

第3章



食育推進計画

- 1 食育推進計画の目的
- 2 中間評価
- 3 総評
- 4 食育推進計画の後期行動計画
- 5 後期行動計画の区民の行動目標一覧
- 6 区の施策の組織横断的な展開

第3章 食育推進計画

1 食育推進計画の目的

食育推進計画は、区民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、区民、地域、行政が一体となって行う食育の推進について目標や方向性を定めるものです。

いたばし健康プランと同様の評価・判定方法により中間評価を行い、中間評価の結果により抽出された課題や国及び東京都の食育関連計画を踏まえ、後期行動計画を策定します。

2 中間評価

いたばし健康プラン策定時に分野別、ライフステージ別の区民の行動目標に定めた指標が策定時と比較してどのように変化したかを評価します。

3 総評

区民の行動目標を判定し、総評を行います。

4 食育推進計画の後期行動計画

中間評価の結果、C判定（後退）となった行動目標はありませんでしたが、後退となった指標において、達成に向け区民・地域・区（行政）が一体となって取り組んでいきます。

また、国の「第3次食育推進基本計画」及び東京都の「東京都食育推進計画」を踏まえ、最終年度である平成34年度（2022年度）の達成に向けて、改めて区民意識の向上を図るため、区民の行動目標の達成を支援する施策を展開していきます。

5 後期行動計画の区民の行動目標一覧

食育推進計画の後期行動計画に定める行動目標を表にしました。

6 区の施策の組織横断的な展開

若い世代を中心とした食育の推進、健康寿命の延伸につながる食育の推進に取り組みます。

第3章 食育推進計画

1 食育推進計画の目的

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実施することができる人間を育てることです。

食育推進計画は、区民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、区民、地域、行政が一体となっていく食育の推進について目標や方向性を定めるものです。

第1章と同様の評価・判定方法により中間評価を行い、中間評価の結果により抽出された課題や国及び東京都の食育関連計画を踏まえ、後期行動計画を策定します。

2 中間評価

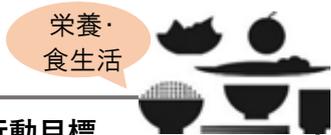
(1) 現行計画の区民の行動目標一覧

基本方針・分野	区民の行動目標	ライフステージ別			
		乳幼児期	学齢期・青年期	成人期	シニア期
正しい生活習慣を実践する 栄養・食生活 (再掲)	朝食を毎日食べる・欠食しない	●	●	●	●
	主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	●	●	●	●
	食事の塩分を減らす	●	●	●	●
	野菜の摂取量を増やす	●	●	●	●
	定期的に体重を量る	●	●	●	●
食育推進項目	共食（誰かと食事を共にする）の機会を増やす	●	●	●	●
	食品の表示を活用する	●	●	●	●
	食生活を実践する力を身につける	●	●	●	●
	食の大切さや食文化を伝える	●	●	●	●

