

いっしょであつたか！おいしいごはん

概要版

第2期

川崎市食育推進計画

2011～2013 年度



川 崎 市

川崎市食育推進計画は、「食育基本法」に基づいて、市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する力を養い、健全な食生活を実践していけるよう家庭・学校・地域・企業等さまざまな分野との連携のもとすべての年代の市民に食育を推進するための計画です。

第1期計画は、平成20年3月に策定し、川崎市健康増進計画「かわさき健康づくり21」の栄養・食生活と関連を持たせ、健康づくりの視点で3つの目標を設定し、具体的な7つの推進項目で平成22年度までの3年間取り組んできました。

さまざまな機関・団体・企業等が工夫して、食べ物が供されるまでには、生産・流通・調理などそれぞれの過程においていろいろな取組が行われました。

「川崎市食育推進計画」の取組

計画の目標



具体的な推進項目

- I 家庭における食育の推進
- II 学校・幼稚園・保育園における食育の推進
- III 地域における食生活改善のための取組みの推進
- IV 食育推進運動の推進
- V 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農業の活性化等
- VI 食文化の伝承のための活動への支援と国際交流の推進
- VII 食品の安全性や栄養その他の食生活に関する調査、研究情報の提供

各団体・行政の取組

【各団体・企業等】

(社)川崎市医師会	乳幼児健康診査事業等
(社)川崎市歯科医師会	お口の健康フェア等
(社)川崎市看護協会	かわさき看護フェスティバル等
(社)神奈川県栄養士会川崎支部	親子クッキング教室、健康講座等
(社)川崎市幼稚園協会	収穫料理体験、クッキング保育等
(社)川崎市食品衛生協会	食品衛生講習会等
セレサ川崎農業協同組合	農業体験学習等
東京ガス株式会社川崎支店	食育セミナー、クッキング教室、研修等
川崎市食生活改善推進員連絡協議会	各種料理教室、イベント等
川崎市PTA連絡協議会	食育推進コンテスト、広報誌等
日本チェーンストア協会関東支部	店舗での情報提供、体験ツアー
味の素株式会社川崎事業所	味覚体験、川崎工場見学会等
神奈川・食育をすすめる会	店舗からの情報の発信等
川崎市消費者の会	料理教室 等

【行政】

市民・こども局	保育園における地域支援、成人の日の食育普及
経済労働局	くらしのむね、地産地消の推進、親子食育講座等
環境局	地球に優しい「エコクッキング」講座等
教育委員会	学校での食育、神奈川産品給食、図画工作等
川崎区役所	幼稚園への出前講座、子ども文化センターでの講習会
幸区役所	区内連携づくり、男性の食と健康講座等
中原区役所	中高生等への媒体作成、なかはらっぱ祭りの取組
高津区役所	区内の食育のあり方検討、夏休みわくわくクッキング
宮前区役所	計画の普及、食育の推進、高校における食育授業
多摩区役所	食を通じた健康づくり、豆腐づくり体験等
麻生区役所	食育推進の具体的な取組、循環型地産地消の取組
健康福祉局	イベント・食育体験教室・食卓ワークの開催等



第1期川崎市食育推進計画の進捗状況

1 朝食で元気な1日のスタート

目標：家族と一緒に食事をする人を増やす

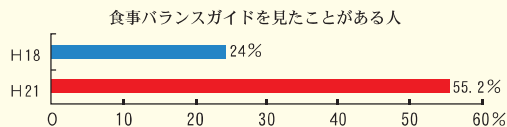
H17	H21	H22目標値
9.1%	→ 4.8%	0%

出典：平成17年度川崎市小中学校基本調査
平成21年度全国学力・学習状況調査

2 バランスよく楽しく食べよう

目標：食事バランスガイドを見たことのある人を増やす

状況：食事バランスガイドを 見たことがある人	H18 24%	→ H21 55.2%	H22目標値 60%
---------------------------	------------	----------------	---------------

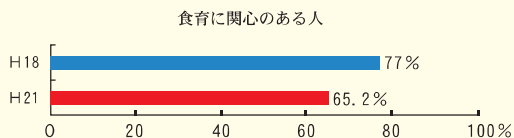


出典：平成18年かわさき市民アンケート
平成21年度川崎市健康意識実態調査

3 食に関する情報発信

目標：食育リーダーを150人養成
食育に関心をもっている人を増やす

状況：食育に関心がある又は どちらかといえば関心がある	H18 77%	→ H21 65.2%	H22目標値 90%
--------------------------------	------------	----------------	---------------



