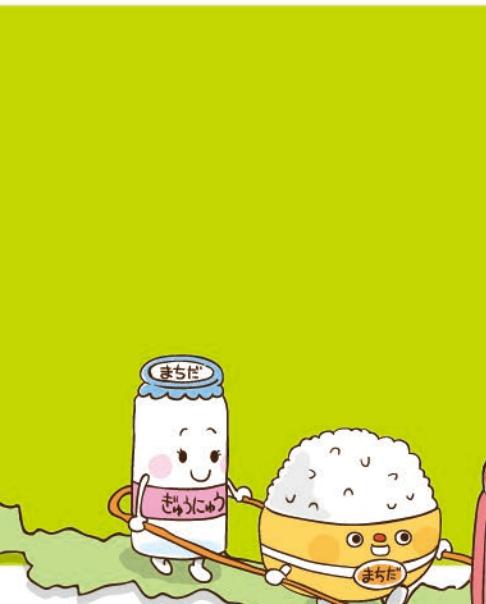


# 第2次町田市食育推進計画 (2019年度～2023年度)



食の「わ」で育む  
まちだの未来



2019年3月  
町田市





# はじめに

「食」は生きるために欠かすことのできないものであると同時に、家族や友人をつなげる大切な手段でもあります。また、自然の恩恵や食に関わる人々によって支えられていることを理解することで、感謝の心を育みます。私たちの「食」は、自らの命や健康を守るだけでなく、豊かな社会生活を送ることにもつながっています。

2013年12月、町田市では、「感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりが持てるまち」を実現するため、「町田市食育推進計画（2014年度～2018年度）」を策定し、広く食育の周知を行い、市民が食育に関心を持ち実践につながるよう、食に関わる関係機関・団体などとネットワークを構築し食育推進に取り組んできました。

これまでの取組により、食育への関心や野菜の平均摂取量が増加するなど一定の成果が得られましたが、若い世代における朝食の欠食や野菜摂取の不足などは依然として課題となっています。また、社会情勢の変化に伴い、食を取り巻く環境は大きく変化しており、生活習慣病の予防などの健康に関することから、食品ロスなどの社会問題に関するここまで多岐に渡っています。

町田市では、こうした課題や環境の変化をふまえ、これまでの食育のめざす姿や基本目標、取組の方向性を継承し、「健康と食生活」「食の安全」「共食・食文化」「地産地消」「食環境」の5つの視点を柱に「第2次町田市食育推進計画（2019年度～2023年度）」を策定しました。今後も更なる食育推進のため、行政をはじめ関係機関・団体などがそれぞれの特性を生かしつつ連携・協働して市民の皆様が食育を実践しやすい環境を整えるとともに、取組を進めてまいります。

最後に、本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました「町田市食育推進計画策定及び推進委員会」の皆様、並びに貴重なご意見をお寄せいただきました市民の皆様に心から感謝申し上げるとともに、今後も本計画の推進にご理解、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

2019年3月

町田市長 石阪丈一





# 目 次

第1章 計画の策定にあたって .....	1
1   計画策定の趣旨 .....	1
2   背景・動向 .....	2
3   計画の位置づけ .....	4
4   計画の期間と見直し .....	4
第2章 これまでの取組から見える現状と課題 .....	5
第3章 第2次町田市食育推進計画 .....	7
1   食育のめざす姿・基本目標 .....	7
2   計画の推進に向けて .....	8
3   5つの視点による食育の推進 .....	10
視点1 健康と食生活 .....	10
視点2 食の安全 .....	14
視点3 共食・食文化 .....	16
視点4 地産地消 .....	18
視点5 食環境 .....	20
4   第2次町田市食育推進計画の体系 .....	22
資料 .....	25
1   町田市食育推進計画（2014年度～2018年度）の概要 .....	26
2   これまでの取組内容（抜粋） .....	27
3   町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果概要 .....	29
4   町田市食育推進計画（2014年度～2018年度）における評価指標の達成状況 .....	46
5   町田市の基本データ .....	49
6   計画の策定体制 .....	53
7   町田市食育推進計画策定及び推進委員会 .....	54
8   町田市食育推進キャラクター「まちだ食育クインズ」 .....	58
9   まちだの食の「わ」情報 .....	59



# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 | 計画策定の趣旨

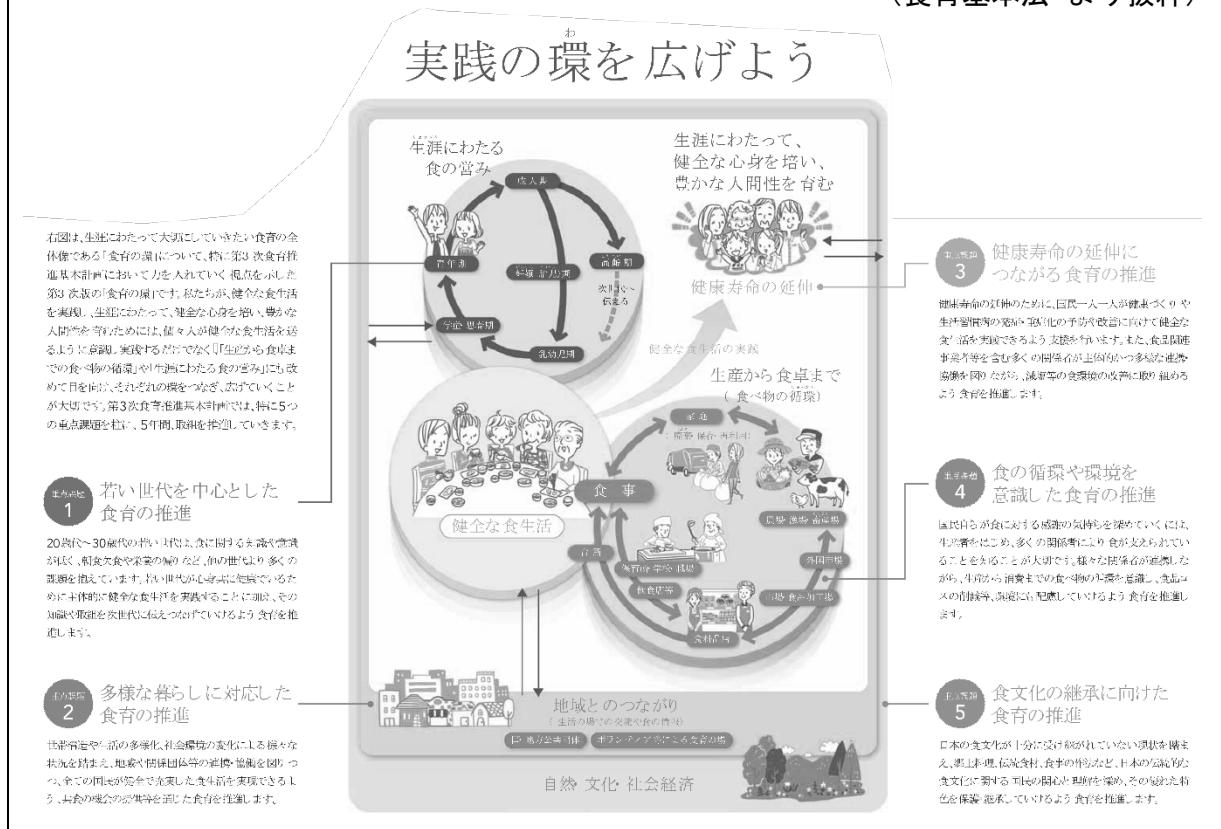
2013年に策定しました「町田市食育推進計画」に基づき、町田市では、広く食育を周知し、市民が食育に関心を持ち実践につながるよう、食育推進ネットワークを構築し、取り組んできました。

町田市食育推進計画の成果や、市民アンケート調査で明らかになった課題等を踏まえ、今後更に、保育園や学校、生産者、食品関連事業者、ボランティアなど、関係者がそれぞれの特性を生かしながら多様かつ緊密に連携・協働して食育を推進するため、「第2次町田市食育推進計画」を策定します。

### 「食べること」は「生きること」

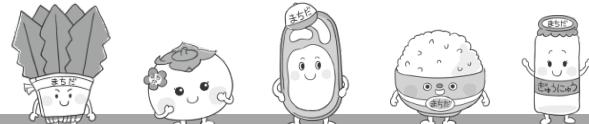
食育とは、「生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。

(食育基本法<sup>1</sup>より抜粋)



出典：「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット

<sup>1</sup> 食育基本法：食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する基本的事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与することを目的として、2005年6月に制定された法律。



## 2 | 背景・動向

### (1) 社会的背景

経済発展等に伴い食を取り巻く社会環境は大きく変化しており、食に関する価値観やライフスタイル等の多様化も進んできています。このような中、朝食欠食に代表される食習慣・食生活の乱れや若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題、古くから各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化に対する意識の希薄化、食中毒予防等の食の安全の確保等、食に関する多くの課題があります。

### (2) 国（食育基本法、第3次食育推進基本計画）の動向

国の食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めたものです。

2016年度から2020年度までの5年間を期間とする第3次食育推進基本計画では、これまでの10年間の取組による成果と、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、取組と施策を推進しています。

健全な食生活を実践し、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個々人が意識し実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなぎ、広げていくことが大切です。

#### 【第3次食育推進基本計画（2016年3月策定）の重点課題】

- 重点課題1 若い世代を中心とした食育の推進
- 重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 重点課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 重点課題4 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 重点課題5 食文化の継承に向けた食育の推進



### (3) 東京都（東京都食育推進計画）の動向

東京都は、食育基本法に基づき、都道府県食育推進計画にあたる東京都食育推進計画を2006年9月に策定（2011年7月に一部改定）し、食料生産に対する理解、食を通じた健康づくり、食の安全等の分野ごとにそれぞれを所管する関係部局を中心として健全な食生活に関する取組等を進めてきました。

2016年3月には、都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、2020年度までの5年間を計画期間とした東京都食育推進計画を策定しました。

#### 【東京都食育推進計画（2016年3月策定）における東京の食をめぐる問題】

食の大消費地である東京は、消費者の多様なニーズに応える飲食店や販売店が集積するなど、恵まれた環境にあります。その一方で食の生産現場が近くになく、食の外部化や簡素化が進むことが、都民の食に対する「ありがたい」「もったいない」といった意識や価値観に影響を及ぼし、食生活の乱れや食を大切にする心の希薄化などの様々な問題を生じさせています。

