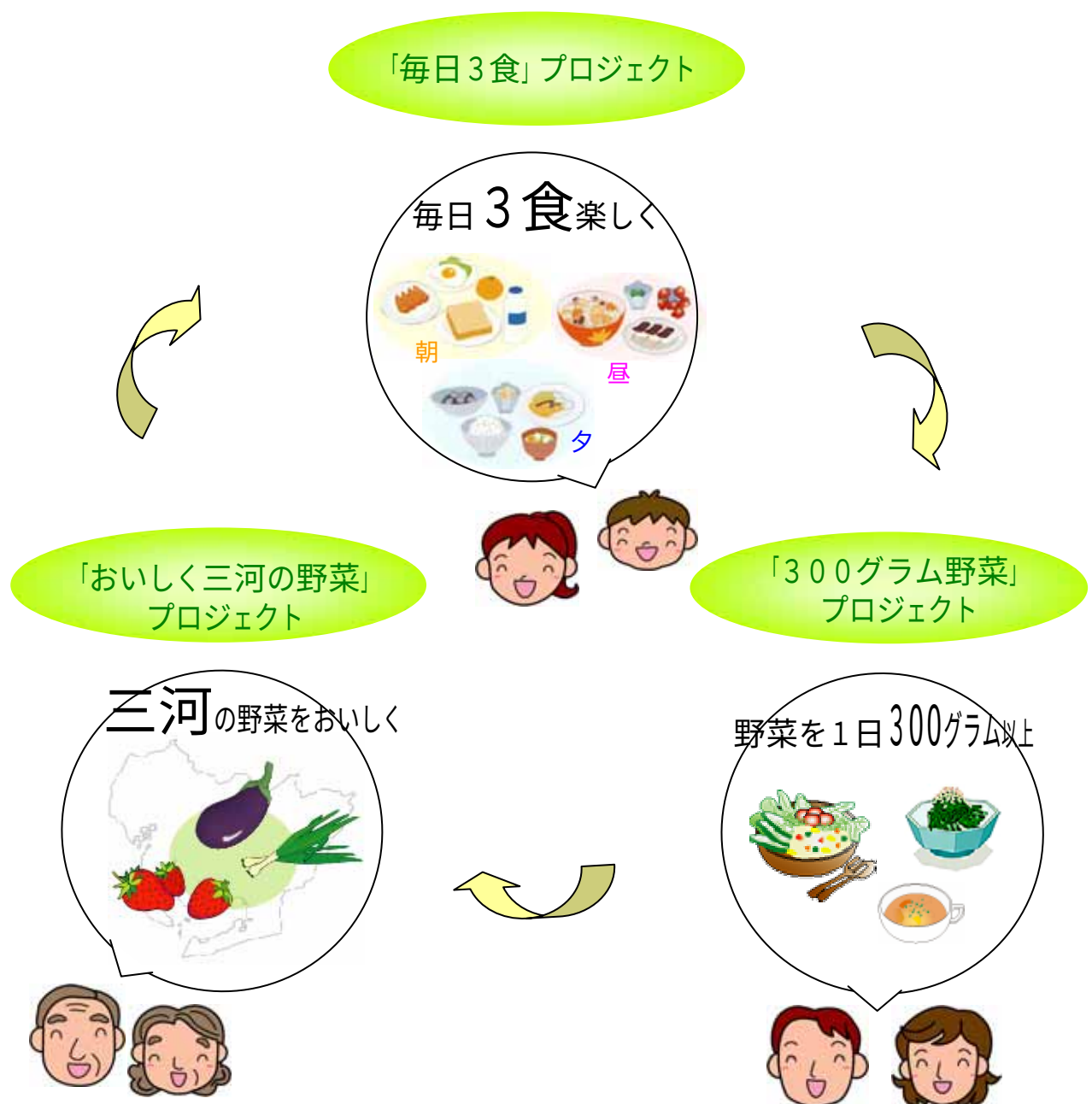
「出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年成分変化」

「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

① 朝食の欠食なし

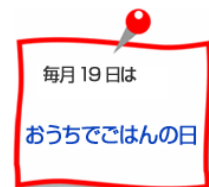
- ―「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進
- ―簡単で栄養バランスの良い朝食メニューの提案
- ―「食育だより」による家庭への情報提供

② 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

③ 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



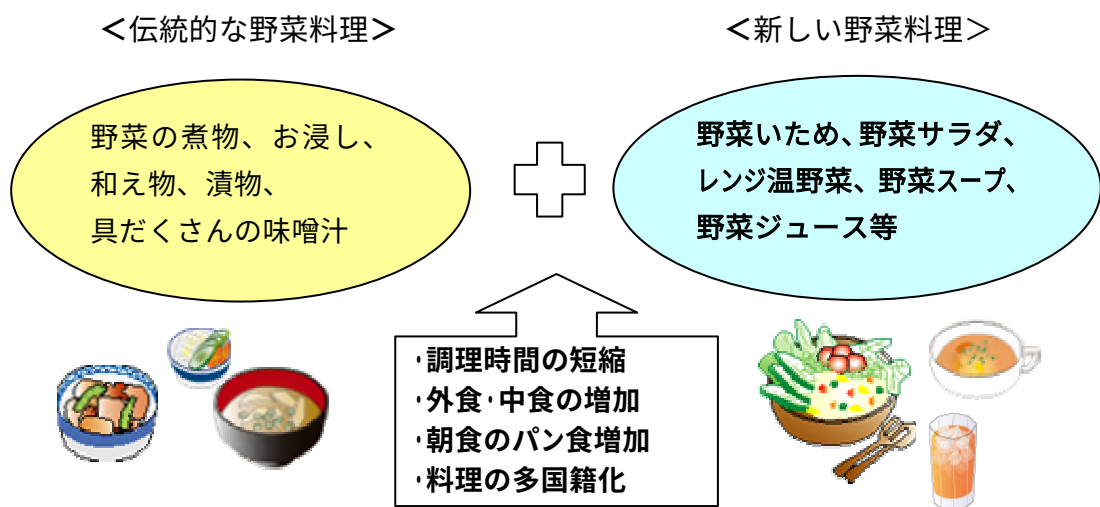
2 「300グラム野菜」プロジェクト

(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

① 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

② 「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、家庭での料理の中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。

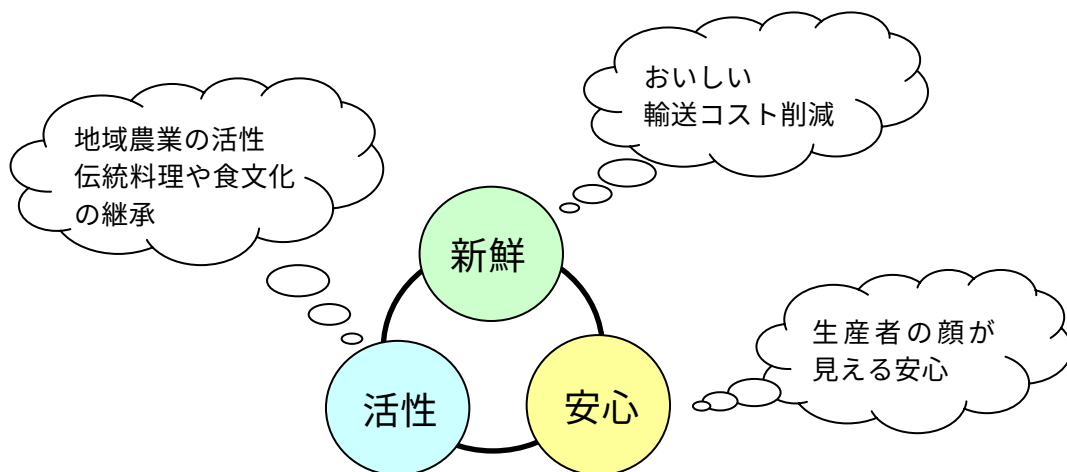
退職者の野菜づくりの支援や、家庭菜園、市民農園、観光農園などを通じて子どもの時から野菜のおいしさを体験し、食の大切さや食の安全・安心について学習する機会の充実を図ります。

(2) 重点事業

① 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」



② 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

③ 「安全・安心で美味しい野菜づくり」の推進

- ー減農薬・減化学肥料栽培など環境保全型農業の推進
- ー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。

- ① 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
- ② 青果物一つ一つの生産者が特定できること
- ③ 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 21 計画の数値目標