出典：平成18年かわさき市民アンケート
平成21年度川崎市健康意識実態調査

今後の課題

- ・豊かな人間性を育むための食を通じたコミュニケーションの強化
- ・健康の増進のための食事バランスガイドの活用による 日本型食生活の実践

第2期川崎市食育推進計画の基本方針

第2期計画では、第1期計画の内容を基本的に継承しつつ、豊かな人間性を育み健全な食生活を実践していけるよう具体的な目標を設定し、関係機関・団体・企業等との、より緊密な連携協力を図りながらすべての年代に対して食育の取組を推進します。【計画期間：平成23年度～25年度（3か年度）】

基 本 理 念

心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する力を養い、健全な食生活を実践していけるよう、家庭、学校、地域、企業等さまざまな分野との連携のもと、すべての年代の市民に食育を推進し、「健康都市かわさき」の実現をめざします。

推 進 目 標

1 食卓での団らんの機会を増やそう

家族と一緒に食事をする人を増やす

現状：毎日家族と一緒に食事をしている人 39.8%

〈平成21年度川崎市健康意識実態調査より〉

- 朝食は家族そろって「いただきます」 ●食事のあいさつや箸の持ち方等のマナーを学びましょう
- 休日には家族で食卓を囲み、団らんの機会を増やしましょう
- みんなで食事することで、おかずの数を増やし、栄養のバランスがとれるようにしましょう

2 朝食にもおかずや野菜を食べよう

朝食で主食・副菜・主菜をそろえて食べる人を増やす

現状：朝食で主食・副菜・主菜を食べている人 47.5%

〈平成21年度川崎市健康意識実態調査より〉

- 朝食を食べることから生活のリズムを整えましょう ●朝食に野菜をプラスして、野菜不足を解消しましょう
- 菓子、果物、サプリメントのみの朝ごはんではなく、主食・副菜・主菜をそろえて「しっかり朝ごはん」を実践しましょう
- 朝食がしっかり食べられるよう、夜遅くの飲食は控えましょう

3 食事バランスガイドを広めよう 活用しよう

食事バランスガイドを参考にする人を増やす

現状：食事バランスガイドを参考に行っている人 16.5%

〈平成18年度かわさき市民アンケートより〉

- 食事バランスガイドを使って、「日本型食生活」を実践しましょう
- 栄養バランスのよい食事で、肥満や過度のやせ志向、偏食を改めましょう

4 伝えよう 広めよう 食の情報・活動

食育に関する活動や行動を行う人を増やす

現状：食育に関する活動や行動を行っている人 42.9%

〈平成18年度かわさき市民アンケートより〉

- 食育や健康イベント、講演会、体験教室等に積極的に参加しましょう
- 国内産食品の購入に努め、自給率の向上を推進しましょう
- 食品の安全性に関する理解を深めましょう ●非常時に備えて食料を備蓄しましょう