東京都食育推進計画では、以下の点を「東京の食をめぐる問題」として整理しています。

#### 1 ライフスタイルの変化による食育機能の低下

- (1) 家族で食卓を囲む機会の減少
- (2) 子供の食習慣を確立させる家庭の食育機能の低下

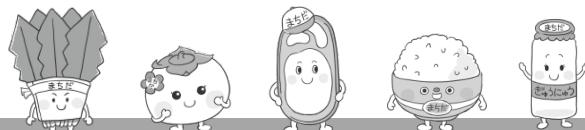
#### 2 消費と生産との乖離

- (1) 消費と生産現場との乖離
- (2) 生産体験と生産者との交流体験の意義と重要性
- (3) 食料やそれを取り巻く環境への理解不足

#### 3 食に対する理解の不足と食生活の乱れ

- (1) 食習慣の乱れと栄養の偏り・健康食品への過大な期待・食品表示<sup>2</sup>への理解
- (2) 伝統的食文化が継承されていない

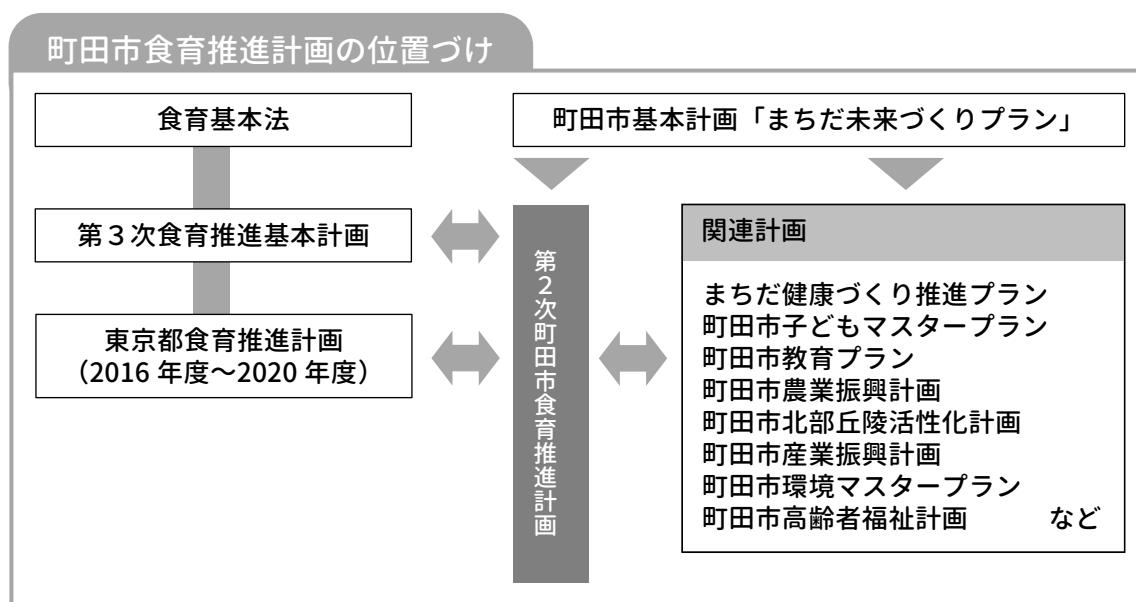
<sup>2</sup> 食品表示：食品表示法に基づき、名称、原材料名、原産地、賞味期限、保存方法、遺伝子組換え、アレルギー、食品添加物、栄養成分など、食品に表示される事項のこと。



### 3 | 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（第18条）に基づく市町村食育推進計画として位置付けます。

なお、町田市の基本計画である「まちだ未来づくりプラン」を上位計画として、「まちだ健康づくり推進プラン」等、食育に関連する各計画との整合性を図ります。



### 4 | 計画の期間と見直し

計画の期間は、2019年度から2023年度までの5年間とします。

なお、食をめぐる状況は常に変化していることから、社会情勢の変化や目標の達成状況、推進状況等により見直しが必要になった場合には、期間内であっても計画を適正に見直すこととします。

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
町田市												
	町田市基本計画「まちだ未来づくりプラン」											
	新5カ年計画				次期5カ年計画							
					町田市食育推進計画			第2次町田市食育推進計画				
都	東京都食育推進計画 (一部改正)			東京都食育推進計画 (2016年度～2020年度)								
国	第2次食育推進基本計画			第3次食育推進基本計画								



## 第2章 これまでの取組から見える現状と課題

市民アンケート調査結果や評価指標の達成状況などから、「町田市食育推進計画」における課題については引き続き取り組むとともに、新たな課題を解決するための取組についても推進する必要があります。

課題  
1

食に関心を持ち、安全で望ましい  
食生活を実践することが必要です。

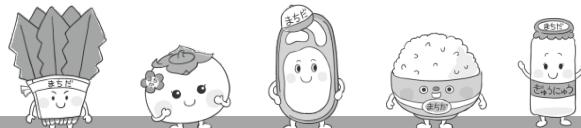
- 1週間のうち、朝食を食べない日がある人の割合は、成人が14.2%、子どもが6.7%となっています。特に、高校生において朝食を欠食する人が多くなっています。(32ページ参照)
- 1日の野菜摂取量の平均は、250gから15g増加し、265gとなりましたが、そのうち、朝食の野菜摂取量は54gと最も少ないです。特に子どもや20~40代で少ない傾向にあります。(34ページ参照)
- 主食<sup>3</sup>・主菜<sup>4</sup>・副菜<sup>5</sup>をそろえて食べる割合は、20~30代で少ない傾向にあります。(35ページ参照)
- ゆっくりよく噛んで食べている成人の割合は46.0%で、国の現状値(49.2%)には達していない状況です。(35ページ参照)
- 食育を推進するために、市に最も重点的に取り組んでほしいことは、食中毒予防等の食の安全に関する情報提供の充実となっています。(37ページ参照)

高校生や20代などの若い世代は、食に関する知識や意識が低い傾向にあります。また、食中毒予防等の食の安全に関する取組が求められています。

<sup>3</sup> 主食：米、パン、めん類などの穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源となる。

<sup>4</sup> 主菜：魚や肉、卵、大豆製品などをを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質の供給源となる。

<sup>5</sup> 副菜：野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源となる。



課題  
2

共食<sup>6</sup>や食を通じた交流の機会を増やし、  
家族や地域のつながりを深めることが必要です。

- 平日の朝食を子どもひとりで食べる割合は14.8%から16.1%に増加しています。(38ページ参照)
- 子どもの保護者が、自宅で行事食<sup>7</sup>を伴う伝統的な行事を年間に行う回数「7回以上」の割合は、37.7%から26.0%に減少しています。(39ページ参照)

家族や友人等と一緒に食事をする共食や、自宅で行事食を伴う伝統的な行事を行う機会が減っています。

課題  
3

農業や商業などの地域特性を生かした  
地産地消の推進や食の環境整備が必要です。

- 町田産農産物（野菜・たまご・肉・乳製品など）を意識して購入している人は、22.6%から29.9%に増加しましたが、購入したいが購入場所がわからない人が18.3%います。また、購入していない人は49.7%となっています。(40ページ参照)
- 子どもの保護者が食育を推進するために、市に重点的に取り組んでほしいことは、「学校給食における生産者との交流体験」や「農業体験の場の充実」となっています。(41ページ参照)
- 第3次食育推進基本計画（国）において、新たな課題となった「食品ロスの削減」について、町田市では、食品ロス削減のために何らかの行動をしている人は90%以上ですが、「飲食店等で注文し過ぎない」「料理を作り過ぎない」人は30～40%となっています。(42ページ参照)

町田産農産物を利用していない人は半数以上います。また、食品ロスの削減について、家庭での取組に加え、行政や事業者、飲食店、給食施設等が連携して取組を広げていくことが求められています。

<sup>6</sup> 共食（きょうしょく）：誰かと食事を共にする（共有する）こと。

<sup>7</sup> 行事食：季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理（正月のおせち、七夕の素麺、秋分の日のおはぎなど）。



# 第3章 第2次町田市食育推進計画

## 1 食育のめざす姿・基本目標

### (1) 食育のめざす姿

食育のめざす姿は『食の「わ」で育むまちだの未来～感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりが持てるまち～』です。

ひらがなで表現した「わ」は、「環」「輪」「和」を意味します。

自然の中で育まれた食べ物は、私たちの体や、生きる力につながっており、それは次の世代へもつながっていることを示す「環」。食に関する全ての人々、つまり市民一人ひとりが主役となり、協力、連携しながら支え合う「輪」。また、和食の良さを見直し、和やかに食することを示す「和」。

食育のめざす姿を取組の理念とし、食の「わ」でまちだの未来を育んでいきます。

### (2) 食育の基本目標

第2次町田市食育推進計画では、これまでの取組の方向性を継承しつつ、新たな課題を解決するため3つの基本目標を定め、取組を推進していきます。

#### ■ 基本目標1 安全で望ましい食生活をおくる

市民が食に関心を持ち、健康状況やライフスタイルなど個々に合った情報を取得し、栄養バランスに配慮した食生活の実践や自ら判断して食品を選択できる能力を身に付けることなどにより、安全で望ましい食生活を送ることを目指します。



#### ■ 基本目標2 食を通じて家族や地域とつながる

市民が、家族等との共食により、正しい食習慣や食事のマナーを身に付け、食べ物を大切にする心を醸成することを目指します。また、日本型食生活<sup>8</sup>や行事食を伴う伝統的な行事といった食文化の伝承などを通じ、家族や地域とつながることを目指します。



#### ■ 基本目標3 地域の恵みに感謝して食をたのしむ

農業や商業などの地域特性を生かした地産地消の推進や食の環境整備を行うことで、市民が地域の恵みに感謝して食を楽しむことを目指します。



<sup>8</sup> 日本国食生活：日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせて食べる食生活のこと。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴。