目 標 事 項		現 状 値	目 標 (H22)
肥満者（BMI 25 以上） （※1）	40～60 代男性	24.3%	20%以下
	40～60 代女性	20.5%	17%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）		230g	300g 以上
朝食を欠食する人	16～18 歳	7.6%	0%
	20 代男性	17.6%	15%以下
	20 代女性	16.5%	
外食、食品購入時に栄養成分表示を参考に する人		37.1%	50%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	41.6%	80%以上
	女性	48.6%	
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
外食の栄養成分表示店の登録数（※4）		70 店	210 店以上
食生活改善推進員の数（※5）		110 人	270 人以上
むし歯のない幼児（※6）		75.2%	87%以上
60 歳で24 本以上自分 の歯をもつ人（※7）	男性	39.4%	60%以上
	女性	37.5%	58%以上

（現状値の出典）

※1、7 平成17 年度岡崎市健康調査

※2 平成18 年度学校保健統計調査（ローレル指数階層分布）

※3 平成17 年国民健康・栄養調査

※4 平成18 年3 月現在の数

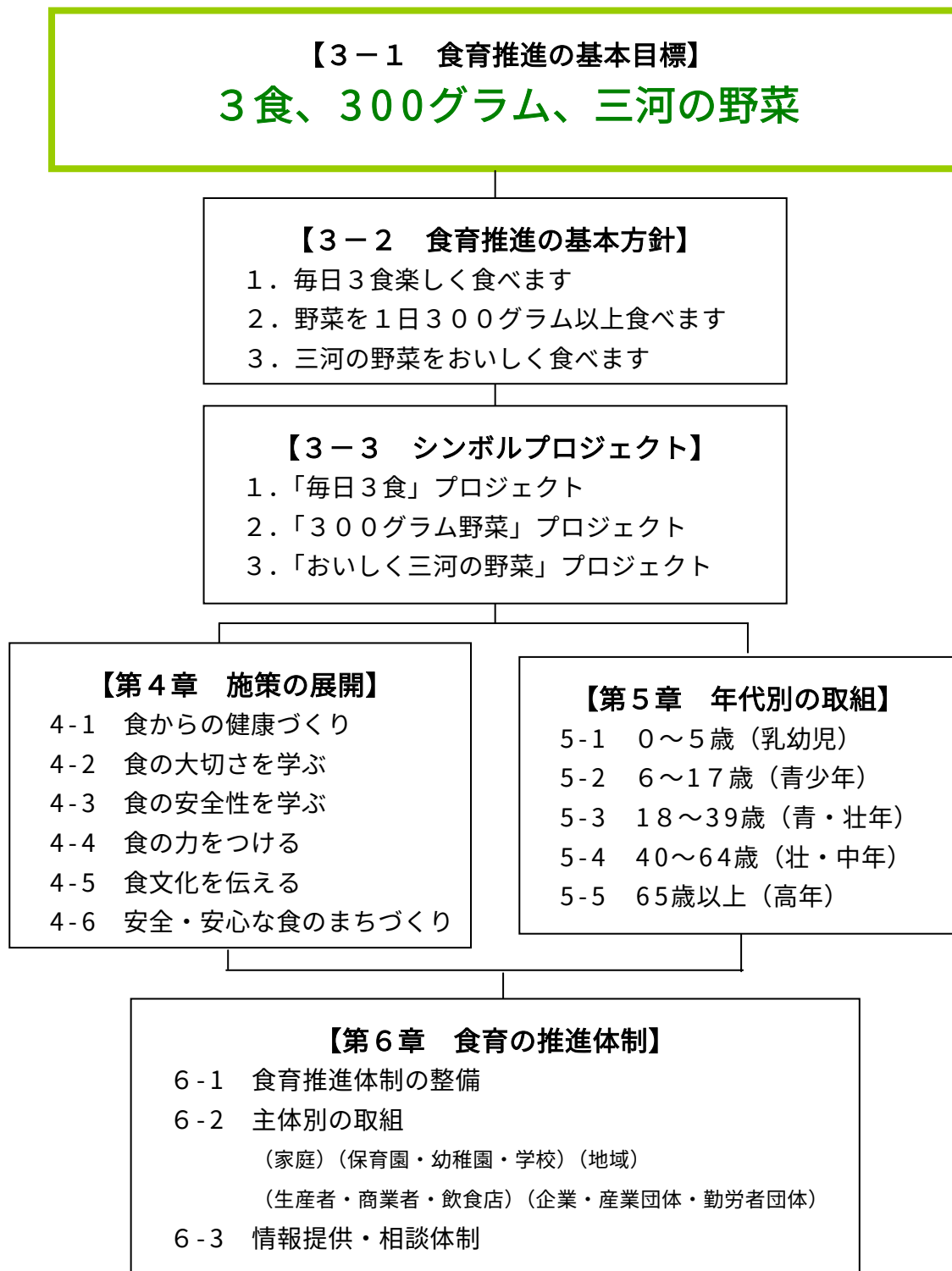
※5 平成18 年4 月現在の数

※6 平成17 年度3 歳児健診結果

その他の項目については平成18 年度健康おかざき21 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。



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

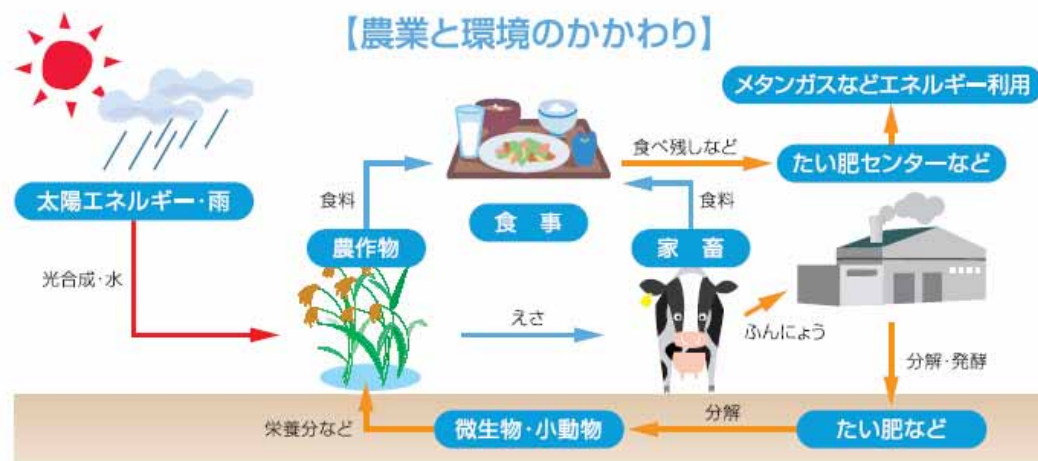
※「身体活動量が低い」は1日中座っていることが多い人が該当します。

「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心を育みます。

— 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**

100 g あたり 5 kcal 未満の食品（飲料は100ml あたり 5 kcal 未満）

- **カロリーオフ・低カロリー**

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

- **糖分ひかえめ**

砂糖、ぶどう糖が100 g あたり 5 g 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20 g 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 63 kcal	約 13.3 g
炭酸飲料（500ml）	約 230 kcal	約 57 g
スポーツ飲料（500ml）	約 115 kcal	約 28.5 g



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。

第5章 年代別の取組

生涯にわたって健全で豊かな食生活を実現し、健康で楽しく暮らしていくために、それぞれの年代に応じた取組を進めていくことが重要です。各年代における食育として、以下のような取組を進めます。

■各年代に応じた食育の推進

<乳幼児> 0～5歳

味覚と食生活の
基礎をつくる



<青少年> 6～17歳

知識や経験を通して
食の力をつける



<青・壮年> 18～39歳

食生活を自分で
管理する



<壮・中年> 40～64歳

食事を見直し
生活習慣病を改善する



<高年> 65歳以上

食を楽しみ、
食文化を継承する



5-1 0～5歳(乳幼児)～味覚と食生活の基礎をつくる

- ◎ 1日3食、規則正しい食習慣を身につけます。
- ◎ 楽しく食事をするを通して、食への興味・関心を育みます。
- ◎ 「いただきます」「ごちそうさま」を言うなど、食事のマナーを身に付けます。
- 乳児期や幼児期の栄養の大切さを知り、食事づくりの方法を学習します。
- 離乳食や幼児食は味覚形成の基礎となるため、食物の味を生かした、薄味の手作りを心がけます。
- 安全・安心な、旬の新鮮な食材を利用します。
- よくかんで食べられるように、かむ力に合わせた食事を心がけます。
- 歯をみがく習慣を身に付けます。

