

ざま食育推進プラン

第3次座間市食育推進計画



座間市



目次

第1章 計画策定に当たって

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 2 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

第2章 さまの食をめぐる現状

- 1 食生活と健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 2 食への感謝・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
- 3 食の情報・交流・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21

第3章 第2次計画の成果と課題

- 1 前計画における目標値の達成状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
- 2 前計画の各目標の具体的な取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

第4章 さまが目指す食育の方向

- 1 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・54
- 2 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・54
- 3 具体的な目標、指標、目標値・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55

第5章 食育推進の施策展開

- 1 施策展開の考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・58
- 2 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・59
- 3 計画の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60
- 4 具体的な取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61
- 5 ライフステージごとのテーマと取組例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・74

付録

第 1 章「計画の策定に当たって」



- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置付け
- 3 計画の期間

第1章 計画策定に当たって

1 計画策定の趣旨

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、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。

食べることは生涯に渡って続く基本的な営みであることから、生まれた時から家庭や学校などの様々な場で食について学ぶことが大切です。また、大人になってからも食育は重要です。健康的な食生活の在り方について考え、家族や友人等と食事を楽しみ、季節や地域の料理を味わうなど、食育を通じた実践の輪を広げることが大切です。

国は、平成17年に制定された食育基本法に基づき、平成18年に食育推進基本計画を策定しました。現在は「第3次食育推進基本計画」に基づき食育を推進しています。

また、神奈川県は平成30年3月に「第3次神奈川県食育推進計画（食みらいかながわプラン2018）」を策定しています。

本市では、平成24年度に「座間市食育推進計画」、平成28年度には「第2次座間市食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を営むことを目的に取り組んできました。

しかしながら、食を取り巻く社会環境がめまぐるしく変化する中で、ライフスタイルが多様化した結果、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加が見受けられる一方、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向による痩せや、高齢者の低栄養の問題も指摘されているところです。また、食の安全や信頼、外国からの食料輸入依存、大量の食品が捨てられる食品ロスなど様々な問題についても食育として考えていかなければなりません。

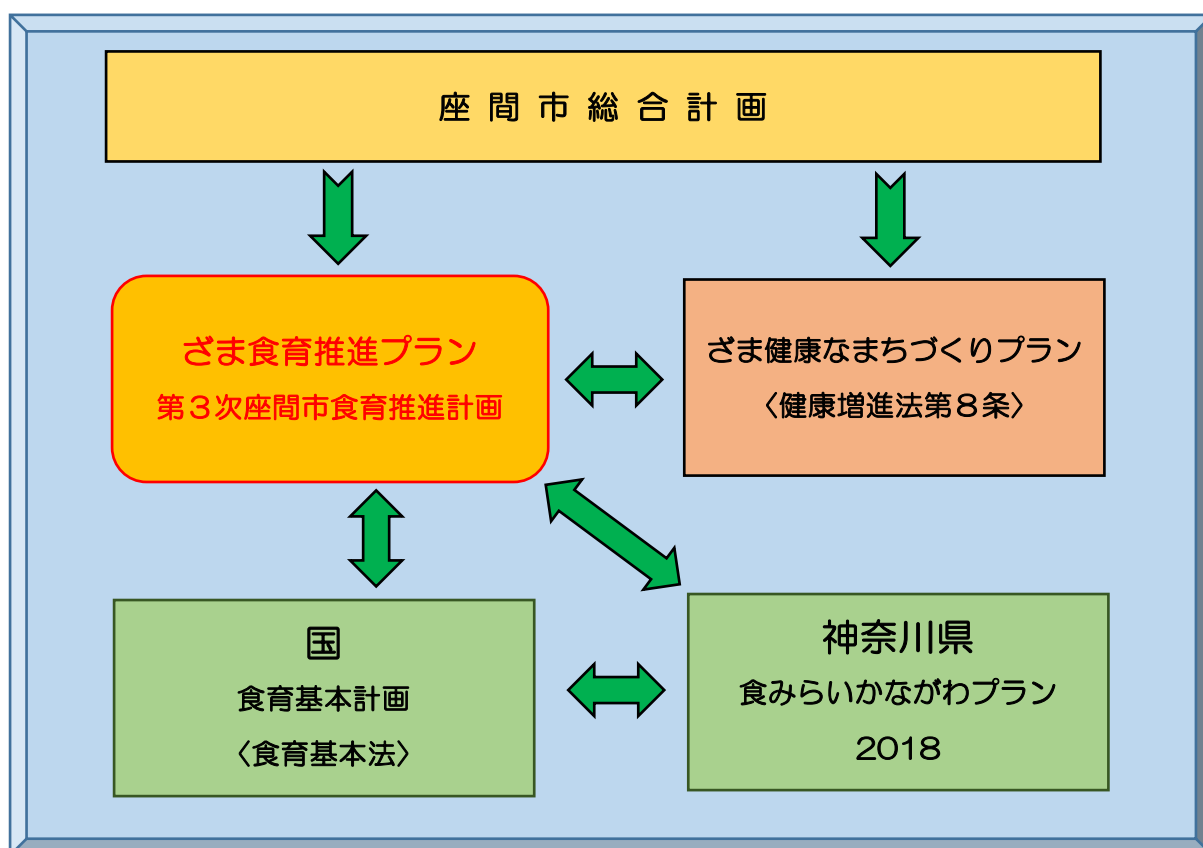
第2次座間市食育推進計画が満了するに当たり、市民意識調査を行った結果、概ね目標に近づいていますが、引き続き食育を推進していく必要がある状況です。

これまでの食育の推進の成果と食をめぐる新たな諸問題を踏まえ、市民一人ひとりが食育について深く理解し、健全な食生活を実践することで健康寿命を延伸することを目標に「第3次座間市食育推進計画」を策定しました。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画とし、本市が今後進めていく食育推進施策の方向性や目標等を定めます。また、「座間市総合計画」並びに「ざま健康なまちづくりプラン」や関連する国の「食育基本計画」、神奈川県「食みらいかながわプラン2018」との整合性及び調和を図ったものとしています。

《食育推進計画の位置付け図》



3 計画の期間

計画の期間は、令和2年度から令和5年度までの4年間とします。

ただし、計画の達成状況や社会環境の変化などにより、必要となった場合は適宜内容の見直しを行うこととします。

第2章「さまの食をめぐる現状」



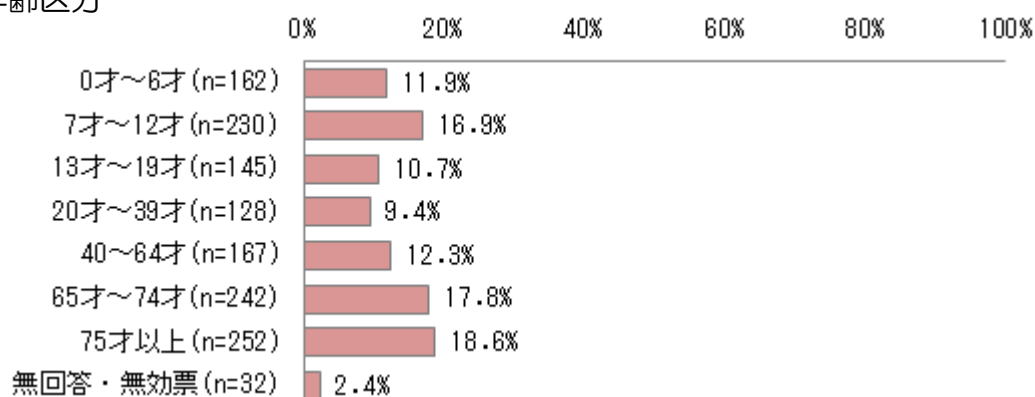
- 1 食と健康
- 2 食への感謝
- 3 食の情報・交流

第2章 さまの食をめぐる現状

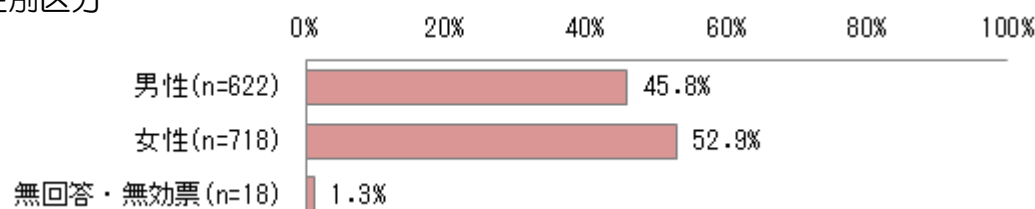
近年、食生活の多様化に伴い、朝食欠食者の増加、また、核家族化やライフスタイルの変化など様々な社会変化に伴い、食をめぐる現状も変化しています。このような状況下の中で、令和元年11月に食に関する市民意識調査を行いました。対象は、1～6歳、7～12歳、13～19歳、20～39歳、40～64歳、65歳～74歳、75歳以上の7世代から無作為抽出した2,450名のうち1,358名から回答をいただきました。

■回答者の属性について

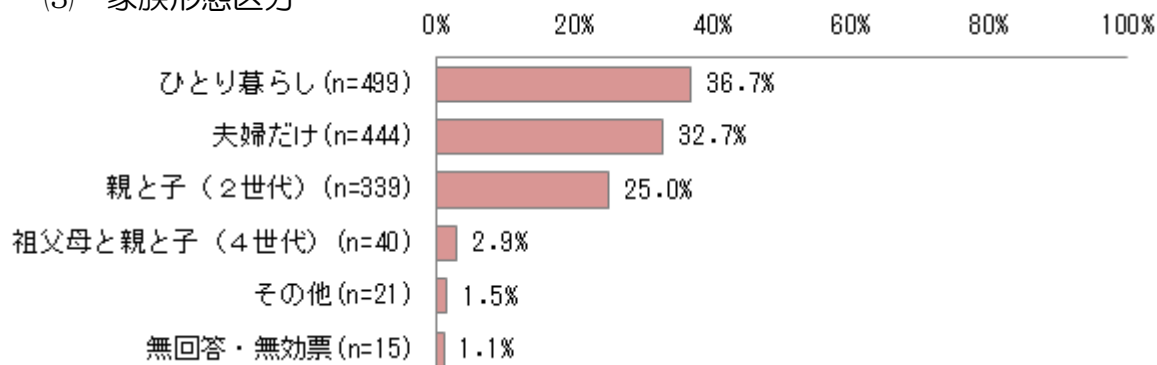
(1) 年齢区分



(2) 性別区分



(3) 家族形態区分



1 食生活と健康

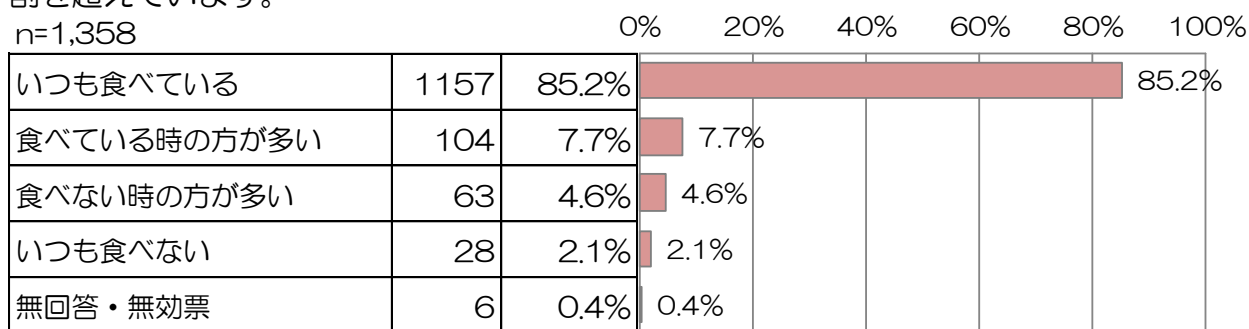
食習慣や食生活が乱れることで栄養バランスが偏ったり、生活リズムの乱れによる不規則な食事などは、生活習慣病等との原因とも考えられます。食は命の源であり、毎日の食生活は、健康の源です。

■朝食について

Q あなたは朝食をどのくらいの頻度で食べていますか。

「いつも食べている」と答えた人が8割を超え、「食べている時の方が多い」を合わせると9割を超えています。

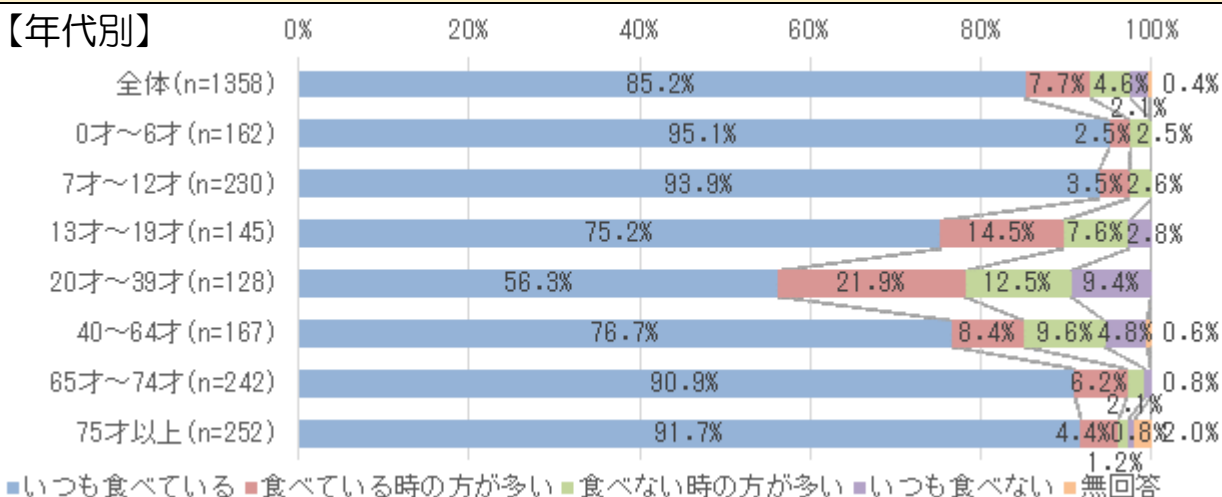
n=1,358



朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足し集中力を欠くことや、午前中は体温が上がりにくくなるため、体が目覚めず、寒く感じる、だるいといった感覚がある場合があります。また太りやすい体質になるとも言われています。

早寝早起きを行い、夜遅くに食べないようにして、おいしく朝食を食べられる生活リズムを整えましょう。

【年代別】

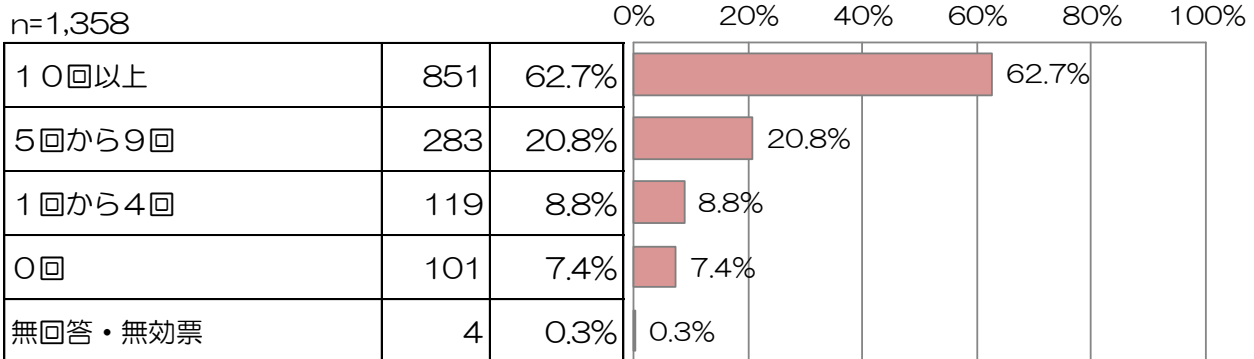


年代別にみると、「いつも食べている」は20～39歳で56.3%と低くなっています。しかし、1～6歳、7～12歳、65～74歳、75歳以上では9割の市民が「いつも食べている」と回答しています。

■共食について

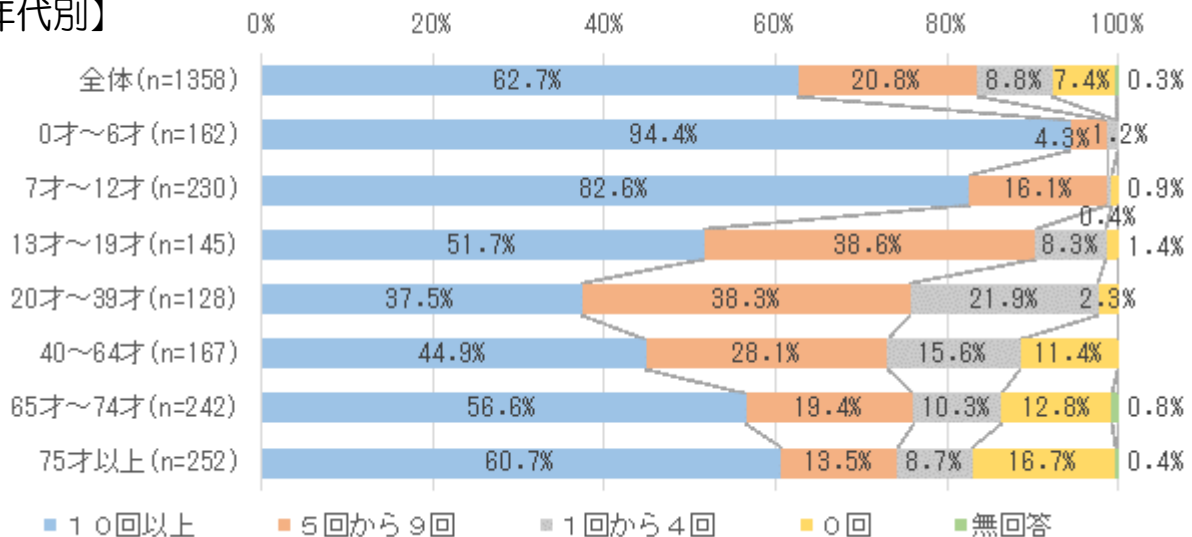
Q あなたは一週間（7日間）のうち朝食と夕食について、家族または友人等と一緒に食べている回数はどのくらいありますか。

一週間（7日間）のうち朝食と夕食について（2回×7日間＝全14回）、家族や友人等と一緒に食べている市民の割合は、10回以上が62.7%、0回が7.4%となっています。



共食とは、誰かとともに食べることで、食を楽しむ機会になるだけではなく、食への関心を持ち、食生活若しくは食習慣に関する基礎を習得する機会にもなっています。一人で食事をする「孤食」の機会が多いと、食事は好みのものや簡単に用意できるものなどになりがちとなり、栄養の偏りや低栄養の状態が生じやすくなります。

【年代別】

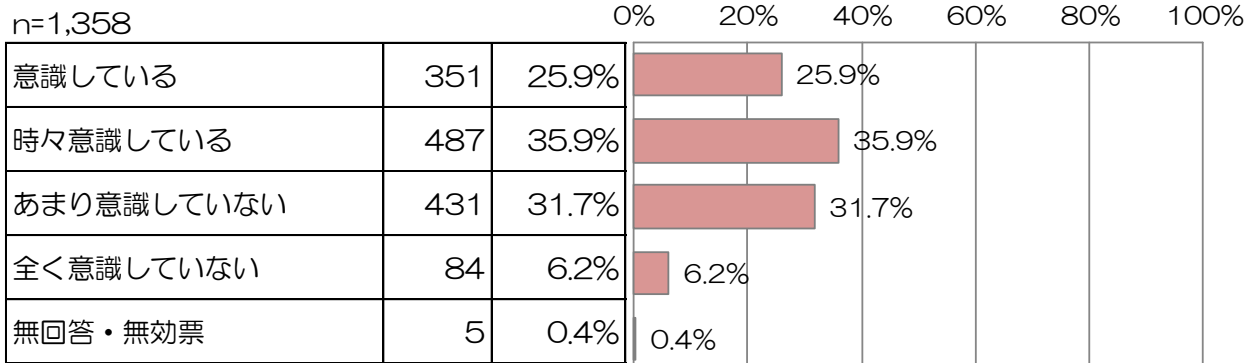


年代別でみると、12歳以下については「10回以上」と答えた市民割合が8割を超えていますが、反対に0回と答えた割合が最も高かったのは75歳以上で16.7%、続いて65～74歳以下が12.8%となっています。

■咀嚼について

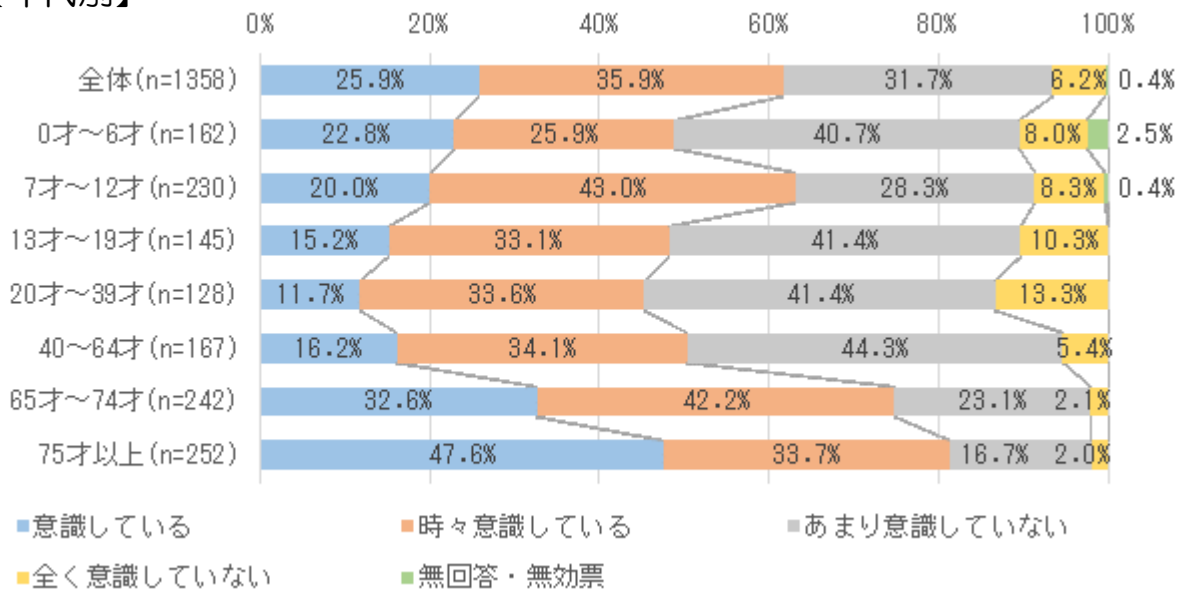
Q あなたは食事をする時、よく噛んで食べるよう意識していますか。

よく噛んで食べるよう意識している市民の割合は、「時々意識している」を含めると61.8%となっています。



ゆっくりとよく噛んで食べることは、消化がよくなるほか、唾液の分泌を増やし、虫歯予防や歯周病を防ぐなど、口腔機能の向上が図られます。

【年代別】

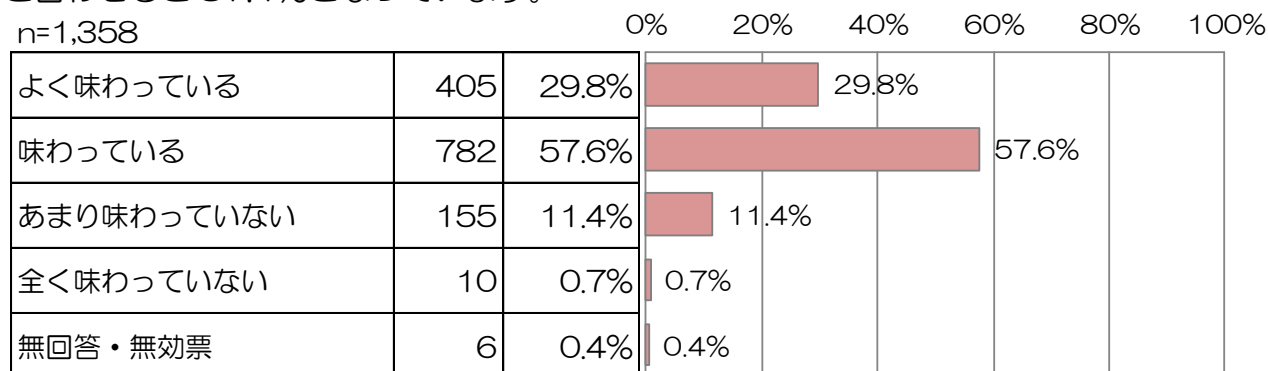


年代別でみると、75歳以上で「意識している」「時々意識している」と答えた人は81.3%となっています。反対に「あまり意識していない」「全く意識していない」と答えた割合が多かったのは20～39歳で半数を超えた54.7%となっています。