具体的な施策の展開

川崎市では、7つの具体的な施策を柱に、食育を推進していきます。

家庭における食育の推進

講演会、栄養教室等をとおして
健全な食生活を普及啓発して
いきます

学校・幼稚園・保育園における 食育の推進

給食、体験学習、食育
授業を充実します



地域における食生活改善の ための取組の推進

イベントや講習会等をと
おして、食事バランスガイド
の活用の促進を図ります



食育推進運動の展開

市食育推進会議、各区食育推進分科
会を設置し、関係機関・団体・企業
等と連携・協力体制を築きます

生産者と消費者との交流の促進 環境と調和のとれた農業の活性化

農業体験、エコ料理教室等に
より環境を考えた食育を推進
します

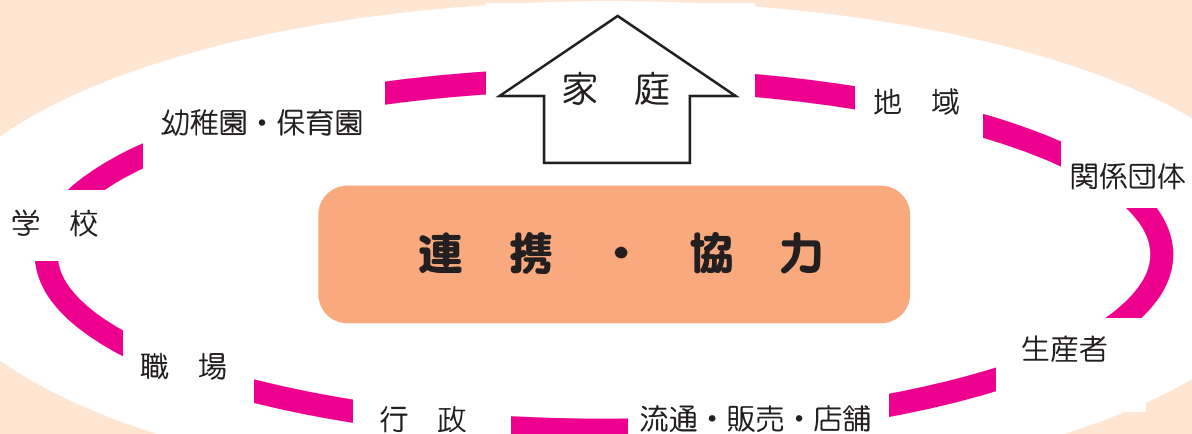
日本型食生活や食文化の伝承

各種料理教室をとおして
日本型食生活の実践と食
文化の伝承を進めます



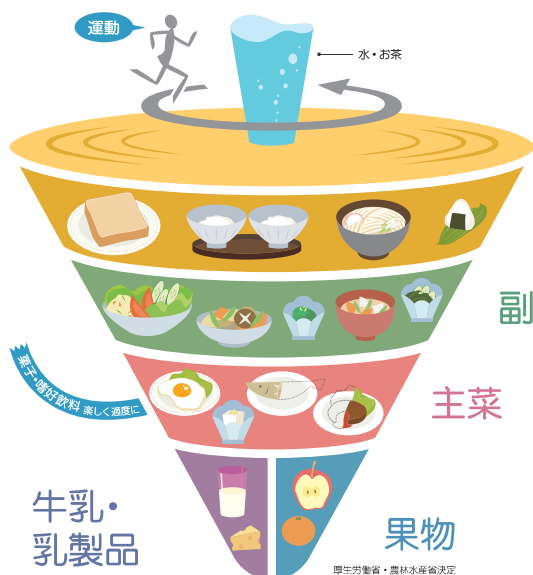
食品の安全性、食糧事情、食に関する調査、研究等の情報提供

食品の安全性、食生活の改善、非常時の備蓄食糧等に関する情報を
ホームページや広報誌、情報誌により提供していきます



食事バランスガイドを 活用しよう！

大人の食事量のめやす



主食 ごはん、パン、めん類など穀類が主材料の料理

副菜 野菜やキノコ、海藻、芋などを主材料とした料理

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を使ったメインとなるおかず

牛乳・
乳製品

果物

厚生労働省・農林水産省決定

『食事バランスガイド』とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目でわかる食事の目安です。主食・副菜・主菜・牛乳・果物の5グループの料理や食品を組み合わせると、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストで示しています。

「おとなの1日の目安量」の料理の組合せ例はおおよそ、2200kcalです。



献立 1日3食、主食・副菜・主菜をそろえましょう。

上の食事バランスガイドの料理を組合わせて、1日の献立をつくると次のようになります。

朝食



昼食



間食



夕食



● 2200kcal

コマのひも ひもの部分は、「菓子・嗜好飲料」を表しています。

ひもの部分は、食生活の楽しみである「菓子、嗜好飲料（お酒を含む）」。食事全体の中での量的なバランスを考え、「適度に」とる必要があります。1日200kcalまでを目安にしましょう。

コマの軸 軸の部分は、「水・お茶」、コマの回転は、「運動」を表しています。

コマの軸の部分は、水とお茶。コマが回転しているのは、運動していることを表しています。

◆食事バランスガイドについて、より詳しく知りたい時は、下記のホームページをご覧ください。

<http://www.j-balanceguide.com/>



どれだけ

料理の量は「つ（S V）」で数えます。

「つ（S V）」は、5つのグループごとにそれぞれ独立して数えます。例えば、主食を減らした分、主菜の「つ（S V）」を多く食べていい・・・ということにはなりません。