(2) 分野別にみた行動目標の判定と評価

① 栄養・食生活（再掲）

ア 「区民の行動目標」の判定と指標の評価



行動目標の判定	判定の定義	行動目標数
A	改善	2
B	横ばい	3
C	後退	0
D	判定不能	0
合 計		5

改善傾向にある主な行動目標

- 「食事の塩分を減らす」と「野菜の摂取量を増やす」がA判定でした。

後退傾向にある主な行動目標

- ありませんでした。

基本方針	分野	区民の行動目標	指標	対象	策定時	中間時	目標値	評価	
正しい食生活を実践する	栄養・食生活（再掲）	朝食を毎日食べる・欠食しない 判定 B	朝食を毎日食べている人の割合	乳 幼 児 期	89.7%	98.3%	100%に近づける	改善	
				小 学 生	90.0%	91.0%		改善	
				中 学 生	90.9%	86.0%		後退	
				青 年 期 高校・大学(未成年)	66.4%	88.3%		80%以上	改善 (目標達成)
				成 人 期	78.8%	71.2%		85%以上	後退
		主食・主菜・副菜がそろった食事をとる 判定 B	バランスの良い食事を毎日2回以上とるようにしている人の割合	成 人 期	55.6%	54.5%	80%以上	後退	
				シ ニ ア 期	73.2%	79.1%		改善	
		食事の塩分を減らす 判定 A	食品中の塩分を確認している人の割合	成 人 期	56.7%	65.1%	増やす	改善	
				シ ニ ア 期	68.7%	78.4%		改善	
		野菜の摂取量を増やす 判定 A	野菜を意識的に多く食べるようにしている人の割合	成 人 期	13.4%	14.2%	増やす	改善	
				シ ニ ア 期	20.6%	24.0%		改善	
		定期的に体重を量る 判定 B	定期的に体重を量る子どもの割合	乳 幼 児 期	74.9%	80.6%	90%以上	改善	
				学 齡 期・青 年 期	25.0%	26.2%		50%以上	改善
				成 人 期	52.8%	47.6%		75%以上	後退
シ ニ ア 期	49.2%			48.7%	65%以上	横ばい			

※網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※中間時の数値が目標値よりも良い場合は「改善(目標達成)」と表記している

イ 判定と評価の考察

行動目標1 朝食を毎日食べる・欠食しない

朝食を食べることは、食習慣の基本です。「朝食を毎日食べている人の割合」をみると、乳幼児期、小学生、青年期は改善していました。一方、中学生と成人期は後退していました。

ライフステージ別にみると、成人期が最も低くなっていますが、乳幼児期から中学生にかけてライフステージが進むにつれて割合が低下する傾向も確認できました。

行動目標2 主食・主菜・副菜がそろった食事をする

「バランスの良い食事を毎日2回以上とるようにしている人の割合」をみると、シニア期は改善していましたが、成人期は後退していました。

健康日本21（第二次）では、20歳以上の人を対象に「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」が目標の一つとして掲げられています。平成34年（2022年）までの目標値80%に対して、平成28年は59.7%でした。

❖ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合（%）

	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
20歳以上	68.1	63.3	—	67.8	57.7	59.7

内閣府「食育の現状と意識に関する調査」及び農林水産省「食育に関する意識調査報告書」

行動目標3 食事の塩分を減らす

行動目標の指標である「食品中の塩分を確認している人の割合」をみると、成人期・シニア期ともに改善していました。

国の国民健康・栄養調査結果（平成27年）では、20歳以上の食塩摂取量の平均値は10.0gと、「健康日本21（第二次）」に定められた目標値の8.0gと比較すると高い数値でした。

行動目標4 野菜の摂取量を増やす

「野菜を意識的に多く食べるようにしている人の割合」をみると、成人期・シニア期ともに改善していました。

国の国民健康・栄養調査結果（平成27年）では、20歳以上の野菜摂取量の平均値は293.6gと、「健康日本21（第二次）」に定められた目標値の350gと比較すると低い数値でした。

行動目標5 定期的に体重を量る

体重は全てのライフステージを通して生活習慣病や健康状態と大きく関わっています。「定期的に体重を量る子どもの割合」は、改善していました。「週1回以上体重を量る人の割合」をみると、学齢期・青年期は改善していましたが、まだ目標値には遠く及んでいません。シニア期は横ばい、成人期は後退していました。