Q あなたは日々の食事を味わって食べていると思いますか。

「味わっている」と答えた人が57.6%と最も多く、「よく味わっている」と回答した市民と合わせると87.4%となっています。

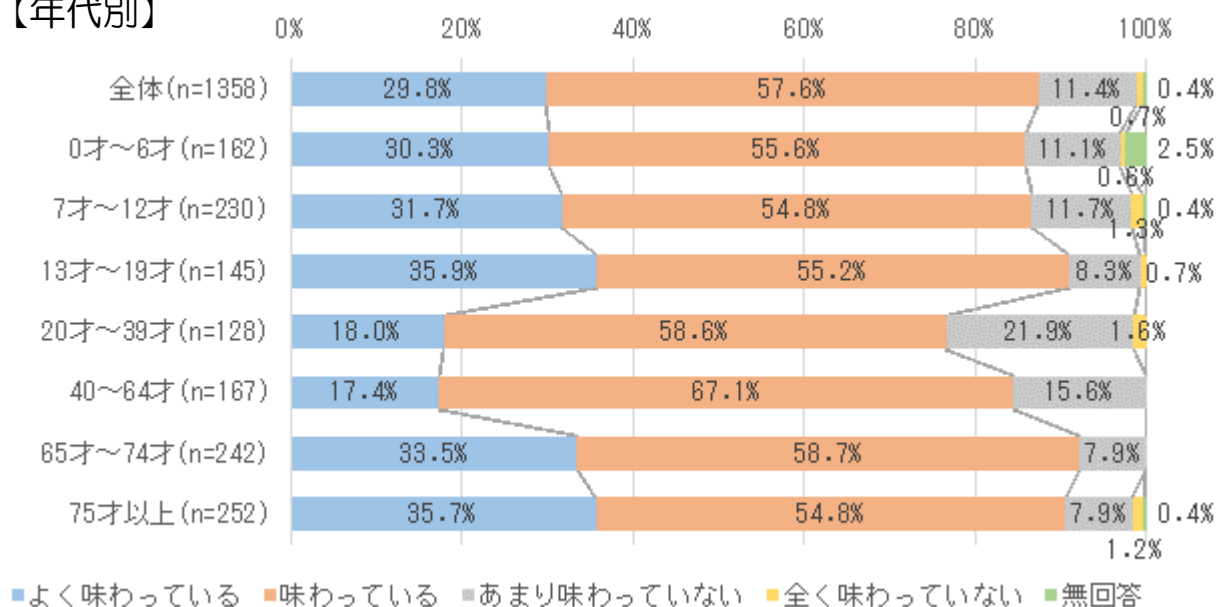
n=1,358



食に対する感謝の気持ちを大切に、ゆっくり美味しく味わって食べましょう。満足感も得られ、過食を防ぐこともできます。

また、よく噛んで味わって食材のうまみを感じることで、うす味でもおいしく食べられ、自然に減塩できます。

【年代別】

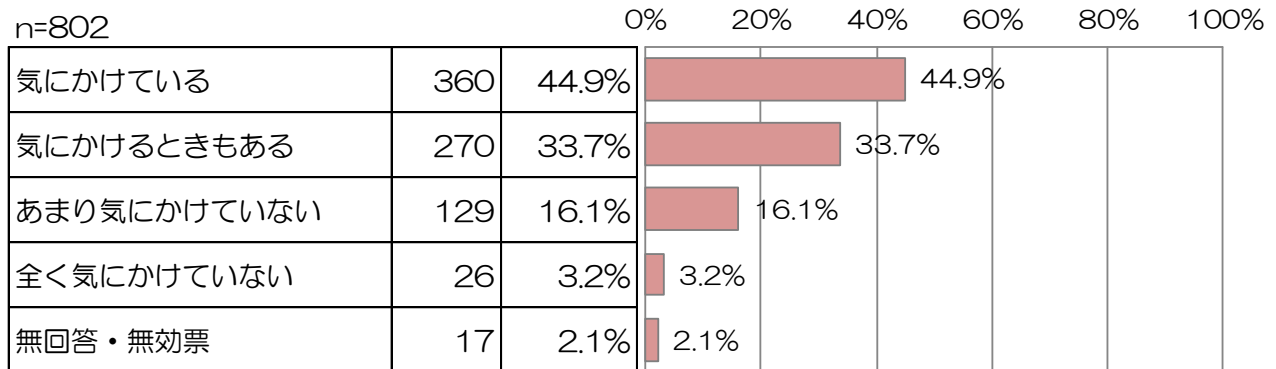


年代別で見ると「よく味わっている」「味わっている」を合わせて13~19歳(91.1%)、65~74歳(92.2%)、75歳以上(90.5%)で9割を超えています。

■食事について

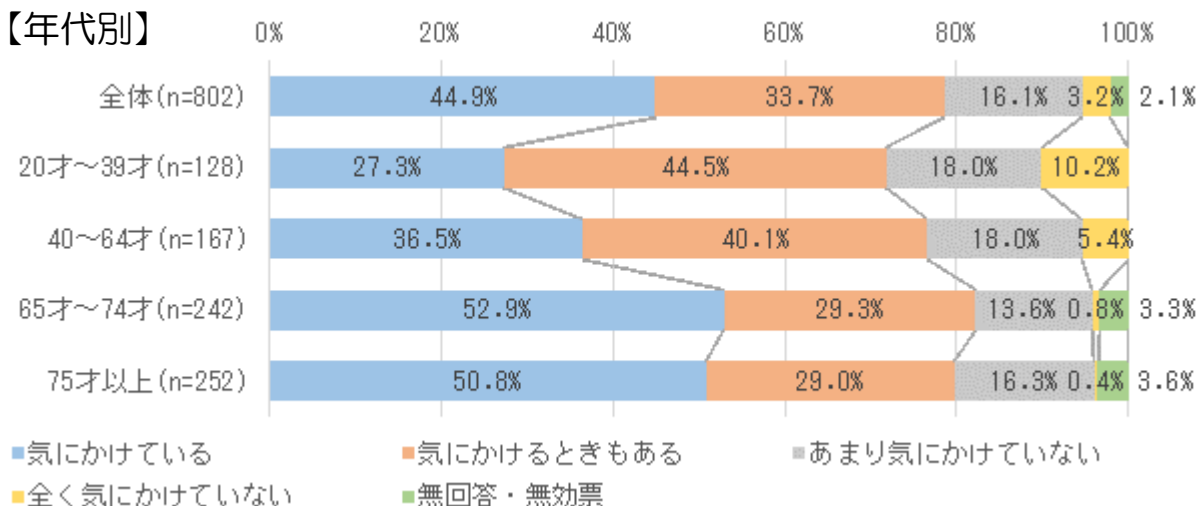
Q あなたは栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を気にかけて食事をしていますか。

栄養バランスやエネルギー（カロリー）を気にかけている市民の割合は、「気にかけるときもある」を含めると78.6%となっています。



心身の健康を守るため、健全な食生活を実践するためには、栄養バランスやエネルギー（カロリー）に配慮した食事を習慣的にとることが必要です。

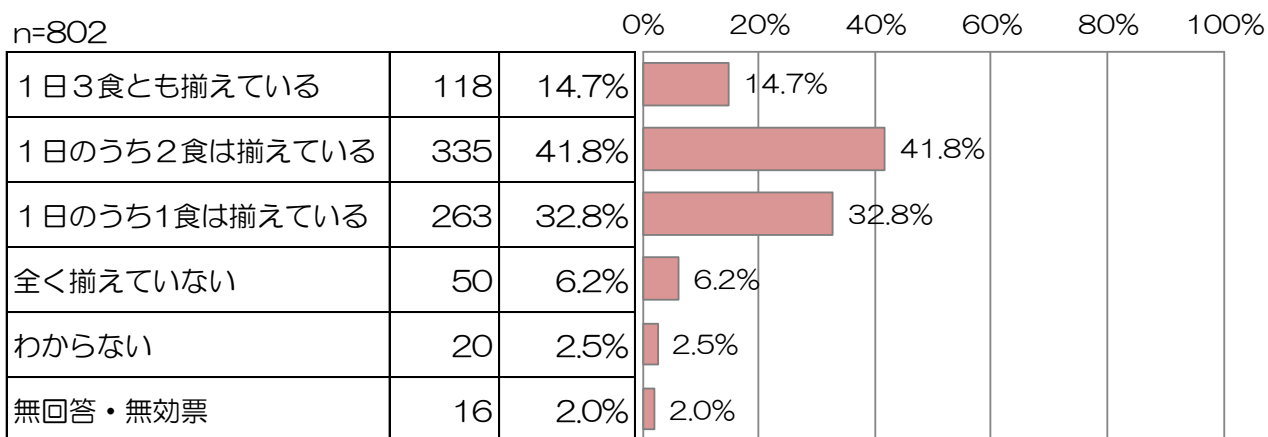
※1日に必要なエネルギーの目安は78頁を参照してください。



年代別で見ると、65歳～74歳で「気にかけている」「気にかけている時もある」を合わせると8割を超えています。年代が上がるほど、割合が高くなる傾向があります。

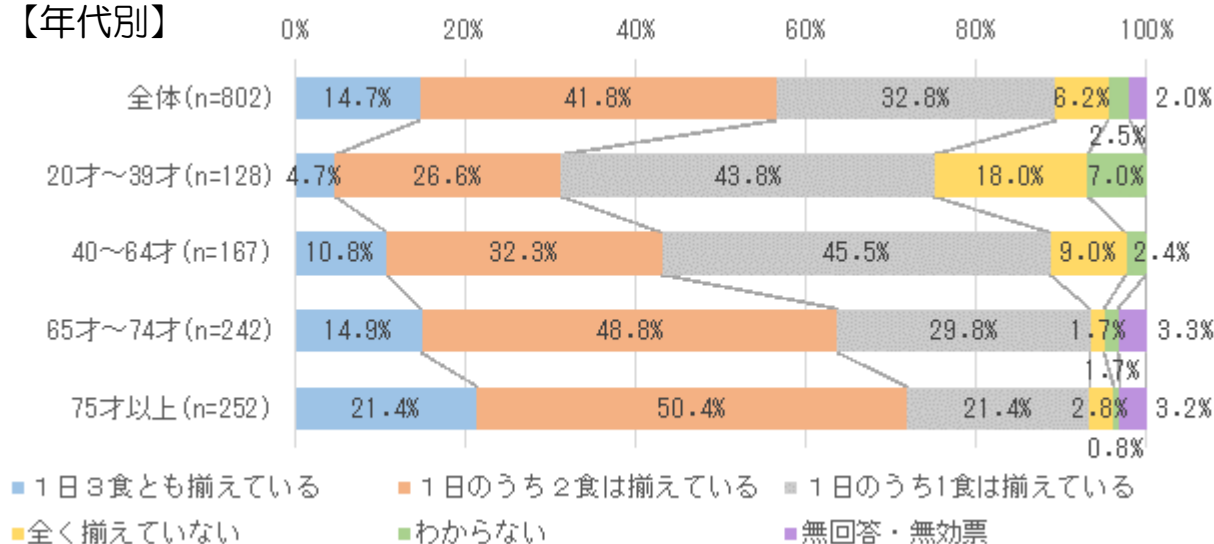
Q あなたは食事の時に主食、主菜、副菜を揃えていますか。

「1日3食とも揃えている」と答えた人は14.7%、「1日のうち2食は揃えている」と回答した人は41.8%にとどまっています。



バランスよく食事をするためには、「主食」(御飯、パン、麺類)「主菜」(魚、肉、卵、大豆料理)「副菜」(野菜、きのこ、いも、海藻料理)を毎食組み合わせて食べるように心がけましょう。

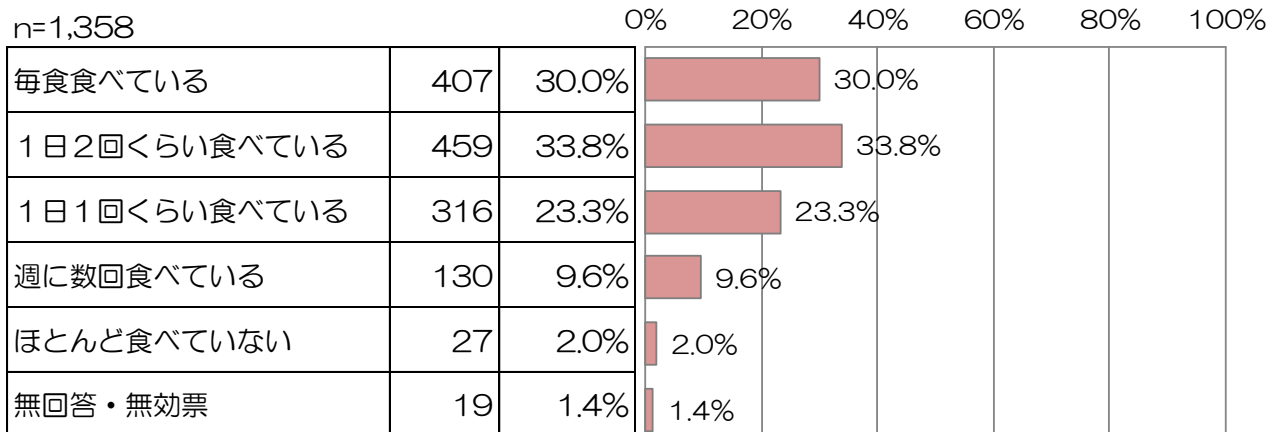
【年代別】



年代別で見ると、75歳以上(21.4%)で「1日3食とも揃えている」と答えた割合が一番高くなっています。年代が上がるほど、「1日3食とも揃えている」、「1日のうち2食は揃えている」共に割合が高くなる傾向がみえます。

Q あなたは野菜を毎食食べていますか。

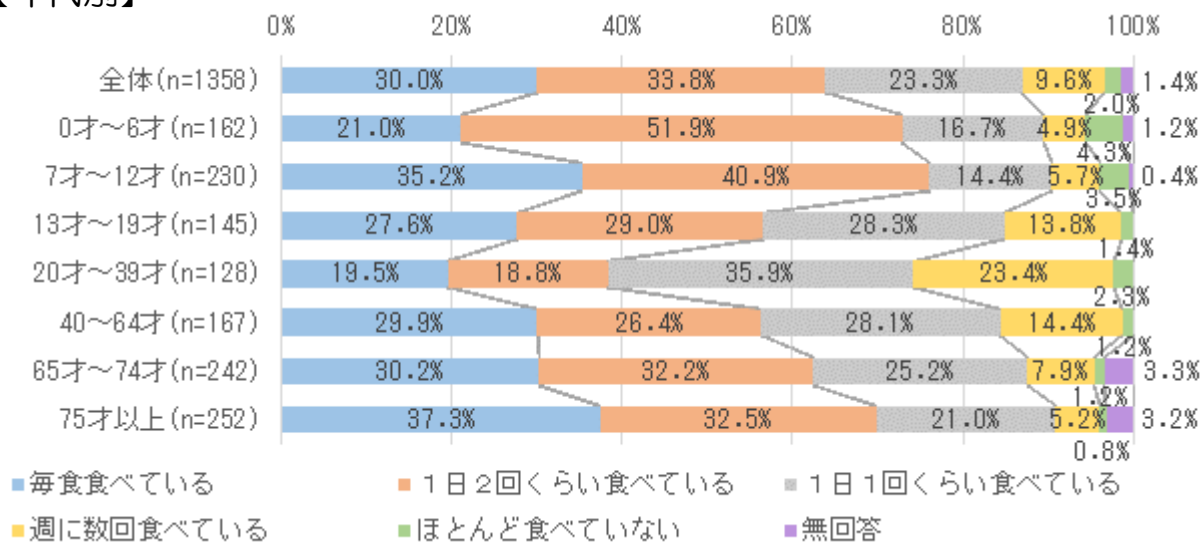
「毎食食べている」(30.0%)、「1日2回くらい食べている」(33.8%) 合わせて63.8%にとどまっています。



野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれており、生活習慣病、便秘、美容、様々な病気への予防効果が認められています。

成人の場合は1日に350g以上の野菜を食べることが推奨されており、そのためには毎食食べることが望ましいです。

【年代別】

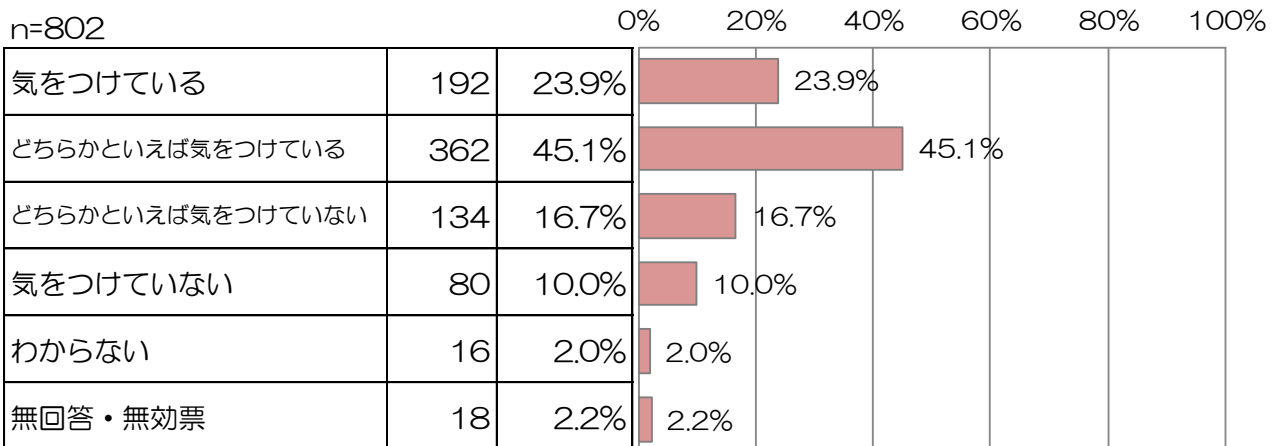


年代別で見ると、75歳以上が37.3%、続いて7～12歳以上が35.2%で「毎食食べている」の割合が高くなっています。反対に20～39歳が19.5%と割合が最も低くなっています。

■生活習慣病について

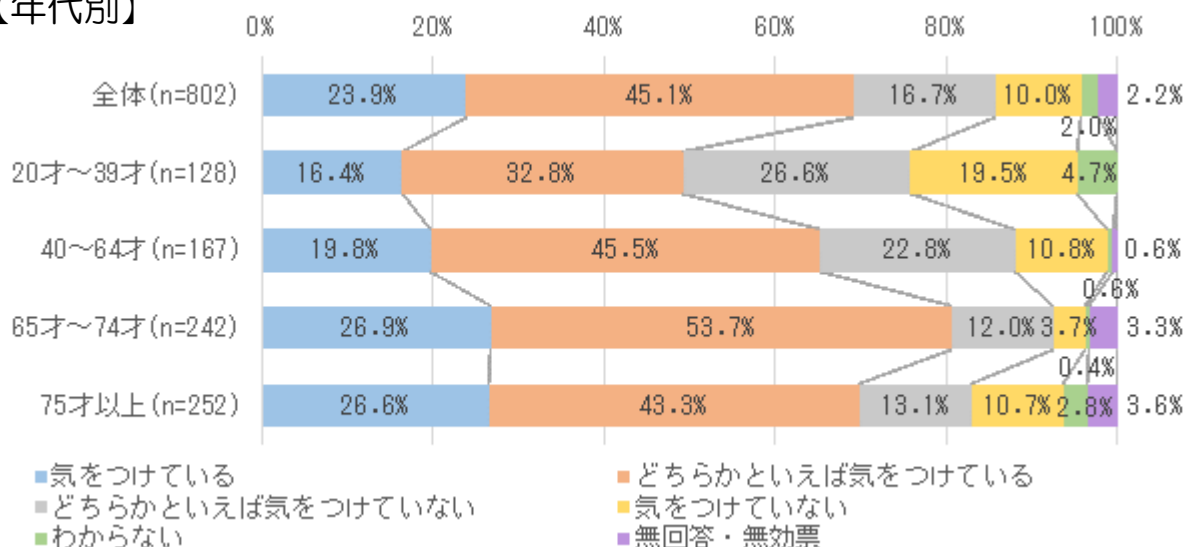
Q あなたはメタボリックシンドロームの予防や改善のために食事に気をつけていますか。

メタボリックシンドロームの予防や改善のために、「どちらかといえば気をつけている」と答えた人は45.1%と最も多くなっています。続いて、「気をつけている」(23.9%)となります。



メタボリックシンドロームは、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まります。メタボリックシンドロームを予防するためには、食生活の改善、運動習慣をつけることが重要です。ただし、高齢期になると全身の筋力低下等の懸念があることから、低栄養予防や体重の維持が必要となります。