## 2 | 計画の推進に向けて

### (1) 進捗管理

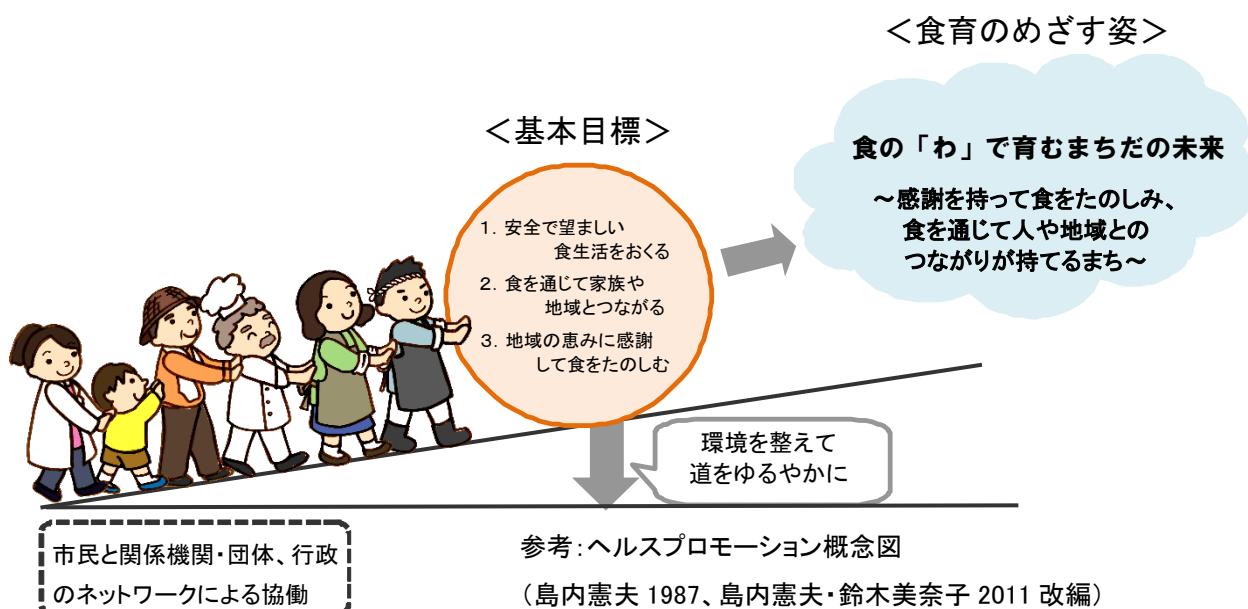
本計画は、毎年度各事業の進捗状況について「町田市食育推進計画策定及び推進委員会」及び「町田市食育推進庁内連絡会」にて確認するとともに、効果的に取り組む方策や改善策を協議しながら推進していきます。

計画期間の最終年度には、市民や関係機関・団体の食育推進の達成状況を確認するため、市民アンケート調査の実施等により評価を行います。

### (2) 計画推進の考え方

3つの基本目標の達成に向けて、市民、関係機関・団体、行政等が協働し、市民一人ひとりの食育を支えていきます。食に関する市民や団体だけでなく、多様な主体が連携し地域を盛り上げていくことで、市民にとって食育を実践しやすい環境を整えます。

#### 【計画のイメージ】



### (3) 個々の役割

それぞれの役割を理解、実践し、更に相互に連携・協働することで計画を推進します。

#### ◇ 市民・家庭の役割

市民一人ひとりが、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します。生活の基礎を担う家庭においては、食事の時間をともに楽しみ、食を通じたコミュニケーションを積極的に図ります。

#### ◇ 市民活動団体・食育ボランティアの役割

地域の人々が交流する場づくりに取り組むとともに、食育に関する知識や技能の習得に努め、関係機関と連携して活動を行います。

#### ◇ 保育園・幼稚園・認定こども園<sup>9</sup>・学校の役割

職員が協力し食育の指導体制や指導内容の充実を図ります。また、地域や家庭へ食育に関する情報を発信し、地域や家庭における食育推進を支援します。

#### ◇ 生産者・食品関連事業者の役割

消費者への正しい情報提供や食の安全、健康に配慮したメニューの提供、生産から流通まで様々な場において、それぞれの役割に応じて、環境整備や事業実施に努めます。

#### ◇ 病院・福祉施設の役割

生活習慣病<sup>10</sup>の発症予防と重症化予防や、生活の質の向上のため、行政や関係機関・団体と連携し、専門的な立場から望ましい食習慣の形成や健康づくりを支援します。

#### ◇ 給食施設の役割

健康に配慮したメニューの提供や栄養情報提供等を行い、給食を通した健康づくりを図ります。また、望ましい食習慣の形成や地産地消、食文化の伝承など、給食を活用した食育の充実を図ります。

#### ◇ 観光協会の役割

地域の食の魅力を広く情報発信することで、町田の食についての関心を高めるきっかけをつくります。また、町田の食や農業に触れるツアー等を実施し、地域や家庭における食育推進を支援します。

#### ◇ 市（行政）の役割

本計画に基づき、食育に関わる市民や関係機関・団体のネットワークを構築し、情報を共有しながら協働することにより、市民の生涯にわたる間断ない食育を推進します。

<sup>9</sup> 認定こども園：幼稚園や保育所等が教育と保育の両方の機能を提供するとともに、子育て支援事業を行う施設。

<sup>10</sup> 生活習慣病：食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群。



### 3 | 5つの視点による食育の推進

町田市における食育の課題解決と、「食育のめざす姿」や「基本目標」を実現するため、引き続き5つの視点で取り組みます。

#### 視点1 ➤ 健康と食生活

「栄養バランスに配慮した望ましい食生活の推進」、「口腔の健康の推進」を推進の方針性とします。

##### 1-1 栄養バランスに配慮した望ましい食生活の推進

低体重（やせ）の若い女性や低出生体重児の割合の増加等を踏まえ、妊娠期における胎児の生涯にわたる健康づくりの基盤確保、幼年期・少年期からの健全な食習慣の獲得、青年期のやせや食生活の乱れ、壮年期・中年期の肥満、高年期の低栄養の予防・改善など、ライフステージに応じた望ましい食生活を市民自ら実践できるよう、食に関わる関係機関・団体、行政が連携して、間断なく取り組むことが大切です。

特に、市民の心疾患による死亡率が高いこと、医療費のうち高血圧性疾患や虚血性心疾患、脳血管疾患を含む「循環器系の疾患」の占める割合も高いことから、野菜摂取量の増加、減塩、質の良い脂質量の適正化、主食・主菜・副菜をそろえた食事の定着を図るため、積極的に取り組むことが大切です。

##### 【取組の方向性】

###### 〔市民（家庭）〕

- ・様々な経験を通じて、ライフステージに応じた食に関する知識と食を選択する力を習得し、栄養バランスに配慮した望ましい食生活を実践します。

###### 〔食に関わる関係機関・団体、行政〕

- ・ライフステージに応じた望ましい食習慣形成のための、給食や講習会等を実施します。
- ・各種イベント等において、関係機関・団体、行政が連携し、望ましい食生活に関する情報を発信します。



## 1－2 口腔の健康の推進

生涯を通じて口から食べ物を摂取し、健康的で自立した日常生活を営むには、歯と口腔の健康の保持・増進が重要です。このためには、疾病の予防、早期発見・治療、口腔機能の維持回復等、ライフステージ毎に変化するリスクへの対応が不可欠です。

具体的には、乳幼年期における正しい口腔機能の獲得と乳歯のむし歯予防、少年期における歯肉炎と永久歯のむし歯予防、青年期・壮年期・中年期の歯周病予防、高年期における口腔機能低下の予防等の、歯と口腔の健康づくりに取り組むことが大切です。

### 【取組の方向性】

#### 〔市民（家庭）〕

- ・自らのライフステージに応じた、歯と口腔の健康づくりを実践します。

#### 〔食に関わる関係機関・団体、行政〕

- ・ライフステージに応じた、歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発や健診、教室等を実施します。

### ＜視点1の重点の取組＞

#### 高校や大学等における健康教育

##### ＜目的＞

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる機会の増加
- 野菜摂取量の増加
- 朝食欠食の割合の減少



##### ＜課題＞

- 特に、高校生、大学生等の若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代より課題が多い
- これから親になる若い世代の、食に関する知識や意識の向上、行動変容を促し、生涯にわたって食育を実践し、次世代につなげていけるよう、取り組むことが重要

##### ＜内容＞

- 高校生や大学生との協働による普及啓発媒体の作成、高校や大学等への出張健康教育等の実施



## <視点 1 の取組例>

取組	活動主体
各種イベントにおける食育活動	保健予防課 子育て推進課 保健給食課 町田地域活動栄養士会 <sup>11</sup> 町田集団給食研究会 <sup>12</sup>
食育月間、食育の日の食育活動	職員課 保健予防課
妊娠期・幼年期における健康・栄養教育（給食提供や講習会等の実施）	保健予防課 児童青少年課 子育て推進課 生涯学習センター 町田市民病院 町田市医師会 保育園・幼稚園
少年期・青年期における健康・栄養教育（給食提供や講習会等の実施）	保健予防課 児童青少年課 保健給食課 指導課 生涯学習センター 小学校・中学校 高校 大学
壮年期・中年期における健康・栄養教育（講習会等の実施）	健康推進課 保健予防課 生涯学習センター
高年期における健康・栄養教育（講習会等の実施）	高齢者福祉課 保健予防課 生涯学習センター
障がい者の健康・栄養教育（給食提供や講習会等の実施）	障がい福祉課 ひかり療育園 子ども発達支援課 生涯学習センター
口腔の健康に関する健診、教室等の実施	保健総務課 保健予防課 町田市歯科医師会

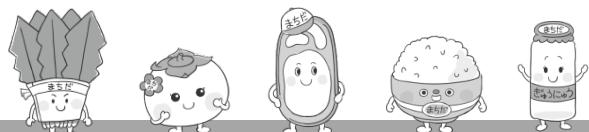
<sup>11</sup> 町田地域活動栄養士会：地域で活動している管理栄養士、栄養士の集まりで、市民の健康増進や生活習慣病予防、生活の質の向上を目的として男性料理教室など自主グループの支援や、栄養相談、講習会等の活動をしている。

<sup>12</sup> 町田集団給食研究会：給食の運営と技術の向上及び会員相互の親睦を図ることを目的に、市内の病院、高齢者施設等の給食施設からなる研究会。講演会の開催、優良従業員の表彰等の事業を行っている。



## &lt;視点1の評価指標&gt;

評価指標	評価用データ 把握方法	現状 (初期値)	目標値 (2023年)
ふだんの食事で主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる人の割合	町田市の食育推進に関する市民アンケート調査	55.6%	<b>65.0%</b>
1日の野菜摂取量（平均値）		265 g	<b>350 g</b>
朝食を欠食する人の割合 (20代)		17.9%	<b>15.0%</b>
ゆっくりよく噛んで食べている人の割合		46.0%	<b>50.0%</b>