5-2 6～17歳(青少年)～知識や経験を通して食の力をつける

- ◎ 「早寝早起き」し、朝食を必ずとるようにします。
- ◎ 家族や友人と会話しながら、楽しく食べるようにします。また、家族や学校、友人との会食などを通して、食事マナーを身につけます。
- ◎ 農業体験等を通して生産者への理解を深め、食の大切さを学びます。
- 適正体重を知り、食べ過ぎや太りすぎ、無理な減量に注意します。
- 親子で料理や、おやつづくり、弁当づくりなどを行い、心を通わせる楽しい時間をつくるとともに、料理ができる力を身に付けます。
- 「食事バランスガイド」を活用してバランスのとれた食事をします。
- 旬の、新鮮な食材を、よく噛んで、ゆっくり食べて味わうようにします。
- 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。

5-3 18～39 歳 (青・壮年) ～食生活を自分で管理する

- ◎ 朝食を必ずとり、毎日、野菜・果物を食べるようにします。
- ◎ 家族と一緒に食事を作ったり、一緒に楽しく食事をする日を増やします。
- ◎ 健康に関する正しい知識や食の安全性についての学習を進め、家族に伝えるようにします。
- ◎ 地元の農産物や、旬の食材を積極的に利用します。
- 「食事バランスガイド」を活用してバランスのとれた食事をします。
- 脂質や塩分の多い食事に注意し、適正体重を維持し、メタボリックシンドロームの予防・改善を図ります。
- 子どもが朝食を欠食することがないようにするとともに、子どもの孤食を避けるようにします。
- 家庭菜園や、行事食・郷土料理の取り入れなど、食文化の継承を進めます。
- 一人暮らしになったら、できるだけ自炊を心掛けます。外食をする場合は、野菜類を積極的にとり入れます。

5-4 40～64 歳 (壮・中年) ～食事を見直し生活習慣病を改善する

- ◎ 生活習慣病の予防・改善のために、脂質や塩分の多い食事に注意し、適正体重を維持します。
- ◎ 正しい健康知識や食の安全性についての学習を進め、家族に伝えるようにします。
- ◎ 地元の農産物や、旬の食材を積極的に利用します。
- 家庭菜園や市民農園などに積極的に取り組みます。
- 生活習慣病の予防・改善に向けて、優れた実践の事例に学ぶなど、的確な食の情報の収集・活用を図ります。
- 歯周病などで歯を失わないように、自分に合った歯みがきを続けます。

- ◎ 家族や友人と一緒に食事を楽しみます。
- ◎ 農作業や郷土料理、食の大切さなど、食に関わる技術や文化を、地域の交流などを通して次世代に伝えます。
- 健康維持のために、買物、料理を上手に行い、栄養のバランスが片寄らないようにします。
- 3度の食事をきちんと食べ、水分も十分にとるようにします。
- 様々な健康情報を的確に判断する力をつけます。

第6章 食育の推進体制

食育の推進にあたっては、家庭を中心として、あらゆる関係団体の連携が必要となります。それぞれが行っている食育の取組を点から線へ、線から面へと繋げていくことが大切です。

6-1 食育推進体制の整備

市の関係各課が協力して食育に取り組む体制を整備するとともに、関係団体や市民活動との連携体制の整備を図ります。

(1) 食育推進会議

岡崎市食育推進会議条例に基づき、食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、食育推進会議を開催します。

(2) 食育推進幹事会・作業部会

関係各課が連携し、食育を総合的に推進するため、食育推進幹事会・作業部会を開催します。

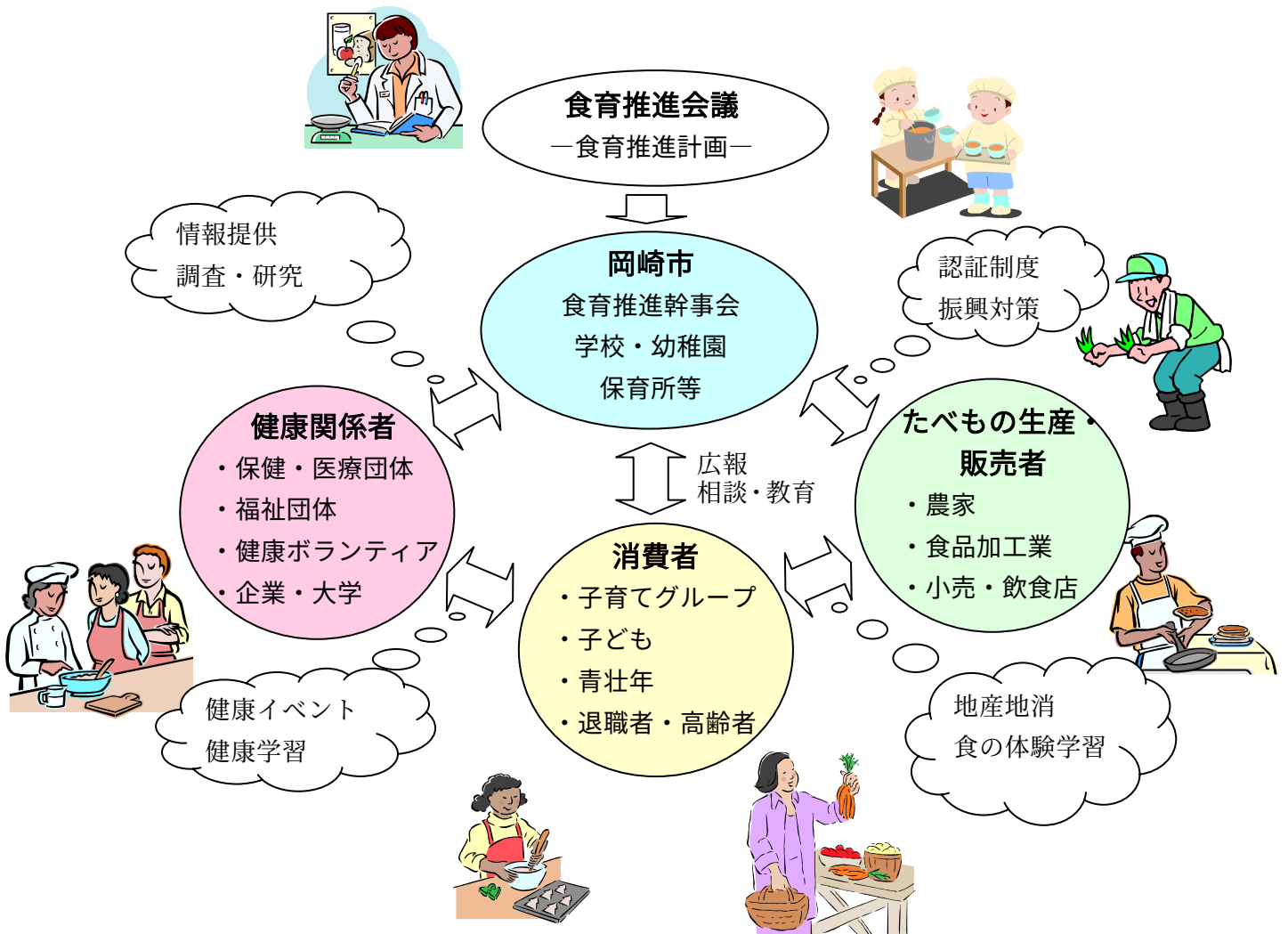
(3) 家庭・学校・地域等との連携

家庭を中心に、学校、地域、生産者・食産業、企業及び行政がそれぞれの役割を認識し、連携を図りながら食育を推進するため、庁内関係各課と関係団体等のネットワーク化を図ります。