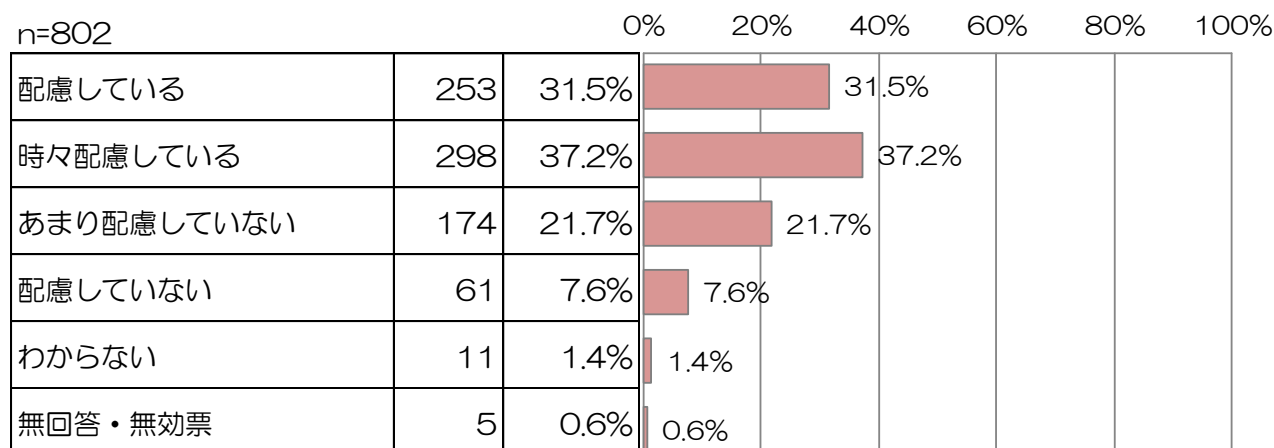
【年代別】



年代別では、65～74歳の8割以上が「気をつけている」「どちらかといえば気をつけている」と回答しています。

Q あなたは適正な体重を維持又は目指すために食事に配慮していますか。

適正な体重を維持又は目指すために、配慮している、時々配慮していると回答した市民の割合が68.7%と約7割となっています。

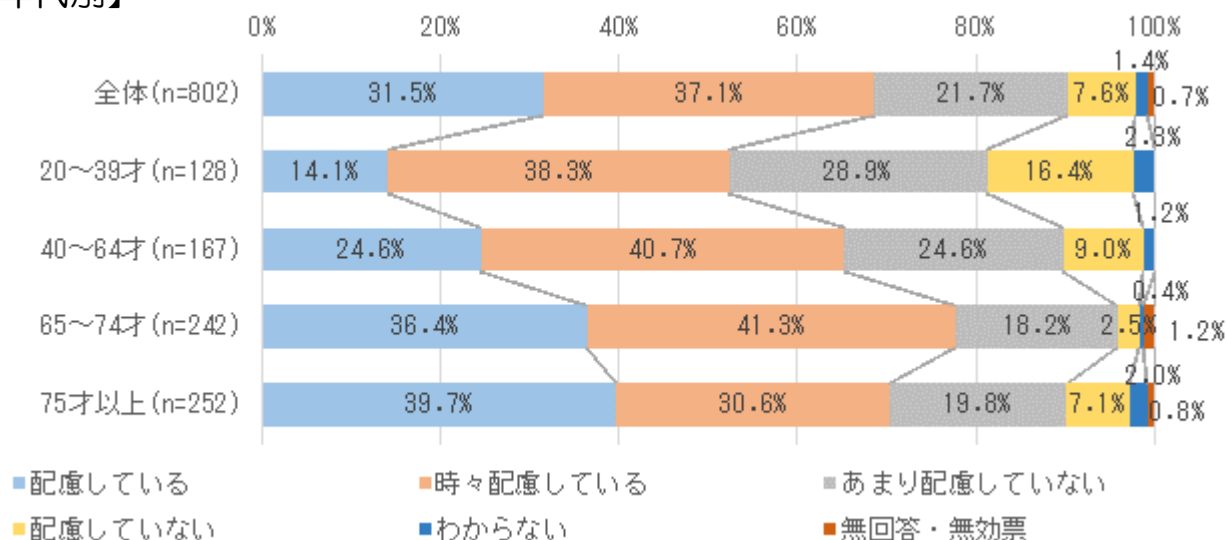


「肥満」は、高血圧や糖尿病等の生活習慣病と密接な関係があります。高血圧や糖尿病は、心筋梗塞、脳梗塞といった生命に関わる重篤な疾患の危険因子です。

「やせ」は、子どもの発育に影響を及ぼすほか、高齢期の骨粗しょう症や歩行困難、寝たきり等につながります。

※適正な体重の算出方法は、83頁を参照してください。

【年代別】

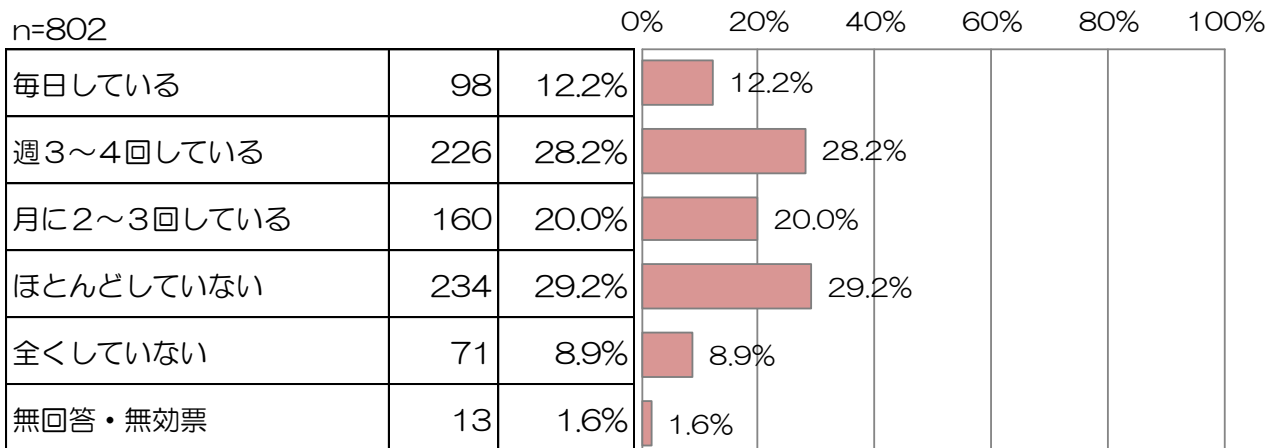


年代別では、75歳以上の約4割が「配慮している」と回答しています。年代が高くなるほど「配慮している」の割合が高くなっています。

■運動習慣について

Q あなたは汗をかく程度の運動（ウォーキング、ジョギング、スポーツなど）をどのくらいしていますか。

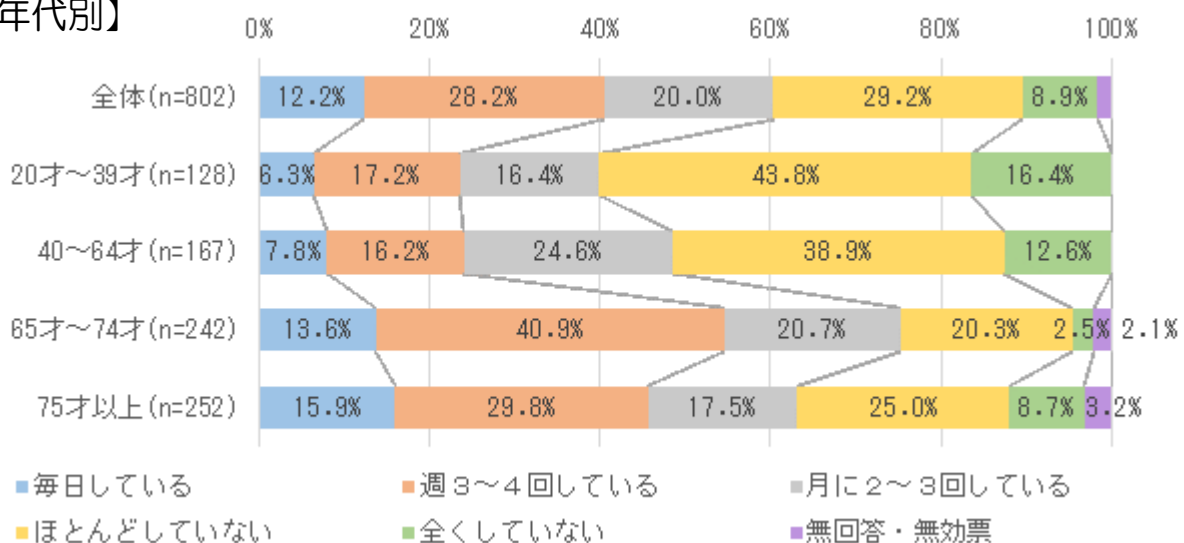
「ほとんどしていない」（29.2%）と答えた人が最も多く、3割近くを占めています。次いで、「週3～4回している」（28.2%）、「月に2～3回している」（20.0%）、「毎日している」（12.2%）の順となりました。



運動はメタボリックシンドロームの予防や改善など、健康寿命を延伸するために必要なものです。また、運動することにより、美味しく食事をすることができます。

週3～4回程度、汗をかく程度の運動を心がけましょう。

【年代別】



年代別では、20～39歳で「ほとんどしていない」、「全くしていない」が約6割、40～64歳で約5割を占めています。

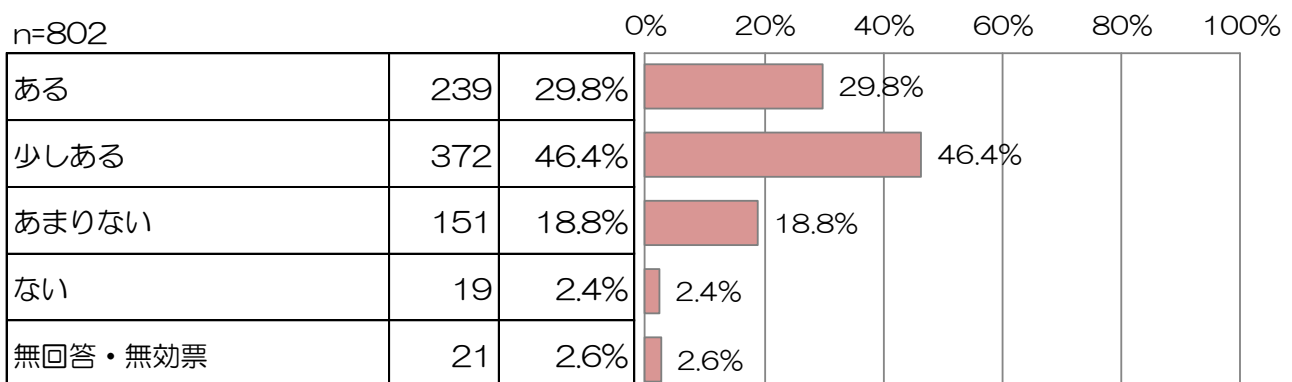
2 食への感謝

■食事のマナーについて

Q あなたは、自分が食事の基本的なマナーに関する知識があると思いますか。

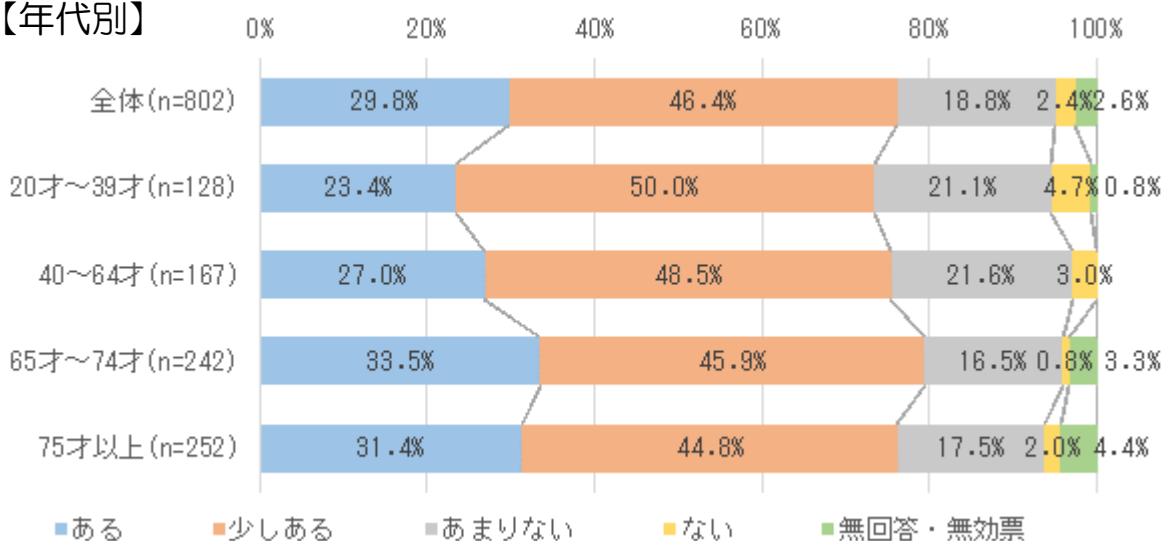
「少しある」(46.4%)と答えた人が最も多く、「ある」(29.8%)、「あまりない」(18.8%)の順となっています。

n=802



食事のマナーとは礼儀や作法のことで、一緒に食事をする方が気持ちよく食事ができる心配りや、食材、食事を作ってくれた方への感謝の気持ちを持つことができます。

【年代別】

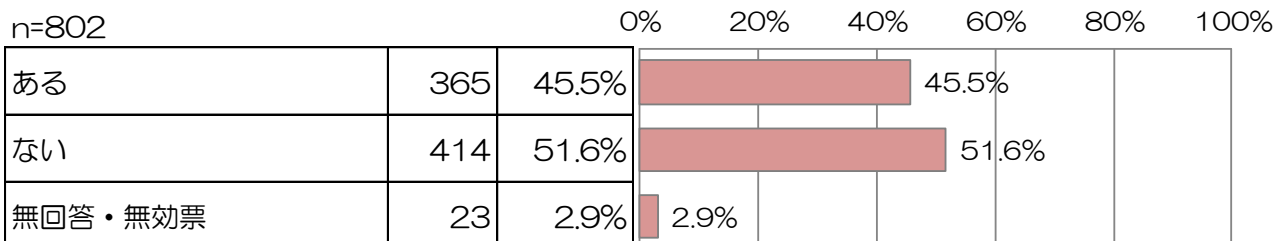


年代別では65～74歳と75歳以上で「ある」が3割を超えています。「少しある」まで含めると全年代ともに7割を超えています。

■野菜の栽培経験について

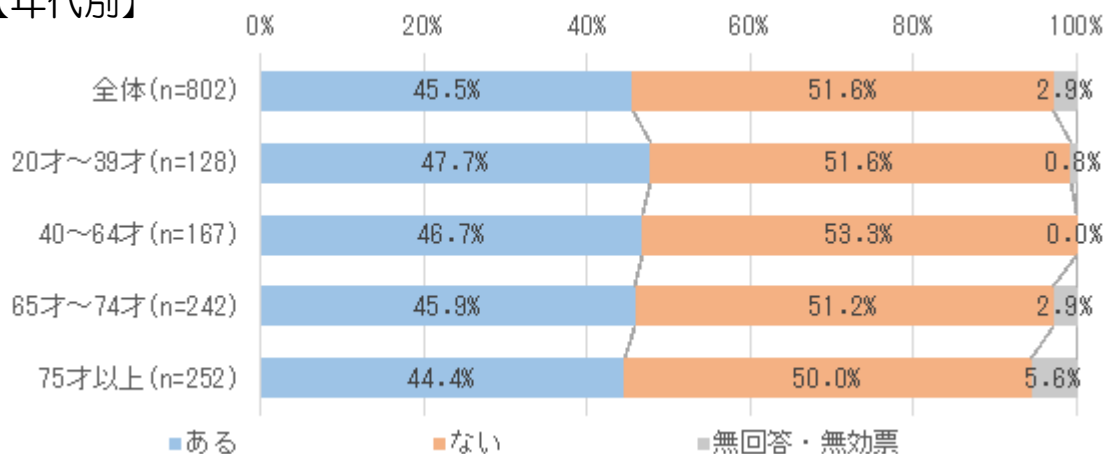
Q あなたは、自分で野菜を作った経験（家庭菜園などを含む）はありますか。

自分で野菜を作った経験は、「ない」（51.6%）、「ある」（45.5%）の順となっています。



農業を経験することにより、食料生産が自然の恩恵の上に成り立っていることを知り、食や生産者に関する関心や理解の増進を図ることが出来ます。

【年代別】

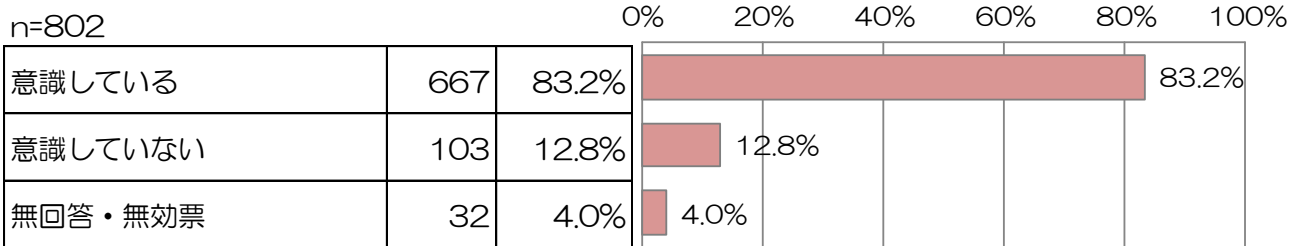


年代別で見ても差異のない状況です。

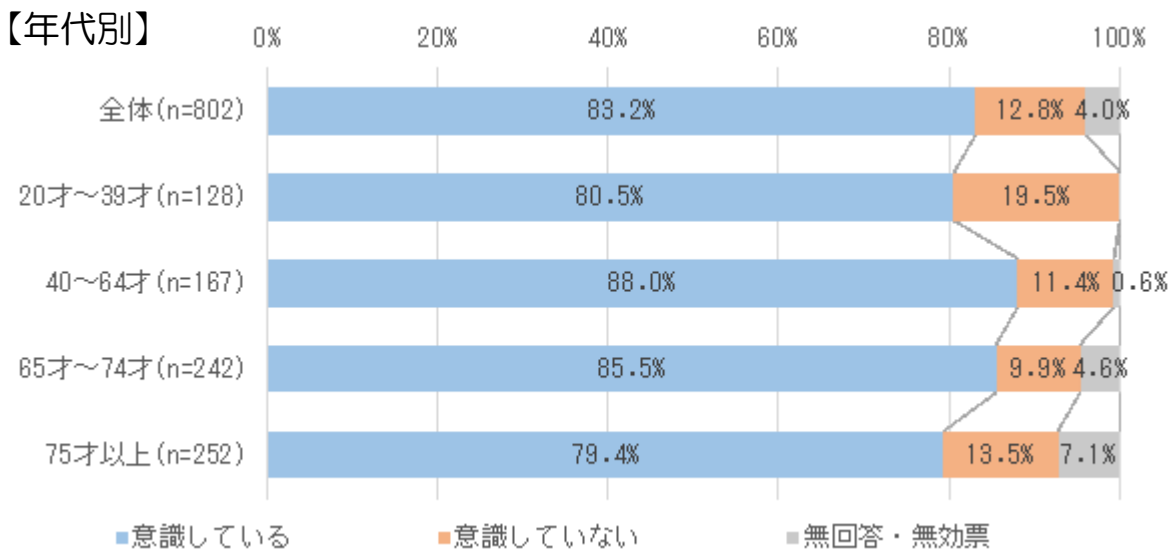
■食品ロスについて

Q あなたは、食材を買いすぎないことや使い切ることを意識して購入していますか。以下の回答から1つお選びください。

食材を買いすぎないことの意識について、「意識している」(83.2%)は8割を超えていますが、「意識していない」(12.8%)が1割を超えています。



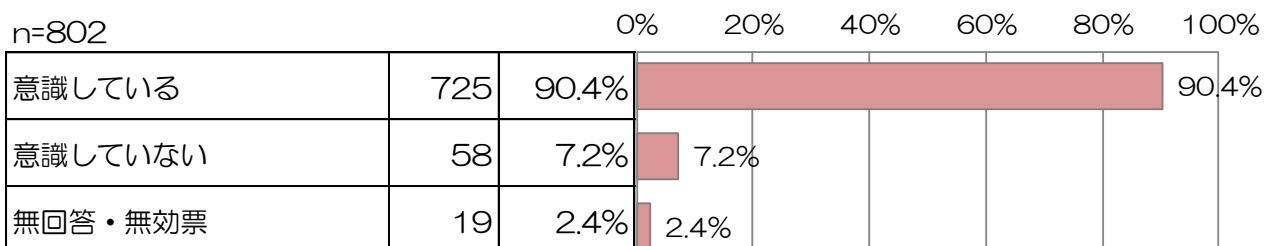
年間600万トンにのぼる食品ロスが発生している中、その約半数は家庭から発生しています。食料資源の浪費や環境問題にも目を向け、食べ物を無駄にしない取組みは食育として極めて大切なものとなっています。



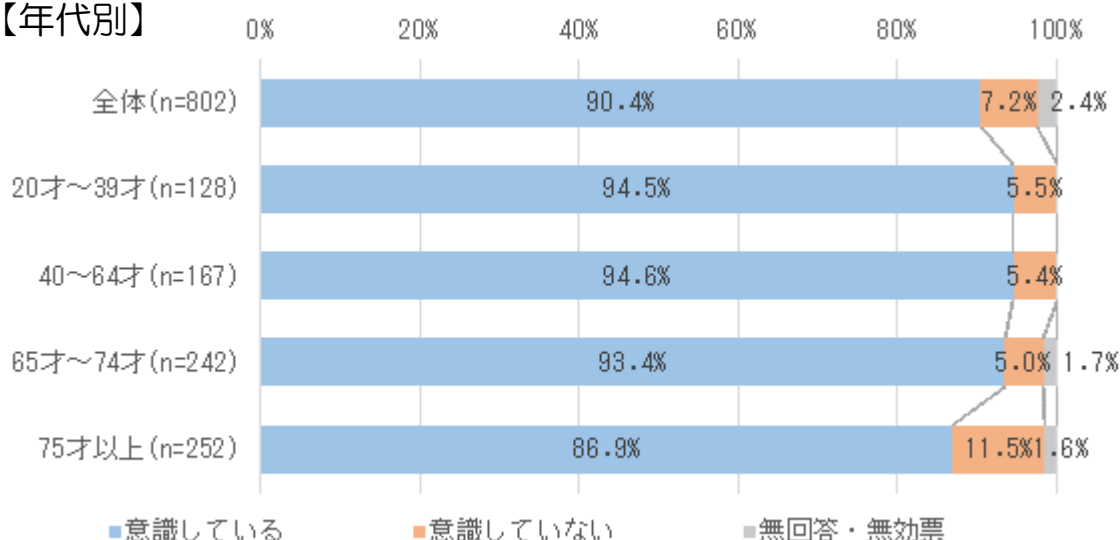
年代別で見ると20～39歳については、「意識していない」と回答した割合が19.5%と約2割となっています。

Q 外食の際に、食べきれる量を注文するように意識していますか。

「意識している」(90.4%)と答えた市民は9割を超えています。



【年代別】



年代別で見ると前質問の「食材を買いすぎないことや使い切ることの意識」結果とは反対に75歳以上が「意識していない」と回答した人が11.5%と他の年代よりも高くなっています。

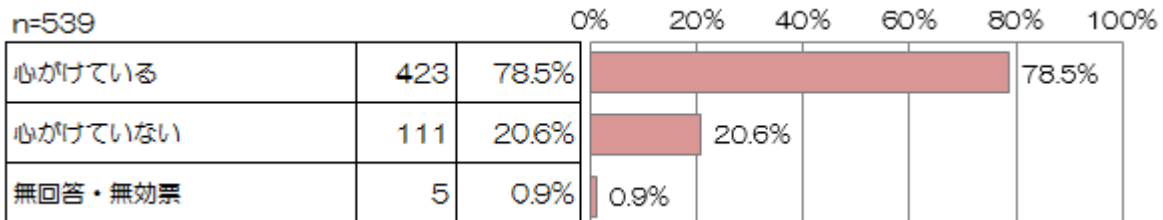


環境省では、宴会における大量の食品ロスを減らすため、3010運動を推進しています。3010運動とは、宴会時に「乾杯後30分間」は席を立たずに料理を楽しみ、「お開き10分前」になったら、自席に戻り再度料理を楽しむように呼びかけた運動で、食品ロスを削減するものです。

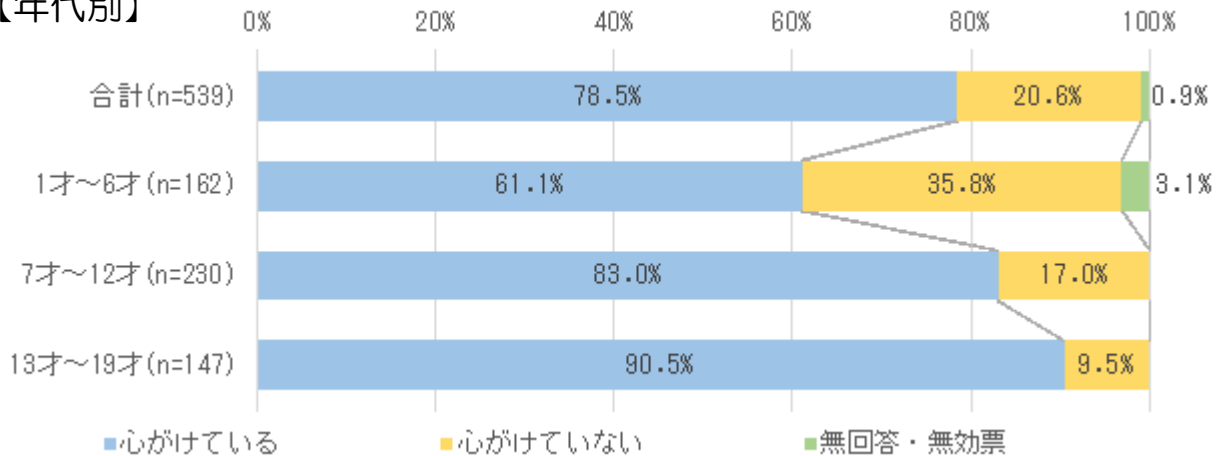
職場や知人との宴会から始めていただき、一人ひとりが「もったいない」を心がけ、美味しく楽しく宴会を楽しみましょう。

Q あなたは食べ物を無駄にしないように心がけていますか。(1~19歳)

食べ物を無駄にしないようにする意識について、「心がけていない」(20.8%)は2割を超えています。



【年代別】



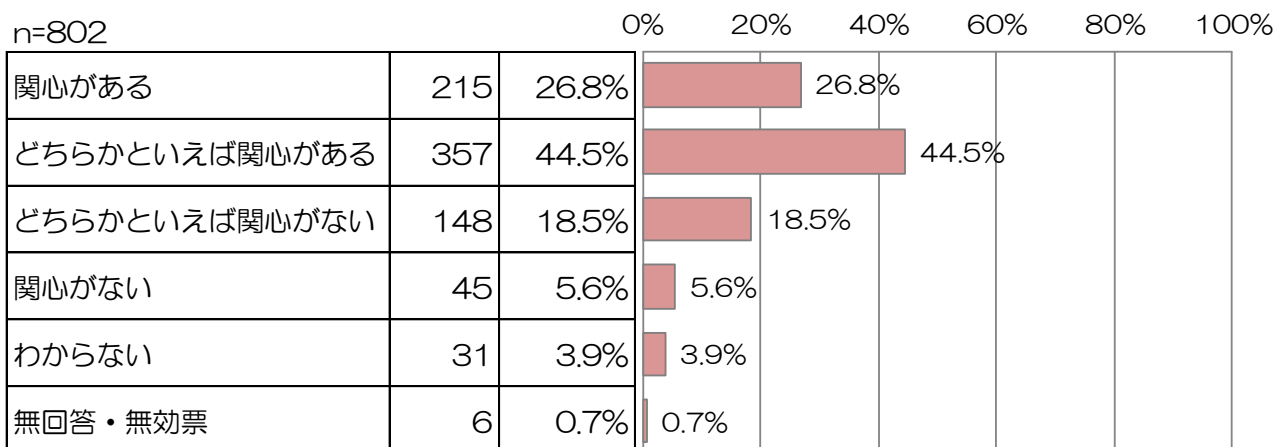
年代別で見ると1~6歳までは3割を超え、13~19歳については1割を下回る結果となっています。

3 食の情報・交流

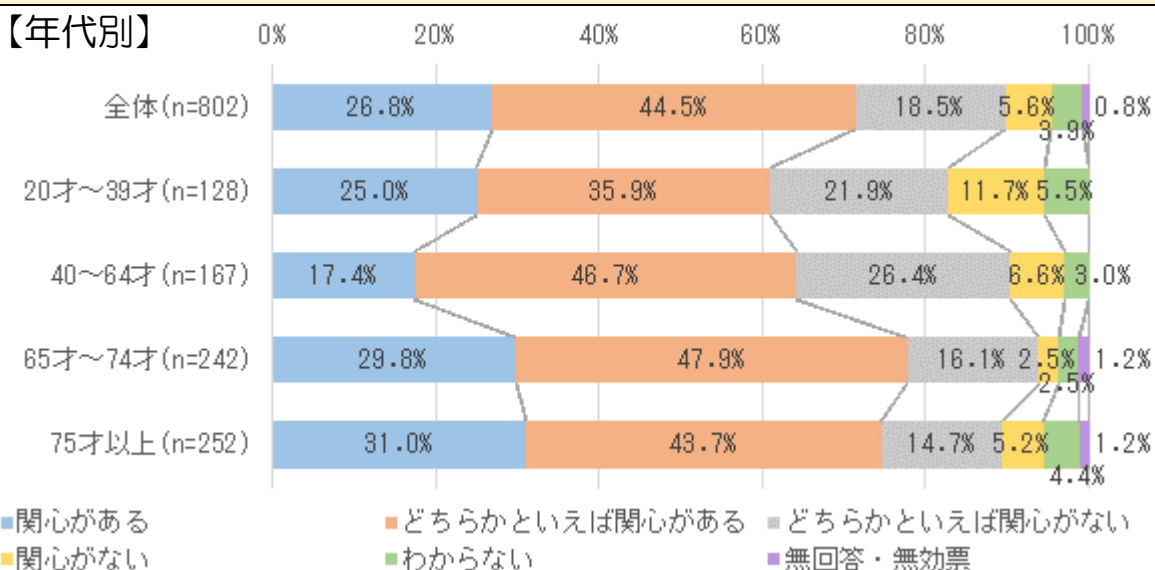
■食育への関心の有無について

Q あなたは食育について関心がありますか。

食育について、「どちらかといえば関心がある」(44.5%)、「関心がある」(26.8%)の順に多く、合わせると7割程度となっています。



食は生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるものです。まずは食育に関心を持ち、健全な食生活を学び身につけることが大切です。