## 視点2 食の安全

「食中毒等の予防」、「食品表示や食の安全に関する知識と理解」を推進の方向性とします。

### 2-1 食中毒等の予防

食品の製造や販売、飲食店における料理提供、保育園、小学校、病院、福祉施設等における給食提供などの衛生水準の維持・向上を図るため、それぞれの事業者等が自主的な衛生管理に取り組むことが重要です。

また、一人ひとりが食中毒等の予防に関する正しい知識を身に付けることが必要です。

#### 【取組の方向性】

##### 〔市民（家庭）〕

- ・食中毒等の予防について、正しい知識を身に付け、自ら判断し実践します。

##### 〔食に関わる関係機関・団体、行政〕

- ・市民や利用者に対し、手洗いの徹底など、食中毒等の予防に関する情報を発信します。
- ・給食施設や飲食店等が、自主的な衛生管理に取り組みます。
- ・給食施設や飲食店等の調理従事者に対し、食中毒等の予防に関する講習会等を実施します。

### 2-2 食品表示や食の安全に関する知識と理解

食品表示について、2015年4月に食品表示法が施行されたことから、事業者等は適正な表示を行うことが求められています。あわせて、食品表示の見方や食の安全性に関する知識や理解を深めるための普及啓発を行うことが必要です。

食物アレルギー<sup>13</sup>については、食物アレルギーを持つ人が安全かつ安心して食べることができるよう、食事を提供する側と提供される側双方でのリスク管理が重要です。更に、食物アレルギーを持たない周囲の人に対しても正しい知識と理解を深めるための取組も必要です。また、食物アレルギーを持っていることで、成長が妨げられることがないよう、適切な栄養を確保することが大切です。

#### 【取組の方向性】

##### 〔市民（家庭）〕

- ・食品表示や食の安全性についての基礎的な知識を持ち、食を選択します。
- ・食物アレルギーについての正しい知識を持ち、周囲への配慮も行います。

##### 〔食に関わる関係機関・団体、行政〕

- ・適正な食品表示を行います。
- ・食品表示の見方や食の安全性についての情報発信や講習会等を実施します。
- ・食物アレルギーに関する情報発信や講習会等を実施します。
- ・食物アレルギーについての正しい知識を持ち、周囲への配慮も行います。

<sup>13</sup> 食物アレルギー：食物を食べたり触ったり吸い込んだりした時に、免疫システムが過剰に反応して起こる有害な症状（湿疹、かゆみ、くしゃみ等）で、多くは食物に含まれるたんぱく質が原因となる。食中毒、食物不耐症は含まない。



## &lt;視点2の重点の取組&gt;

## 食中毒等の食の安全に関する取組

## &lt;目的&gt;

- 食中毒予防を知っていて実践している割合の増加

## &lt;課題&gt;

- 食中毒等の食の安全に関する情報提供の充実について、市民からの要望が最も多い
- 「食中毒予防の3原則『つける、増やさない、やっつける』<sup>14</sup>を知っていて実践している割合」について改善傾向ではあるが、目標は達成していない状況である

## &lt;内容&gt;

- 市民に対して食の安全情報に関する広報紙の発行、食品関連事業者に対して食品衛生講習会の実施

つけない=洗う!分ける!

やっつける  
=加熱処理

出典：  
食中毒予防の3原則  
(政府広報オンライン)  
より抜粋・加工

## &lt;視点2の取組例&gt;

取組	活動主体
食中毒等の食の安全に関する取組〔再掲〕	保健予防課 生活衛生課 東京都町田食品衛生協会
食品表示、健康食品、食物アレルギー等に関するセミナー、学習会の実施	市民協働推進課（消費生活センター） 保健予防課 生活衛生課 東京都町田食品衛生協会 町田市医師会
食物アレルギーへの対応	児童青少年課 子育て推進課 保健給食課 町田市民病院 町田市医師会 保育園・幼稚園 小学校・中学校

## &lt;視点2の評価指標&gt;

評価指標	評価用データ 把握方法	現状 (初期値)	目標値 (2023年)
食中毒予防の3原則「つける、増やさない、やっつける」を知っていて実践している割合	町田市の食育推進に関する市民アンケート調査	38.9%	45.0%
市民に対する食の安全情報に関する広報紙の発行部数（延べ）	事業実績	9,000部	60,000部

<sup>14</sup> 食中毒予防の3原則『つける、増やさない、やっつける』：食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生することから、食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つける」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける（殺菌する）」という3つのことが原則となる。



## 視点3 ➤ 共食・食文化

「共食の推進や食事マナーの習得」、「食文化の伝承」を推進の方向性とします。

### 3-1 共食の推進や食事マナーの習得

家族や友人等と一緒に食事をする共食は、食を楽しむことや食に関する基礎を習得する機会となります。共食の推進や食事マナーの習得について、家庭だけでなく、地域や所属するコミュニティにおいても推進していくことが大切です。

#### 【取組の方向性】

##### 〔市民（家庭）〕

- ・共食の機会を増やすことで、食を楽しみ、食に関する基礎を習得します。
- ・食事に関するあいさつや作法等を実践し、家族や友人等に伝えます。

##### 〔食に関わる関係機関・団体、行政〕

- ・給食や地域、所属するコミュニティ等で、共食の場を増やします。
- ・食育ボランティア等を活用し、共食の大切さや、食事に関するあいさつや作法等を伝える機会を増やします。

### 3-2 食文化の伝承

地場産物を生かした郷土料理や、和食や行事食を伴う伝統的な行事等の食文化が十分に伝承されず、その特色が失われつつあります。給食や食育活動等を通じて食文化を伝承するとともに、家庭内でも伝承することが大切です。

#### 【取組の方向性】

##### 〔市民（家庭）〕

- ・和食や行事食を伴う伝統的な行事、町田の地域の味等について伝承します。

##### 〔食に関わる関係機関・団体、行政〕

- ・保育園、小学校、中学校、病院、福祉施設等の給食において、和食や行事食を伴う伝統的な行事等の提供及び利用者や家庭への情報発信をします。
- ・町田の地域の味を伝承するための教室等を実施します。



### <視点3の重点の取組>

#### 食育ボランティアによる共食の推進に関する活動

##### <目的>

- を通じた地域交流の推進による、共食の機会の増加

##### <課題>

- 「食事をひとりで食べる子どもの割合（平日・朝食）」は増加し、改善していない
- 子どもだけでなく、どの年代においても共食の大切さを普及啓発していく必要がある

##### <内容>

- 食育ボランティアを募集し人数を増やすとともに、地域における食育ボランティアの活動の場を広げて実施



### <視点3の取組例>

取組	活動主体
食育ボランティアによる共食の推進に関する活動 〔再掲〕	保健予防課 児童青少年課 保健給食課 生涯学習センター 保育園・幼稚園 小学校・中学校
行事食の提供及び家庭への情報発信	子育て推進課 保健給食課 指導課 町田市民病院 保育園・幼稚園 小学校・中学校
町田の地域の味の伝承に関する教室等の実施	保健予防課 児童青少年課 観光まちづくり課 町田市観光コンベンション協会 <small>15</small>

### <視点3の評価指標>

評価指標	評価用データ 把握方法	現状 (初期値)	目標値 (2023年)
朝食又は夕食を誰かと一緒に食べる「共食」の割合（成人）	町田市の食育推進に関する市民アンケート調査	88.4%	増加
朝食又は夕食を誰かと一緒に食べる「共食」の割合（子ども）		98.7%	増加
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている割合		—	50.0%

15 町田市観光コンベンション協会：町田市の「自然・歴史・文化・産業を活用した心豊かなまちづくり」を目指し、ウォークツアーや体験教室など、新たな観光プログラムを展開する地域の担い手として2009年4月に設立された組織。



## 視点4 地産地消

「町田産農産物の利用促進」、「農業交流・体験の実施」を推進の方向性とします。

### 4-1 町田産農産物の利用促進

地域で生産されたものを地域で消費することで、鮮度が良い状態で食べることができます。町田市の農業の活性化にもつながります。

農産物直売所やスーパー等、町田産農産物を購入できる場所の周知、給食や飲食店における町田産農産物の利用促進を図ることが大切です。

#### 【取組の方向性】

##### [市民（家庭）]

- 町田産農産物を購入する機会や、町田産農産物を使った料理を食べる機会を増やします。

##### [食に関わる関係機関・団体、行政]

- 農産物直売所やスーパー等、町田産農産物を購入できる場所を分かりやすくし、町田産農産物に関する情報を発信します。
- 保育園、小学校、中学校、病院、福祉施設等の給食や飲食店の料理において、町田産農産物を積極的に利用します。
- 町田産農産物を使用した「まちだすいとん<sup>16</sup>」「まち☆ベジ給食<sup>17</sup>」等を給食などにおいて提供し、レシピを普及します。

### 4-2 農業交流・体験の実施

農業交流・体験等を通じて、食に対する感謝の心が育されます。

生産から消費までの食の循環を意識し、食が自然の恩恵や食に関わる人々によって支えられていることを理解するために、地域資源を活用した農業交流・体験や、調理して食べる体験の機会の充実を図ることが大切です。

#### 【取組の方向性】

##### [市民（家庭）]

- 農業交流・体験や、調理して食べる体験を増やし、食に対する感謝の心を育みます。

##### [食に関わる関係機関・団体、行政]

- 野菜を栽培、収穫するなどの農業交流・体験や、調理して食べる体験の機会を充実させます。

<sup>16</sup> まちだすいとん：小野路町の農家さんが昔から食べていたすいとんを、町田市保健所と町田地域活動栄養士会が「まちだすいとん」として、レシピをおこしたもの。まちだすいとんの特徴は、季節の町田産野菜を使用するなど。詳細はP.63 参照。

<sup>17</sup> まち☆ベジ給食：生産履歴等の管理をして生産した町田産農産物「まち☆ベジ」を使用した小学校給食のこと。



## <視点4の重点の取組>

### 町田産農産物を使用したレシピの普及活動

#### <目的>

- 町田産農産物を食べる機会の増加

#### <課題>

- 地元の食材を利用した学校給食について、子どもの保護者からの要望が最も多い
- 地産地消や、新鮮な旬の野菜のおいしさについて普及していく必要がある

#### <内容>

- 町田産農産物を使用した「まちだすいとん」「まち☆ベジ給食」等を小学校給食などで提供しレシピを普及することにより、町田産農産物を食べる機会を増やす
- 農産物直売所やスーパー等、町田産農産物を購入できる場所を周知する