(4) 食育に関するボランティア等の育成

意欲的な農家や食品製造業者、飲食店や小売店、企業の保健担当者、栄養士、消費者団体、子育てグループなど、食育を推進する幅広い市民の参加・活動体制を整備します。

■ みんなで進める岡崎の食育



6-2 主体別の取組

1 家庭での食育

食育において家庭が重要な役割を担っていることを認識し、家族の望ましい食習慣の確立等に積極的に取り組むように努めます。

- 保護者が率先して「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活や健康な食生活を子どもに伝えます。
- 家庭菜園や市民農園での農作業、農家との交流などを通して、旬の野菜の味や食の大切さ、食の安全性や食文化を子どもに伝えるとともに、自分の手で食べ物をつくり、自分の舌で本物の味を判断できる食の力を養います。
- 買物、料理などの手伝いなどを通して、子どもたちが適切な食品や料理の選択ができ、一人で料理ができるよう、自立に向けて生きる力を育む家庭教育を充実します。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や箸使い、テーブルセッティング、給仕などの食事作法・マナーの継承を図ります。
- 家庭行事や地域行事などを通して、家庭の味や行事食、地域の郷土料理など、食文化の継承を図ります。
- 糖分の多い清涼飲料水や高カロリーのファーストフードの過剰摂取など、メタボリックシンドロームにつながる食生活習慣の改善を図ります。



関連事業

事業内容	関係課
妊婦を対象とした「母親教室」の開催	保健予防課 医事課
1歳6か月児・3歳児健康診査及び、まちかど保健室等での栄養相談・教育	保健予防課
地域の子育て家庭の食に関する相談、講習会や勉強会	保育課
食事療法が必要な幼児、児童に対する栄養食事指導の実施	医事課
特定健康診査・特定保健指導を行う医療保険者との連携	保健予防課
「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進	保育課 学校指導課 保健予防課 生活衛生課
野菜料理の普及	保健予防課 生活衛生課
親子の食生活改善支援	保健予防課 保育課 学校指導課 児童家庭課
栄養改善を必要とする特定高齢者に対し、介護予防事業を実施	介護サービス課
家庭菜園の支援	生活衛生課
市民農園の推進	農務課
親子の料理家事分担の促進	学校指導課
親子の料理教室	保健予防課
食文化や食事マナー教室	生活衛生課
おとこの料理教室	青少年女性課
パパと一緒に料理教室	青少年女性課
食育に関する市民協働事業	市民協働推進課 生活衛生課
食育だよりの発行	生活衛生課

2 保育園、幼稚園、学校での食育

教育、保育等における食育の重要性を十分に自覚するとともに、家庭や地域、関係団体との連携を図り、食習慣を身に付ける重要な時期である子どもへの食育を推進します。

- 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、子どもの頃から、正しい食生活習慣が身につけられるよう働きかけます。
- 保育園・幼稚園・学校では朝食を食べてこない子どもを把握し、可能な方法での食事の用意を親に働きかけるとともに、必要な対策を検討します。
- 調理実習、給食などを通して、いろいろな食物や料理を味わい、食事量を調節できるようにするとともに、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶など、食の大切さや食事のマナーについて教えます。
- 農業体験や郷土学習を通じて、食の大切さや伝統的な食文化を教えます。
- 給食における、安全・安心・新鮮な旬の地元の農産物の利用を促進するとともに、献立表や食育だより等により、家庭への情報提供と、食育の普及啓発を行います。
- 児童、生徒のやせ・肥満予防への取組を進めるとともに、高度肥満児への生活指導を行います。



関連事業

事業内容	関係課
保育園・幼稚園・学校で食育に関する目標を定めて実施	保育課 学校指導課
保護者を対象とした、食に関する相談や食育講話、給食献立表を通じた情報提供	保育課 保健給食課 学校指導課
「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進（再掲）	保育課 学校指導課 保健予防課 生活衛生課
高度肥満児への生活指導	学校指導課 保健給食課
調理実習や給食を通じた食育	保育課 学校指導課 保健給食課
園庭・校庭・学校農園などでの栽培、収穫体験	保育課 学校指導課
地域の伝統的な食事を通じた、地域文化や郷土への親しみを感ずる食育	保育課 学校指導課
食育だよりの発行（再掲）	生活衛生課 学校指導課

3 地域での食育

様々な機会を利用して、食育に関する普及啓発に努めるとともに、保健、福祉、医療関係者などは、積極的に食についての情報提供や指導に努めるものとし、他の関係団体とも連携して食育を推進します。

- 地産地消の取組、農業体験を通じた生産者との交流などを通して、食べ物の生産・流通・消費の全体が見えるような食育を推進します。
- 健診、相談、各種教室、出前講座など様々な場を提供し、食育に関する正しい情報提供や指導に努めます。
- 食生活改善推進員を含めた（仮称）食育ボランティアを養成し、野菜をおいしく食べるための野菜料理メニューや各地域で食育講座などの充実を図ります。
- 町内会、子ども会の行事などで食に関する場を設けるとともに、地域とのかかわりが少ない人たちに、地域活動への参加を促します。



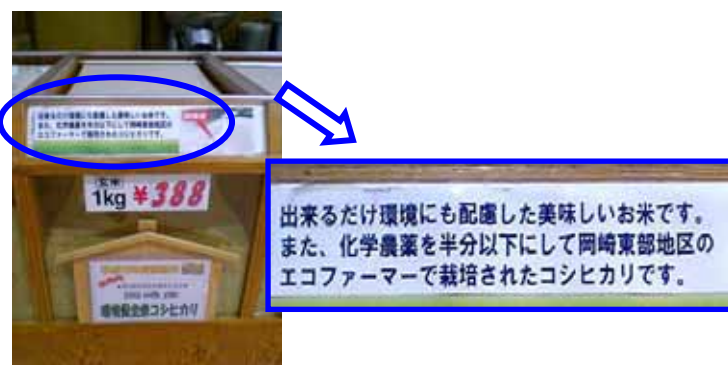
関連事業

事業内容	関係課
消費者団体の活動支援・協働	安全安心課
消費生活モニター	安全安心課
食についての消費生活専門講座	安全安心課
食文化展の開催	文化国際課
市民に対する栄養教育・相談・指導	保健予防課
食生活改善推進員の養成及び地区組織活動支援	保健予防課
健康おかざき 21 計画推進	保健予防課
健康おかざきフェスティバル	保健予防課
医療機関と連携した食育の推進	医事課 保健所総務課 生活衛生課
高齢者の介護予防や健康講座での食育の推進	長寿課 介護サービス課 保健予防課
食育に関する普及啓発イベントの開催	生活衛生課
食育推進計画の普及啓発（概要版、ポスター等）	生活衛生課
食育に関わるボランティアの養成と出前講座等の活動支援	生活衛生課
野菜料理の普及（再掲）	保健予防課 生活衛生課
農業・食品加工体験の場や機会の充実	農務課 生活衛生課 商工労政課
食育に関する市民協働事業（再掲）	市民協働推進課 生活衛生課

4 生産者、商業者、飲食店での食育

事業活動を行うにあたって、自主的かつ積極的に食育の推進を行うとともに、安全性の確保、食品の適正表示や栄養成分表示など情報提供に努めるものとします。

- 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、「地産地消」を推進する直売所や朝市などの充実とPRを図ります。
- 飲食店のディスプレイやメニューなどで、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、市民の健康意識の向上を図ります。
- 「(仮称)食育推進協力店」の認証とPRを行い、飲食店や弁当店などで「栄養バランスのとれたメニュー」や「野菜をたっぷり使ったメニュー」「地元の食材を使ったメニュー」などを積極的に提供します。
- 「3食、300グラム、三河の野菜」を食べるための野菜料理メニューの普及に努めます。
- 農業体験や食品加工体験などの、食品の生産から流通、消費までの過程を学ぶ場を提供します。
- 食品衛生に関する自主管理体制の確立を支援し、安全な食品の提供を図ります。
- 有機農産物、特別栽培農産物、JAの「あいちそだち」など、安全で安心な農産物の生産、表示等の市民へのPRを図ります。