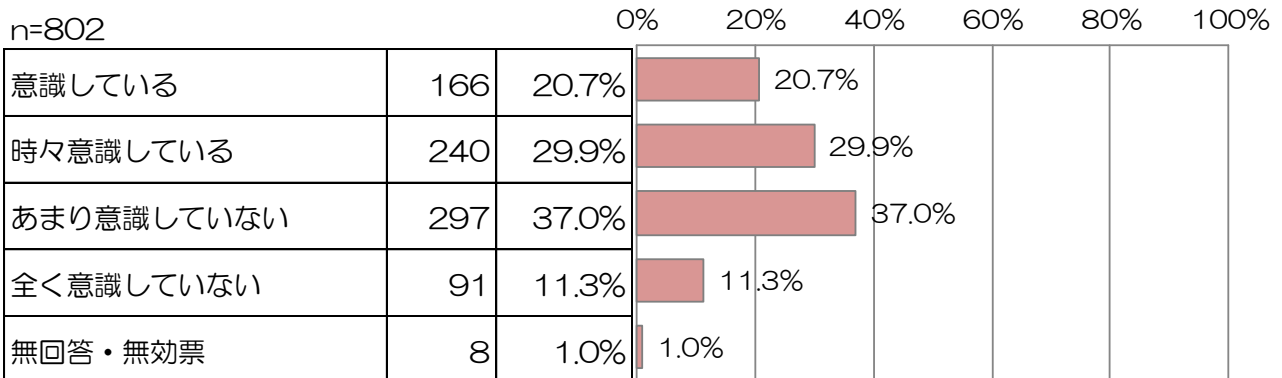


年代別では、どの年代も6割以上が「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」であり、年代が高いほど関心も高い傾向にあります。

■地場産野菜の購入について

Q あなたが野菜などを購入する際、なるべく地場産を買うように意識をしていますか。

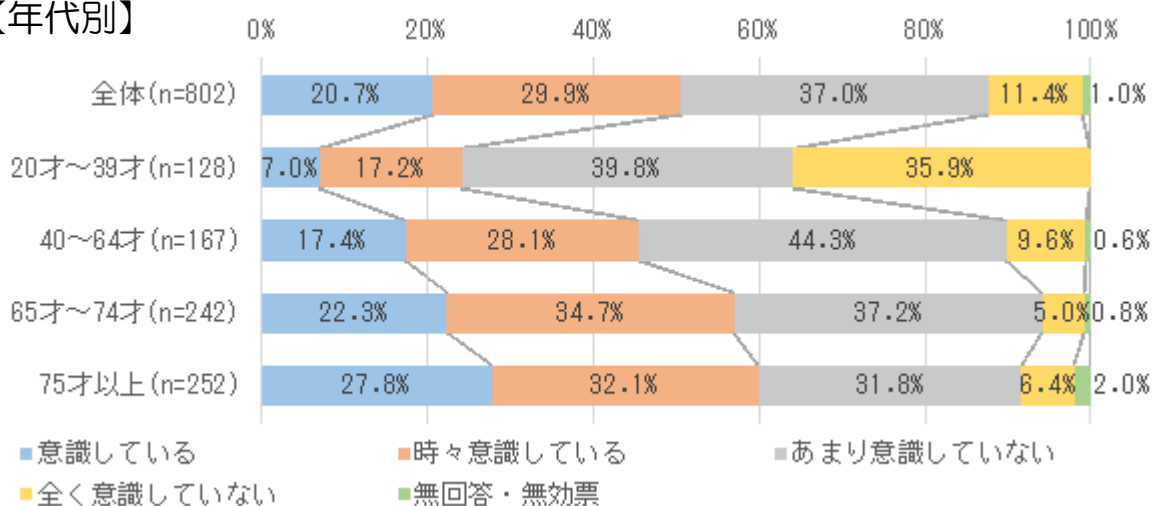
地場産野菜の購入について、「あまり意識していない」(37.0%)が最も多く、「時々意識している」(29.9%)、「意識している」(20.7%)の順となっています。



地場産物を購入することは、鮮度や輸送コストはもちろん、地場産物を生かした郷土料理など食文化の継承、また、地域で生産された野菜を地域で消費することを通じて、地域農業の活性化を図ることができます。

※市内で採れた新鮮な野菜を中心に、味噌、漬物、切り花、市の特産品など、バラエティに富んだ品物が提供される「ざま市民朝市」を利用してみましょう。(79頁参照)

【年代別】

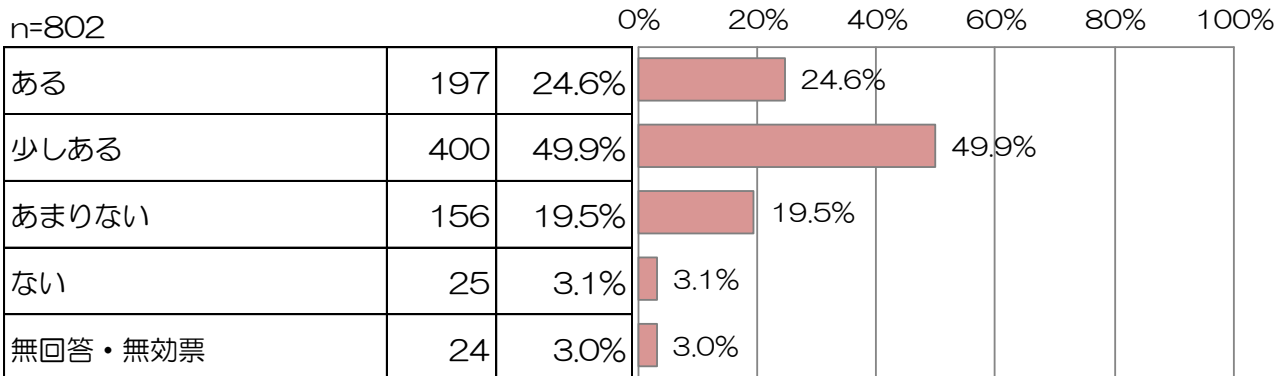


年代別では、75歳以上で「意識している」(27.8%)、「時々意識している」(32.1%)と合わせて約6割の人が意識しています。年代が上がることに関心が高まる傾向にあります。

■食品の安全性について

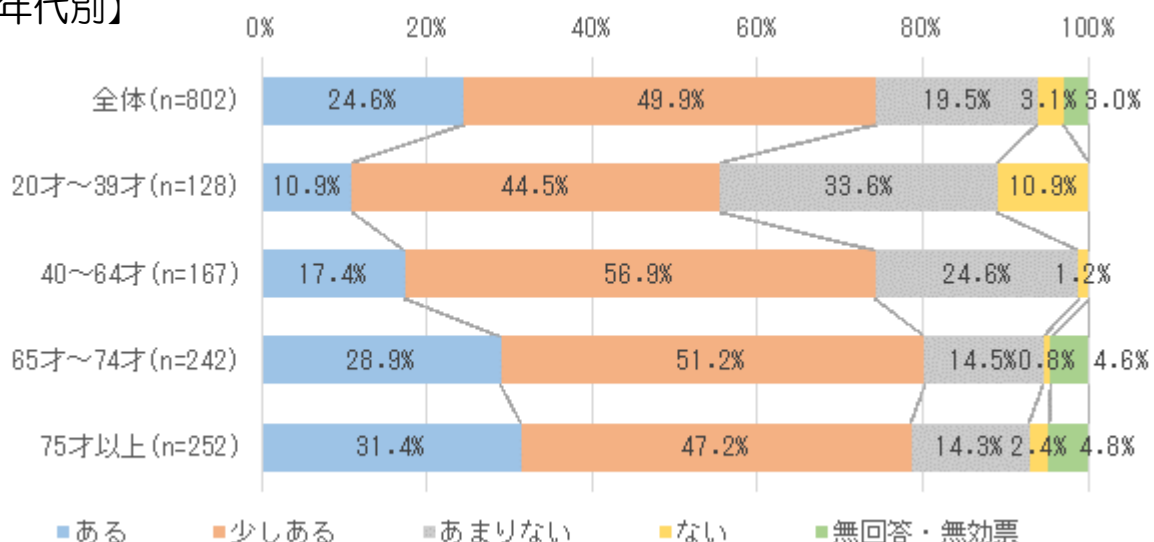
Q 食品の安全性について、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択すればよいかについての知識があると思いますか。

食品の安全性について、「少しある」(49.9%)と答えた人が最も多く、「ある」(24.6%)、「あまりない」(19.5%)が続いています。



健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

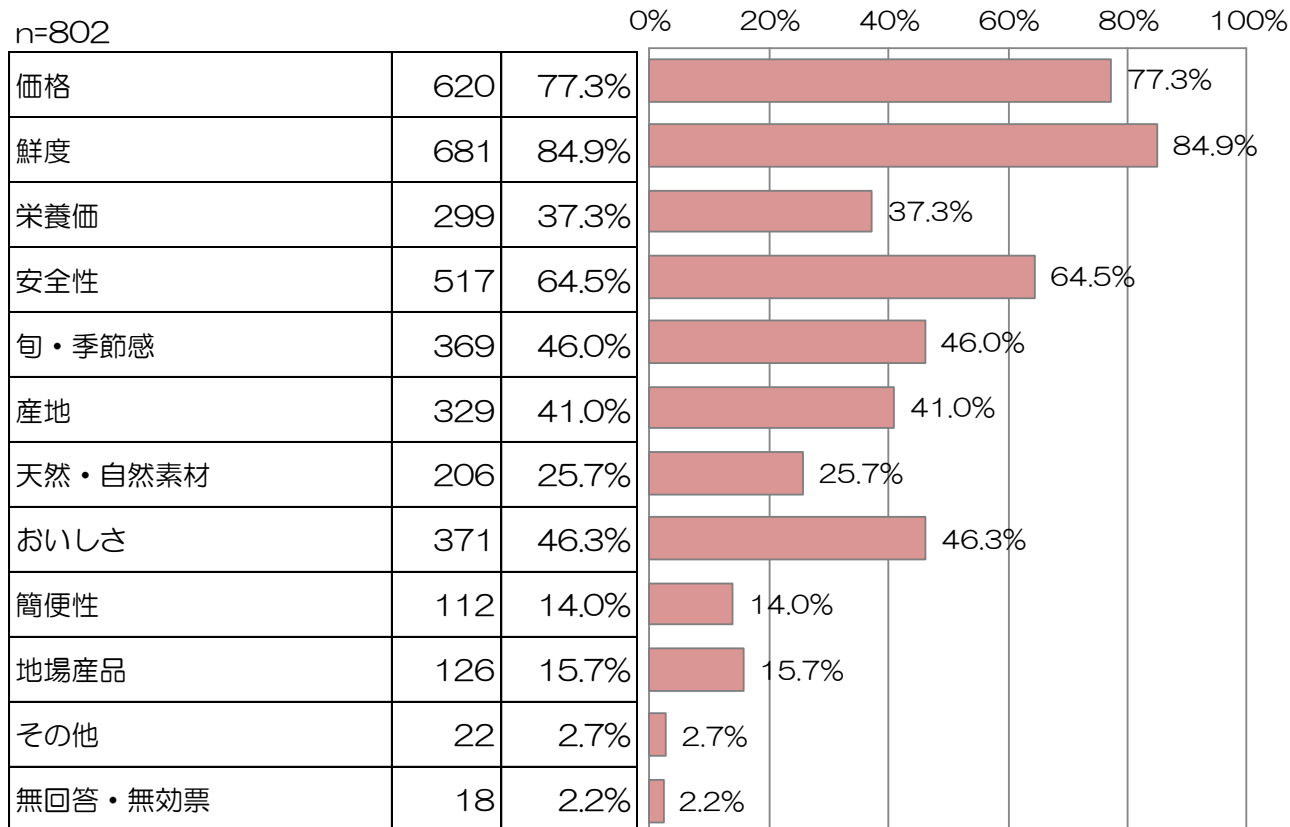
【年代別】

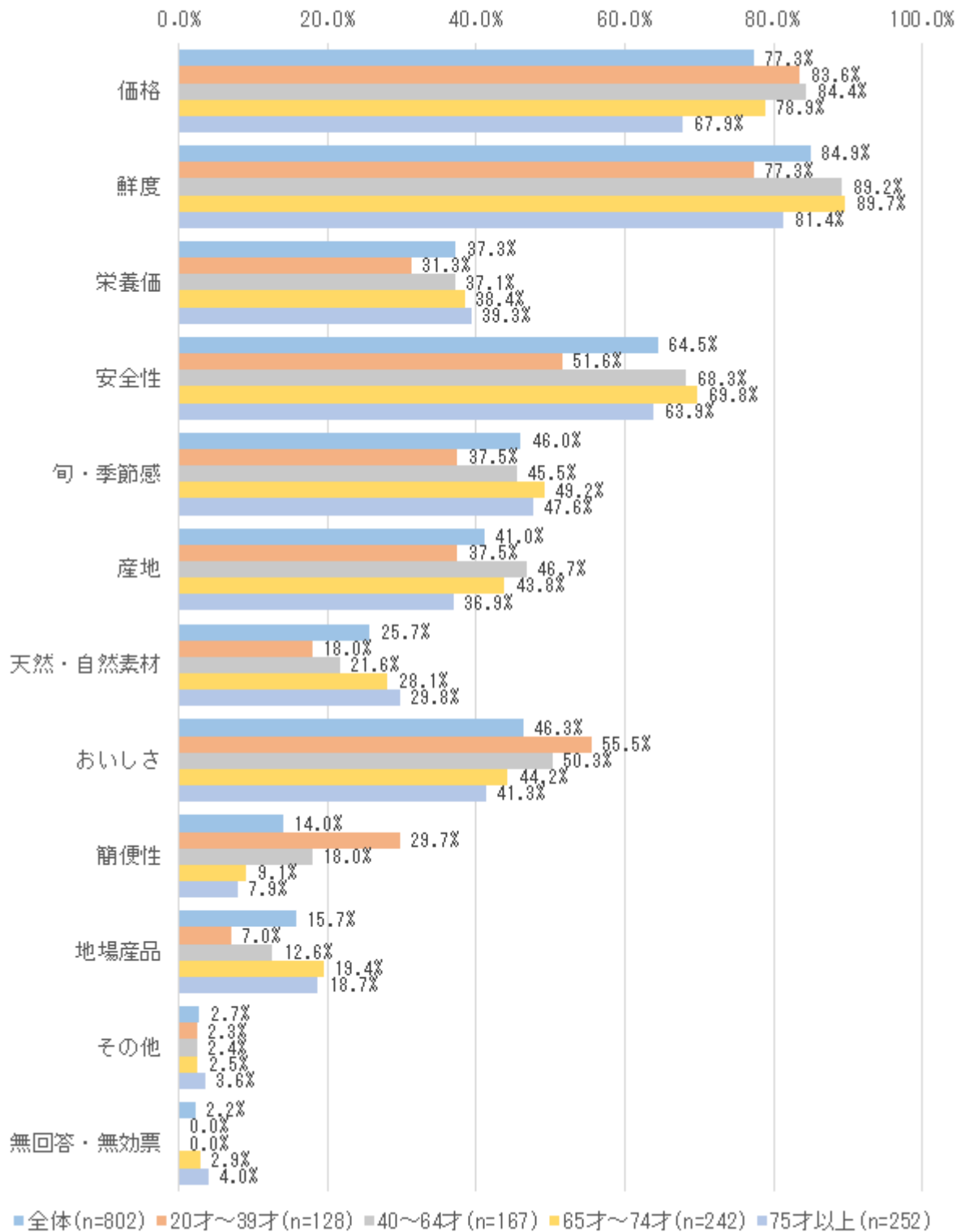


年代別では年代が上がるにつれて「ある」「少しある」の割合が増えています。反対に20～39歳では「あまりない」、「ない」と回答している人が4割を超えています。

Q あなたが食料品を購入する際、重視することはなんですか。

食料品を購入する際、重視するのは「鮮度」(84.9%)、「価格」(77.3%)、「安全性」(64.5%)の順で多く、半数を超えています。反対に「簡便性」(14.0%)、「地場産品」(15.7%)が2割に達しませんでした。



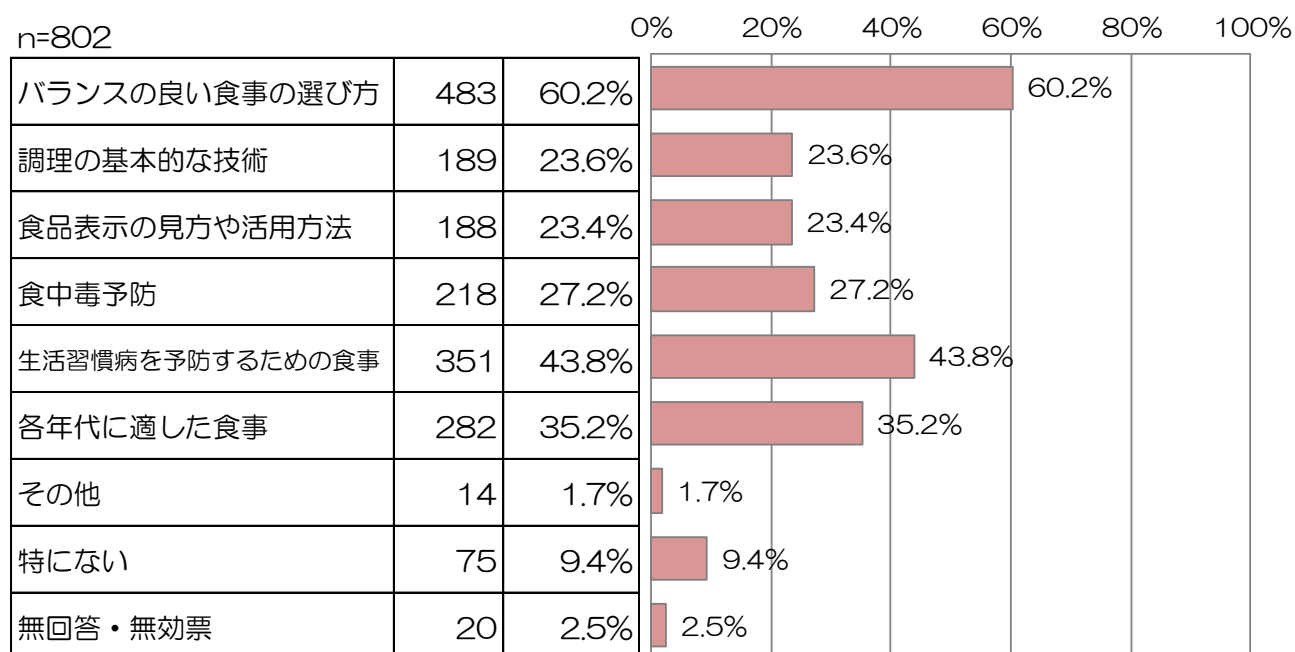


年代別で見ると 20~39 歳代は価格を重視することが最も高くなっていますが、それ以外の年代は「鮮度」が最も高くなっています。

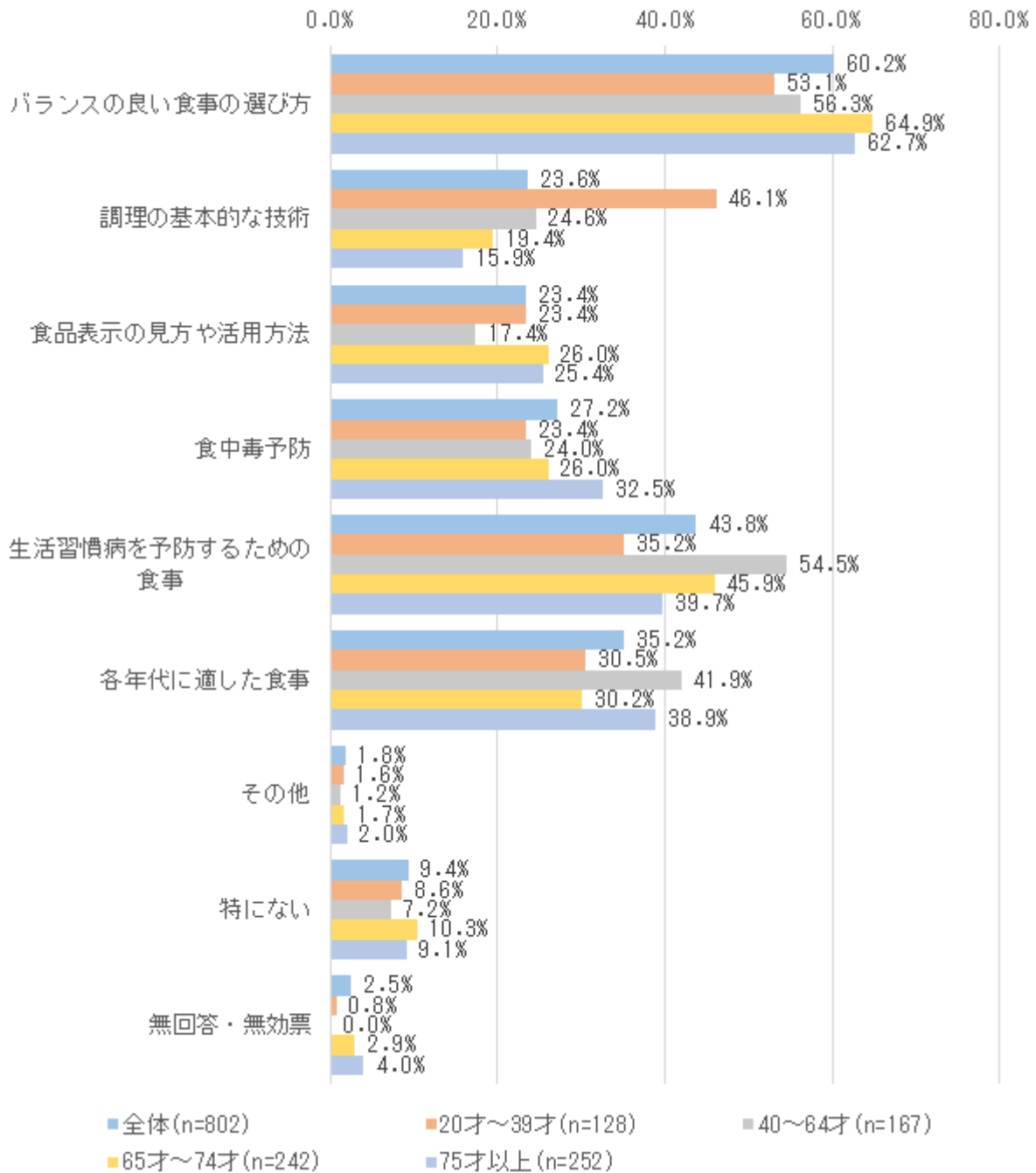
■食に関する知識について

Q あなたは、食に関する知識でこれから身につけたいものは何ですか。

「バランスの良い食事の選び方」(64.8%) が最も多く、6割を超えています。そして「生活習慣病を予防するための食事」(51.9%) が続いています。



【年代別】



年代別では、各年代ともに「バランスの良い食事の選び方」の割合が高くなっており、続いて 20～39 歳は「調理の基本的な技術」、40 歳以上からは「生活習慣病を予防するための食事」の知識を身につけたいものとなっています。

第3章「第2次計画の成果と課題」



- 1 前計画における目標値の達成状況
- 2 前計画の各目標の具体的な取組

第3章 第2次計画の成果と課題

1 前計画における目標値の達成状況

前計画では、3つの重点目標と並び、7つの具体的な目標を定め、それぞれの目標の成果や達成度を把握するため、目安となる指標及び数値目標を設定し、事業に取り組んできました。

各指標及び数値目標に対する達成状況や市の取組の成果を踏まえ、前計画の評価と今後取り組むべき課題を整理します。

達成率の算出方法

$$\text{現状値} \div \text{目標値} \times 100 (\%)$$

<目標1>食を通して健康で豊かな生活を送る

心身の健康づくりのために食は基礎となる大切なものです。そこで、食に関する正しい知識や的確な判断力を身につけ、本人にあった栄養バランスのとれた食事をとること、1日3食きちんと食べること等、健全な食生活を実践できるような環境をつくります。