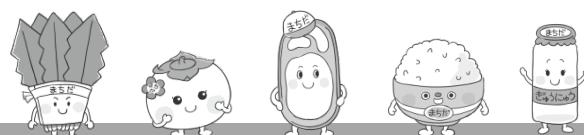
町田産農産物  
シンボルマーク  
「まち☆ベジ」

## <視点4の取組例>

取組	活動主体
町田産農産物を使用したレシピ（「まちだすいとん」「まち☆ベジ給食」等）の普及活動〔再掲〕	保健予防課 保健給食課 小学校・中学校 町田地域活動栄養士会
農業交流・体験（調理実習）の実施	市民協働推進課（消費生活センター） 保健予防課 子育て推進課 農業振興課・農業委員会 保育園・幼稚園 町田市農業協同組合 町田市観光コンベンション協会
町田産農産物に関する情報発信	保健予防課 農業振興課 町田市農業協同組合 町田市観光コンベンション協会
地産地消を推進するための生産・流通等の環境整備	農業振興課・農業委員会 町田市農業協同組合

## <視点4の評価指標>

評価指標	評価用データ把握方法	現状 (初期値)	目標値 (2023年)
まちだすいとんの延べ提供数	事業実績	2,192 食	20,000 食
まち☆ベジ給食の実施回数	事業実績	年1回	年2回
小学校給食における地場野菜使用量 (上位10品目)	事業実績	7% (重量ベース)	15% (重量ベース)



## 視点5 食環境

「食に関する環境の整備」、「食育推進ネットワークの強化」を推進の方向性とします。

### 5-1 食に関する環境の整備

食品ロス削減や減塩に取り組む事業者、飲食店、給食施設等が増えることで、利用する市民の意識の向上や実践につながります。関係機関・団体、行政等が連携し、食に関する環境の整備を行うことが大切です。

#### 【取組の方向性】

##### 〔市民（家庭）〕

- ・食品ロス削減や減塩に取り組む事業者、飲食店、給食施設等が増えることで、意識が高まり、実践します。

##### 〔食に関わる関係機関・団体、行政〕

- ・事業者、飲食店、給食施設等における食品ロス削減や減塩の必要性について情報発信します。
- ・事業者、飲食店、給食施設等において、食品ロス削減や減塩に取り組みます。

### 5-2 食育推進ネットワークの強化

関係機関・団体、行政等がこれまで築いてきた食育推進ネットワークを更に強化するため、それぞれの特性を生かしながら多様かつ緊密に連携・協働して食育を推進することが大切です。

#### 【取組の方向性】

##### 〔市民（家庭）〕

- ・食を通じて人や地域がつながり、食の「わ」を広めていきます。

##### 〔食に関わる関係機関・団体、行政〕

- ・町田市食育推進計画策定及び推進委員会、町田市食育推進庁内連絡会、町田栄養・食生活ネットワーク会議等を活用し、関係機関・団体、行政が連携・協働した食育の取組を行います。



## <視点5の重点の取組>

### スーパー等の事業者や給食施設と連携した食に関する啓発活動

#### <目的>

- スーパー等の事業者や給食施設と連携し、食環境を整備する

#### <課題>

- 食品ロス削減のために何らかの行動をしている人は9割以上だが、「飲食店等で注文し過ぎない」「料理を作り過ぎない」人は約3割となっている
- 事業所、保育園、学校等の給食において、減塩に取り組む必要がある

#### <内容>

- 食品ロス削減や減塩について、スーパー等の事業者や給食施設と連携して取り組む



## <視点5の取組例>

取組	活動主体
スーパー等の事業者や給食施設と連携した食に関する啓発活動〔再掲〕	保健予防課 産業政策課 農業振興課 3R推進課 町田商工会議所 <sup>19</sup> 町田市農業協同組合
特定給食施設 <sup>20</sup> 等指導、食品関連事業者指導	保健予防課 生活衛生課 町田集団給食研究会
食育推進ネットワークの連携会議	町田市食育推進計画策定及び推進委員会 町田市食育推進庁内連絡会 町田栄養・食生活ネットワーク会議

## <視点5の評価指標>

評価指標	評価用データ把握方法	現状(初期値)	目標値(2023年)
スーパー等の事業者と連携した食に関する啓発活動数(年間)	事業実績	10件	15件
特定給食施設等巡回指導数(年間)	事業実績	41件	60件

18 過剰除去：野菜や果物の皮を厚くむくなど、調理時に食べられる部分を必要以上に取り除いてしまうこと。

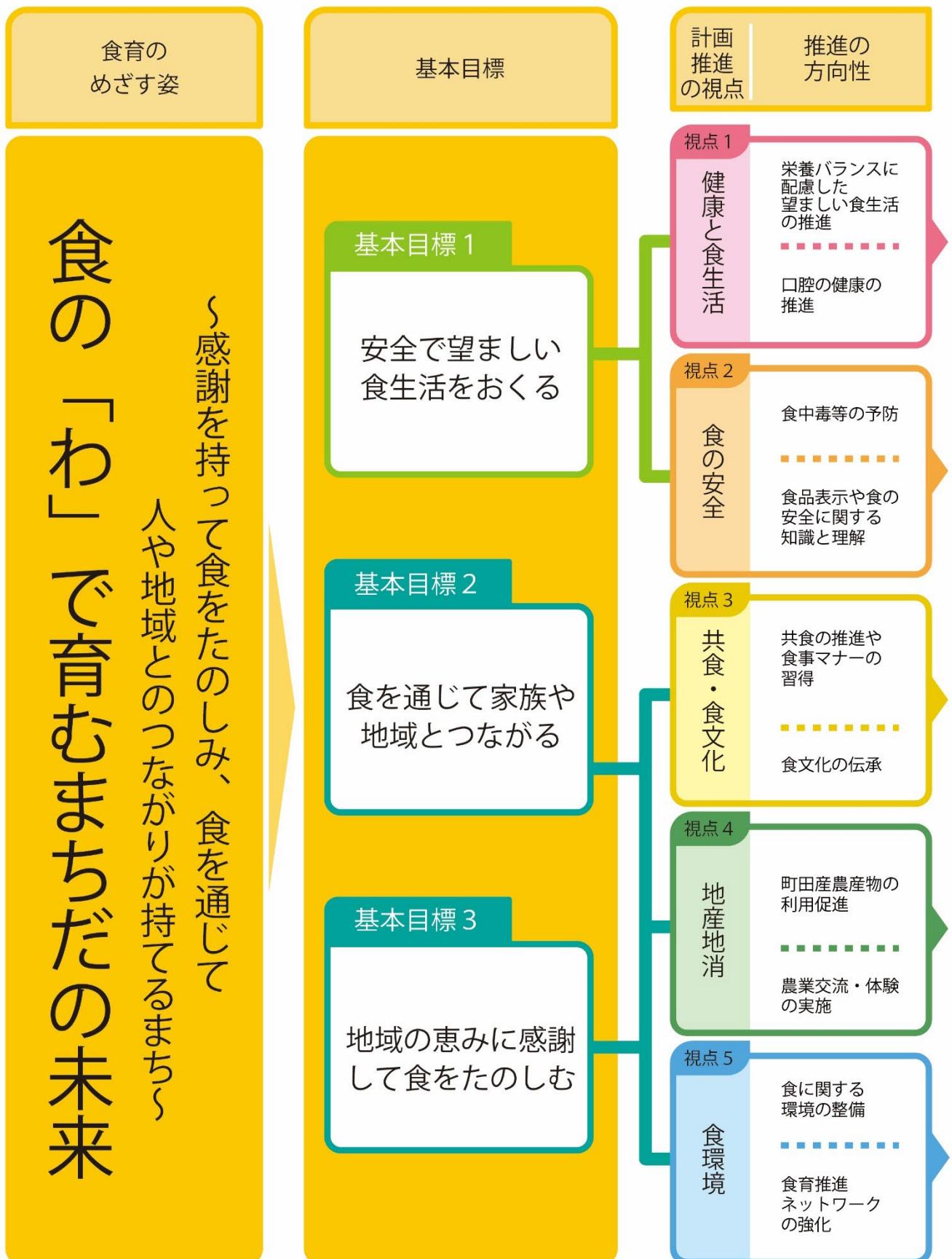
19 町田商工会議所：地域経済の活性化や商工業の総合的な改善発達を図り、社会一般の福祉の増進に資することを目的とする地域総合経済団体。町田商工会議所の会員数は4,000事業所を超えていている。

20 特定給食施設：特定かつ多数の者に対して、継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定めるもの。



## 4 | 第2次町田市食育推進計画の体系

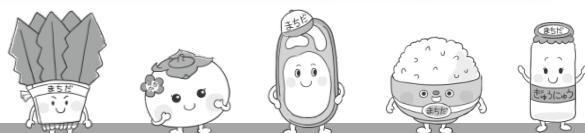
町田市の食育のめざす姿、基本目標、これらを実現するための5つの視点に基づく



食育の  
推進に  
向けて

(町田市食育推進ネットワークを構築し、協働して推進する  
町田市食育推進委員会・町田市食育推進庁内連絡会)