関連事業

事業内容	関係課
外食栄養成分表示店定着促進事業、栄養表示に関する相談・指導	保健予防課
食品衛生監視指導計画に基づく監視指導	生活衛生課
食品営業者の自主管理体制確立のための支援	生活衛生課
岡崎市食品衛生自主管理優秀店認定制度、岡崎市HACCP導入施設認定制度のPR	生活衛生課
営業者、消費者に対する講習会	生活衛生課
商工フェアによる地元の物産品、特産品の紹介・販売	商工労政課
食品等事業者への運転資金及び設備資金の融資あっせん	商工労政課
各種イベント等による岡崎産の農産物の紹介と、生産者と市民の交流	農務課
桑谷山荘の活用	観光課
なす、いちご等の生産部会にJAを通じ登録農薬の適正使用及び栽培記録野帳記帳の指導	農務課
農家で生産された米をJAのカントリーへの出荷時、栽培記録提出を指導	農務課
家畜診療・定期家畜衛生検査時に、医薬品等の適正利用、衛生・飼料・飼養管理改善を指導	農務課
減農薬・減化学肥料栽培等の環境保全型農業の推進	農務課
退職就農者（兼業農家）、市民農園などの地産地消農産物づくりの支援	農務課
直売所や朝市など、安全・安心な野菜などの販売体制の充実	農務課 商工労政課
「（仮称）食育推進協力店」の認定とPR （外食栄養成分表示店を含む）	保健予防課 生活衛生課 商工労政課
野菜料理の普及（再掲）	保健予防課 生活衛生課 商工労政課

5 企業、産業団体、勤労者団体での食育

職場の食堂などにおいても、より一層健康に配慮したメニューの提供や、栄養、食生活に関する情報提供がなされるよう努めます。

- 企業や産業団体、勤労者団体では、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防・改善に向けて、食育をはじめ、健康教育・健康指導の充実を図ります。
- 職場の食堂などでは、「食事バランスガイド」や「栄養成分表示」などの情報と、「ヘルシーメニュー」の提供に努めます。
- 家族で一緒に食事ができるように努めます。



関連事業

事業内容	関係課
企業における特定健康診査・特定健康指導を行う医療保険者との連携	保健予防課
職場での食育推進計画の普及・促進	商工労政課 保健予防課
企業の社員食堂、学生食堂、弁当などでのヘルシーメニュー（野菜たっぷり・栄養バランス食など）の提供と栄養成分表示、食事バランスガイドの展示	商工労政課 保健予防課 生活衛生課
特定給食施設等実施状況調査・指導	保健予防課
消費者団体の活動支援・協働（再掲）	安全安心課
介護施設入所者等に対する衛生管理、食中毒防止意識啓発、手洗いの励行	長寿課
家族一緒に楽しく食事の啓発 （愛知県：毎月19日は「おうちでごはんの日」）	保健予防課 生活衛生課

6-3 情報提供・相談体制

本計画に基づく取組について、実施状況をまとめ、ホームページや市政だより等で公表し、食に関する正しい知識の普及と、持続的な実践に向けた支援の充実に努めます。

関連事業

事業内容	関係課
食育推進計画の普及啓発（概要版、ポスター等）（再掲）	生活衛生課
ホームページによる情報発信 ・食育推進計画やアンケート結果等の公開と周知 ・旬の野菜を使ったメニューレシピなどの紹介	生活衛生課
食育だよりの発行（再掲）	生活衛生課
市政だより、保育園・幼稚園・学校、マスコミ報道、拠点施設、商店・飲食店、医療機関などを通じた情報提供	保育課 学校指導課 保健予防課 生活衛生課等
「（仮称）食育ボランティア」と、市が連携を図り、食に関する出前講座等を様々な場で展開	生涯学習課 保健予防課 生活衛生課

参考資料

1 食育基本法（概要）

1.目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2.関係者の責務

(1)食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。

(2)政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3.食育推進基本計画の作成

(1)食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

- ①食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- ②食育の推進の目標に関する事項
- ③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- ④その他必要な事項

(2)都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4.基本的施策

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④食育推進運動の展開
- ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

5.食育推進会議

(1)内閣府に食育推進会議を置き、会長(内閣総理大臣)及び委員(食育担当大臣、関係大臣、有識者)25名以内で組織する。

(2)都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

2 岡崎市食育推進会議

【岡崎市食育推進会議条例】

（設置）

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第33条第1項の規定に基づき、岡崎市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

（所掌事務）

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 岡崎市食育推進計画を作成し、その実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、食育に関する施策の実施を推進すること。

（組織）

第3条 推進会議は、会長及び委員30人以内をもって組織する。

- 2 会長は、市長をもって充てる。
- 3 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。
- 4 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、会長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。
- 5 委員は、食育に関して十分な知識と経験を有する者その他市長が必要と認める者のうちから、市長が任命する。
- 6 委員の任期は2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 7 委員は、再任されることができる。

（会議）

第4条 推進会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 推進会議は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開くことができない。
- 3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（専門委員）

第5条 推進会議に、専門の事項を調査させるため、専門委員を置くことができる。

- 2 専門委員は、当該専門の事項に関して十分な知識又は経験を有する者のうちから、市長が任命する。

（雑則）

第6条 この条例に定めるもののほか、推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この条例は、規則で定める日から施行する。

（岡崎市食育推進会議条例の施行期日は、平成19年8月17日とする。）

【岡崎市食育推進会議名簿】（平成20年3月現在）

任期：平成19年8月17日～平成21年8月16日

（五十音順、敬称略）

氏 名	所 属 ・ 役 職 等	備 考
柴田 紘一	岡崎市長	会長
磯谷 律子	岡崎市公立保育園園長会 会長	
伊藤 万知子	愛知産業大学 教授	
稲垣 雅紀	岡崎市PTA連絡協議会 副会長 （羽根小学校PTA会長）	
今泉 清子	岡崎市食生活改善協議会 会長	
小原 郁夫	愛知学泉大学 教授	
柏木 博行	岡崎歯科医師会 会長	
神谷 幸子	あいち三河農業協同組合女性部 部長	
小泉 素子	岡崎市六ツ美商工会 会長	
小出 義信	岡崎市医師会 会長	
小嶋 彰	あいち三河農業協同組合 代表理事組合長	
鈴木 基司	岡崎市ぬかた商工会 副会長	
滝口 笑子	岡崎女子短期大学 助教	
田中 貴志男	岡崎市PTA連絡協議会 副会長 （福岡中学校PTA会長）	
中根 康浩	愛知県私立幼稚園連盟岡崎支部 支部長	
波多野 吉孝	岡崎薬剤師会 会長	
服部 良男	岡崎商工会議所 副会頭	
早川 勝博	岡崎市食品衛生協会 会長	
広瀬 輝美	岡崎栄養士会 監事	
三浦 慶子	学区女性団体	
石川 優	岡崎市副市長	職務代理
江村 力	岡崎市教育長	
市川 美子	岡崎市市民文化部長	
小笠原 盛久	岡崎市福祉保健部長	
酒井 功二	岡崎市経済振興部長	

3 庁内検討会議

食育推進会議が行う、食育推進計画の作成及びその実施の推進について、食育関係各課の連携を図り、より効率的な事業の調整を行うため、岡崎市食育推進幹事会（以下、「幹事会」という。）を設置しました。

また、幹事会の所掌事務に関する問題等を予め検討するため、幹事会構成課の担当者による作業部会を設置しました。

【岡崎市食育推進幹事会構成員】（平成20年3月現在）

市民文化部	市民協働推進課長	足立 晴義
	安全安心課長	加藤 友治
	文化国際課長	杉山 延治
	青少年女性課長	古沢 博行
福祉保健部	福祉保健部長（会長）	小笠原 盛久
	福祉総務課長	高島 徹
	社会福祉課長	小柳 英二
	児童家庭課長	大竹 貞男
	保育課長	佐藤 好春
	長寿課長	杉山 俊夫
	介護サービス課長	蒲野 晴
（保健所）	保健所長（副会長）	岩田 徹也
	総務課長	岸田 孝一
	生活衛生課長（事務局）	中村 公明
	保健予防課長	足立 初雄
経済振興部	商工労政課長	古澤 吉則
	観光課長	大羽 良
	農務課長	岡田 孝男
市民病院事務局	医事課長	川合 義広
教育委員会事務局	保健給食課長	若松 良紀
	学校指導課長	野田 光宏
	生涯学習課長	鈴木 誠

（事務局）生活衛生課 中村 公明、遠藤 潔、小林 哲夫、谷分 信隆

4 計画策定経過等

平成17年 7 月 食育基本法施行
 平成19年 6 月 岡崎市食育推進会議条例公布
 平成19年 8 月 岡崎市食育推進会議条例施行

会議の開催経過等

	食育推進会議	庁内検討会議等
平成19年 5 月		第 1 回 幹事会開催
6 月		第 1 回 作業部会開催
7 月		(市民アンケート調査実施)
8 月	第 1 回 食育推進会議開催 ・ 辞令交付 ・ 食育推進に係る国・県の動向 ・ 岡崎市における食育推進について	第 2 回 幹事会開催
9 月		第 2 回 作業部会開催 (関係団体ヒアリング実施)
10 月		第 3 回 作業部会開催 第 3 回 幹事会開催
11 月	第 2 回 食育推進会議開催 ・ 食育推進計画（素案）について	
12 月		(パブリックコメント手続による 意見募集)
平成20年 1 月		第 4 回 作業部会開催 第 4 回 幹事会開催
2 月	第 3 回 食育推進会議開催 ・ 食育推進計画（案）について	