指標項目	対象	策定時の値 (H27年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R1年度)	達成率
主食・主菜・副菜を揃えている市民の割合 ※「1日3食揃えている」・「1日2食揃えている」を選択した市民割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①40.9% ②44.7% ③④69.1% ⑤54.4%	①31.3% ②43.1% ③63.6% ④71.8% ⑤56.5%	70%以上	80.7%
野菜を食べている市民の割合 ※「毎食食べている」・「1日2食くらい食べている」を選択した市民割合	①1～6歳 ②7～12歳 ③13～19歳 ④20～39歳 ⑤40～64歳 ⑥65～74歳 ⑦75歳以上 ⑧合計	①73.5% ②81.3% ③60.6% ④53.3% ⑤50.0% ⑥⑦63.4% ⑧64.5%	①72.8% ②76.1% ③56.6% ④38.3% ⑤56.3% ⑥62.4% ⑦69.8% ⑧63.8%	70%以上	91.1%
メタボリックシンドロームのために食事に気を付けている市民の割合 ※「気をつけている」・「どちらかと言えば気をつけている」を選択した市民割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①50.4% ②65.1% ③④72.2% ⑤64.9%	①49.2% ②65.3% ③80.6% ④69.8% ⑤69.1%	70%以上	98.7%

運動習慣のある市民の割合 ※「毎日している」・「週 3～4 日している」を選択した市民割合	①20～39 歳 ②40～64 歳 ③65～74 歳 ④75 歳以上 ⑤合計	①16.1% ②30.6% ③④44.8% ⑤33.4%	①23.4% ②24.0% ③54.5% ④45.6% ⑤40.4%	40%以上	101.0%
よく噛んで味わっている市民割合 ※「意識している」・「時々意識している」を選択した市民割合	① 1～ 6 歳 ② 7～12 歳 ③13～19 歳 ④20～39 歳 ⑤40～64 歳 ⑥65～74 歳 ⑦75 歳以上 ⑧合計	①47.1% ②52.7% ③43.5% ④38.6% ⑤52.9% ⑥⑦69.9% ⑧52.7%	①48.8% ②63.0% ③48.3% ④45.3% ⑤50.3% ⑥74.8% ⑦81.3% ⑧61.7%	70%以上	88.1%
食事を味わって食べる人の割合 ※「よく味わっている」・「味わっている」を選択した市民割合	① 1～ 6 歳 ② 7～12 歳 ③13～19 歳 ④20～39 歳 ⑤40～64 歳 ⑥65～74 歳 ⑦75 歳以上 ⑧合計	①79.3% ②84.8% ③90.9% ④82.4% ⑤80.6% ⑥⑦89.2% ⑧84.8%	①85.8% ②86.5% ③91.0% ④76.6% ⑤84.4% ⑥92.1% ⑦90.5% ⑧87.4%	90%以上	97.1%

<成果>

運動習慣のある市民の割合については、目標を達成しました。またその他の指標項目についても野菜を毎日食べている市民の割合をのぞき、策定時より改善しました。

<課題>

野菜を毎日食べている市民の割合が策定時より微減しました。
一人暮らしが多いと思われる 20～39 歳が際立って少ないため、特にこの年代に対し、本人にあった栄養バランスのとれた食事や1日3食きちんと食べること等、健全な食生活を実践できるような環境をつくる必要があります。

＜目標2＞食を大切に作る心を育てる

食料が簡単に手に入り、便利さが優先された食事が増え、食に対して感謝をすることが実感しにくくなってきています。そこで、学校や保育所等で地場産物の活用や行事食・郷土料理の提供をします。また、様々な体験や食育について学ぶ機会を設け、食を大切に作る心を育みます。

指標項目	対象	策定時の値 (H27年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R1年度)	達成率
学校給食において地場産物を使用している割合	小学校	34.5%	32.84% (H30年度)	30.0%	109%
保育所給食において地場産物を使用している割合	保育所	座間産の大豆(50%)を使用した味噌を全園で使用	座間産の大豆(50%)を使用した味噌を全園で使用	現状維持	現状維持
学校給食の残食率を減らす	小学校	1.0% (H26年度)	0.9% (H30年度)	1.0%	1.0%
食に関する年間指導計画を策定している学校の割合	小中学校	100%	100%	100%	100%

＜成果＞

全ての項目について、目標を達成しました。

＜課題＞

指標に定めたものは、順調に成果が出ているため、引き続き取組を行います。保育所・学校では、食育について保護者を対象とした取組みも行っていますが、より多くの保護者に関心を持っていただけるかが課題です。

<目標3>市民が主役となった運動を進める

食育は、生きるうえでの基本です。一人ひとりが自分の問題として取り組むことはもちろん、関係施策の推進に当たっては、団体、事業者等と連携し、市民一人ひとりが自ら主役となって食育に取り組んでいただけるような取組を進めます。

指標項目	対象	策定時の値 (H27年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R1年度)	達成率
食育について関心を持つ市民の割合 ※「関心がある」・「どちらかといえば関心がある」を選択した市民割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①66.4% ②68.9% ③④75.3% ⑤71.1%	①60.9% ②64.1% ③77.7% ④74.6% ⑤71.3%	80%以上	89.1%
食育推進に関わるボランティアの数を増やす	市民	52名	60名	増加	—

<成果>

食育推進に関わるボランティアの数については目標を達成し、食育について関心を持つ市民の割合についても策定時より増加しました。

<課題>

食育について関心を持つ市民の割合は策定時より増加しましたが、目標値には届いていないため、地域で重要な役割を果たしているボランティアの活動支援を継続して行う必要があります。

＜目標４＞健全な食生活を送るための家庭環境を作る

家庭は、子どもが健やかに成長するための基本的な食習慣を身に付けたり、食を大切に作る心を育てる場であり、生涯を通じて健康な生活をおくるための基本的な場でもあります。しかし、ライフスタイルの変化や食の外部化の進展等、食を取り巻く環境の変化の中で食生活や食習慣の乱れなどを生じています。

そこで、子どもはもとより、市民一人ひとりが自らにあった望ましい食生活をおくることができるよう、学校、団体、事業者と連携しながら、家庭における食育の推進を図ります。

指標項目	対象	策定時の値 (H27年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R1年度)	達成率
朝食を食べる市民の割合 ※「いつも食べている」・「食べている時の方が多い」を選択した市民割合	① 1～6歳	①92.0%	①97.5%	①②③100% に近づける	95.3%
	② 7～12歳	②91.3%	②97.4%		
	③13～19歳	③73.1%	③89.7%		
	④20～39歳	④60.6%	④78.1%	④⑤85%	96.5%
	⑤40～64歳	⑤69.4%	⑤85.0%		
	⑥65～74歳	⑥⑦91.1%	⑥97.1%	⑥⑦100%に 近づける	96.6%
	⑦75歳以上		⑦96.0%		
	⑧合計	⑧81.3%	⑧92.9%		
食事を家族や友人等と食べる（共食）市民の割合 ※一週間のうち朝食と夕食について、家族または友人等と「5回以上」食べていると選択した市民割合	① 1～6歳	①96.6%	①98.8%	90%以上	92.8%
	② 7～12歳	②90.7%	②98.7%		
	③13～19歳	③69.0%	③90.3%		
	④20～39歳	④63.7%	④75.8%		
	⑤40～64歳	⑤61.1%	⑤73.1%		
	⑥65～74歳	⑥⑦79.8%	⑥76.0%		
	⑦75歳以上		⑦74.2%		
	⑧合計	⑧77.9%	⑧83.5%		
食事のマナーや作法を正しく出来ていると思う市民の割合 ※「ある」・「少しある」を選択した市民割合	①20～39歳	①64.2%	①73.4%	80%以上	95.3%
	②40～64歳	②76.2%	②75.4%		
	③65～74歳	③④74.1%	③79.3%		
	④75歳以上		④76.2%		
	⑤合計	⑤72.6%	⑤76.2%		

＜成果＞

全ての項目において、策定時より増加しました。

＜課題＞

食事を家族や友人等と食べる「共食」をしている方の割合が、20歳以上の各年代で低くなっています。1人で食事をする「孤食」が続くと、食事回数が減る「欠食」や食事内容の偏りが起きやすくなり、栄養状態の悪化につながります。共食の利点を伝えていくとともに、1人暮らしの方等も人との食事が楽しめる環境づくりを進める必要があります。

＜目標5＞生産体験や生産者と消費者との交流を進める

食に関する感謝の念を深めるためには、食料の生産が自然の恩恵の上に成り立っており、食生活が生産者など多くの人々の活動に支えられていることへの理解が必要です。

そこで、食糧生産に対する理解と関心を高めるため、地産地消、生産者と消費者との交流を積極的に進めます。

指標項目	対象	策定時の値 (H27年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R1年度)	達成率
地場産を購入する市民の割合 ※「意識している」・「時々意識している」を選択した市民割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①33.5% ②46.1% ③④61.4% ⑤50.0%	①24.2% ②45.5% ③57.0% ④59.9% ⑤50.6%	60%以上	84.3%
自分で野菜を作った経験がある市民の割合 ※「ある」と選択した市民割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①46.7% ②40.8% ③④49.0% ⑤45.7%	①47.7% ②46.7% ③45.9% ④44.4% ⑤45.5%	45%以上	101.1%

＜成果＞

自分で野菜を作った経験がある市民の割合については、目標を達成しました。また地場産を購入する市民の割合についても、策定時より改善しました。

＜課題＞

「地場産を購入する市民の割合」では、20～39歳が大きく減少しています。地域で作られた農産物をその地域で消費することは新鮮な食材を取り入れることが出来るだけでなく、生産者にとっては、地域の食を支えているという自負につながる等、多くの意義があります。

日常の食生活が生産者の活動に支えられていることを実感できるように、子どもや若い世代をはじめ幅広い世代に食や農林水産業への理解促進に取り組む必要があります。

＜目標6＞食文化の伝承と環境に調和した生産と消費を心がける

食文化に対する理解と関心を深め、日本の優れた食文化を生活の中に生かしていくとともに、地域の行事食や伝統食等を次世代に継承することが必要です。

また、食料残渣のたい肥化などごみの減量化を行い、環境に配慮した取組が求められています。

そこで、地域の特色ある食文化を継承するとともに、環境に配慮した取組を進めます。

指標項目	対象	策定時の値 (H27年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R1年度)	達成率
食育推進に関わるボランティアの数を増やす(再掲)	市民	52名	60名	増加	—
地場産を購入する市民の割合(再掲) ※「意識している」・「時々意識している」を選択した市民割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①33.5% ②46.1% ③④61.4% ⑤50.0%	①24.2% ②45.5% ③57.0% ④59.9% ⑤50.6%	60%以上	84.3%
自分で野菜を作った経験がある市民の割合(再掲) ※「ある」と選択した市民割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①46.7% ②40.8% ③④49.0% ⑤45.7%	①47.7% ②46.7% ③45.9% ④44.4% ⑤45.5%	45%以上	101.1%

＜成果＞

自分で野菜を作った経験がある市民の割合については、目標を達成しました。また食育推進に関わるボランティアの数、地場産を購入する市民の割合についても、策定時より改善しました。

＜課題＞

「地場産を購入する」の項目では、20～39歳が大きく減少しています。地域で作られた農産物を使用した郷土料理や、家庭に受け継がれた伝統料理を次世代に伝えていくことが求められます。また、近年莫大な量の食品ロスが大きな問題となっています。市民一人ひとりが食への感謝を深め、ごみの減量化、資源化について取り組んでいただく必要があります。

<目標7>食に関する正しい理解を深める

食品の安全性や栄養に関する膨大な情報が提供される中、様々なメディアを通じて一人ひとりが正しい情報を適切に選別し活用する力を養うことが必要となっています。

そこで、事業者等と連携のもと、食に対する理解を深めるための取組を進めます。

指標項目	対象	策定時の値 (H27年度)	現状値 (R1年度)	目標値 (R1年度)	達成率
食品の安全性について知識のある市民の割合 ※「ある」・「少しある」を選択した市民割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①50.4% ②68.4% ③④78.8% ⑤68.8%	①55.5% ②74.3% ③80.2% ④78.6% ⑤74.4%	80%以上	93.0%
食料品の選択にあたって栄養価を重視する市民の割合	①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上 ⑤合計	①25.5% ②29.1% ③④37.5% ⑤31.9%	①31.3% ②37.1% ③38.4% ④39.3% ⑤37.3%	40%以上	93.3%

<成果>

食品の安全性について知識のある市民の割合、食料品の選択にあたって栄養価を重視する市民の割合について、策定時より改善しました。

<課題>

健康な食生活の実現をするためには、食品の選び方、適切な調理、保管といった食品に関する正しい知識を持つことや、栄養をバランス良く摂ることが重要です。そのためには、食品に関し基礎的な知識を持ち、その知識を持って行動する市民を増やす取組が求められます。

2 前計画の各目標の具体的な取組

<目標1>食を通して健康で豊かな生活を送る

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
成人向け栄養教室 【健康づくり課】	<p>栄養バランスのとれた食事ができるよう動機づけをする。</p> <p>調理実習は実施せず、試食のみで実施している。参加者にはグループワークを通じて食事のバランスや野菜や塩分の適量を学んでもらった。</p> <p>対象者：一般市民</p>	参加者は65歳以上の年齢が多く、若い世代の参加は少ない。
ヘルスセミナー 【健康づくり課】	<p>近年話題のテーマを取り上げ、講話を通して正しい知識を習得する。</p> <p>年間2～3回、異なるテーマで、外部講師にセミナーを依頼。</p> <p>[H28年度] 口腔がん、薬の保管・服用、乳がんの早期発見</p> <p>[H29年度] 乳がん、健康食品、メタボリックシンドローム</p> <p>[H30年度] 大腸がん、乳がん</p> <p>テーマによって異なるが、健康管理には食事の管理も関わってくることも伝えている。</p>	テーマとして食事自体が主テーマとして取り上げられることは少ないが、食事の視点からも考えられるテーマは、講話にも食事の内容を盛り込んで教育している。
特定保健指導 【健康づくり課】 【国保年金課】	<p>特定健康診査結果から生活習慣病のリスクを階層化し、特定保健指導対象者に案内を送付。申込者に食生活指導、運動指導を実施。</p> <p>※H29（H30は指導中の為未確定）</p> <p>対象者 752人</p> <p>面接終了者 41人 実施率 5.5%</p> <p>動機付 41人</p> <p>積極的 0人</p>	利用勧奨を行っているが、仕事や家族の都合などを理由に申込みに繋がらない。また、勧奨により申込みを行った対象者も直前に、行動変容を理由にキャンセルされることもあり、利用に繋がらない。
座間市特定保健指導 【健康づくり課】	<p>特定健康診査の受診結果がメタボリックシンドロームかつ服薬（糖尿病・脂質異常症・高血圧）者に対して、重症化予防のために、保健指導対象者自身が健診結果を理解し、生活習慣を改善するための行動計画を設定し実践できるよう支援する。</p> <p>対象者 926人 参加率 3.1%</p> <p>（初回面接者 29人、評価者 28人）</p>	平成30年度に、各市町村の特定保健指導受診率向上に向けての県の評価事業があった。評価内容は、県内でも低い実施率の特定保健指導にリソースを集中させるため事業見直しの提案があった。参加者数が減少している（毎回定員割れする）課題もあり、国保年金課と協議の上、当事業の案内を令和元年5月までの郵送分として本事業を終了する。相談希望があった際は健康相談事業を案内することとした。

<p>腎臓を守るための 保健指導 【健康づくり課】 【国保年金課】</p>	<p>人工透析の新規導入者の減少を目的に、特定健康診査の受診結果で腎機能低下がみられる者に対して、保健指導対象者自身が健診結果を理解し、生活習慣を改善するための行動計画を設定し実践できるよう支援する。一般市民向けにも講座を行う。</p> <p>保健指導参加者 26 人（9 回） パワーアップ講座参加者 14 人（3 回） 勧奨訪問（本人に会えた 28 人、家族に話せた 6 人、不在のため文書投函 20 人、住んでいるか不明 6 人）（7 回、13 チーム） 一般向けの講座：放置しないで高血糖年 2 回（2 日間/回） 参加者数（延）53 人</p>	<p>県が糖尿病対策推進プログラムを作成したことを受けて、国保年金課と検討をして、当事業に糖尿病性腎症重症化予防を包含して行う。</p>
<p>お口と栄養の講習会 【介護保険課】</p>	<p>「お口の渇き」や「むせ」などの症状がやわらぎ、食事をおいしくいただくことで、栄養状態が改善されることを目標に管理栄養士、歯科衛生士等が食生活や口腔ケアについて講話します。 対象者：旧一次予防事業対象者、旧二次予防事業対象者</p> <p>平成 28 年度 開催回数 5 回 参加者数 47 人 ※介護保険法改正に伴い、平成 28 年度で事業終了した。</p>	<p>参加希望者が少ない。 参加希望者が多い運動講座のプログラムに口腔機能向上・低栄養予防の内容を組み込む等、普及啓発の方法の検討が必要である。</p>
<p>栄養改善訪問 【介護保険課】</p>	<p>低栄養状態の高齢者に対して管理栄養士がご自宅を訪問し、食事内容・食材の購入方法・調理方法の工夫などについて相談に応じます。 対象者：旧二次予防事業対象者</p> <p>平成 28 年度 利用者数 0 人 ※介護保険法改正に伴い、平成 28 年度で事業終了した。</p>	<p>職員が自宅を訪問することに抵抗を感じる者の増加等により、利用希望者が減少している。低栄養状態のハイリスク者への普及啓発・個別支援の方法について、検討が必要である。</p>
<p>口腔ケア訪問 【介護保険課】</p>	<p>かむ・飲み込むなどの機能が低下している方のご自宅に歯科衛生士等が訪問して、口の手入れや対象の方法をお伝えします。 対象者：旧二次予防事業対象者</p> <p>平成 28 年度 利用者数 0 人 ※介護保険法改正に伴い、平成 28 年度で事業終了した。</p>	<p>職員が自宅を訪問することに抵抗を感じる者の増加等により、利用希望者が減少している。口腔機能低下のハイリスク者への普及啓発・個別指導の方法について、検討が必要である。</p>

<p>郵送調査「介護予防のためのはつらつ健康チェック」</p> <p>【介護保険課】</p>	<p>健康や生活に関する調査（低栄養及び口腔機能低下に関する内容を含む）を郵送で実施し、回答内容に応じた健康アドバイス票を送付する。介護予防の取組が特に必要な状態にある可能性がある方には、状況確認等を行う。</p> <p>自宅や地域で取り組める介護予防活動を紹介するリーフレットや介護予防教室の案内を同封し、介護予防の必要性を伝える。平成29年度開始。</p> <p>対象者：要介護1～5認定がない在宅高齢者</p>	<p>回答率は高い水準を維持しており、低栄養、口腔機能低下等のリスクがある高齢者の把握及び市民への介護予防に関する情報提供において、一定の機能を果たしている。</p> <p>今後は、回答内容に応じた支援の充実や、未回答者の状況把握について検討する。</p>
<p>低栄養予防講座の開催</p> <p>【介護保険課】</p>	<p>低栄養予防を主とする講座として、又は介護予防教室のうち特に人気が高く集客が見込めるもの（運動教室、健康チェック等）のプログラムの一部として管理栄養士等による講座を開催することで、関心が低い層にも低栄養予防の正しい知識を提供し、食・栄養に関心を持つきっかけを作る。内容、所要時間は、講座により異なる。平成28年度開始。</p> <p>対象者：全ての在宅高齢者</p>	<p>低栄養予防を主とする講座は、参加希望者が定員に達しないことが多い。</p> <p>運動等の講座の一部として実施する方法では、参加者数が増えており、低栄養予防への関心が低い層への普及啓発の場として、一定の効果を上げている。</p> <p>より具体的かつ実践的な講座内容を検討する。</p>
<p>介護予防講演会</p> <p>【介護保険課】</p>	<p>介護予防について専門家による講演会等を開催し、介護予防の正しい知識と、自宅や地域で取り組める介護予防の具体的方法をお伝えする。</p> <p>食、栄養、歯及び口腔の健康と直接関連しないテーマで実施する場合も、その重要性について触れるようにしている。</p>	<p>参加希望者が定員に達しないことがある。講座内容及び広報活動を工夫する。</p>
	<p>開催回数、参加者延人数</p> <p>平成28年度 22回 413人</p> <p>平成29年度 26回 739人</p> <p>平成30年度 22回 897人</p>	
	<p>開催回数、受講者延人数</p> <p>平成28年度 4回 113人</p> <p>平成29年度 6回 169人</p> <p>平成30年度 5回 187人</p>	

<p>低栄養予防講座の開催</p> <p>【介護保険課】</p>	<p>低栄養予防を主とする講座として、又は介護予防教室のうち特に人気が高く集客が見込めるもの（運動教室、健康チェック等）のプログラムの一部として管理栄養士等による講座を開催することで、関心が低い層にも低栄養予防の正しい知識を提供し、食・栄養に関心を持つきっかけを作る。内容、所要時間は、講座により異なる。平成28年度開始。 対象者：全ての在宅高齢者</p> <hr/> <p>開催回数、参加者延人数</p> <p>平成28年度 22回 413人 平成29年度 26回 739人 平成30年度 22回 897人</p>	<p>低栄養予防を主とする講座は、参加希望者が定員に達しないことが多い。 運動等の講座の一部として実施する方法では、参加者数が増えており、低栄養予防への関心が低い層への普及啓発の場として、一定の効果を上げている。 より具体的かつ実践的な講座内容を検討する。</p>
<p>口腔機能低下予防講座の開催</p> <p>【介護保険課】</p>	<p>口腔機能低下予防を主とする講座として、又は介護予防教室のうち特に人気が高く集客が見込めるもの（運動教室、健康チェック等）のプログラムの一部として歯科衛生士等による講座を開催することで、関心が低い層にも口腔機能低下の正しい知識を提供し、予防に取り組むきっかけを作る。内容、所要時間は、講座により異なる。平成28年度開始。 対象者：全ての在宅高齢者</p> <hr/> <p>開催回数、参加者延人数</p> <p>平成28年度 22回 413人 平成29年度 26回 739人 平成30年度 22回 897人</p>	<p>口腔機能低下予防を主とする講座は、参加希望者が定員に達しないことが多い。 運動等の講座の一部として実施する方法では、参加者数が増えており、口腔機能低下予防への関心が低い層への普及啓発の場として、一定の効果を上げている。 より具体的かつ実践的な講座内容を検討する。</p>
<p>座間市 24 時間電話相談</p> <p>【医療課】</p>	<p>急な病気への対応や毎日の生活で健康について悩みがある場合、保健師や栄養士などの専門スタッフがアドバイスを実施する。 対象者：座間市内在住の方</p> <hr/> <p>【入電件数】</p> <p>H26年度：4,512件（57件） H27年度：6,745件（121件） H28年度：9,371件（136件） H29年度：6,871件（111件） H30年度：7,312件（168件）</p> <p>※（ ）内は栄養・食事に関する相談</p>	<p>ほぼ毎年度、前年度に比べ入電件数が増加していることから、病気や健康づくり等について市民が気軽に相談できる窓口として一定の成果を上げている。 今後、本事業のより一層の周知を図り、市民のさらなる健康増進に寄与できるように努める。</p>

＜目標２＞食を大切に作る心を育てる

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
保育所給食の提供 【保育課】	離乳食・普通幼児食・食物アレルギー対応食・宗教食を提供している。	離乳食・ふつう幼児食については、おいしい給食を提供することができた。 食物アレルギー対応・宗教食については多くの労力を要している。
	市内保育園９園で実施 対象：在園児	
保育所給食における地場産物の活用 【保育課】	座間産の大豆で作ったみそを全園で提供している。	座間産の大豆を50%使用しており、地産地消の食育を実施できた。
	ざま農協の手作りみそを９園で使用 対象：在園児	
保育所給食での行事食 【保育課】	行事に沿ったものや各季節に合った食材をテーマに献立に取り入れている。(たけのこ、かぼちゃ、大豆等)	園児に季節を感じてもらいながらおいしい野菜・果物を食べてもらうことができた。
	季節に応じた旬の野菜・果物を提供 対象：在園児	
保育所の食育計画 【保育課】	栄養士が年間食育計画を立て、それに沿って食育を実施している。	食育計画に沿って充実した食育を行うことができた。
	栄養士が年間食育計画を立て、それに沿って食育を実施 対象：保育士	
子ども達への食育指導 【保育課】	国と同じく毎月19日を食育の日にして保育士が子ども達にテーマにそって伝えている。(栄養士は巡回指導の時実施している)	保育士・在園児が食に関心を持つことができた。
	保育士が食材に関する情報を調べ、園児にわかりやすく説明した。また、食材の食べ比べを行った。 対象：保育士、在園児	
保育所給食に関する研修の実施 【保育課】	保健所や神奈川県主催の研修(食品衛生・アレルギー対応等に関するもの)は必ず調理員が受講している。	今後、研修には調理実習も取り入れることを検討する。
	保健所・神奈川県主催の研修に参加。また、座間市で調理研修を企画し、民間保育園を含めて研修を実施した。 対象：調理従事者	