く方向性を体系化すると下図のようになります。計画の推進にあたっては、市民と食に関わる関係機関・団体、行政が連携・協働し取組を進めていきます。





# 資料

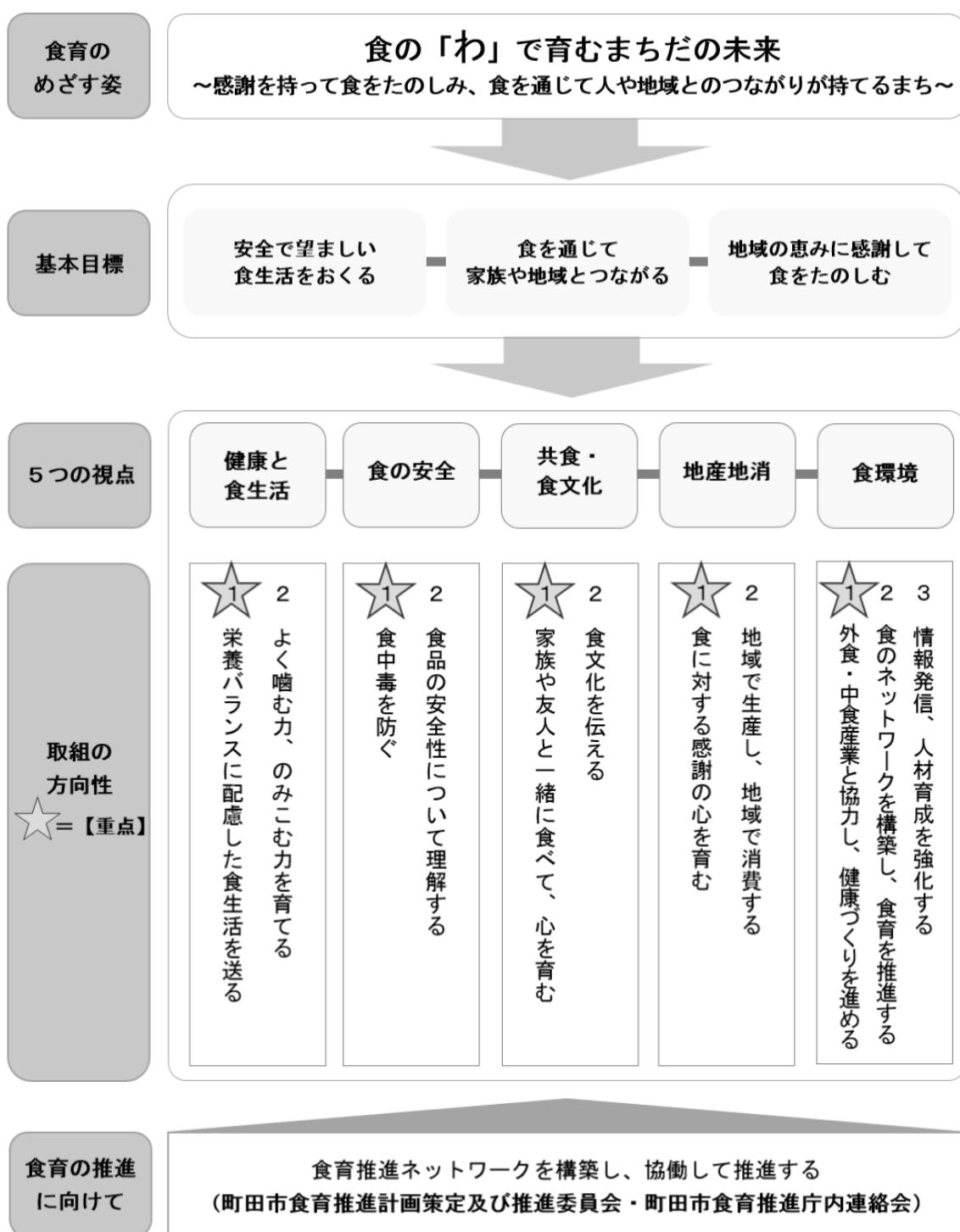
- 1 | 町田市食育推進計画（2014年度～2018年度）の概要
- 2 | これまでの取組内容（抜粋）
- 3 | 町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果概要
- 4 | 町田市食育推進計画（2014年度～2018年度）の評価指標の達成状況
- 5 | 町田市の基本データ
- 6 | 計画の策定体制
- 7 | 町田市食育推進計画策定及び推進委員会
- 8 | 町田市食育推進キャラクター「まちだ食育クインズ」
- 9 | まちだの食の「わ」情報



# 1 町田市食育推進計画（2014年度～2018年度）の概要

町田市食育推進計画に基づき、広く食育を周知し、市民が食育に関心を持ち実践につながるよう、食育推進ネットワークを構築し、取り組んできました。

＜町田市食育推進計画（2014年度～2018年度）の体系＞



## 2 | これまでの取組内容（抜粋）

### 視点1 健康と食生活

#### <6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」>

食に対する意識を更に深めることを目的に、市庁舎食堂において「食育月間」及び「食育の日」にイベント（食育に関するクイズ、ヘルシーランチの提供など）を行っています。

#### <園児むし歯予防教室>

保育園、幼稚園の園児と職員を対象に、よく噛むことの大切さや口腔の健康を保つ食品の選び方等をクイズ形式で楽しく伝えています。



### 視点2 食の安全

#### <食品衛生街頭相談>

町田食品衛生協会と協力して、市民が多く集まる街頭で食品衛生に関する相談を受け付けています。クイズや手洗いチェック、広報紙やパンフレットの配布を行うことで、市民に対し食中毒予防等食の安全に関する情報発信を行っています。

#### <食物アレルギーへの対応>

保育園、小学校、病院、子どもセンター等において、食物アレルギー対応ガイドラインや手引き等に沿った対応を行っています。

### 視点3 共食・食文化

#### <町田市食育ボランティア活動>

家族や友人と一緒に食事をすることの大切さなどを普及するため、食に関する知識や技術を持つ食育ボランティアを養成しました。食育ボランティアは、イベントや保育園などで活動しています。



#### <みそ作り教室>

日本人の食生活について考えるきっかけとなることをねらいとし、町田市消費生活センター運営協議会と市民協働推進課が、国産大豆を使ったみそ作り教室を実施しています。遺伝子組み換え食品等についても学習する機会としています。



## 視点4 地産地消

### <食育ツーリズム>

農業と商業の協働による食育の取組「食育ツーリズム」を、町田市観光コンベンション協会と連携して実施しています。

町田の食や生産者とふれる機会を増やすことで、食が自然の恩恵や食に関わる人々によって支えられていることを知り、食に対する感謝の心を育むことを目的としています。



### <米作り農業体験事業>

田植え・稲刈りなどの体験を通して自然に親しみ、農業の大切さを体感して都市農業への理解を深めています。



## 視点5 食環境

### <健康づくり調理従事者研修会>

飲食店等の調理従事者が栄養や食品衛生に関する知識を習得し、喫食者の健康づくりに配慮したメニューを提供することを目的として実施しています。

### <町田栄養・食生活ネットワーク会議>

市内の食に関する関係機関・団体の代表者がネットワークを形成し、ライフステージに応じた保健栄養事業を総合的に推進することをねらいとして実施しています。

市民の野菜摂取量の増加を目指し、「野菜を食べやすくする！！野菜料理レシピ集」を作成しました。



### 3 町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果概要

#### (1) 調査の目的

食育に対する市民の意識を把握し、「町田市食育推進計画」改定のための基礎資料とするとともに、今後の食育推進など町田市の施策の参考にすることを目的とし、調査を実施しました。

#### (2) 調査の概要

調査票区分	対象	配布内訳	配布・回収方法
成人用	20歳以上の町田市民	1,500	「住民基本台帳」から無作為抽出し、郵送配布・回収
保護者用	幼児（4歳児）保護者	300	幼児・小学校低学年・小学校高学年・中学生・高校生の5階級に区分する。それぞれから1学年を対象として、「住民基本台帳」から無作為抽出し、保護者宛てに郵送配布・回収
	小学校低学年（小学2年生）保護者	300	
	小学校高学年（小学5年生）保護者	300	
	中学生（中学2年生）保護者	300	
	高校生（高校2年生）保護者	300	
合計		3,000	

#### (3) 調査時期

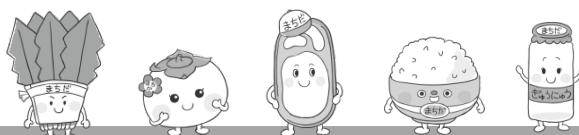
2017年10月6日～11月10日

#### (4) 回収結果

	成人用	保護者用	総計
配 布 数	1,500通	1,500通	3,000通
回 収 数	622通	719通	1,341通
回 収 率	41.5%	47.9%	44.7%

#### (5) 調査結果の見方

- ① 図表中の「n」は、設問に対する回答者数を示しています。
- ② 集計は、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、比率（%）の合計が100%にならない場合があります。
- ③ 回答の比率（%）は、その設問の回答者数を基数として算出しています。そのため、複数回答の設問はすべての比率を合計すると100%を超える場合があります。

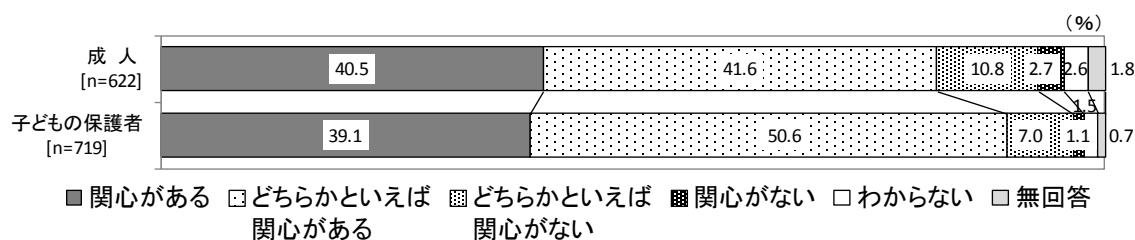


## (6) 調査結果

### ①食育への関心

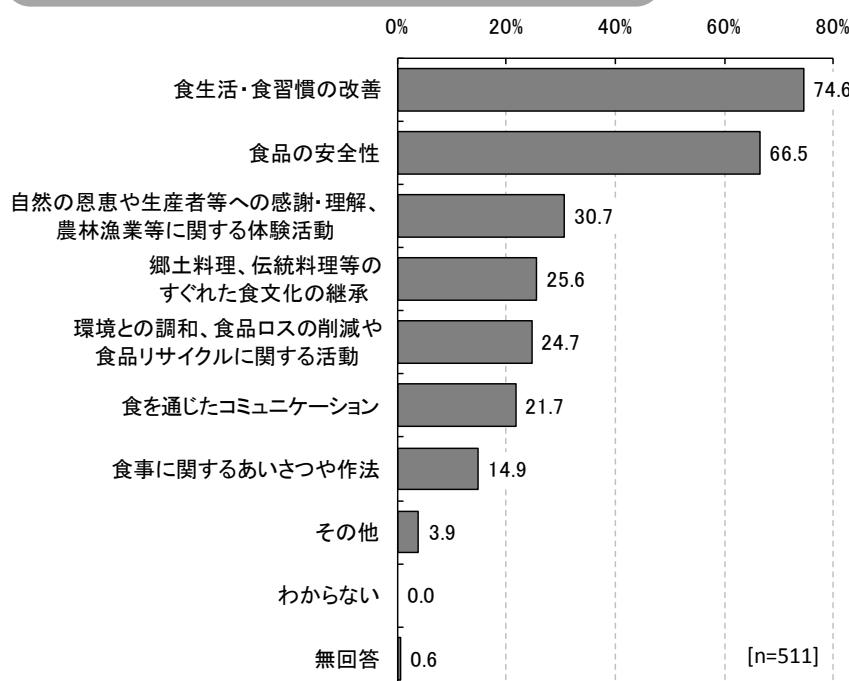
●食育に関心を持っている人は、8割以上となっています。(成人で82.1%、保護者で89.7%)