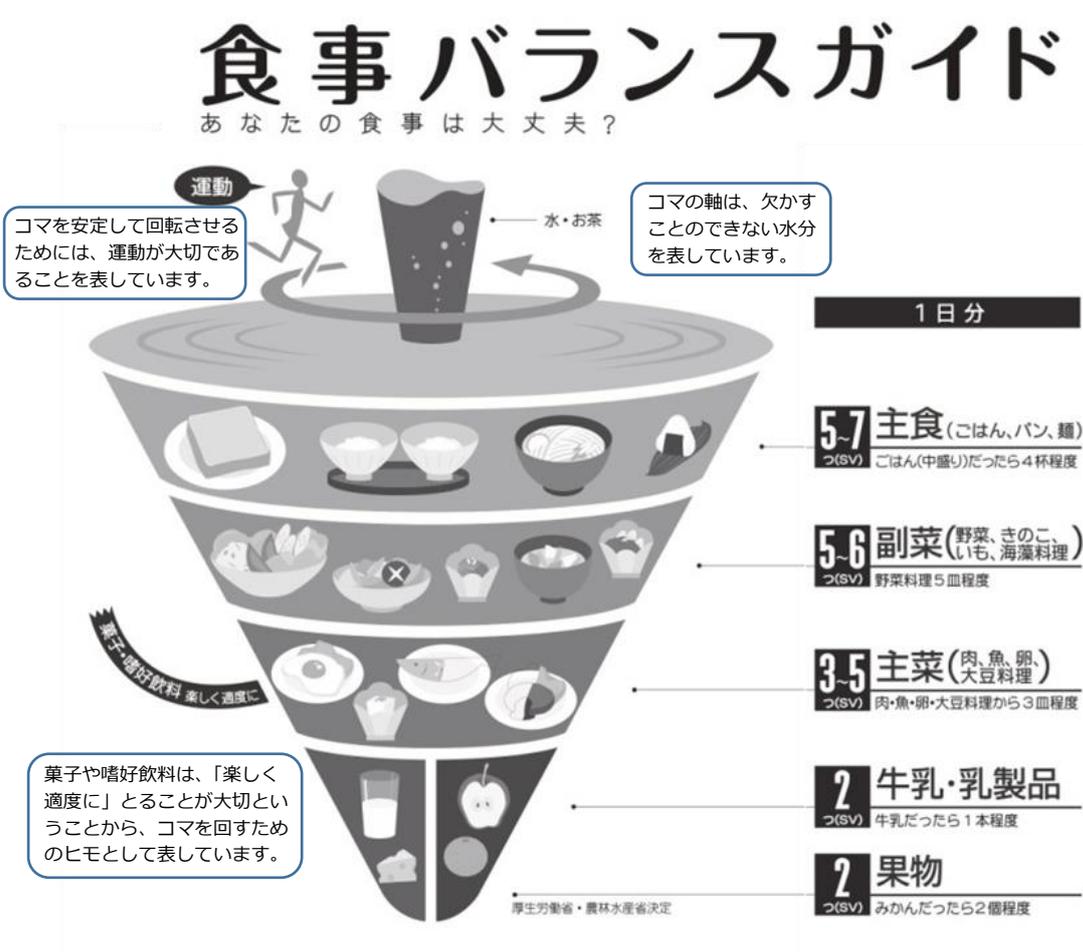
コラム4 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されたものです。

一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマの形と料理のイラストで表現しています。

バランスコマは5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）から成り、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