保護者への食育指導 【保育課】	毎月配布する献立表の空スペースを利用して食育計画のテーマにそって、メモ程度のメッセージを記載している。また、毎日提供している給食を展示して、保護者に量などを見せている。	保護者に対して食育の内容を理解してもらうことができた。
	食育のテーマをわかりやすく保護者に知らせている。 対象：保護者	
栽培保育 【保育課】	種や苗を子ども達が植え、観察しながら育てる。また、収穫し、最後に食することで感謝する気持ちを育てる。	実際に育てたものを食し、食に関心を持つことができた。
	保育園で、ジャガイモ、トマト、ナス、キュウリ、ゴーヤ等を育て、収穫し、給食で食した。	
食育指導年間計画の策定 【教育指導課】	各学校で、食育担当者を中心に食育指導の年間計画を策定している。 対象：小・中学校 17 校	このまま継続していけるとよい。
	各校で、食育推進担当を中心に年間計画策定。→100%達成	
食育授業の実施 【教育指導課】	各学校で、栄養教諭、栄養士と学級担任のTTで食育の授業を実施している。 対象：小・中学校 17 校	カリキュラムマネジメントしていく必要あり。 ※各学校でランチルーム給食なども利用して実施。
	各学校で、栄養教諭・栄養士と学担でのTTで食育の授業を実施。→概ね達成	
各教科と連携した食育の取組 【教育指導課】	各学校で、年間指導計画に絡み様々な教科で実施できる食育について計画している。	このまま継続していけるとよい。 ※国語、社会、生活、家庭科、保健体育等の授業で実施。
	各校で、年間計画と絡み様々な教科で実施できる食育について計画。→100%達成	
食に関する体験活動 【教育指導課】	各学校で、年間指導計画に絡み様々な教科で実施できる食育について計画している。	カリキュラムマネジメントしていく必要がある。 ※国語、社会、生活、家庭科、保健体育等の授業で実施。
	各校で、年間計画と絡み様々な教科で実施できる食育について計画。→概ね達成	
食に関する啓発活動 【教育指導課】	各学校において、保護者を対象とした啓発活動や委員会を中心とした取組を実施している。	関心のない保護者をどう巻き込むかを検討する。 ※学校保健委員会や常任委員会での取組
	各学校において、保護者を対象とした啓発活動や委員会を中心とした取組を実施。→概ね達成	

<p>学校給食の提供</p> <p>【学校教育課】</p>	<p>小学校は主食、副食、牛乳からなる完全給食を実施。中学校はデリバリー方式による中学校給食（選択式）を実施している。</p> <p>〔平成30年度実績〕 小学校給食実施回数：年181回／各校平均 中学校給食実施回数：年146回／各校平均 対象者：市内小・中学生</p>	<p>中学校給食の実施回数の増加</p>
<p>学校給食への地場産物の活用</p> <p>【学校教育課】</p>	<p>JA さがみ栗原野菜市組合と年1回会議を開催し、1年間の収穫スケジュールや学校からのリクエストを基に野菜を生産し学校に納品してもらう。県内産物も優先的に使用している。</p> <p>〔平成30年度実績〕 JA さがみ栗原野菜市組合との会議を実施。 地場産物利用率 市内割合 32.26% 県内割合 0.58% 対象者：市内小学生</p>	<p>県内他市比、良好な水準。</p>
<p>学校給食での行事食、郷土料理の提供</p> <p>【学校教育課】</p>	<p>小中学校で、行事食（行事にちなんだ献立）、郷土料理（座間や日本各地の郷土料理）を提供している。</p> <p>定期的を実施。 対象者：市内小・中学生</p>	<p>今後も継続して実施。</p>
<p>学校給食に関する研修の実施</p> <p>【学校教育課】</p>	<p>学校給食の調理の実務的知識について研修し、日常の業務活動の充実と向上を図る。</p> <p>また、学校給食における食中毒を防止する観点から、調理業務に従事する学校給食調理員等を対象に、学校給食の安全と充実を図るためのあり方についての講習を行う。</p> <p>〔過去の講習会テーマ〕 ・学校給食における食物アレルギー対応について ・衛生管理の目的、個人衛生が原因で起きた事故事例、洗浄・殺菌が原因で起きた事故事例 ・学校給食におけるノロウィルス対策</p> <p>〔過去の講習会テーマ〕 ・学校給食における食物アレルギー対応について ・衛生管理の目的、個人衛生が原因で起きた事故事例、洗浄・殺菌が原因で起きた事故事例 ・学校給食におけるノロウィルス対策 対象者：市内小学生</p>	<p>新たな講習会のテーマを検討する。</p>

給食を活用した啓発活動 【学校教育課】	給食試食会の実施をしている。	児童が試食できる環境整備（中学校給食）
	毎年度保護者向け試食会を実施（小・中学校） 対象者：市内小・中学生	
学校給食における食育指導の実施 【教育指導課】	給食時間を活用して、担任から食育を実施している。	このまま継続していけるとよい。
	給食時間における担任の日常的な食育指導。 給食委員会による放送での食育啓発。 →100%達成 対象：小学校11校	
学校給食でのランチルームの活用 【教育指導課】	年に2～3回、各クラスでのランチルーム給食の実施している。	このまま継続していけるとよい。
	年に2～3回、各クラスでのランチルーム給食の実施。→100%達成 対象：小学校11校	
食育推進担当者会議 【教育指導課】	食育推進担当者が年2回集まり、各学校の取組の情報交換を行う。また、朝食アンケートも実施している。	喫食率は90%ほどで概ね達成しているが、孤食や朝食内容の充実には課題がある。
	アンケートは100%の回収率。 対象：市内小・中学校17校	
親子料理教室の開催 【学校教育課】	小学校全11校の保護者と児童を対象に料理教室を開催。 〔過去のテーマ〕「座間の野菜を食べよう」 献立：ベジタブルドライカレー・野菜チップス・きゅうりの香づけ・彩り野菜のチーズドレッシングサラダ・キャロットゼリー	毎年度、定員まで集まっており、継続開催を検討する。
	令和元年度テーマ 「かむことから始めよう！元気な体づくり」 献立：とりごぼうピラフ、ししゃものごま揚げ、かみかみサラダ（もち麦）他 対象者：市内小学生	

＜目標３＞市民が主役となった運動を進める

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
ヘルシーメニューの試食 【健康づくり課】	<p>がん検診の会場において、食生活改善推進員が作成したヘルシーメニュー(栄養バランスの整った献立)の試食提供を行う。</p> <p>・H29年度より、がん検診の会場以外に4か月児健診会場で試食提供を開始し、H30年度からは4か月児健診の会場で試食の提供を行っている。</p> <p>【H30年度】 4か月児健診会場 10回/年 試食者数 合計 746名(1回平均74.6名) レシピ配布数 合計 826部</p> <p>・特定保健指導の案内にレシピを一部掲載し、生活習慣病予防に役立ててもらうとともに、食改の名前を知ってもらおうきっかけにした。</p> <p>対象者：4か月児健診に来所した保護者</p>	<p>がん検診の会場から4か月児健診での試食に変更したことにより、若い世代への普及啓発が可能となった。ヘルシーメニューの展示、試食だけではなく、1日に必要な野菜の量の展示や減塩の普及啓発も同時に実施している。ひまわり会の会員数が横ばいであるため、若い世代へひまわり会の紹介をする場としても活用を検討する。</p>
食生活改善推進員養成講座 【健康づくり課】	<p>健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するための知識と技術を習得し、地域の核となり活動する人材を養成する。</p> <p>受講者数は年々減少しており、直近3年間では募集人数の半数である10名前後で実施している。受講終了後のひまわり会への入会率は、年度によっても異なり、修了者全員が入会する年もあれば3割程度の入会となる年もあった。</p>	<p>講座募集時には、ひまわり会の会員へも知り合いで紹介できる人がいれば講座の紹介を依頼している。または当課の健康教育でも受講者で興味がある人へ個別にも声をかけている。毎年受講中に辞退する受講生もおり、今後も受講生の募集が課題となっている。</p>
食生活改善推進事業 【健康づくり課】	<p>健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するために、地域の核となって活動する人材(団体)を支援する。</p> <p>会員数は横ばいもしくは微増となっており、また会員の高齢化もながれとしてあるため、思うように活動ができないことも出てきている。市のイベントや当課協力事業、または食生活改善推進養成講座で連携することが多いが、会が主体となっていく活動(料理教室)も検討し始めている。</p>	<p>就労や家族の介護、自身の体調など、個々でおかれている環境も様々であり、多様な活動の仕方が求められてきている。入会后、1～3年の間に退会してしまう人が多いため、今後も会と一緒に会の在り方や連携の方法を考える必要がある。</p>

<p>座間市フレイルサポーターの養成・支援 【介護保険課】</p>	<p>東京大学高齢社会総合研究機構が監修する高齢者向け健康チェック「フレイルチェック」(低栄養、孤食、口腔機能低下に関する内容を一部含む)を市とともに運営する市民ボランティアを養成・支援する。平成29年度開始。 対象者：介護予防に関心がある市民等</p> <hr/> <p>養成講座開催数 平成29年度、平成30年度 各1コース サポーター登録数 平成29年度末 23人 平成30年度末 46人</p>	<p>サポーター登録者数は増加している。 サポーターが安心して活動を継続できるように、研修等の支援を充実させる。</p>
<p>健康チェック「フレイルチェック」 【介護保険課】</p>	<p>東京大学高齢社会総合研究機構が監修する健康チェック「フレイルチェック」(低栄養、孤食、口腔機能低下に関する内容を一部含む。)を実施し、介護予防の取組の必要性に気付くきっかけを提供する。市民ボランティア「座間市フレイルサポーター」が司会進行、参加者の支援、測定の補助等を行う。平成29年度開始 対象者：介護予防に関心がある在宅高齢者</p> <hr/> <p>開催回数及び参加者延人数 平成29年度 2回 49人 平成30年度 5回 91人 協力サポーター数 各回15～20人程度</p>	<p>参加希望者が定員に満たない開催回がある。広報活動を工夫する。</p>

＜目標４＞健全な食生活を送るための家庭環境を作る

事業名 【担当課】	事業内容 実績等	担当課による課題・評価等
ハローベビークラス（母親父親教室） 【健康づくり課】	初めて出産する妊婦とその夫を対象に、妊娠中の体重管理や特に摂りたい食品、妊娠中に注意が必要な食中毒とバランスのとれた食事の摂り方を学ぶ。 開催回数6回、参加者H28：100人、H29：133人、H30：102人 対象者：初妊婦とその夫	4日間1コースだが、栄養の日（2日目）は一番参加率が悪いいため、内容を見直す必要があった。また、就労妊婦が参加しやすいよう、土曜日コースの開催を検討した。その結果平成29年度より栄養の日（2日目）について内容を見直し、体験型学習と簡単調理でバランスがよく骨の健康にもよいメニューを紹介及び試食の提供を行った。土曜日コースも開催され、参加率が上がっている。
赤ちゃん教室 【健康づくり課】	おおむね5～6か月児とその保護者を対象に、初めての離乳食の作り方、進め方を試食を交えて体験する。 開催回数12回/年 参加人数は減少しているが、出生数及び第1子の出生数は微増傾向である。 対象者：5～6か月児とその保護者	参加者の多い地区は相模が丘、相武台、入谷、緑ヶ丘、ひばりが丘であり、必ずしも開催会場に近い地区の参加者数が多いわけではなかった。教室に対してのニーズが現状に即しているかわからないため、当課事業内でのアンケートを実施し、ニーズを把握できるように検討する。
もぐもぐ教室 【健康づくり課】	おおむね7～8か月児とその保護者を対象に、離乳食の量や形態、食材の種類の紹介や2回食、3回食への進み方を学ぶ。また、保護者の骨健康度測定を実施し、骨粗しょう症予防についての講話を実施している。 開催回数9回/年 昨年度より参加者が減少している。 （4月～1月 H28：125組 H29：103組 H30：83組）赤ちゃん教室への参加者は75%を占めた。 対象者：7～8か月児とその保護者	8～10か月児健診の案内に教室のちらしを同封し、参加勧奨を強化した。
親と子のバランスクッキング（母子向け調理実習） →ぱくぱく幼児食教室 【健康づくり課】	3～4歳の幼児をもつ保護者を対象に、幼児食の量や形態、この時期に多い好き嫌い、偏食、食べムラ、遊び食べ等についての講話を実施します。また幼児食の調理、試食も実施している。 開催回数4回/年（H29：98組 H30：105組）内容を見直し、参加者が増えた。 対象者：1歳～1歳3か月児（第1子）とその保護者	保育はないが、プレイスペースを設け児も一緒に参加できるようにした。食生活改善推進団体ひまわり会の協力を得て調理デモを行い、試食を提供している。アンケートの自由記載欄には、講話の内容に添ったフードモデルの展示や試食があり、よりわかりやすかったという記載が複数あった。

<p>食育パンフレットの配布 【健康づくり課】</p>	<p>離乳食教室・育児相談・1歳6か月児健診・3歳6か月児健診会場にて随時配布。</p> <p>配布数は未把握だが、月齢に応じたリーフレットを配布している。全数配布しているものと相談内容や保護者の希望に応じて配布しているものがある。 対象者：乳幼児の子どもをもつ保護者</p>	<p>平成31年3月に授乳・離乳の支援ガイドの改訂があり、それに準じた内容に変更したものがあつた。状況に合わせ随時内容を見直す必要がある。</p>
<p>食育推進事業（調理実習） 【健康づくり課】</p>	<p>食に関する関心・理解を培うことを目的に調理実習を実施する。</p> <p>親子クッキング等で一緒に料理し食べることで共食や食の大切さを学んだ。</p>	<p>年度により参加者のばらつきがある。広報やポスター、ホームページ等で幅広く周知する。</p>
<p>乳幼児集団健診（4か月、1歳6か月、2歳、3歳6か月） 【健康づくり課】</p>	<p>集団健診では発育・発達を確認し、疾病（う蝕を含む）・異常を早期に発見する。併せて、離乳食指導や個別での栄養相談を実施する。パンフレットを配布し、啓発を図る。</p> <p>4か月児健診では集団指導として受診者全員を対象に「離乳食講座」実施。他の健診では必要に応じて個別で相談を実施。ここ3年間で件数はほぼ横ばいであるが、2歳児歯科健診では微増している。</p>	<p>4か月児健診では、体重増加に関する相談が多く、離乳食や幼児食が始まるとムラ食や偏食に関する相談が多い。</p>
<p>育児相談・電話相談 【健康づくり課】</p>	<p>育児上の問題を解決するため、栄養士が食事に関する相談に応じる。</p> <p>【育児相談】 開催回数28回/年 来所者数、相談者数ともに前年度より減少した。 （実数：404人 延べ人数：1046人） 【電話相談】 ・電話相談件数はH29年度増加したが、今年度は減少し例年並みの件数になった。 対象者：座間市に住民登録及び外国人登録がある児とその親</p>	<p>【育児相談】 ・来所者数、相談件数は減少しているが、リピーターとして利用している人も多い。 【電話相談】 ・栄養相談は相談全体の65.2%（H29年度：50.6%）で相談内容としては最も多く、その中でも乳児が56.0%を占める。 ・育児相談、電話相談のいずれも支援の必要なケースを適切にフォローしていけるように継続する。</p>
<p>新生児訪問 【健康づくり課】</p>	<p>産婦の栄養状態、子どもの授乳状況について保健指導等を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、離乳食教室や育児相談での栄養士との相談を勧奨する。</p> <p>助産師や保健師が生後2か月くらいまでに訪問を実施。産後の回復や母乳育児のための食事内容や水分摂取についてアドバイスすることもある。育児相談等の利用案内をしている。 対象者：出生体重が2500g以上の第1子と産婦</p>	<p>新生児の発育、発達の確認及び育児上必要な事項や日常生活全般の保健指導行うことや、育児不安を軽減し、安心して子育てができるように支援することを目的に事業を実施した。</p>

<p>乳児家庭全戸訪問事業 【健康づくり課】</p>	<p>産婦や子どもの食事について保健指導を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、育児相談等での栄養士との相談を勧奨する。</p> <p>助産師や保健師、看護師が生後4か月までに訪問を実施。育児相談等の利用案内をしている。</p> <p>対象者：新生児訪問・未熟児訪問・地区担当訪問・保健福祉事務所訪問対象者以外の児とその保護者</p>	<p>子育ての孤立化を防ぎ、地域の中で子どもをすこやかに育成できるよう支援することを目的に事業を実施した。</p>
<p>低体重児の育児支援 【健康づくり課】</p>	<p>出生体重が2500g未満の未熟児及び養育医療が必要な児に対して、産婦や子どもの食事について保健指導を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、育児相談等での栄養士との相談を勧奨する。</p> <p>助産師や保健師が訪問を実施し、継続支援を行っている。離乳食の開始や進め方等についてもその児に応じた支援を必要時行っている。</p> <p>対象者：出生体重が2500g未満の児及び出生体重が2500g以上の養育医療受給児と産婦</p>	<p>家庭訪問や支援教室、健診、育児相談等の他、地区担当保健師による支援など継続的に支援を行っている。</p>
<p>依頼の健康教育 【健康づくり課】</p>	<p>学校、施設、団体等から健康教育の依頼に応じて、管理栄養士が出向いて講話や調理実習を行う。</p> <p>子育て支援センターで実施する講座の依頼が毎年あり、食事に関するテーマでは年間2回実施している。内容としては、離乳食や卒乳に関するテーマが多い。</p> <p>対象者：一般市民</p>	<p>離乳食教室や育児相談へ既に参加していたり、来所していたりする参加者も多いが、支援センターで実施することにより、参加者はより気軽に、アットホームな雰囲気を実施できているように感じる。</p> <p>若い世代での依頼はほぼなく、依頼があった場合も高齢者の方であることが多い。</p>
<p>配食サービス 【介護保険課】</p>	<p>食生活の維持向上、健康保持、安否確認のために、食生活の実態を把握させていただいた上で、月曜～金曜までの夕食のうち必要となる回数分をお届けしています。</p> <p>対象者：次のいずれかに該当し、食事の支度をすることが困難な方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おおむね65歳以上で独居の者 ・おおむね65歳以上の方のみで構成されている世帯の者 ・身体に障害のある者 <p>平成30年度 配食数 18,306食 利用実人数 122人</p>	<p>利用者及び配食数、減少傾向にある。近年では、本事業と同等又はそれ以上のサービスを提供する民間事業者が存在しており、事業の在り方について検討が必要と考える。</p> <p>※本事業は、国が定める地域支援事業に該当しない、市の独自事業。</p>

＜目標5＞生産体験や生産者と消費者との交流を進める

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
市民農園の運営 【農政課】	<p>農園を市民へ貸出し、自ら土に親しみ、農業に対する理解を深める。</p> <p>現在の市民農園の開設箇所は11。区画数は314。</p>	農園の区画数の増加に伴い、不作付地管理や事務について、職員の負担が増えている。
地産地消の推進 【農政課】	<p>地元野菜や特産品を販売し、地産地消を図るとともに生産者と消費者の交流を図る。 対象：来場者</p> <p>毎月第2・4日曜日開催</p>	生産物等、商品によっては短い時間で売り切れる傾向にある。
	<p>地元で採れた新鮮な野菜を学校給食へ提供する。</p>	天候不順等によって、予定の収量に届かないことがある。
	<p>学校給食への提供以外にも直売所やイベント時に新鮮野菜の販売を行っている。</p>	
学校給食における生ごみのたい肥化 【学校教育課】	<p>給食で発生した残渣を小学校11校に設置した生ごみ処理機で乾燥の1次処理を行い、栗原地区野菜市組合に回収してもらう。回収された乾燥生ゴミはコーヒー粕や豚糞を混ぜ攪拌、発酵させたい肥とし、畑で使用される。その畑で栽培された野菜を給食食材に納入してもう循環を行っている。</p> <p>市内小学校11台 事業費実績（平成30年度実績） 2,597,054円 対象：市内小学生</p>	生ごみ処理機の老朽化。

＜目標6＞食文化の伝承と環境に調和した生産と消費を心がける

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
郷土の食文化講座 【生涯学習課】	<p>身近な材料を生かした、座間の郷土料理や季節に合わせた料理を講師と一緒に作り、伝統的な食文化を体験する。 講師はグループAOK i（市内農家3名で構成）に委託。対象：市内在住・在勤</p> <p>年間7回実施 平成30年度は6回実施（台風と重なったため1回を中止）、のべ124名参加</p>	<p>参加者相互に教え合うなど、和気あいあいとした雰囲気で開催されているが、リピーター率が高く、新規参加者が少ない。 また、講師・参加者ともに高齢化が進んでおり、事業の継続が困難になりつつある。</p>
学校での行事食の提供 【学校教育課】	<p>行事食（行事にちなんだ献立）を提供する。</p> <p>定期的に実施。 対象：市内小・中学生</p>	<p>今後も継続して実施。</p>
保育所での行事食の提供 【保育課】	<p>時の記念日・防災の日・クリスマス・七草粥・節分・ひな祭り等、行事に沿った献立をたてて提供している。</p> <p>特別な行事の時に華やいだ給食を提供した。 対象：在園児</p>	<p>季節折々の伝統行事の料理を給食に取り入れ、生活に変化とけじめをつけることを園児に感じさせることができた。</p>

＜目標7＞食に関する正しい理解を深める

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
保育所における食物アレルギー対策 【保育課】	座間市公立保育所「食物アレルギー対応マニュアル」に基づき対応をしている。 保育士、調理員へアレルギー研修を実施した。	誤食を防止するため、調理時、配膳時、保育室それぞれ複数でのチェック体制を強化していく。
学校における食物アレルギー対策 【教育指導課】	今日的課題研修会、校内での食物アレルギー対策研修、学校栄養職員10年経験者研修、新採用養護教諭研修、宿泊研修時の事前アンケートを実施している。 ①今日的課題研修は現在行っていない。 ②校内での食物アレルギー対策研修は夏休みなどを利用。(学校によって) ③研修会に参加 ④修学旅行、キャンプ等で事前アンケート実施。	課題を洗い出し、まだ不十分な部分は補う予定。
食中毒予防キャンペーン 【健康づくり課】	食品衛生指導員または食品衛生監視員による食品衛生相談を実施している。 毎年8月初旬に1週間食中毒予防週間として公用車スピーカーによるPRのほか、市内スーパーにおいて食中毒予防キャンペーンを実施している。	現在のところ大きな食中毒の問題は市内で発生していない。引き続き幅広くPRを行う予定。

第4章「ざまが目指す食育の方向」



- 1 基本理念
- 2 基本方針
- 3 具体的な目標・指標・目標値

第4章 ざまが目指す食育の方向

1 基本理念



食をまなび、食に感謝し、食で育む健康なまち ざま

健全な食生活を実践し豊かな人間性を育むためには、生産から食卓までの食の循環を意識し、健康な生活や環境に配慮した適切な食の選択が行えるようになることが大切です。

「市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を営む」座間を目指します。

『食育基本法』に掲げられた基本理念（同法第2条～第8条）

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と、食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

2 基本方針

(1) 食を通して「健康なからだ」を育む

健康なからだは、毎日の食事内容が深く関係しています。食事の栄養バランスや規則正しい食生活・食習慣を身につけることで健康なからだを育みます。

(2) 食に関する「感謝の心」を育む

食事のマナーを身につけることや、食を大切にする心を培い、生産から消費までの食の循環についての理解を深め、食に関する感謝の心を育みます。

(3) 食を取り巻く「人々の交流」を育む

市民に身近で日々の食育活動に関わる人材を育成し、食育に関する知識の普及や食文化の伝承を行う場の提供を図り、食を取り巻く人々の交流を育みます。

3 具体的な目標・指標・目標値

食育の目標を設定するにあたって、国及び神奈川県ของ食育推進基本計画に掲げる目標を参考にしながら、座間市における課題や関連事業の取組を踏まえて、指標を設定しました。

目標 1	健全な食生活・食習慣を身につける	計画策定時 (R1年度)	目標値 (R6年度)	県目標値
指標①	主食・主菜・副菜を揃えている市民の割合 ※「1日3食揃えている」・「1日2食揃えている」を選択した市民割合	56.5%	80%以上	80%以上
指標②	朝食を欠食する市民の割合 ※「いつも食べない」・「食べない時の方が多 い」を選択した市民割合	① 1～6歳 2.5% ② 7～12歳 2.6% ③ 13～19歳 10.4% ④ 20～39歳 21.9% ⑤ 40～64歳 14.4% ⑥ 65～74歳 2.9% ⑦ 75歳以上 2.0%	・①～②、⑥ ～⑦を0%に 近づける ・③～⑤を 10%以下	小中学生 0% に近づける 若い世代 15%以下
指標③	野菜を食べている市民の割合 ※「毎食食べている」・「1日2食くらい食べている」を選択した市民割合	63.8%	80%以上	350g以上 (※摂取量)
指標④	よく噛んで食べるように意識する市民の割合	25.8%	50%以上	50%以上
指標⑤	日々の食事を味わって食べている市民の割合 ※「よく味わっている」・「味わっている」を選択した市民割合	87.4%	90%以上	—
指標⑥	メタボリックシンドロームの予防や改善のために 食事に気をつけている市民の割合 ※高齢者については低栄養・低体重予防が重要となります。	69%	④⑤80%以上	—
指標⑦	汗をかく程度の運動をする市民の割合 ※「週3～4回」以上を選択した市民割合	40.4%	50%以上	—

目標 2	食に関する正しい理解を深める	計画策定時 (R1年度)	目標値 (R6年度)	県目標値
指標①	栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を気にかけて 食事している市民の割合	44.9%	50%以上	—
指標②	適正な体重を維持又は目指すために食事に配慮している 市民の割合 ※「配慮している」・「時々配慮している」を選択した市民割合	68.7%	80%以上	—
指標③	食育について関心をもつ市民の割合 ※「関心がある」・「どちらかといえば関心がある」を選択した市民 割合	71.3%	90%以上	90%以上