食育への関心度【成人】【子どもの保護者】(単数回答)



●食育に関心がある理由は「食生活・食習慣の改善」「食品の安全性」が多くなっています。

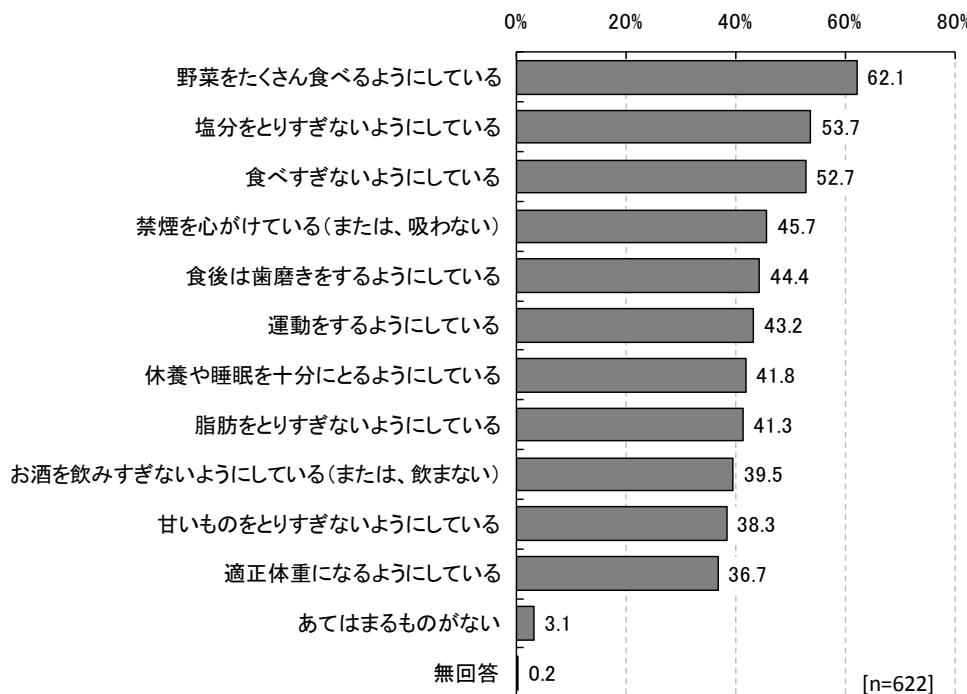
食育に関心がある理由【成人】(複数回答)



## ②健康と食生活

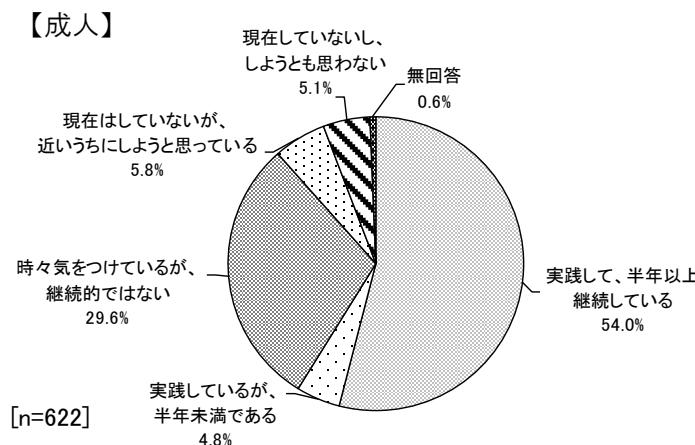
- 生活習慣病の予防・改善のために、ふだんの生活で心がけていることは「野菜をたくさん食べるようによっている」が62.1%と最も多く、次いで「塩分をとりすぎないようにしている」が53.7%、「食べすぎないようにしている」が52.7%となっています。

生活習慣病の予防・改善のために、ふだんの生活で心がけていること【成人】 (複数回答)



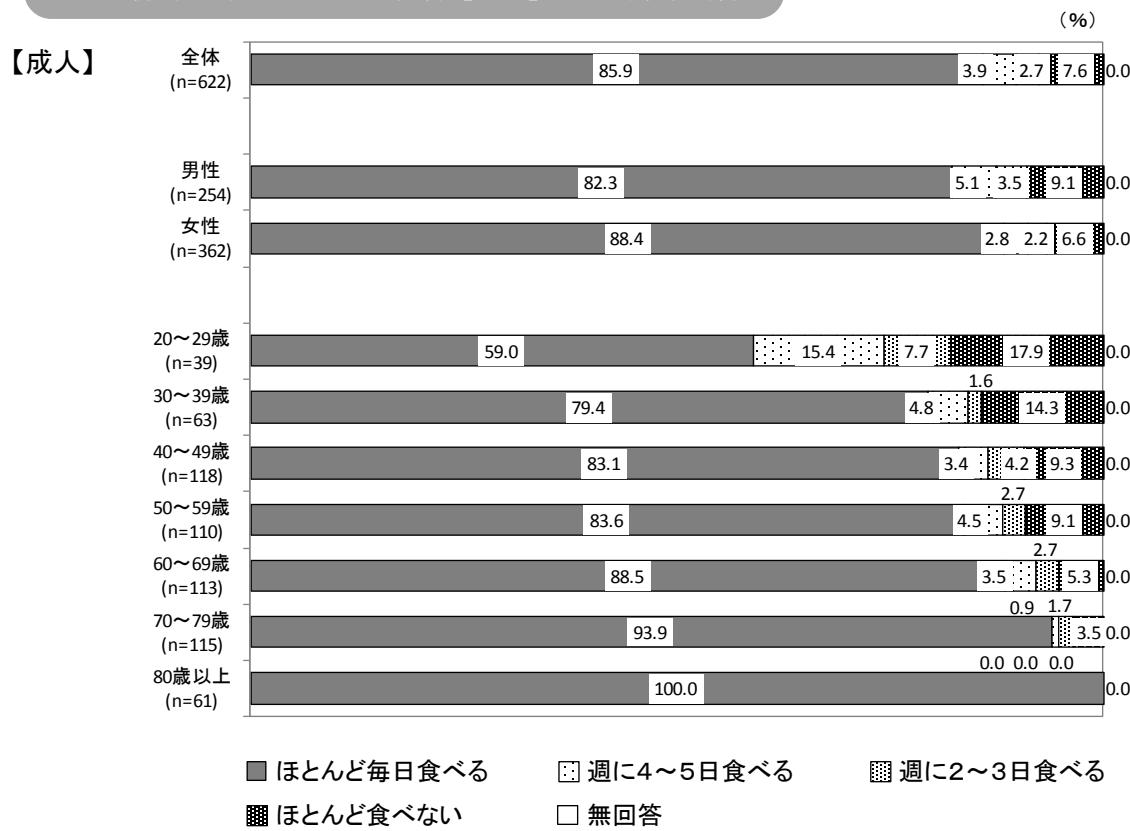
- 生活習慣病の予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測のいずれかを実践して半年以上継続している人は54.0%となっています。

生活習慣病の予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測、のいずれかを実践している割合【成人】 (単数回答)



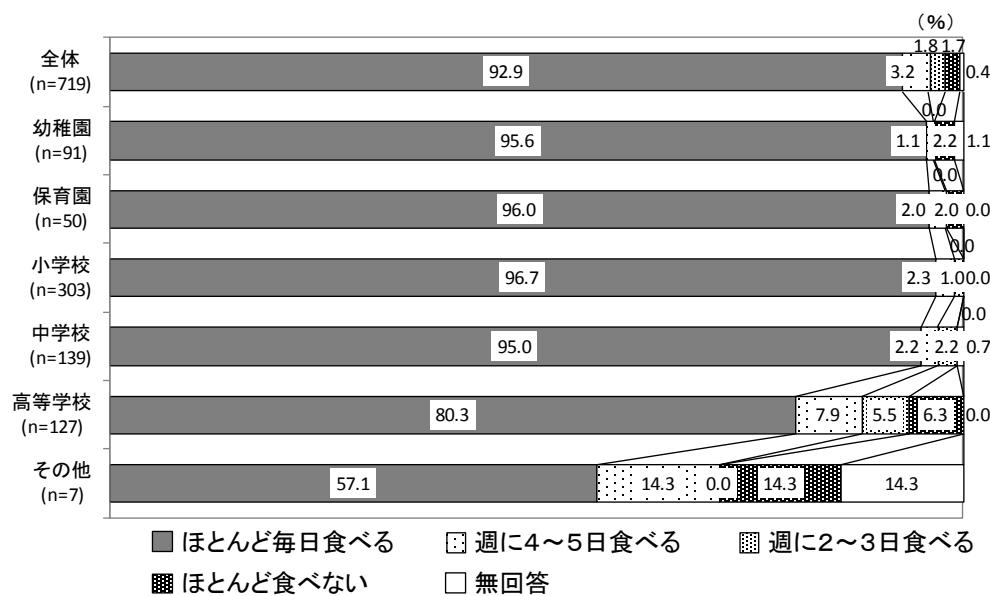
- 成人では朝食を「ほとんど毎日食べる」割合は、若い世代ほど少なくなっています。また、朝食を食べない日がある人の割合は14.2%となっています。
- 子どもでは、高校生になると朝食を「ほとんど毎日食べる」割合は大きく減少しています。また、朝食を食べない日がある人の割合は6.7%となっています。

ふだん朝食を食べている人の割合【成人】 (単数回答)



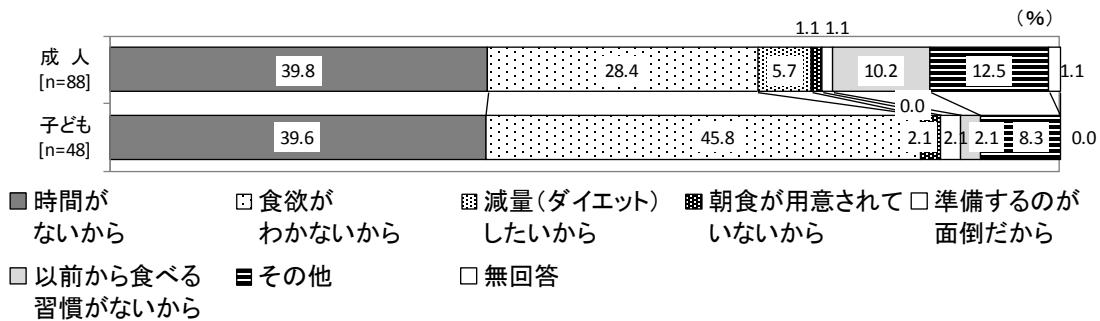
ふだん朝食を食べている人の割合【子ども】 (単数回答)