コマのイラストと実際の食事を見比べることで、何をどう組み合わせれば食べたらバランスが良くなるのかを、ひと目で理解することができるようにしてあります。



②食育推進項目

ア「区民の行動目標」の判定と指標の評価

食育推進項目



行動目標の判定	判定の定義	行動目標数
A	改善	3
B	横ばい	0
C	後退	0
D	判定不能	1
合 計		4

改善傾向にある主な行動目標

- ・ 「共食の機会を増やす」、「食品の表示を活用する」、「食生活を実践する力を身につける」がA判定でした。

後退傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

基本方針	分野	区民の行動目標	指標	対象	策定時	中間時	目標値	評価
食育推進項目	共食の機会を増やす 判定 A	共食する子どもの割合		乳 幼 児 期	-	95.8%	100%に近づける	評価不能
				小 学 生	73.5%	77.0%		改善
				中 学 生	-	75.7%		評価不能
	食品の表示を活用する 判定 A	食品表示を活用する人の割合		小 学 生	28.8%	50.6%	50%以上	改善 (目標達成)
				中 学 生	12.2%	47.4%		改善
				青 年 期 高校・大学(未成年)	12.5%	37.3%		改善
				成 人 期	28.1%	60.3%		改善 (目標達成)
				シ ニ ア 期	53.4%	55.0%		64%以上
	食生活を実践する力を身につける 判定 A	食事バランスを理解し、食事を整えることができる人の割合		中 学 生	-	59.1%	増やす	評価不能
				青 年 期 高校・大学(未成年)	-	54.9%		評価不能
				成 人 期	65.7%	70.2%		改善
	食の大切さや食文化を伝える 判定 D	食の大切さや食文化を子どもたちへ伝えている人の割合		成 人 期	-	35.1%	増やす	評価不能
				シ ニ ア 期	-	43.2%		評価不能

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 中間時の数値が目標値よりも良い場合は「改善(目標達成)」と表記している

イ 判定と評価の考察

行動目標1 共食の機会を増やす

「共食する子どもの割合」をみると、小学生は改善していました。乳幼児期で9割以上、中学生で7割以上が共食をしていました。

行動目標2 食品の表示を活用する

「食品表示を活用する人の割合」をみると、小学生、中学生、青年期、成人期、シニア期のいずれも改善していました。その中でも、小学生と成人期は目標値を上回っていました。

行動目標3 食生活を実践する力を身につける

「食事バランスを理解し、食事を整えることができる人の割合」をみると、成人期は改善していました。中学生・青年期はともに5割を超えているものの、成人期よりも低くなっていました。

行動目標4 食の大切さや食文化を伝える

「食の大切さや食文化を子どもたちへ伝えている人の割合」は、成人期・シニア期ともに5割を下回りました。年代別（成人期とシニア期）にみると、成人期は35.1%（「伝えている」(8.9%) + 「どちらかといえば伝えている」(26.2%)）、シニア期は43.2%（「伝えている」(9.9%) + 「どちらかといえば伝えている」(33.3%)）と、シニア期の方が成人期よりも高くなっています。

3 総評

(1) 区民の行動目標の判定一覧

基本方針	分野	区民の行動目標	判定
正しい生活習慣を実践する 栄養・食生活 (再掲)		朝食を毎日食べる・欠食しない	B
		主食・主菜・副菜がそろった食事をする	B
		食事の塩分を減らす	A
		野菜の摂取量を増やす	A
		定期的に体重を量る	B
食育推進項目		共食の機会を増やす	A
		食品の表示を活用する	A
		食生活を実践する力を身につける	A
		食の大切さや食文化を伝える	D

区民の行動目標	A判定	B判定	C判定	D判定
9	5	3	0	1

(2) 総評

9の行動目標のうち、A判定が5、B判定が3、C判定が0となりました。なお、「食育推進項目」の「食の大切さや食文化を伝える」は、今回の調査からデータ収集を開始したデータのためD判定としました。

分野別に、以下のことが分かりました。

栄養・食生活

「食事の塩分を減らす」と「野菜の摂取量を増やす」は、ともにA判定でした。特に、「食品中の塩分を確認している人の割合」は、成人期・シニア期ともに14%以上改善していることから、食塩摂取量への関心が高まっていると推察されます。また、「朝食を毎日食べる・欠食しない」はB判定でした。しかし、中学生や成人期では後退となっています。朝食は1日を活動的に過ごすために大事な食事ですので、必ず食べるのが大切です。

また、「定期的に体重を量る」と「主食・主菜・副菜がそろった食事をする」はB判定でした。平成17年に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」には、1日に“何を”、“どれだけ”食べたら良いかが図示されています。性別や日常の身体活動量によって適量が異なるため、一人ひとりが自らの適切な量や内容を知ることが重要です。