目標 3	食を学び、食を大切にすることを育てる	計画策定時 (R1年度)	目標値 (R6年度)	県目標値
指標①	小学校の学校給食において地場産を使用する割合	市内割合 32.26% 県内割合 0.58%	現状維持	30%以上
指標②	保育園給食において地場産を使用する割合	座間市産の 大豆を使用 した味噌を 全園で使用	現状維持	—
指標③	小学校給食の残食率の減少	0.9%	現状維持	5%以下
指標④	食に関する年間指導計画を策定している学校の割合	100%	現状維持	—
指標⑤	食事のマナーに関する知識がある市民の割合 ※「ある」「少しある」を選択した市民割合	76.2%	90%以上	90%以上
指標⑥	食材を買いすぎないことや使い切ることを意識して購入する市民の割合	83.2%	90%以上	90%以上
指標⑦	自分で野菜を作った経験（家庭菜園などを含む）のある市民の割合	45.5%	50%以上	—

目標 4	食文化の伝承と環境に調和した生産と消費を心がける	計画策定時 (R1年度)	目標値 (R6年度)	県目標値
指標①	野菜などは地場産をかうように意識する市民の割合	50.6%	60%以上	—
指標②	食育推進に関わるボランティアの数を増やす	60名	増加	—

目標 5	市民が主役となった運動を進める	計画策定時 (R1年度)	目標値 (R6年度)	県目標値
指標①	食育推進に関わるボランティアの数を増やす（再掲）	60名	増加	—

目標 6	食を通じた交流の場をつくる	計画策定時 (R1年度)	目標値 (R6年度)	県目標値
指標①	朝食・夕食について、家族または友人等と一緒に食べる「共食」の回数 ⑤40～64歳 ⑥65～74歳 ⑦75歳以上	週0回の割合 ⑤11.4% ⑥12.8% ⑦16.7%	⑤～⑦を週0回の割合を5%以下	[家族] 週11回以上 [単身] 週4回以上
指標②	食育推進に関わるボランティアの数を増やす（再掲）	60名	増加	—
指標③	野菜などは地場産をかうように意識する市民の割合（再掲）	50.6%	60%以上	—

第5章「食育推進の施策展開」

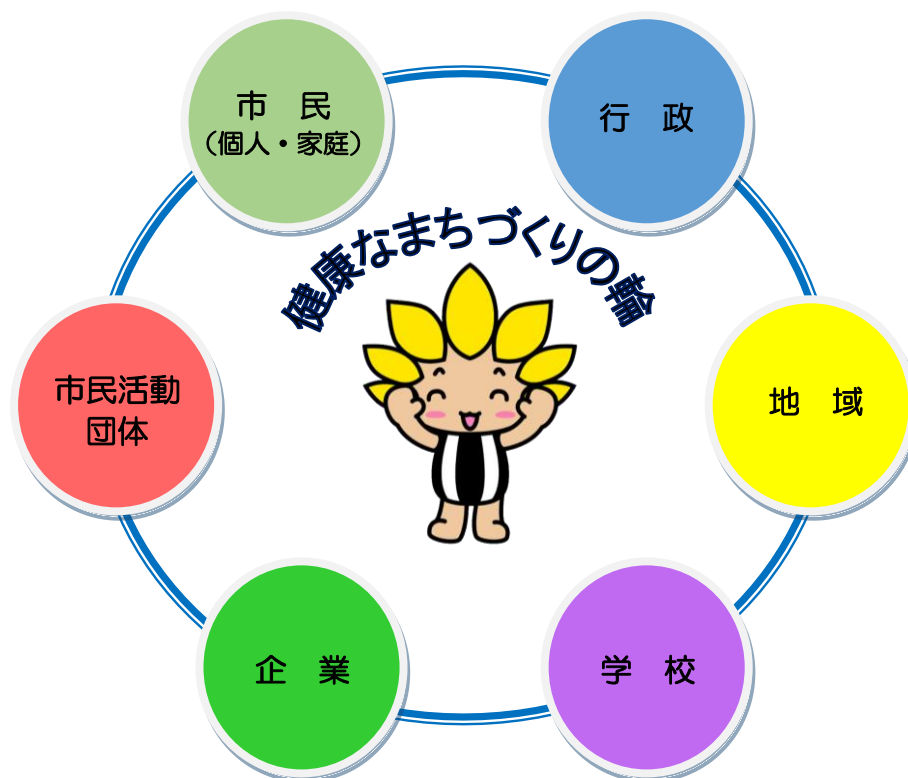


- 1 施策展開の考え方
- 2 推進体制
- 3 計画の体系
- 4 具体的な取組
- 5 ライフステージごとのテーマと取組例

第5章 食育推進の施策展開

1 施策展開の考え方

食育を推進するには、行政、市民、学校、関係団体、事業者等の「健康なまちづくりの輪」として、連携と理解を深めて情報の共有化を図り、協同で施策展開に努めていくことが必要です。

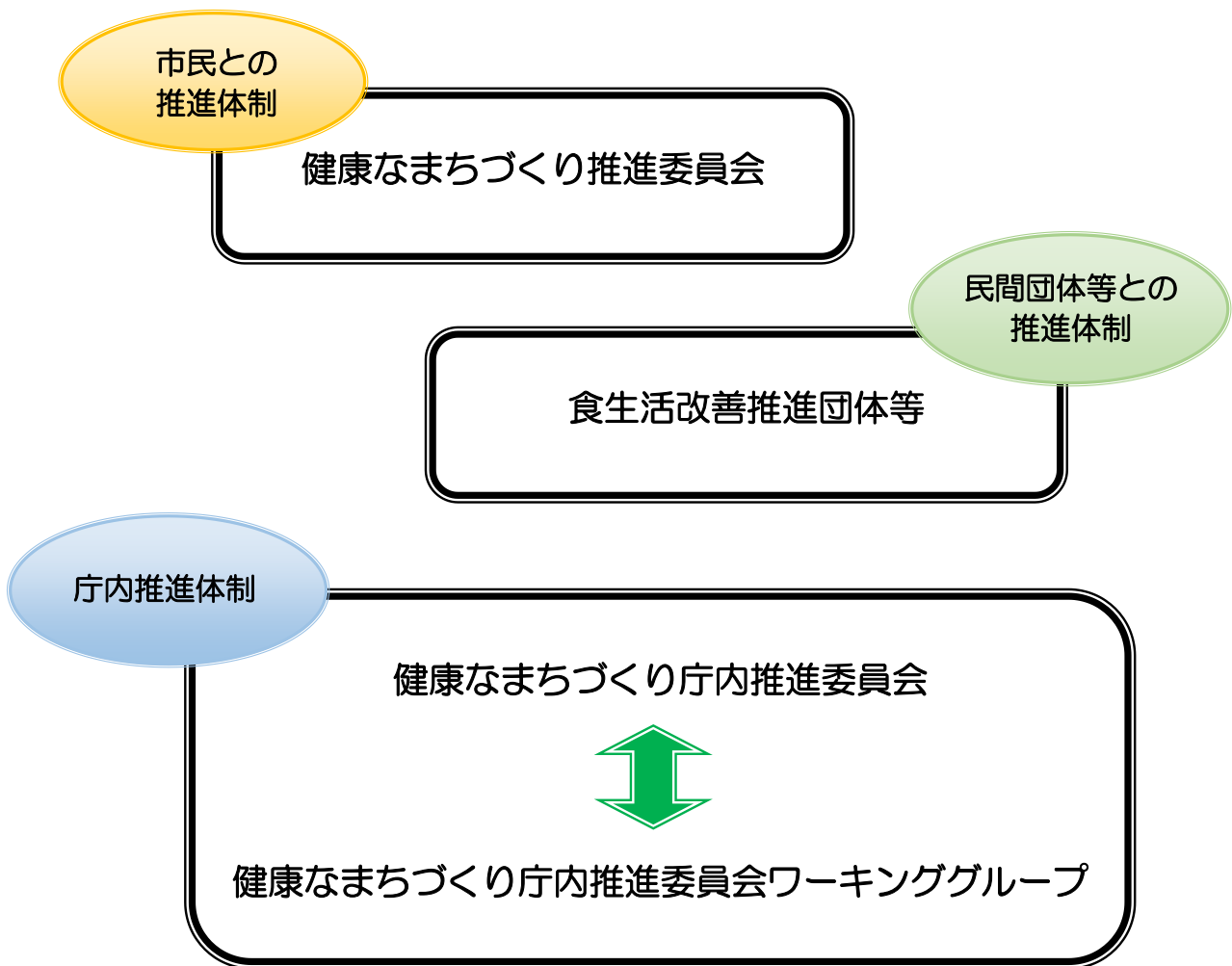


2 推進体制

健康なまちづくり推進委員会は、プランの進捗状況を確認、検証するとともに、市が目指す食育推進の実現に向け検討します。

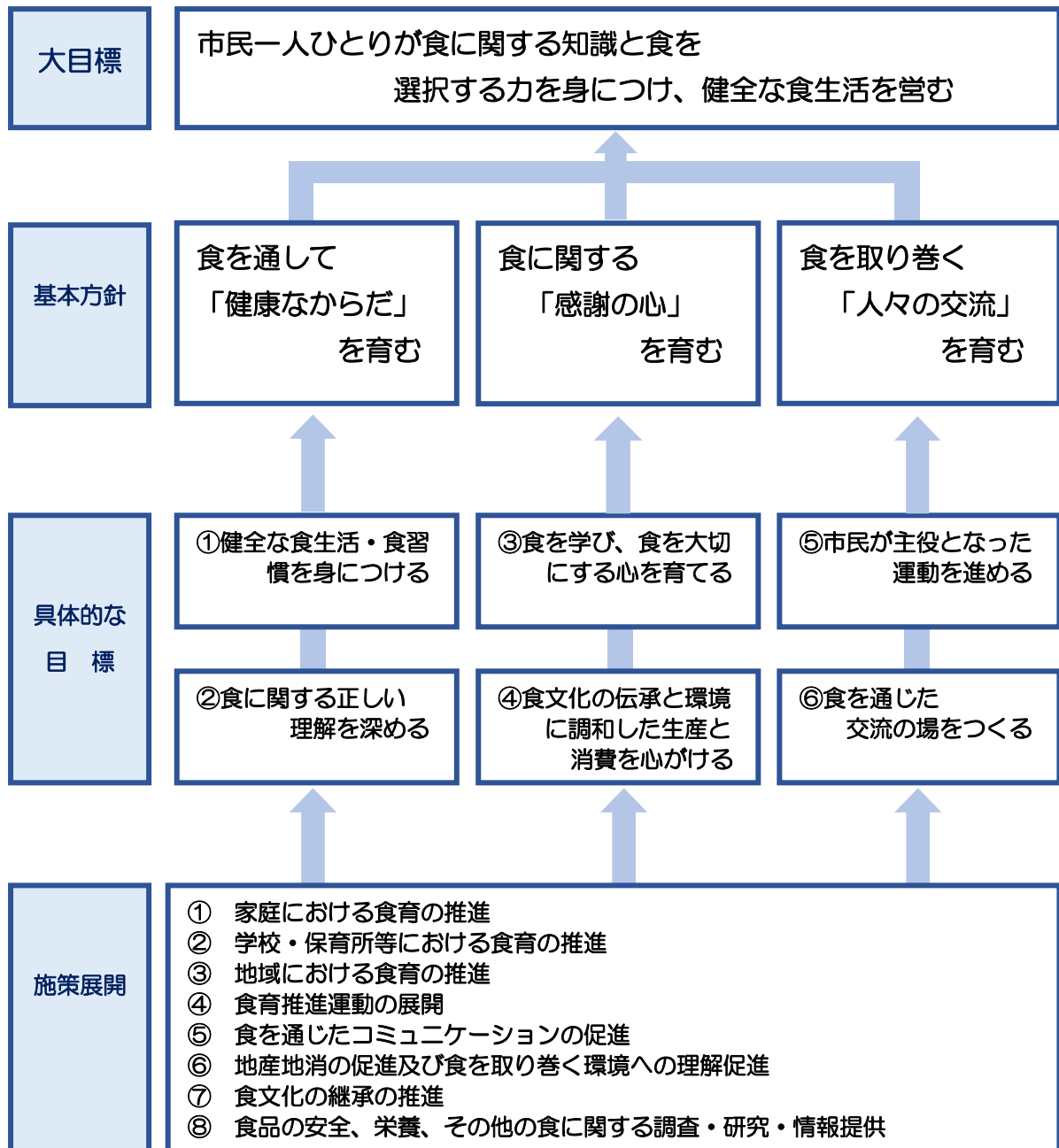
食生活改善推進団体等は、プランに基づき、子どもから高齢者まで幅広く健康的な食生活を送れるように各種講座を行っていきます。

健康なまちづくり市内推進委員会及び同ワーキンググループは、プランの達成状況として、各事業の実施結果や市民意識調査結果から検証し、今後の食育推進事業に活かしていきます。



3 計画の体系

《第3次座間市食育推進計画の体系図》



4 具体的な取組

施策1 家庭における食育の推進

[施策のねらい]

家庭は、子どもが健やかに成長するための基本的な食習慣を身に付けたり、食を大切に
する心を育てる場であり、生涯を通じて健康な生活をおくるための基本的な場でもありま
す。しかし、ライフスタイルの変化や食の外部化の進展等、食を取り巻く環境の変化の中
で食生活や食習慣の乱れなどを生じています。

そこで、子どもはもとより、市民一人ひとりが自らにあった望ましい食生活をおくるこ
とができるよう、学校、団体、事業者と連携しながら、家庭における食育の推進を図りま
す。

[取組]

事業名	事業内容	担当課
ハローベビークラ ス (母親父親教室)	初めて出産する妊婦とその夫を対象に、妊娠中の体 重管理や特に摂りたい食品、妊娠中に注意が必要な 食中毒とバランスのとれた食事の摂り方を学ぶ。	健康づくり課
赤ちゃん教室	おおむね5～6か月児とその保護者を対象に、初め ての離乳食の作り方、進め方について試食を交えて 体験する。	
もぐもぐ教室	おおむね7～8か月児とその保護者を対象に、離乳 食の量や形態、食材の種類を紹介や2回食、3回食 への進み方を学ぶ。また、保護者の骨密度測定を実 施し、骨粗しょう症予防についての講話を実施して いる。	
ぱくぱく幼児食教 室	1歳～1歳3ヶ月(第1子)を対象に、子どもの発 達に応じた離乳食完了期の進め方について講話を実 施する。 また、おやつを試食も実施している。	
食育パンフレット の配布	離乳食教室・育児相談・1歳6か月児健診・3歳6 か月児健診会場にて随時配布。	

事業名	事業内容	担当課
食育推進事業 (調理実習)	食に関する関心・理解を培うことを目的に調理実習を実施する。	健康づくり課
座間市 24 時間電話相談	急な病気への対応や毎日の生活で健康について悩みがある場合、保健師や栄養士などの専門スタッフがアドバイスを実施する。	医療課
乳幼児集団健診 (4か月、1歳6か月、2歳、3歳6か月)	集団健診では発育・発達を確認し、疾病(う蝕を含む)・異常を早期に発見する。併せて、離乳食指導や個別での栄養相談を実施する。パンフレットを配布し、啓発を図る。	健康づくり課
育児相談・電話相談	育児上の問題を解決するため、栄養士が食事に関する相談に応じる。	
新生児訪問	産婦の栄養状態、子どもの授乳状況について保健指導等を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、離乳食教室や育児相談での栄養士との相談を勧奨する。	
乳児家庭全戸訪問事業	産婦や子どもの食事について保健指導を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、育児相談等での栄養士との相談を勧奨する。	
低体重児の育児支援	出生体重が 2500 g 未満の未熟児及び養育医療が必要な児に対して、産婦や子どもの食事について保健指導を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、育児相談等での栄養士との相談を勧奨する。	
依頼の健康教育	学校、施設、団体等から健康教育の依頼に応じて、管理栄養士が出向いて講話や調理実習を行う。	

施策 2 学校、保育所等における食育の推進

[施策のねらい]

学校、幼稚園及び保育所等は、教諭、栄養教諭、養護教諭、保育士及び栄養士等から体系的に食の基本を学び、食生活や食習慣の改善を図ることができる重要な場であるとともに、子どもたちが集団生活を通して食の大切さ・楽しみ・マナーや感謝の念を実感する場所でもあります。

また、学校等で身につけた食に関する知識や理解は、子どもたちを通じて家庭の食生活に良い影響を与えることも期待できます。そこで、それぞれの子どもたちに合った望ましい食生活、食習慣を身につけられるよう、家庭や地域と連携しながら、学校や幼稚園、保育所等における食育を推進します。

[取組]

事業名	事業内容	担当課
保育所給食の提供	離乳食・普通幼児食・食物アレルギー対応食・宗教食を提供している。	保育課
保育所給食における地場産物の活用	座間産の大豆で作ったみそを全園で提供している。	
保育所給食での行事食、郷土料理の提供	各季節に合った食材をテーマに献立に取り入れている。(たけのこ、かぼちゃ、大豆等)	
保育所の食育計画	栄養士が年間食育計画を立て、それに沿って食育を実施している。	
子ども達への食育指導	国と同じく毎月 19 日を食育の日にして保育士が子ども達にテーマにそって伝えている。(栄養士は巡回指導の時実施している)	
保育所給食に関する研修の実施	保健所や神奈川県主催の研修(食品衛生・アレルギー対応等に関するもの)は必ず調理員が受講している。	
保護者への食育	毎月配布する献立表の空スペースを利用して食育計画のテーマにそって、メモ程度のメッセージを記載している。また、毎日提供している給食を展示して、保護者に量などを見せている。	

事業名	事業内容	担当課
栽培保育	種や苗を子ども達が植え、観察しながら育てる。また、収穫し、最後に食することで感謝する気持ちを育てる。	保育課
食育指導年間計画の策定	各学校で、食育担当者を中心に食育指導の年間計画を策定している。	教育指導課
食育授業の実施	各学校で、栄養教諭、栄養士と学級担任のTTで食育の授業を実施している。	
各教科と連携した食育の取組	各学校で、年間指導計画に絡み様々な教科で実施できる食育について計画している。	
食に関する体験活動	各学校で、年間指導計画に絡み様々な教科で実施できる食育について計画している。	
食に関する啓発活動	各学校において、保護者を対象とした啓発活動や委員会を中心とした取組を実施している。	
学校給食の提供	小学校は主食、副食、牛乳からなる完全給食を実施。中学校は選択式による完全給食を実施している。	学校教育課
学校給食への地場産物の活用	JA さがみ栗原野菜市組合と年1回会議を開催し、1年間の収穫スケジュールや学校からのリクエストを基に野菜を生産し学校に納品してもらう。県内産物も優先的に使用している。	
学校給食での行事食、郷土料理の提供	小中学校で、行事食（行事にちなんだ献立）、郷土料理（世界や日本各地の郷土料理）を提供している。	
学校給食に関する研修の実施	学校給食の調理の実務的知識について研修し、日常の業務活動の充実と向上を図る。 また、学校給食における食中毒を防止する観点から、調理業務に従事する学校給食調理員等を対象に、学校給食の安全と充実を図るためのあり方についての講習を行う。 [過去の講習会テーマ] ・学校給食における食物アレルギー対応について ・衛生管理の目的、個人衛生が原因で起きた事故事例、洗浄・殺菌が原因で起きた事故事例 ・学校給食におけるノロウィルス対策	

事業名	事業内容	担当課
給食を活用した啓発活動	給食試食会の実施をしている。	学校教育課
学校給食における食育指導の実施	給食時間を利用して、担任から食育指導を実施している。	教育指導課
学校給食でのランチルームの活用	年に2～3回、各クラスでのランチルーム給食の実施している。	
親子料理教室の開催	小学校全11校の保護者と児童を対象に料理教室を開催。	学校教育課

施策3 地域における食育の推進

[施策のねらい]

生涯を通じて健康な生活をおくるためには、それぞれの年代に応じた望ましい食生活と適度な運動習慣を身につけることなどが必要です。特に社会人に対して、地域や職場において栄養や食生活に関する情報を得る機会を設ける必要があります。

そこで、それぞれの生活に応じた食生活や健康づくりに取り組めるよう、団体、事業者等と連携した食育を進めます。

[取組]

事業名	事業内容	担当課
成人向け栄養教室	栄養バランスのとれた食事及び減塩ができるよう動機づけをする。試食付き。	健康づくり課
ヘルスセミナー	近年話題のテーマを取り上げ、講話を通して正しい知識を習得する。	
特定保健指導	座間市特定健診受診者を対象に、メタボリックシンドローム予防のため、3ヶ月間の目標を決め、生活習慣を改善し減量に取り組む。	
ヘルシーメニューの展示、相談	7月第1土曜日に開催する「健康サマーフェスタインざま」のイベントで、食生活改善推進団体によるヘルシーメニュー(栄養バランスの整った献立)の展示や食に関する相談を実施する。	
ヘルシーメニューの試食	4ヶ月児健康診査会場において、食生活改善推進員が作成したヘルシーメニュー(栄養バランスの整った献立)の試食提供を保護者向けに行う。	
腎臓を守るための保健指導	人工透析の新規導入者の減少を目的に、特定健康診査の受診結果で腎機能低下がみられる者に対して、保健指導対象者自身が健診結果を理解し、生活習慣を改善するための行動計画を設定し実践できるよう支援する。一般市民向けにも講座を行う。	健康づくり課 国保年金課

事業名	事業内容	担当課
特定保健指導	特定健康診査結果から生活習慣病のリスクを階層化し、特定保健指導対象者に案内を送付。申し込み者に食生活指導や運動指導を実施。	健康づくり課 国保年金課
配食サービス	食生活の維持向上、健康保持、安否確認のために、食生活の実態を把握させていただいた上で、月曜～金曜までの夕食のうち必要となる回数分をお届けしている。	介護保険課
郵送調査「介護予防のためのはつらつ健康チェック」	健康や生活に関する調査（低栄養、口腔機能低下に関する内容を含む。）を郵送で実施し、回答内容に応じた健康アドバイス票を送付する。介護予防の取組が特に必要な状態にある可能性がある方には、状況確認等を行う。自宅や地域で取り組める介護予防活動を紹介するリーフレットや介護予防教室の案内を同封する。	
介護予防講演会	介護予防（低栄養予防、口腔機能低下予防を含む。）に関する講演会等を開催し、自宅や地域で取り組める介護予防活動を紹介する。	
低栄養予防講座の開催	管理栄養士等による講座を開催し、低栄養予防の正しい知識を提供する。	
口腔機能低下予防講座の開催	歯科衛生士等による講座を開催し、口腔機能低下予防の正しい知識を提供する。	
ざまシニアサポーターの育成・支援	介護予防活動を地域に広めるリーダー的市民を育成・支援する。 現在は、運動機能向上や認知症予防を主体とした介護予防活動の実施を支援しているが、今後は低栄養予防、口腔機能低下予防に関する情報提供の実施も検討する。	
座間市フレイルサポーターの養成・支援	東京大学高齢社会総合研究機構が監修する高齢者向け健康チェック「フレイルチェック」（低栄養、孤食、口腔機能低下の内容を一部含む。）を市とともに運営する市民ボランティアを養成・支援する。	

事業名	事業内容	担当課
健康チェック「フレイルチェック」	<p>東京大学高齢社会総合研究機構が監修する高齢者向け健康チェック「フレイルチェック」(低栄養、孤食、口腔機能低下予防の内容を一部含む。)を、市民ボランティア「座間市フレイルサポーター」とともに実施し、自宅や地域での介護予防活動に必要性を伝える。</p>	介護保険課

施策 4 食育推進運動の展開

[施策のねらい]

食育は一人ひとりが自分の問題として取り組むことが必要であることはもちろん、関係施策の推進に当たっては、幅広い主体との連携が不可欠です。

そこで、団体、事業者等と連携し、食育を推進していくための取組を進めます。

[取組]

事業名	事業内容	担当課
食生活改善推進員養成講座	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するための知識と技術を習得し、地域の核となり活動する人材を養成する。	健康づくり課
食生活改善推進事業	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するために、地域の核となって活動する人材(団体)を支援する。	

施策5 食を通じたコミュニケーションの促進

[施策のねらい]

家族や友人など、誰かと一緒に食事をするなど、食を通じたコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食への関心を持ち、食生活や食習慣に関する基礎を習得する機会にもなっています。

[取組]

事業名	事業内容	担当課
ふれあい会食会 (ひとり暮らし高齢者)	座間市社会福祉協議会が実施する高齢者事業で、ひとり暮らしの方で65歳以上を対象とした会食会を開催し、地域社会に参加していただき、仲間づくりの輪を広げている。	福祉長寿課
健康チェック「フレイルチェック」 (再掲)	東京大学高齢社会総合研究機構が監修する高齢者向け健康チェック「フレイルチェック」(孤食、低栄養、口腔機能低下予防の内容を一部含む。)を、市民ボランティア「座間市フレイルサポーター」とともに実施し、自宅や地域での介護予防活動に必要性を伝える。 他の施策等で実施する事業ではあるが、孤食が高齢者の心身に及ぼす影響について紹介し、食を通じたコミュニケーションの重要性をお伝えしている。	介護保険課
食育推進事業(調理実習)(再掲)	他の施策等で実施する事業ではあるが、共に作り、共に食事をする楽しさを実感し、食育について学んでいただく事業となっている。	健康づくり課
成人向け栄養教室 (再掲)		
健康文化都市大学 そば打ち体験講座		

施策 6 地産地消の促進及び食を取り巻く環境への理解促進

[施策のねらい]