5 食育に関する市民アンケート調査結果

目的

岡崎市食育推進計画の策定にあたり、市民の食生活に関する実態及び食育に関するニーズ等を把握・分析し、計画策定の基礎資料とするため。

調査概要

調査対象：市内の幼稚園・保育園児、小学校2・5年生、中学2年生、高校2年生
及びその保護者（抽出）

調査方法：幼稚園・保育園・学校を通して配布・回収

調査時期：平成19年7月

調査内容

- 1 回答者について
- 2 食育についての知識・関心について
- 3 健康について
- 4 食生活について
- 5 子どもの食育について
- 6 食品の選択について
- 7 食文化について
- 8 食育の取組について

配布・回収状況

対象	回答者	配布数	有効回収数	有効回収率
幼稚園・保育園児	保護者	302票	269票	89.1%
小学校2年生	保護者	312票	289票	92.6%
小学校5年生	児童	304票	275票	90.5%
中学校2年生	生徒	326票	312票	95.7%
高校2年生	生徒	360票	344票	95.5%
保護者	保護者	1,604票	1,405票	87.6%
合計	—	3,208票	2,894票	90.2%

調査結果（単純集計）

1 回答者について

問1 あなたの性別はどちらですか。

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
男	49.1%	53.0%	52.4%	48.7%	57.8%	5.5%
女	46.8%	46.0%	47.6%	51.3%	41.6%	93.9%
無回答	4.1%	1.0%	—	—	0.6%	0.6%

問2 あなたの年齢はおいくつですか。

	保護者
20歳代	3.1%
30歳代	46.2%
40歳代	46.2%
50歳代	3.6%
60歳代以上	0.5%
無回答	0.4%

問3 あなたの家族構成を教えてください（1つに○）

	保護者
親と子	71.0%
3世代同居	25.3%
その他	2.8%
無回答	0.9%

問4 あなたのお仕事はどのような内容ですか。（主なもの1つに○）

	保護者
農林業	0.7%
商工サービス業	3.6%
自由業	1.1%
その他	4.2%
常勤	18.6%
パート・アルバイト	42.5%
家事専業	26.5%
学生	0.1%
その他	1.6%
無回答	1.1%

2 食育についての知識・関心について

問5 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（1つに○）

	保護者
言葉も意味も知っている	53.7%
言葉は知っているが意味は知らない	41.2%
言葉も意味も知らない	4.6%
無回答	0.5%

問6 あなたは「食育」に関心がありますか。(1つに○)

■問4 あなたは、食事や食品のことについて学ぶことは重要だと思いますか。(1つに○)

	小5	中2	高2	保護者
関心がある(■重要だと思う)	53.9%	35.6%	42.7%	28.3%
どちらかといえば関心がある(■ある程度重要だと思う)	24.7%	50.3%	50.9%	53.5%
どちらかといえば関心がない(■あまり重要だと思わない)	3.3%	4.8%	2.3%	10.4%
関心がない(■全く重要だと思わない)	2.5%	2.9%	1.5%	2.1%
わからない	14.9%	5.8%	2.6%	4.8%
無回答	0.7%	0.6%		0.9%

<問6で1または2と答えた方だけお答えください>

問7 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

	保護者
食生活の乱れが問題になっているから	41.1%
生活習慣病の増加が問題になっているから	38.9%
子どもの心と体の健康のために必要だから	73.2%
食べ残しなどの食品廃棄物が問題だから	10.4%
食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから	13.9%
肥満ややせすぎが問題になっているから	15.8%
食に対する感謝の念がうすれているから	29.5%
食の安全・安心が重要だから	40.8%
その他	1.9%
無回答	13.4%

問8 食生活指針を実際の行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組合せやおおよその量をわかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」が国により策定されました。あなたは、マ型の「食事バランスガイド」を見たことがありましたか。(1つに○)

	保護者
見たことがあった	58.8%
見たことはなかった	37.0%
無回答	4.2%

<問8で見たことがあると答えた人はお答えください>

問9 あなたは、「食事バランスガイド」をメニューの参考に使っていますか。(1つに○)

	保護者
参考に使っている	3.5%
ある程度参考に使っている	36.1%
あまり参考に使っていない	45.8%
全く参考に使っていない	14.2%
無回答	0.4%

問10 次の取り組みを知っていますか(あてはまるものすべてに○)

	保護者
地産地消	33.5%
早寝早起き朝ごはん運動	42.3%
食生活改善推進員	16.1%
外食栄養成分表示店	15.4%
おかざき地産地消セレクション認定店	2.3%
食育の日(毎月19日)	3.6%
食育月間(毎年6月)	4.7%
食品衛生月間(毎年8月)	0.9%
無回答	30.5%

【凡例】

- 園児・小学2年生
- 小学5年生・中学2年生・高校2年生

3 健康について

問11 自分の食事や健康、体力について次のような問題を感じていますか。（あてはまるものすべてに○）

■問3 自分の食事や健康、体力について次のような問題を感じていますか。（あてはまるものすべてに○）

●問3 お子さんの食事や健康、体力について次のような問題を感じていますか。（あてはまるものすべてに○）

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
食事が不規則である	13.4%	4.5%	5.1%	17.9%	29.4%	16.1%
野菜が不足している	59.9%	50.5%	16.7%	32.4%	34.6%	29.6%
塩分をとりすぎている	10.8%	9.3%	10.5%	14.4%	21.5%	13.7%
高カロリー食が多い（油や糖分など）	13.4%	14.9%	10.2%	18.3%	26.2%	21.3%
間食が多い	24.9%	19.4%	17.8%	26.3%	27.6%	17.9%
運動不足である	4.8%	8.3%	8.4%	17.0%	48.0%	58.7%
標準よりやせている（太っている）	18.2%	19.7%	24.0%	25.3%	33.4%	25.1%
疲れがたまっている	0.7%	3.5%	28.0%	62.5%	50.6%	39.1%
何もやる気がしない	—	0.7%	8.0%	18.9%	17.7%	5.6%
ストレスがたまっている	4.1%	4.2%	17.8%	41.0%	32.3%	30.3%
ものごとに集中できない	7.4%	9.7%	12.7%	30.4%	20.9%	3.7%
特にない	18.2%	20.8%	34.5%	13.5%	6.4%	4.1%
無回答	3.0%	4.5%	0.7%	0.3%	0.3%	13.2%

問12 あなたは、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」を知っていますか。（1つに○）

	保護者
言葉も意味も知っている	84.6%
言葉は知っているが意味は知らなかった	12.9%
言葉も意味も知らない	1.4%
無回答	1.1%

4 食生活について

問13 あなたは朝食を食べていますか。（1つに○）

●問4 お子さんは朝食を食べていますか（1つに○）

■問5 あなたは朝食を食べていますか（1つに○）

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
ほぼ毎朝食べている	93.7%	95.5%	92.4%	87.5%	80.3%	90.7%
週に4、5日食べる	3.0%	2.4%	2.9%	4.5%	5.2%	2.3%
週に2、3日食べる	0.7%	0.7%	2.9%	3.5%	6.4%	2.2%
ほとんど食べない	1.1%	0.7%	1.1%	4.5%	8.1%	4.2%
無回答	1.5%	0.7%	0.7%	—	—	0.6%