食育推進項目

「共食の機会を増やす」と「食品の表示を活用する」、「食生活を実践する力を身につける」は、それぞれ A 判定と改善傾向を示しました。特に「食品表示を活用する人の割合」は全てのライフステージで改善しています。食品の表示には、原材料や内容量、賞味期限、保存方法、栄養成分表示、アレルギー表示*などの情報が記載されています。食物アレルギー患者の健康被害を防いだり、日常的に栄養バランスを整えることに活用できるため、食品を購入する際に、表示内容を確認する習慣を身につけることが重要です。

※加工食品のアレルギー表示対象品目

- ・表示の義務があるもの 特定原材料 7 品目
卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、
- ・表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 20 品目
いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、カシューナッツ、バナナ、
やまいも、もも、りんご、さば、ごま、さけ、いか、鶏肉、ゼラチン、
豚肉、オレンジ、牛肉、あわび、まつたけ

4 食育推進計画の後期行動計画

(1) 後期行動計画について

中間評価の結果、C判定(後退)となった行動目標はありませんでしたが、後退となった指標において、達成に向け、区民・地域・区(行政)が一体となって取り組んでいきます。

また、国の「第3次食育推進基本計画」及び東京都の「東京都食育推進計画」を踏まえ、最終年度である平成34年度(2022年度)の達成に向け、改めて区民意識の向上を図るため、区民の行動目標の達成を支援する施策を展開していきます。

(2) 第3次食育推進基本計画の重点課題

平成28年度から平成32年度(2020年度)までの5年間を期間としています。

第3次食育推進基本計画では、これまでの取り組みによる成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、5つの重点課題を柱に、取り組みと施策の推進をめざしています。

【重点課題】

- | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ① 若い世代を中心とした食育の推進 | 若い世代自身が取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進 |
| ② 多様な暮らしに対応した食育の推進(新規) | 様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子どもや高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供 |

③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進	健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩等及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防などの推進
④ 食の循環や環境を意識した食育の推進（新規）	食の生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等の推進
⑤ 食文化の伝承に向けた食育の推進（新規）	和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法などの伝統的な食文化への理解等の推進

（3）東京都食育推進計画

平成28年度から平成32年度（2020年度）までの5年間を期間としています。

東京都の食育を推進するため、家庭での食を学ぶ機能の低下や消費と生産現場とのかい離など3つの課題に着目し、生涯にわたり健全な食生活を実践するための食育の推進や食育体験と地産地消の拡大に向けた環境整備など3つの取り組みの方向に基づいて具体的な施策を展開しています。

【食育の取り組みの視点と方向性】

① 生涯にわたり健全な食生活を実践するための食育の推進	食をめぐる様々な問題の解決に向けて、「乳幼児」「児童・生徒」「青年・成人」「高齢者」という4つのライフステージに分け、それぞれのステージにおいて取り組むべき重要なテーマを明確にし、効果的に食育を推進
② 食育体験と地産地消の拡大に向けた環境整備	食を理解する交流や体験ができる仕組みを作るとともに、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に向けて、食材の魅力について理解を深める取り組みを推進
③ 食育の推進に必要な人材育成と情報発信	食育を推進する人材の育成と食育を実践するために必要な情報発信と環境整備

(4) 後退した指標に対する取り組み方針

後退となった指標において、達成に向け、区民・地域・区（行政）が一体となって取り組んでいきます。

後退した指標一覧

【基本方針】	【分野】	【区民の行動目標】	【対象】
正しい生活習慣 を 実 践 す る	栄養・食生活(再掲)	① 朝食を毎日食べる・欠食しない	中学生 成人期
		② 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	成人期
		③ 定期的に体重を量る	成人期

① 朝食を毎日食べる・欠食しない

主体	取り組み方針
区民	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムの向上を心がけます。 おにぎりやパン、ヨーグルトなど簡単なものを1品だけでも食べることから取り組みます。
地域 医療機関、地域の団体 (企業・NPO等)	<ul style="list-style-type: none"> 「朝食を食べること」と「欠食しないこと」の利点をPRします。
区	<ul style="list-style-type: none"> 「朝食を食べること」と「生活リズムを整えること」について普及啓発を行います。 作りやすい朝食を紹介する講座を開催します。