食に関する感謝の念を深めるためには、食料の生産が自然の恩恵の上に成り立っており、食生活が生産者など多くの人々の活動に支えられていることへの理解が必要です。

そこで、食糧生産に対する理解と関心を高めるため、地産地消、生産者と消費者との交流を積極的に進めるとともに、環境に配慮した食料生産を進めます。

また、毎年膨大な量の食品が廃棄され、環境への大きな負荷を生じさせています。こうした問題に対し、食料の生産から消費に至る過程においての自然環境や社会環境への影響を見つめ直し、環境を意識した啓発を実施します。

[取組]

事業名	事業内容	担当課
市民農園の運営	農園を市民へ貸出し、自ら土に親しみ、農業に対する理解を深める。	農政課
地産地消の推進	毎月第2・4日曜日、地元野菜や特産品を販売し、地産地消を図るとともに生産者と消費者の交流を図る。	
	地元で採れた新鮮な野菜を学校給食へ提供する。	
学校給食における地場産物の活用(再掲)	栗原地区野菜市組合と年1回会議を開催し、1年間の収穫スケジュールや学校からのリクエストを基に野菜を生産し学校に納品してもらう。また座間地区野菜市組合や県内の産物も優先的に使用している。	学校教育課
学校給食における生ごみのたい肥化	給食で発生した残渣を小学校11校に設置した生ごみ処理機で乾燥の1次処理を行い、栗原地区野菜市組合に回収してもらう。回収された乾燥生ゴミはコーヒー粕や豚糞を混ぜ攪拌、発酵させてたい肥とし、畑で使用される。その畑で栽培された野菜を給食食材に納入してもう循環を行っている。	
保育所給食における地場産物の活用(再掲)	座間産の大豆で作ったみそを全園で提供している。	保育課
食品ロス削減に関する普及啓発	イベントやホームページにおいて食品ロス削減について啓発する。	健康づくり課

施策 7 食文化の継承の推進

[施策のねらい]

食文化に対する理解と関心を深め、日本の優れた食文化を生活の中に生かしていくとともに、地域の行事食や伝統食等を次世代に継承することが必要です。

そこで、地域の特色ある食文化を再発見するとともに、豊かで彩のある食を継承するための取組を進めます。

[取組]

事業名	事業内容	担当課
郷土の食文化講座	身近な材料を生かした、座間の郷土料理や季節に合わせた料理を講師と一緒に作り、伝統的な食文化を体験する。 講師はグループAOK i（市内農家3名で構成）に委託。	生涯学習課
学校での行事食の提供	行事食（行事にちなんだ献立）を提供する。	学校教育課
保育所での行事食の提供	時の記念日・防災の日・クリスマス・七草粥・節分・ひな祭り等、行事に沿った献立をたてて提供している。	保育課
食生活改善推進員養成講座（再掲）	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するための知識と技術を習得し、地域の核となり活動する人材を養成している。	健康づくり課
食生活改善推進事業（再掲）	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するために、地域の核となって活動する人材（団体）を支援している。	
郷土料理試食会	7月第1土曜日に開催する「健康サマーフェスティンざま」のイベントで、座間市地域婦人団体連絡協議会による郷土料理の試食会を実施する。	

施策 8 食品の安全性、栄養、その他の食に関する調査、研究、情報提供

[施策のねらい]

食品の安全性や栄養に関する膨大な情報が提供される中、様々なメディアを通じて一人ひとりが正しい情報を適切に選別し活用する力を養うことが必要となっています。

そこで、事業者等と連携のもと、食に対する理解を深めるための取組を進めます。

[取組]

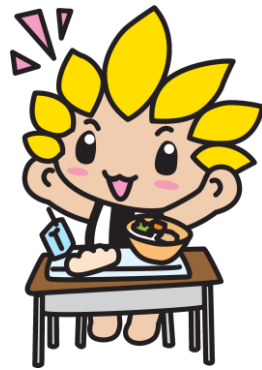
事業名	事業内容	担当課
保育所における食物アレルギー対策	座間市公立保育所「食物アレルギー対応マニュアル」に基づき対応をしている。	保育課
学校における食物アレルギー対策	今日的課題研修会、校内での食物アレルギー対策研修、学校栄養職員 10 年経験者研修、新採用養護教諭研修、宿泊研修時の事前アンケートを実施している。	教育指導課
食中毒予防キャンペーン	食品衛生指導員または食品衛生監視員による食品衛生相談を実施している。	健康づくり課

5 ライフステージごとのテーマと取組例

ステージ	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～12歳)	思春期 (13～19歳)
テーマ	「食べる力を育もう！」	「食生活の基礎を身につけよう！」	「自立に向けた食習慣を確立しよう！」
ポイント	健全な食習慣の基礎をつくる <ul style="list-style-type: none"> 様々な食べ物に触れ、関心をもたせる 規則正しい生活リズムを身につける 家族や友人等と楽しく食べ、食事マナーの基礎をつくる 	健全な食習慣の定着させる <ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムを身につける 学校や地域と連携した食習慣づくり 栄養バランスや食品の安全性など基本的な知識を学ぶ 食文化に触れることや、生産体験し食に関心を持たせる 	健全な食習慣と健康との関係を理解させる <ul style="list-style-type: none"> 正しい栄養バランスを理解する 食文化への理解を深め調理する 食品の安全・衛生等について判断し、適切に取り扱う
食育の目標	行 動 例		
(1)健全な食生活・食習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物をおいしく食べるため、歯と口腔の健康を保ち、よく噛んで食べる 様々な食べ物に関心を持つ かむ機能を育てる 発育・発達に応じた食事をする 栄養バランスのとれた食事をし、生活習慣病を予防する 		
(2)食に関する正しい理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> 食の安全に関する正しい知識、選択力を身につける 食の安全等に関する正しい知識に基づいて適切な取扱をする 		
(3)食を学び、食を大切にする心を育てる	<ul style="list-style-type: none"> 自然や食べ物にふれる 野菜づくり等を通して生産を学ぶ 食事の際のあいさつ、マナーを身につけ、あいさつの意味を考える 調理の手伝いをする 調理の基本を学ぶ 食を無駄にしない心を育む 食品ロスと環境問題について学ぶ 		
(4)食文化の伝承と環境に調和した生産と消費を心がける	<ul style="list-style-type: none"> 伝統料理を知る 食文化について理解を深める 地場産物を知る 		
(5)市民が主役となった運動を進める	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する興味をもち、食の大切さを認識する 積極的に食育に関する情報を得る 		
(6)食を通じた交流の場をつくる	<ul style="list-style-type: none"> 会話をしながら楽しく食事をする 		

青年期 (20~39 歳)	壮年期 (40~64 歳)	前期高齢期・後期高齢期 (65~74 歳、75 歳以上)
「食事からも健康管理！」	「生活習慣予防のために食習慣を見直そう！」	「低栄養・フレイル予防！」
健全な食生活を実現する ・栄養バランスを考え自分の健康管理ができるようにする ・家庭においては、家族に食の大切さを教え、自ら食育に取り組む ・食に関する正しい情報を収集する	健全な食生活を維持し健康管理を行う ・生活習慣予防のために食生活を再点検する ・家庭においては、家族に食の大切さを教え、自ら食育に取り組む ・地域活動を通じて、食に関する経験、知識を次世代に継承する ・食文化を次世代に継承する	食を通じた豊かな生活を実現する ・家族や友人等と交流し、一緒に食事を楽しむ ・主食、主菜、副菜を三食しっかりと摂る ・地域のボランティア活動等に積極的に参加し、知識を継承する ・健康状態に応じた食生活を実現する
行 動 例		
・食べ物をおいしく食べるため、歯と口腔の健康を保ち、よく噛んで食べる		
・栄養バランスのとれた食事をし、生活習慣病を予防・改善する	・バランスの良い食事をし、生活習慣病の重症化、フレイル（低栄養、口腔機能低下）を予防する	
食に関する正しい情報を収集する		
食の安全等に関する正しい知識に基づいて適切な取扱をする		
・次世代に食のありがたさ、大切さ、知識を伝える		
・食品廃棄の減量やリサイクルなど、環境に配慮した行動に努める		
・伝統食などの食文化を継承していく		
・積極的に食育に関する情報を得る	・経験や知識を活かして食育活動に参加する	
・会話をしながら楽しく食事をする		
・地域活動などを通じて楽しく食事できる友人等をつくる		

付 録





食育豆知識コーナー



「消費期限」と「賞味期限」の違いってななに？

①「消費期限」は、期限を過ぎたら食べない方がよいものです。

書かれてある日まで、安全に食べられる期限で、お弁当、生肉、生めん、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

②「賞味期限」は、おいしく食べられることができる期限です。

書かれてある日まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のことで、スナック菓子やカップ麺、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べて傷みにくい食品に表示されており、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。もし、賞味期限が過ぎても、においや色など見て判断しましょう。

※どちらも未開封で書かれてある保存方法を守った場合です。

違いを把握し、食品を無駄にしないようにしましょう！



「孤食」と「個食」の違いってななに？

「孤食」とは、1人で食事をとることで、孤独を感じるような食事をするということです。

「個食」とは、複数人と同じ食卓で食事をとりますが、それぞれ別々のメニューの食事をするということです。

「孤食」や「個食」は、栄養の偏りや低栄養などが起こりやすくなります。

家族や友人等と共に食べる「共食」は、食の楽しさを実感するだけでなく、食事のマナーや食生活、食習慣に関する基礎を習得する機会にもなります。



「1日に必要なカロリー」はどれくらい？

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」（2020年版）によると、下表が推定エネルギー必要量（kcal/日）とされています。

摂りすぎず、摂らなすぎず、表を参考にエネルギーを気にかけるようにしましょう！

性別 年齢等		男 性			女 性		
		身体活動レベル※1					
		低い (1)	普通 (2)	高い (3)	低い (1)	普通 (2)	高い (3)
0～5（月）		—	550	—	—	500	—
6～8（月）		—	650	—	—	600	—
9～11（月）		—	700	—	—	650	—
1～2（歳）		—	950	—	—	900	—
3～5（歳）		—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）		1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）		1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）		1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）		2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）		2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）		2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49（歳）		2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）		2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74（歳）		2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上（歳）※2		1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦（付加量）※3	初期	/			+50	+50	+50
	中期				+250	+250	+250
	後期				+450	+450	+450
授乳婦（付加量）	+350				+350	+350	

※1 身体活動レベルは、一日のエネルギー消費量を一日当たりの基礎代謝量で除した階数であり、低い、普通、高いの三つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

※2 レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当するレベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

※3 妊婦は、個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。



「地場産物」ってなあに？

「地場産物」とは、住んでいる地域でとれる食べ物のことをいいます。地場産物は近くでとれたもので、輸送距離が短く「新鮮」で、「低コスト」で運搬ができることや、地元の方が作っているから生産者の顔が見え、安心して食べることや食物の大切さ、感謝の気持ちを育てることができます。

座間市では「地元の味」をお届けする「ざま市民朝市」を月2回開催しています。市内でとれた新鮮な野菜を中心に、味噌、漬物、切り花、市の特産品など、バラエティーに富んだ品物が提供されています！

※ざま市民朝市

開催日 毎月第2・4日曜日

時間 午前7時～8時（売り切れ次第終了）

場所 座間市役所 ふれあい広場（雨天時は市役所1階アトリウム）



ざまの「郷土料理」ってなあに？



左：雷団子



さつま団子



左：ぼた餅



右：へらへら団子



栗っぶかし



焼き餅

写真提供：郷土の食文化講座（生涯学習課）、健康サマーフェスタ（健康づくり課）



ざるの「郷土料理」レシピ

◆ 粟ぶかし



◎材料

もち米 1 升 (1.5 kg)、粟 200 g、
 サツマイモ 中くらいのもの 1 本、
 ササゲ 1.5 合 (220 g) 程度、
 酒・砂糖・塩 少々

○下ごしらえ

・ササゲを茹で、もち米をササゲの茹で汁に浸して吸水させます。粟は布巾に包み、水に浸します。サツマイモを水にさらしてアクを抜いておきます。

○作り方

- ①ササゲを混ぜたもち米、粟、サツマイモ、ササゲを 30 分程度蒸かします。下からササゲともち米、サツマイモ、粟の順番で、層になるように蒸籠に入れましょう。
- ②一度鍋から降ろし、10 分程度休ませてから小水（こず）*を打ちます。
- ③再度 15 分程度蒸かし、全体を混ぜ合わせます。

*こずをうつ・・・酒・塩・砂糖を混ぜた水をかけることで、ふっくらと出来上がります。

◆ さつま団子



◎材料

サツマイモ

○作り方

- さつまいもをスライスし、ムシロの上に並べて天日で干して、手で割れるぐらいに乾燥させてから、製粉します。
- 出来上がったさつまいも粉にお湯を加えてよくこね、耳たぶぐらいの固さになったら少し強めに握ります。
- せいろで 20 分ほどふかして出来上がりです。

☆さつまいも粉を作るのは大変なので、売られているものを手に入れてもいいでしょう。昔は石臼でひくか、近隣の製粉所を利用したそうです。

◆焼き餅



◎材料

小麦粉 600～700g、
重曹 小さじ1弱、
水 300～400cc、油少々

○作り方

- ①小麦粉に重曹、水を加えてこねます。水は、粉がやっとまとまる程度の量でいいので、加減を見ながら慎重に加えましょう。重曹は入れすぎると苦くなるので注意します。
- ②手でパタパタと広げて円盤状にし、油を少しだけ引いたフライパン等で焼きます。
- ③醤油、砂糖、きな粉などで味付けをして食べます。

☆代表的な「おこじゅう」のひとつです。

◆へらへら団子



◎材料

小麦粉 150g
水 100cc

○作り方

- ①小麦粉に水を加えて、耳たぶよりやや柔らかい程度に練り上げます。
 - ②出来た生地を手で平たくちぎって、煮立ったお湯に落としてゆでます。浮き上がってきたら出来上がりです。
 - ③お好みで、餡(あん)や砂糖醤油でからめて食べます。
- ☆平たい形や、お湯に沈んでいく様子から「へらへら」という名がついているといわれています。農家の「おこじゅう」(おやつ)です。



「1日に必要な塩分」はどれくらい？

塩分を取りすぎると高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので注意が必要です。

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」（2020年版）によると（下表）、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。

◇ 参考例（目安）

- ・ 小さじ1杯の食塩 6g
- ・ 小さじ1杯の味噌 約0.75g
- ・ 食パン1枚 約0.8g
- ・ 焼き魚 約1.5g
- ・ たくあん20g 約0.8g
- ・ ラーメン1杯 5~6g

ナトリウムの食事摂取基準（括弧内は食塩相当量（g/日））

年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0~5（月）	—	100(0.3)		—	100(0.3)	—
6~8（月）	—	600(1.5)		—	600(1.5)	—
9~11（月）	—	—	(3.0 未満)	—	—	(3.0 未満)
1~2（歳）	—	—	(3.5 未満)	—	—	(3.5 未満)
3~5（歳）	—	—	(4.5 未満)	—	—	(4.5 未満)
6~7（歳）	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)
8~9（歳）	—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)
10~11（歳）	—	—	(7.0 未満)	—	—	(6.5 未満)
12~14（歳）	—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)
15~17（歳）	—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)
18~29（歳）	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
30~49（歳）	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
50~64（歳）	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
65~74（歳）	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
75 以上（歳）	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
授乳	/			600(1.5)	—	(6.5 未満)
授乳婦				600(1.5)	—	(6.5 未満)

注 高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも一日当たり6.0グラム未満とした。

※健康増進法別表第三十四より



自分の「適正体重」はどれくらい？

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数（BMI）で、肥満や低体重の判定に用いている計算式があります。

日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5～25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満 1」から「肥満 4」に分類されます。25 を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30 を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。

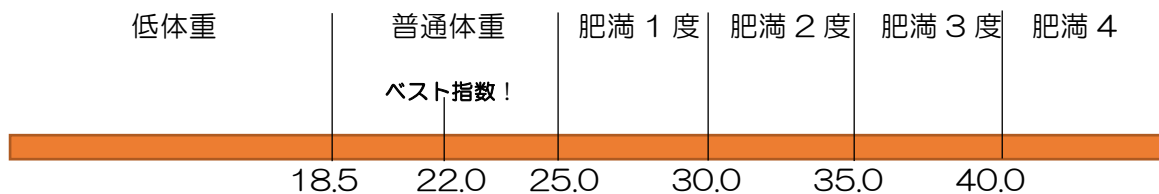
最も病気になりにくい状態がBMI 22 の体重であるとされています。

また、最近はやせ志向による低体重も問題となっています。どちらも様々な病気のリスクがありますので、標準体重とされるBMI 22 を目安に体重管理をしましょう。

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

例) 体重 70kg 身長 175cm の場合

$$70\text{kg} \div (1.75 \times 1.75) = 22.85 \text{ (BMI)}$$





食育に関するイベント紹介

市では、様々な食育に関するイベントを実施しています。

◆ 健康サマーフェスティンざま

- 開催予定日：7月第1土曜日
- 開催場所：スカイアリーナ座間
- 内容：骨健康度測定や体力年齢測定などの各種測定や健康体操を行うほか、ヘルシーメニューの展示、郷土料理の試食や、健康相談、食生活の改善相談を受けられます。
- 食育に関わる協力団体
食生活の改善の普及啓発（展示）：座間市食生活改善推進団体ひまわり会
郷土料理の試食：座間市地域婦人団体連絡協議会

◆ 健康まつり

- 開催予定日：11月頃（市民ふるさとまつりと同時開催）
- 開催場所：座間市立座間中学校体育館
- 内容：体力年齢ウォッチングや骨健康度、血管年齢や脳年齢などが測れる機器が設置され、手軽に健康状態が確認できます。
会場には医師や歯科医師のほか、看護師、保健師、管理栄養士などが各種コーナーにいますので、健康に関する御相談も気軽に受けられます。
- 食育に関わる協力団体
健康料理の試食と展示：座間市食生活改善推進団体ひまわり会
食中毒クイズとたまご配布：座間市食品衛生協会



食生活改善推進員養成講座について

市では毎年、食生活を通じて地域の健康づくりを推進する、ボランティア養成の講座を開催しています。

この講座の8割を受講した方には、修了証書を交付し、食生活改善推進員として健康な街づくりを共に考え、活動していただいております。

食に関する知識が広がり、健康的な食事のコツ、料理のレパートリーが増えます。また、楽しく活動できる仲間ができます。ご興味のある方は是非下記事務担当までお問い合わせください！

- 講座内容
食生活改善、公衆衛生に関する知識と実践技術の習得
- 受講対象
継続的に出席可能で実践意欲の高い方、講座受講後ボランティアとして活動可能な方
- 定員
20名
- 受講料
無料（調理実習材料代、資料代は一部自己負担があります）
- 問合せ
事務担当：健康づくり課 ☎046-252-7225

〈参加者の声〉

- ・受講前は調理実習に不安を感じていたが、始めてみると楽しみながら出来た。充実した内容で大変勉強になった。
- ・カロリー計算の方法や具体的な減塩の方法が学べて良かった。
- ・今後の生活にとっても役立ちそう！参加者同士で和気あいあいとできた。

座間市健康なまちづくり推進委員会の設置及び運営に関する要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、座間市健康なまちづくり推進委員会に関し必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 市長は、広範囲、かつ、専門的な観点から市の健康なまちづくりに関する事業を検討及び検証するために座間市健康なまちづくり推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第3条 委員会は、市が行っている健康なまちづくりに関する事業を検証し、市が目指す健康づくりの推進の実現に向け検討をし、市長に対して結果を報告する。

2 委員会は、特に必要と認めるときは、市長に提言をすることができる。

(委員会の委員)

第4条 委員会の委員は、14人以内とし、市民団体等のうちから市長が委嘱する。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により選出する。

3 会長は、会務を総理し、会議の議長をつとめる。

4 会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、副会長がその職務を代理する。

(委員の任期)

第6条 委員の任期は、委嘱した日から2年目の3月31日までとする。ただし、当該委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第7条 委員会は、会長が招集し、議長となる。

(関係者の出席)

第8条 委員会は、特に必要と認めるときは、関係者の出席を求めて意見を聞くことができる。

(アドバイザーの設置)

第9条 委員会にアドバイザーを置く。

2 アドバイザーは、専門知識を有する教授等、並びに会長が必要と認める保健師及び栄養士とし、委員会の目的達成のため必要な助言を行う。

(事務局)

第10条 委員会の事務を処理させるため、委員会に事務局を置く。

2 事務局は、健康づくり課に置く。

(委任)

第11条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、その都度委員会で協議して定める。

附 則

この要綱は、平成14年11月15日から施行する。

附 則

この要綱は、平成15年5月20日から施行する。

附 則

この要綱は、平成16年6月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成18年6月29日から施行する。

附 則

この要綱は、平成20年6月26日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和2年3月12日から施行する。

別表 1

座間市健康なまちづくり推進委員会

No.	所 属 名	委 員 名	備 考
1	座間市スポーツ指導者協議会	渡邊 洋子	会 長
2	神奈川県厚木保健福祉事務所 保健福祉課	吉澤 佳代	副会長
3	座間市レクリエーション協会	佐藤 節子	
4	座間市スポーツ推進委員協議会	近山 光代	
5	座間市立小中学校長会	直井 恵子	
6	座間市自治会総連合会	和田 好弘	
7	座間市医師会	佐藤 大三	
8	座間市食生活改善推進団体ひまわり会	染野 美由紀	
9	座間市障害者団体連合会	鈴木 孝幸	
10	座間市老人クラブ連合会	鈴木 敬司	
11	座間市地域婦人団体連絡協議会	越石 靖子	
12	座間市健康文化都市大学実行委員会	早川 勉	
13	健康ざま普及員会	藤井 義文	

任期：平成30年4月1日～令和2年3月31日

座間市健康なまちづくり庁内推進委員会の設置及び運営に関する要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、座間市健康なまちづくり庁内推進委員会の設置及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 座間市における健康なまちづくりの施策の更なる充実を図るため、座間市健康なまちづくり庁内推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第3条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康なまちづくり施策・検証に関すること。
- (2) 「座間市健康なまちづくり推進委員会」の活動支援に関すること。
- (3) その他委員長が必要と認めること。

(組織)

第4条 委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織し、別表1に定めるとおりとする。

(委員長等の職務)

第5条 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、会議の議長となる。

- 2 委員会の会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。
- 4 委員長は、必要があると認めるときは、次条に定めるワーキンググループの委員及び関係部課等に対し出席を求め、意見を聴取し、又はその者に資料の提出及び説明を求めることができる。

(ワーキンググループ)

第7条 委員会は、第3条に掲げる事項について必要な調査研究をさせるため、ワーキンググループを設置する。

- 2 ワーキンググループは、グループリーダー及び委員をもって組織し、別表2に定める課の事務担当の職員を持って構成する。
- 3 グループリーダーは、次に掲げる職務を行う。
 - (1) ワーキンググループを掌理すること。

(2) 調査研究事項に関する計画等を委員会に提出すること。

(3) 前号の計画等の進ちょく状況について、委員会で報告すること。

(庶務)

第8条 委員会及びワーキンググループの庶務は、健康づくり課において処理する。

(庶務)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会及びワーキンググループに関し必要な事項は、委員会で協議して定める。

附 則

この要綱は、平成23年 4月1日から施行する。

この要綱は、平成27年10月1日から施行する。

この要綱は、平成28年 4月1日から施行する。

この要綱は、平成29年 8月10日から施行する。

別表 1

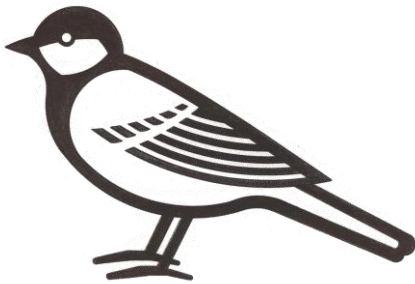
	区 分	部 局 名	職 名
1	委員長	健康部	健康づくり課長
2	副委員長		医療課長
3	委員		スポーツ課長
4	〃		国保年金課長
5	〃		介護保険課長
6	〃	市長室	市政戦略課長
7	〃	市民部	市民協働課長
8	〃	環境経済部	商工観光課長
9	〃		農政課長
10	〃	福祉部	福祉長寿課長
11	〃	子ども未来部	子ども政策課長
12	〃		子ども育成課長
13	〃		保育課長
14	〃	教育部	学校教育課長
15	〃		教育指導課長
16	〃		生涯学習課長

別表 2

	区 分	部 局 名	職 名
1	グループリーダー	健康部	健康づくり課
2	委員		医療課
3	〃		スポーツ課
4	〃		国保年金課
5	〃		介護保険課
6	〃	市長室	市政戦略課
7	〃	市民部	市民協働課
8	〃	環境経済部	商工観光課
9	〃		農政課
10	〃	福祉部	福祉長寿課
11	〃	子ども未来部	子ども政策課
12	〃		子ども育成課
13	〃		保育課
14	〃	教育部	学校教育課
15	〃		教育指導課
16	〃		生涯学習課



市の木「モクセイ」



市の鳥「シジュウカラ」



市の花「ヒマワリ」

ざま食育推進プラン
第3次座間市食育推進計画
令和2年4月

発行 座間市

編集 健康部健康づくり課

〒252-8566 座間市緑ヶ丘一丁目1番1号

電話 046-252-7995

Eメール healthy@city.zama.kanagawa.jp