<問13で1～3と答えた方だけお答えください>

問14 朝食は主に何を食べていますか。（あてはまるものすべてに○）

●問5 お子さんの朝食は主に何を食べていますか（あてはまるものすべてに○）

■問6 朝食は主に何を食べていますか。（あてはまるものすべてに○）

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
ご飯	63.9%	61.9%	61.1%	59.0%	56.7%	48.3%
パン	74.3%	75.4%	70.9%	66.3%	62.8%	58.1%
味噌汁	35.3%	31.5%	38.2%	34.6%	26.5%	30.5%
スープ	7.4%	13.1%	17.8%	9.0%	3.8%	5.8%
卵や卵料理	42.4%	49.8%	36.0%	32.7%	38.1%	37.0%
サラダ等の野菜料理	11.9%	14.9%	20.4%	10.9%	12.5%	14.6%
肉・魚料理	14.5%	20.1%	15.6%	20.2%	10.8%	11.1%
果物	23.8%	29.1%	25.8%	23.1%	14.8%	19.2%
牛乳・乳製品	49.8%	47.4%	21.5%	33.7%	20.6%	37.2%
市販のおにぎりやサンドイッチ	0.4%	1.0%	4.0%	1.6%	4.9%	1.3%
ファーストフード	—	1.0%	2.2%	1.3%	2.6%	0.2%
バランス栄養食品	2.6%	3.5%	2.9%	4.2%	4.4%	3.6%
野菜ジュース等	—	—	5.8%	9.3%	8.1%	9.5%
その他	8.2%	8.0%	4.0%	5.4%	4.4%	7.2%
無回答	2.6%	1.4%	0.4%	0.3%	1.5%	14.8%

【凡例】

● 園児・小学2年生

■ 小学5年生・中学2年生・高校2年生

＜問13で2～4と答えた方だけお答えください＞

問15 朝食を食べない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
時間がない	37.4%
食欲がない	35.0%
作っていない・作るのが面倒	5.7%
食べる習慣がない	16.3%
太りたくない	2.4%
その他	5.7%
無回答	15.4%

問16 あなたはいつも夕食を何時頃に食べていますか。（1つに○）

●問6 お子さんはいつも夕食を何時に食べていますか。（1つに○）

■問7 あなたはいつも夕食を何時に食べていますか。（1つに○）

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
午後7時前	57.3%	57.4%	44.4%	33.7%	19.8%	39.6%
午後7～8時	37.9%	40.5%	48.7%	54.8%	51.4%	44.8%
午後8～9時	2.2%	0.7%	5.8%	8.3%	19.5%	8.0%
午後9～10時	—	—	0.7%	2.2%	6.4%	2.4%
午後10時以降	—	—	—	—	2.6%	0.9%
食べない	—	—	—	—	—	0.1%
無回答	2.6%	1.4%	0.4%	1.0%	0.3%	4.2%

■問8 あなたはおやつを食べていますか。（1つに○）

	小5	中2	高2
ほぼ毎日食べる	36.7%	33.7%	26.5%
週に4、5日食べる	24.0%	30.1%	21.8%
週に2、3日食べる	22.9%	21.8%	30.8%
ほとんど食べない	14.9%	13.8%	20.9%
無回答	1.5%	0.6%	—

問17 あなたは子どものおやつについて、何を重視していますか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
量	39.8%
食べる時間帯	47.3%
手作りであること	4.6%
栄養がある	9.2%
おいしさ	20.7%
カロリーが低い	5.3%
糖分・塩分が低い	7.8%
添加物の有無	13.8%
子どもが喜ぶ	33.5%
おやつをあげていない	3.7%
その他	2.6%
無回答	9.3%

問18 食べ残しや食品廃棄を減らすために注意していることは何ですか（あてはまるものすべてに○）

	保護者
残さないように食べている	56.1%
作り過ぎないようにしている	46.4%
買い過ぎないようにしている	34.4%
捨てる部分が少なくなるように調理している	16.5%
食品の適切な保存を心掛けている	19.6%
賞味期限の長い食品を利用している	12.6%
特に気をつけていない	5.6%
その他	1.2%
無回答	7.2%

【凡例】

● 園児・小学2年生

■ 小学5年生・中学2年生・高校2年生

●問7 次の食べ物のうち、お子さんが嫌いなものがありますか。（あてはまるものすべてに○）

■問9 次の食べ物のうち、嫌いなものがありますか。（あてはまるものすべてに○）

	園児	小2	小5	中2	高2
野菜	40.5%	32.9%	31.3%	32.1%	17.2%
果物	4.8%	3.5%	5.1%	3.8%	3.5%
牛乳・乳製品	4.8%	5.9%	10.2%	8.0%	8.7%
魚介類	8.2%	9.3%	16.4%	26.3%	17.7%
肉	7.4%	3.1%	3.3%	5.1%	3.2%
卵	6.3%	3.1%	4.7%	2.6%	1.5%
海藻	11.9%	9.0%	17.5%	22.1%	9.3%
特にない	36.4%	44.6%	36.7%	30.4%	45.1%
その他	2.6%	5.5%	3.6%	7.1%	6.4%
無回答	4.8%	2.8%	3.3%	1.6%	6.4%

5 子どもの食育について

問19 食べ物や食事について、どんなことを子どもに教えていますか。（あてはまるものすべてに○）

■問12 食べ物や食事について、どんなことを教わりましたか。（あてはまるものすべてに○）

	小5	中2	高2	保護者
食べ物を大事にする	79.3%	77.9%	74.7%	67.1%
出されたものは残さない	48.4%	54.2%	49.7%	48.5%
家庭の自慢の味	14.9%	20.5%	15.1%	11.5%
旬の味	24.7%	29.2%	36.0%	29.6%
行事食（正月など）	28.7%	27.2%	33.1%	21.9%
食品の安全性	28.7%	32.4%	38.4%	16.8%
賞味（消費）期限	40.0%	61.5%	55.2%	23.4%
料理の方法	37.1%	44.9%	39.5%	15.8%
食料不足や食料自給	8.4%	11.5%	12.2%	7.5%
よくかんで食べる	—	—	—	33.6%
特に、教えていない	6.9%	5.1%	4.9%	4.6%
その他	1.1%	0.6%	2.6%	2.0%
無回答	0.4%	0.6%	0.6%	14.2%

■問13 あなたは、家でどんなことを手伝っていますか。（あてはまるものすべてに○）

	小5	中2	高2
買い物	42.9%	24.4%	25.9%
調理	47.6%	27.9%	27.6%
食卓の準備（食器を並べるなど）	69.5%	61.2%	55.2%
あとかたづけ（食器をさげる、食器を洗うなど）	53.8%	58.3%	59.3%
ごみ出し	29.1%	16.0%	16.0%
手伝いはしない	8.7%	12.5%	18.3%
無回答	1.8%	0.3%	0.3%

問20 食事のマナーについて、家で子どもにどのような事を教えていますか。（あてはまるものすべてに○）

■問14 食事のマナーについて、家で教わったことはどんなことですか。（あてはまるものすべてに○）

	小5	中2	高2	保護者
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする	84.7%	81.1%	79.7%	67.2%
ご飯、おかず、お汁を順番に食べる（「ばっかり食べ」をしない）	44.0%	32.1%	35.5%	34.3%
箸の持ち方・使い方に気をつける（迷い箸、舐り箸、刺し箸、くわえ箸などをしない）	62.9%	69.2%	66.0%	49.5%
食べるとき音を出さない（ペチャペチャ、ズーザー、カチャカチャなど）	61.1%	63.5%	61.9%	48.1%
姿勢に気をつける（犬食いにならないようにするなど）	64.4%	63.5%	58.7%	55.9%
お膳立て（お茶碗、お汁、お皿、箸の配置）ができる	30.5%	33.0%	20.3%	15.2%
フォーク・ナイフ・スプーンが使える	65.5%	61.5%	54.9%	14.9%
その他	1.5%	2.9%	4.1%	2.4%
無回答	1.5%	0.6%	2.0%	18.0%

【凡例】

● 園児・小学2年生

■ 小学5年生・中学2年生・高校2年生

問21 家庭での子どもたちの食育として、どのようなことに取り組みたいと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
早寝早起、朝ご飯の習慣	57.9%
栄養バランスのとれた食生活	64.1%
おやつなどカロリーのとりすぎ	28.2%
過剰なダイエットの防止	8.6%
食の安全性についての知識	24.6%
食事を通した家族の団らん	49.2%
食事のマナー	41.6%
農林漁業、食品加工の体験	3.5%
「地産地消」の推進	10.5%
行事食や郷土料理などの継承	14.5%
その他	0.7%
無回答	18.0%

6 食品の選択について

問22 食品を購入する時に何を意識して購入していますか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
産地	48.3%
鮮度	68.3%
旬	34.5%
賞味（消費）期限	66.4%
原材料	20.9%
食品添加物	27.4%
味	28.1%
有機栽培・特別栽培	9.9%
値段	62.3%
テレビ等の情報	5.9%
自分では購入しない	0.6%
その他	0.4%
無回答	19.8%

