

第2次かけがわ 食育推進計画の概要

1 第2次かけがわ食育推進計画の基本理念



掛川市の食育目標

II



美味しく、楽しく、感謝して食べる

スローガン

～朝食を食べよう、野菜から食べよう～

バランスのとれた食事をつくる

- 料理を作る楽しさを身につけよう
- 自分の体に必要な食材を選ぼう
- 日本型食生活を学ぼう
- 外食は賢く選ぼう
- 食文化や伝統料理を大切にしよう



安全・安心な食材をつかう

- 安全な食品を見分ける力をつけよう
- 地産地消を推進しよう
- 食を支える産業について理解を深めよう
- 農作業体験をしよう
- 世界の食の現状を知ろう



楽しく美味しく食べる

- 会話がはずむ食卓づくりをしよう
- 食事のマナーを身につけよう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言おう
- 必要な量だけ食べよう
- 早寝早起き美味しい朝食をとろう
- 8020をめざそう
- 身近な人と食について語ろう



2

食育推進のポイント

掛川市の食育課題

(第1次評価)

**栄養バランスに
気をつけている人の割合が低い。**

- 平成19年度よりは増えているが、目標値は達成せず

若い女性の朝食離れ。

- 平成19年度より10代20代女性の欠食率5.9%増加

**中高年の肥満増加、
糖尿病予備群の人が多い。**

- 平成19年度より40歳以上の男性5.4%、女性1.3%増加
- ヘモグロビンA1c値が平成21年度から3年連続県平均を上回っている

3歳児、朝食欠食率の増加。

- 平成19年度より欠食率3.3%増加

基本理念

美味しく、楽しく、感謝して食べる

スローガン

朝食を食べよう、野菜から食べよう

食育推進の 3つの柱

- 安全・安心な食材をつかう
- バランスのとれた食事をつくる
- 楽しく美味しく食べる



重点施策の展開

未来を託す中高生の食育

- 近い将来、父や母となる人へ「食」の大切さを伝える
- 朝食食べて元気いっぱい
- 「食」の大切さを伝える人材育成
- 健康づくり食生活推進協議会
- 保健活動推進委員会
- 食育連絡会等の開催（栄養教諭、行政）
- 全庁体制による各課とのコラボ企画、イベント協力
- 食育フェア

かけがわ健康応援店大募集

- 栄養成分表示協力店を増やす
- さらにレシピを活用し栄養情報発信

「カラダにやさしいヘルシーメニュー」
→野菜たっぷりメニューの認定
(野菜120g以上使用)

- 食育の日にレシピ配布
- 「食」に関する普及、啓発活動
- 6か月児相談健康教育
- 朝食を食べよう

めざせ!!
100店

かけがわの味づくり お茶を使ったメニューの 開発、普及

- 緑茶等の機能性成分を活かしたメニューの開発
- 機能性食品メニューの情報発信の拠点づくり
(かけがわ版栄養ケアステーション
アンテナショップ等への展開)

達成目標

中高年の肥満予防 | 若い世代の朝食欠食率の減少

3

食育推進のための評価指標

食育を推進していく上で、成果や達成度を客観的な指標により把握できるように目標値を設定します。その際、静岡県との比較を行うために、ふじのくに食育推進計画における指標を参考に設定しました。

	指 標	現状値 (H23)	目標値	
安全・安心な 食材をつかう	農業体験のある市民の割合	84.2%	90%	
	学校給食における地場産物(市内産)を使用する割合 (3給食センターによる野菜のみ)	56.7%	57%	
	食品の原産地・消費期限・添加物表示等を見て購入する人の割合	86.5%	90%以上	
バランスのとれた食事をつくる	栄養バランスに気をつけている人の割合(成人)	男性 43.1% 女性 52.2%	男性 45%以上 女性 55%以上	
	肥満の児童・生徒の割合(日比式標準体重20%以上)	8.0%	7.0%	
	肥満の人の割合(40歳以上)(BMI25以上)	男性 20.9% 女性 13.8%	男性 12% 女性 10%	
	3色揃った朝食を食べている児童生徒の割合(新規)	小4 59.5% 中1 62.5%	小4 75% 中1 75%	
	栄養教育(3つのお皿など)を実施している幼稚園・保育所の割合(新規)	84.4%	100%	
	自分の健康状態を「よい」「まあよい」と思っている人の割合(成人)	94.0%	95%	
	かけがわ健康応援店(栄養成分表示店含む)の数(新規)	18店	100店	
楽しく美味しく食べる	食育に関心のある人の割合	90.4%	95%	
	朝食を毎日とっている児童生徒の割合	3歳児	92.1%	100%
		小学4年生	97.0%	100%
		中学1年生	93.0%	100%
		高校生	96.9%	100%
	朝食を毎日とっている10代20代の割合	男性 90.0% 女性 77.4%	男女とも 90%以上	
	おいしく食事ができている人の割合(新規)	95.1%	100%	
	食事の時「いただきます」「ごちそうさま」を言っている人の割合(新規)	82.4%	95%以上	
	家族そろって食事をするようにしている人の割合(新規)	73.4%	80%以上	

4

ライフステージ別食育推進のポイント

一生を通じて、「**地場産の農産物をつかう**」「**和食を中心とした薄味の健康に配慮した食事を作って食べる**」「**規則正しく一日三食食べる習慣をつける**」「**毎日緑茶を飲む**」「**家族でコミュニケーションをとりながら食事をする**」ことがポイントになります。

1 胎児・乳幼児・学童期（12歳以下）

一生の食生活・生活習慣を決定づける重要な年代であり、ここで薄味の食事、好き嫌いをなくす等の食習慣の基礎を築きましょう。また、体の健康な発育のため毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。

2 思春期（13～18歳）

妊娠出産及び生活習慣病の予防など、成人後の体作りのために重要な時期です。

特に、思春期の女性は過激なダイエットに走りがちであり、それが将来の妊娠出産に影響を及ぼす可能性があります。家族と別々に食事をする機会も増えるため、親との会話も少なくなりがちです。家族や仲間と食卓を囲む機会を増やしましょう。

また、自立した生活も営めるように、料理の技術と作る楽しみを身につけましょう。

3 青年期（19～29歳）

自分で食材や食事のメニューを選択する機会が増える時期です。

一人暮らしの人が増えて食事が不規則になりやすいので、できるだけ主食（ごはん、パン、めんなど）・主菜（肉、魚、卵、大豆など）・副菜（特に野菜のおかず）のそろった食事をしましょう。特に、朝食はしっかり食べましょう。

また、この時期は、結婚し、育児が始まる人も多くなってきます。子どものいる家庭では、特に子どもが規則正しい食習慣を身につけられるように家族全員で取り組みましょう。

4 壮年中年期（30～64歳）

仕事や育児が忙しく、自らの食についておろそかになりがちです。食に関して正しい知識を身につけ、食生活を見直すきっかけづくりをしましょう。

5 高齢期（65歳以上）

体力の低下・老化が進み、より健康に配慮した食生活が求められます。

高齢者だけの世帯になると、食事時間が不規則になり、内容もかたよりやすくなります。地区の行事へ参加する、友人・親族と定期的に食事をするなど積極的に行動し、食生活にもメリハリをつけましょう。