※S Vとはサービング（料理の量の単位）の略

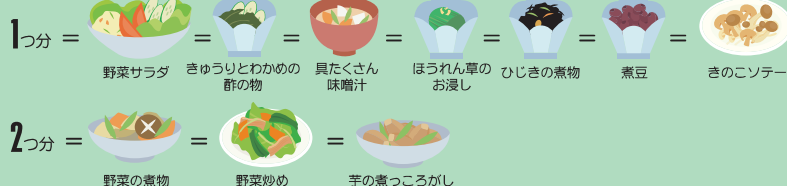
主な料理のS Vの数え方

主食



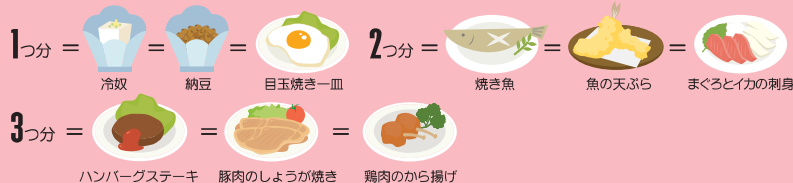
おにぎり1個、パン1枚 = 1つ
ごはん普通盛り1杯 = 1.5つ
麺類・パスタ1人前 = 2つ

副菜



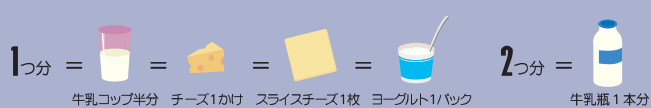
サラダ1皿、
小鉢の野菜料理1皿 = 1つ
中皿の野菜料理 = 2つ

主菜



卵1個の料理、納豆パック、
豆腐半丁 = 1つ
魚料理1人前 = 2つ
肉料理1人前 = 3つ

牛乳乳製品



ヨーグルト1個、
チーズ1切れ（1枚） = 1つ
牛乳1本 = 2つ

果物



小さい果物1個 = 1つ
大きい果物1個 = 2つ

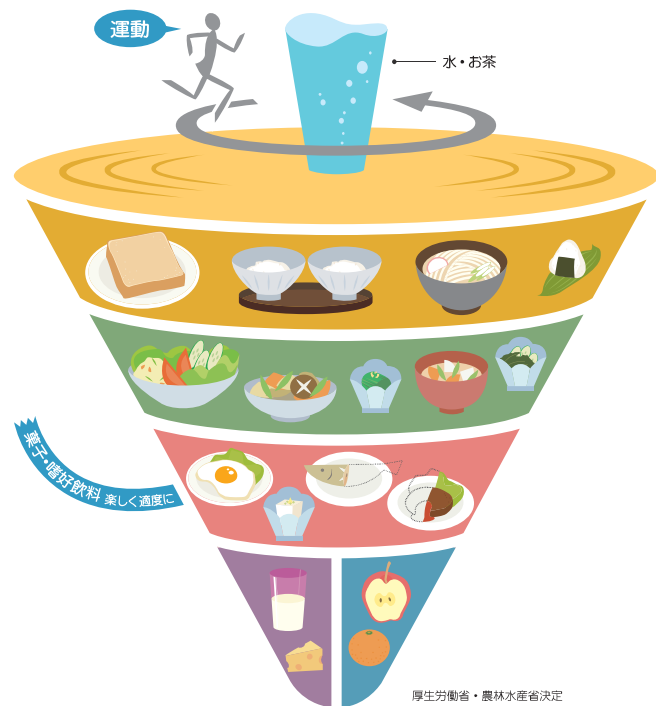
1日に何をどれだけ食べればよいか、知しましょう。



対象者	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
6～9歳の男女、 10～11歳の女子 身体活動量の低い12～69歳の女性 70歳以上の女性 身体活動量の低い70歳以上の男性	1400kcal ～2000kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
10～11歳の男子、 身体活動量の低い12～69歳の男性 身体活動量ふつう以上の12～69歳女性 身体活動量ふつう以上の70歳以上の男性	(基本形) 2200kcal ±200kcal	5～7		3～5	2	2
身体活動量ふつう以上の12～69歳男性	2400kcal ～3000kcal	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3

身体活動レベル 「低い」：生活の大部分が座位の場合

「ふつう以上」：座位中心だが仕事・家事・運動・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合



川崎市食育推進計画

発行 川崎市

発行年月 平成23年3月

編集 健康福祉局保健医療部健康増進課

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地

TEL 044(200)2451

FAX 044(200)3986