② 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる

主体	取り組み方針
区民	<ul style="list-style-type: none"> 野菜摂取量を増やすように努めます。 食事バランスを意識した食生活を実践します。
地域 医療機関、地域の団体 (企業・NPO等)	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事について普及啓発、情報提供します。
区	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のそろえ方について講座を開催します。 食育ボランティアや、健康づくり協力店といった地域の関係機関と連携し、情報発信を行います。

③ 定期的に体重を量る

主体	取り組み方針
区民	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体重は健康状態のバロメーターであることを理解します。 ○ 定期的に体重を量り、健康管理を行います。
地域 医療機関、地域の団体 (企業・NPO等)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健診等を活用し、体重が生活習慣病や健康状態と関連していることについて、情報提供をします。 ○ 定期的に体重を量ることを呼びかけます。
区	<ul style="list-style-type: none"> ○ いたばし健康づくりプロジェクトを通じて、定期的な体重計測の習慣化を推進します。 ○ 適正体重を維持するための啓発に取り組みます。

5 後期行動計画の区民の行動目標一覧

基本方針・分野	区民の行動目標	ライフステージ別			
		乳幼児期	青年期 ・ 学齢期	成人期	シニア期
正しい生活習慣を実践する 栄養・食生活 (再掲)	朝食を毎日食べる・欠食しない	◎	◎	◎	○
	主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	○	○	◎	◎
	食事の塩分を減らす	○	○	◎	◎
	野菜の摂取量を増やす	○	○	◎	◎
	定期的に体重を量る	◎	◎	◎	◎
食育推進項目	共食の機会を増やす	◎	◎	○	○
	食品の表示を活用する	○	◎	◎	◎
	食生活を実践する力を身につける	○	◎	◎	○
	食の大切さや食文化を伝える	○	○	◎	◎

※各行動目標の達成をめざすライフステージに○を、○に加え行動目標毎の指標の対象となるライフステージに◎と表記

6 区の施策の組織横断的な展開

若い世代を中心とした食育の推進

(1) 青年期からの食育レシピ本の作成

青年期に対して栄養に関する指導等や食育推進の場は限定的であったことから、調理経験の少ない人、忙しくて調理に手間をかけられない時でも対応できるよう、簡単な手順で調理できるレシピを掲載した「青年期からの食育レシピ本」を作成し、食育の推進に取り組みます。

(2) 積極的な情報発信

若い世代に対して区からの情報発信の場が限定的であるため、若い世代に対し、インターネットやイベント等を通じた情報発信を積極的に行います。また、区内の大学などとの連携を通じて、相互に情報の発信・共有化を図っていきます。

(3) 学校給食における食育事業の充実

板橋産の野菜及び区と交流のある都市の野菜を学校給食に活用し、栄養面での知識とともに食材を通して食文化や産業等について理解を深め、食育の充実を図ります。また、地域と連携しながら、生産者の努力や食に対する感謝の念を育んでいきます。

(4) 保育園給食における食育事業の充実

自ら食べようとする意欲を大切に、楽しく食べる子どもを育むために、給食内容の充実と食事環境の整備を行います。また、家庭や地域と連携し、食べるための技術や知識、みんなで食べることの楽しさなど食を通じた活動や体験による食育を推進します。

健康寿命の延伸につながる食育の推進

近年、注目されている高齢者のフレイルは、食事量の減少や食の偏りなどによる低栄養が原因の一つであり、背景に社会からの孤立や孤食などがあります。

低栄養を予防し、心身ともに健康でいきいきとした生活を送るために、高齢者を対象とした栄養講座や情報紙の発行など、様々な支援をしていきます。