問23 食品の安全性についてどのように感じていますか。（1つに○）

	保護者
安全に感じる	1.9%
どちらかというと安全に感じる	25.4%
どちらかというと不安に感じる	48.4%
不安に感じる	15.3%
わからない	7.6%
無回答	1.4%

問24 あなたは、地元の農林水産物を意識して購入していますか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
国産を意識して購入している	63.9%
愛知県産を意識して購入している	14.2%
岡崎市産を意識して購入している	7.9%
あまり意識していない	25.2%
全く意識していない	5.5%
無回答	3.2%

問25 地場産物は入手しやすいと思いますか（1つに○）

	保護者
簡単に手に入る	31.9%
少し苦労するが手に入る	29.6%
手に入れるのは困難	5.1%
わからない	31.3%
無回答	2.1%

問26 地産地消の推進のために必要なものは何だと思いますか（あてはまるものすべてに○）

	保護者
農産物直売所の充実	47.3%
学校給食における、地場産物の利用	49.6%
飲食店における、地場産物の利用促進	21.0%
スーパーなどの量販店に地場産コーナーの設置	59.1%
地産地消フェアなどのイベント開催	17.4%
地場農産物を使用した加工食品の開発	12.7%
地産地消についての情報提供	21.7%
その他	0.9%
無回答	13.5%

7 食文化について

問27 行事食や郷土料理に関心がありますか（1つに○）

■問10 あなたは行事食（正月のおせち等）や、地元の郷土料理（みそ田楽等）に興味がありますか（1つに○）

	小5	中2	高2	保護者
関心（興味）がある	27.6%	24.0%	23.0%	24.8%
まあまあ関心（興味）がある	34.5%	32.4%	27.3%	42.2%
それほど関心（興味）がない	24.0%	27.9%	34.0%	28.1%
関心がない	12.4%	15.1%	15.7%	3.4%
無回答	1.5%	0.6%	—	1.5%

問28 地元の郷土料理として思い浮かぶものは何ですか。（いくつでもお書きください）

	保護者
思い浮かぶものがある	55.3%
思い浮かぶものがない	36.4%
無回答	8.3%

問29 あなたは次の農作業や食品加工をしたことがありますか。（1～4の各項目について、それぞれ1つに○）

●問8 おさんは次の農作業や食品の加工をしたことがありますか。（1～4の各項目について、それぞれ1つに○）

■問11 あなたは次の農作業や食品加工をしたことがありますか。（1～4の各項目について、それぞれ1つに○）

1 米づくり

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
いつもしている	0.4%	—	3.3%	1.3%	1.2%	1.5%
時々している	1.1%	0.7%	11.6%	2.6%	2.3%	1.4%
したことがある	4.1%	13.1%	62.2%	58.3%	53.4%	28.3%
したことがない	87.0%	81.7%	19.6%	35.9%	41.6%	63.1%
無回答	7.4%	4.5%	3.3%	1.9%	1.5%	5.7%

2 野菜づくり

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
いつもしている	3.3%	3.1%	5.8%	2.6%	2.0%	5.1%
時々している	13.4%	13.5%	26.5%	7.1%	5.2%	10.7%
したことがある	41.3%	68.8%	48.4%	67.6%	65.4%	53.1%
したことがない	38.7%	12.5%	15.3%	22.4%	26.2%	28.6%
無回答	3.3%	2.1%	4.0%	0.3%	1.2%	2.5%

【凡例】

● 園児・小学2年生

■ 小学5年生・中学2年生・高校2年生

3 果物づくり

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
いつもしている	0.7%	0.7%	3.6%	2.6%	0.9%	2.0%
時々している	2.6%	2.1%	14.2%	2.9%	2.3%	3.2%
したことがある	100.0%	16.6%	22.9%	39.1%	33.4%	21.8%
したことがない	79.3%	76.4%	52.8%	53.5%	61.1%	67.9%
無回答	7.4%	4.2%	6.5%	1.9%	2.3%	5.1%

4 加工食品づくり

	園児	小2	小5	中2	高2	保護者
いつもしている	—	—	1.5%	—	1.5%	1.2%
時々している	2.6%	1.0%	3.6%	4.5%	1.7%	3.6%
したことがある	7.1%	10.7%	10.2%	16.0%	14.0%	22.1%
したことがない	83.2%	84.5%	77.1%	77.3%	79.9%	67.5%
無回答	7.1%	3.8%	7.6%	2.2%	2.9%	5.6%

問30 農作業や食品加工などをどのような形でしてみたい（続けたい）ですか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
親の農業を引き継いで	4.6%
家庭菜園での野菜づくりなど	63.6%
観光農園での収穫体験	18.9%
市民農園を借りての野菜づくりなど	5.8%
交流施設での加工食品づくり	12.7%
グループでの米づくりや野菜づくり、加工食品づくりなど	4.6%
その他	2.8%
無回答	13.0%

8 食育の取組について

問31 お子さんの「食育」はどこで行われるべきだと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
家庭	80.3%
学校	22.6%
幼稚園・保育園等	6.4%
地域	5.6%
その他	1.6%
無回答	4.1%

問32 あなたは、食生活の改善や農業体験といった「食育」に関する活動や行動を行っていますか。（1つに○）

	保護者
行っている	13.6%
行ったことがある	27.5%
行っていない	48.5%
わからない	8.5%
無回答	1.9%

＜問32で3と答えた方だけお答えください＞

問33 あなたが「食育」に関する活動や行動を行っていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
自分や家族の食事に関心がないから	0.6%
食事や食生活への関心はあるが、他のこと（仕事、趣味等）で忙しいから	22.0%
食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから	10.0%
食事や食生活を特に意識しなくても問題は無いから	3.4%
「食育」自体についてよく知らないから	7.2%
活動や行動をしたくても情報がないから	13.6%
特にない	7.0%
その他	2.9%
無回答	50.6%

問34 保育園・幼稚園・学校での食育にどのような事を望みますか。（あてはまるものすべてに○）

■問15 食事や食品について、どのような事を学びたいですか。（あてはまるものすべてに○）

	小5	中2	高2	保護者
食の大切さについての教育	57.1%	41.0%	36.9%	62.6%
健康な食生活の確立	49.8%	45.5%	45.9%	39.8%
食の安全性への教育	44.0%	35.6%	52.3%	36.5%
食材を選び、食事をつくれる能力の向上	43.3%	42.6%	43.3%	19.4%
農林漁業体験、食品加工体験	33.5%	31.1%	15.7%	20.4%
給食での地産地消の推進	22.2%	22.4%	14.5%	30.2%
給食での行事食や郷土料理の取り入れ	21.8%	30.1%	16.6%	38.1%
食事のマナーについての教育	46.2%	42.9%	38.7%	31.9%
P T Aと連携した保護者への食育の推進	—	—	—	11.3%
その他	2.2%	3.8%	3.2%	0.6%
無回答	1.1%	3.2%	3.2%	18.3%

問35 今後、食育を推進する上で必要と思われる市の施策は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

	保護者
家庭における食育の啓発、支援	47.2%
学校、保育園等における食育の推進	53.1%
市の施設（岡崎げんき館など）での食育講座などの実施	16.9%
企業・産業団体と連携した職場での取組	7.5%
飲食店や食料品店、生協などと連携した取組	22.6%
ボランティアの派遣等による各地区における食生活の改善のための取組の支援	3.8%
食育の普及啓発を図るイベントなどによる食育推進運動の展開	15.7%
農林漁業体験活動など生産者と消費者との交流の促進	14.0%
伝統食や郷土料理など食文化の継承のための活動支援	20.5%
食品の安全・安心に関する情報提供や講習会の開催	29.5%
特にない	3.3%
その他	0.7%
無回答	16.9%

【凡例】

● 園児・小学2年生

■ 小学5年生・中学2年生・高校2年生

岡 崎 市 食 育 推 進 計 画
～3食、300グラム、三河の野菜～

製 作：岡崎市食育推進会議

発 行：岡崎市

発行年月：平成20年3月

問合せ先：岡崎市保健所生活衛生課

〒444-8545 若宮町二丁目1番地1

☎0564-23-6962 FAX0564-23-6621

(E-mail) hokenseikatsu@city.okazaki.aichi.jp