【子ども】



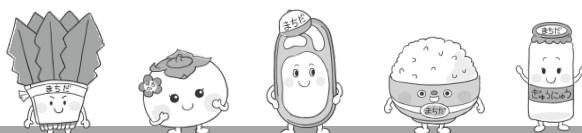
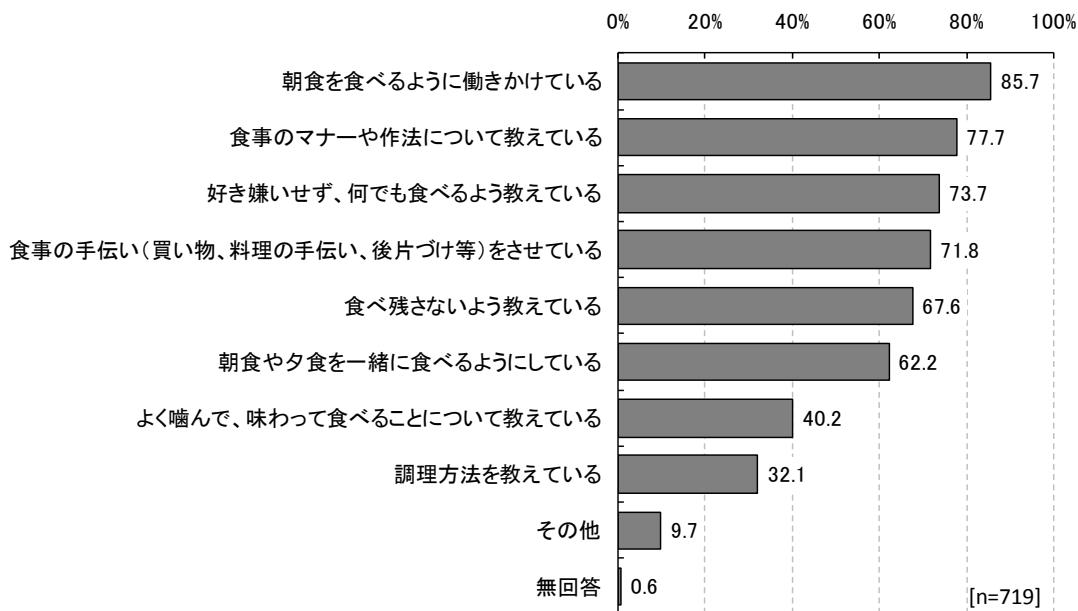
- 成人では朝食を食べない最も大きな理由は「時間がないから」が多くなっています。
- 子どもでは朝食を食べない最も大きな理由は「食欲がわからないから」が多くなっています。

### 朝食を食べない最も大きな理由【成人】【子ども】 (単数回答)



- 家庭で行っている食育は「朝食を食べるよう働きかけている」が最も多くなっています。

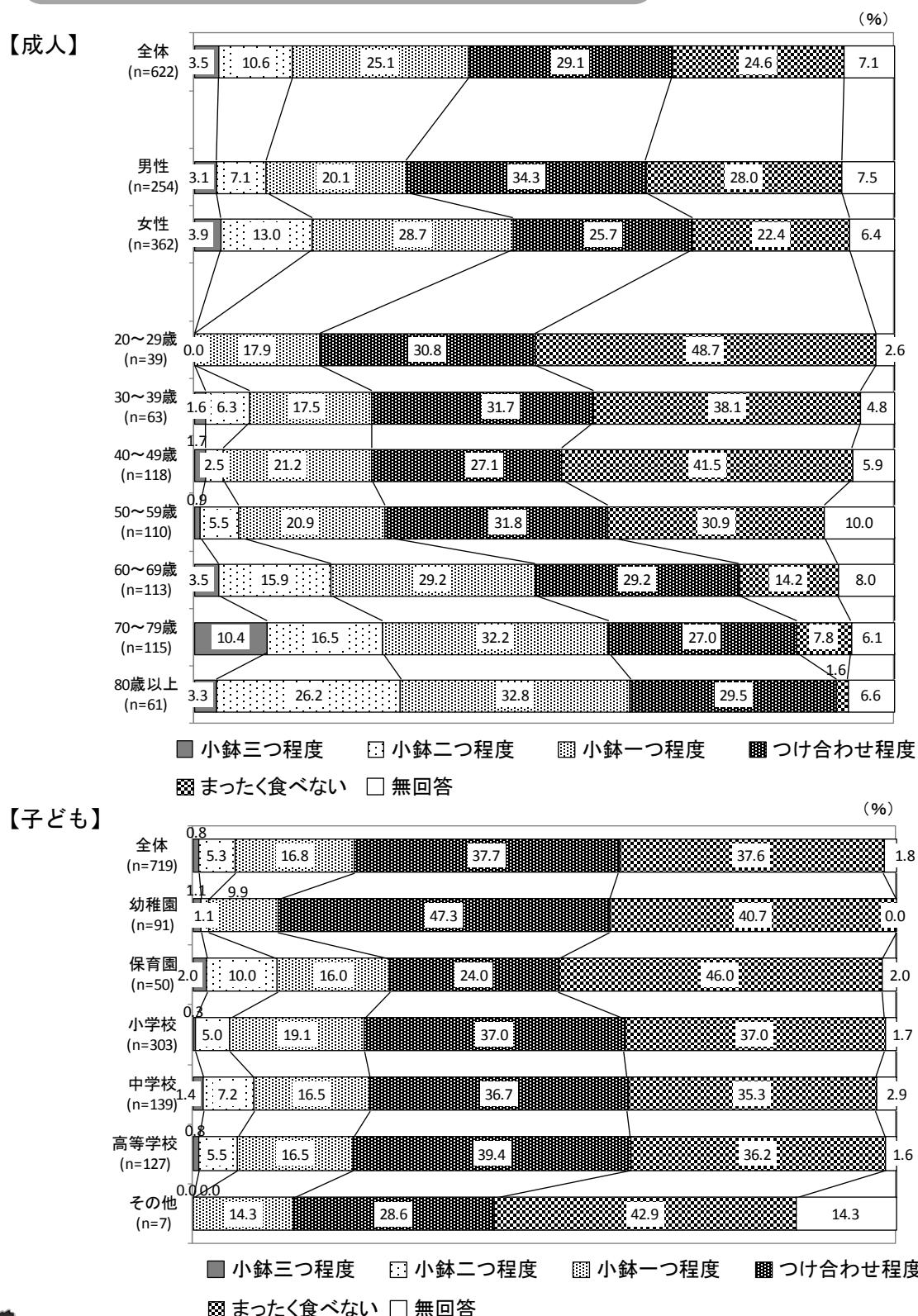
### 家庭で行っている食育【子どもの保護者】 (複数回答)



● 1日の野菜摂取量は、目標値（1日 350 g）より 85 g 少ない 265 g となっています。（前回調査時は 250 g）そのうち、朝食の野菜摂取量は 54 g と最も少ないです。特に子どもや 20～40代で少ない傾向にあります。

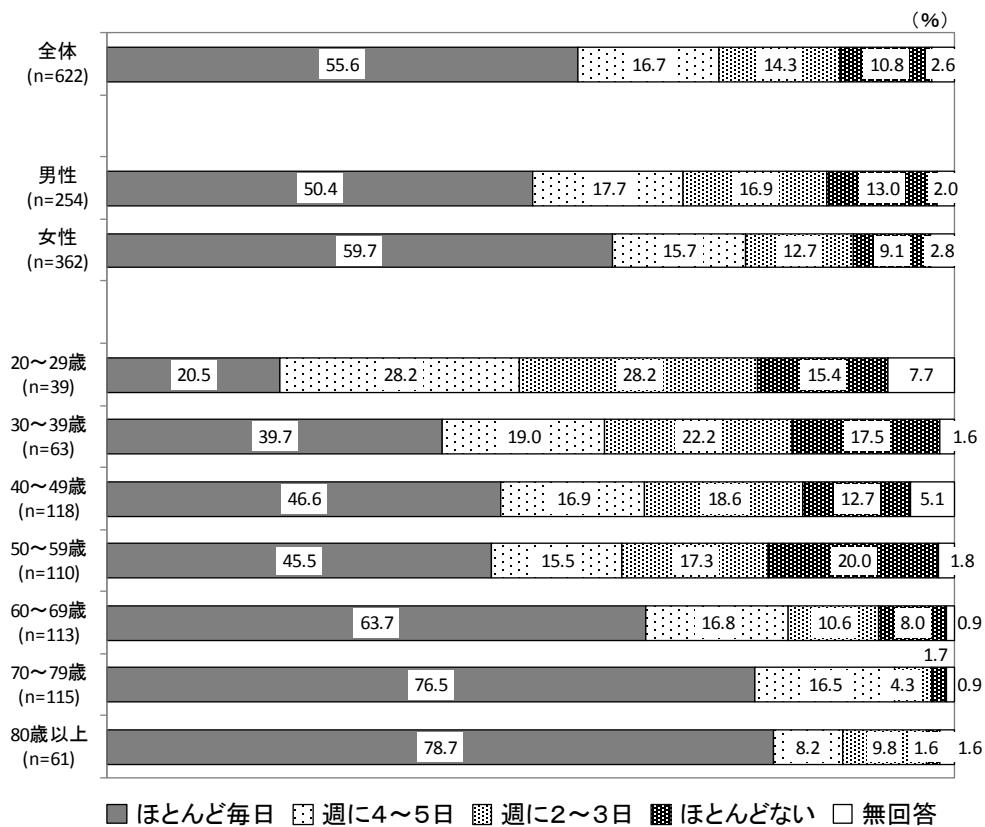
※野菜の摂取量は、小鉢三つ程度=210 g、小鉢二つ程度=140 g、小鉢一つ程度=70 g、つけ合わせ程度=35 g として算出しています。

#### 朝食で食べる野菜料理の量【成人】【子ども】（単数回答）



- 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが「ほとんど毎日」と答えた人は男性で50.4%、女性で59.7%となっています。
- 年齢別にみると、20~30代で少ない傾向がみられます。

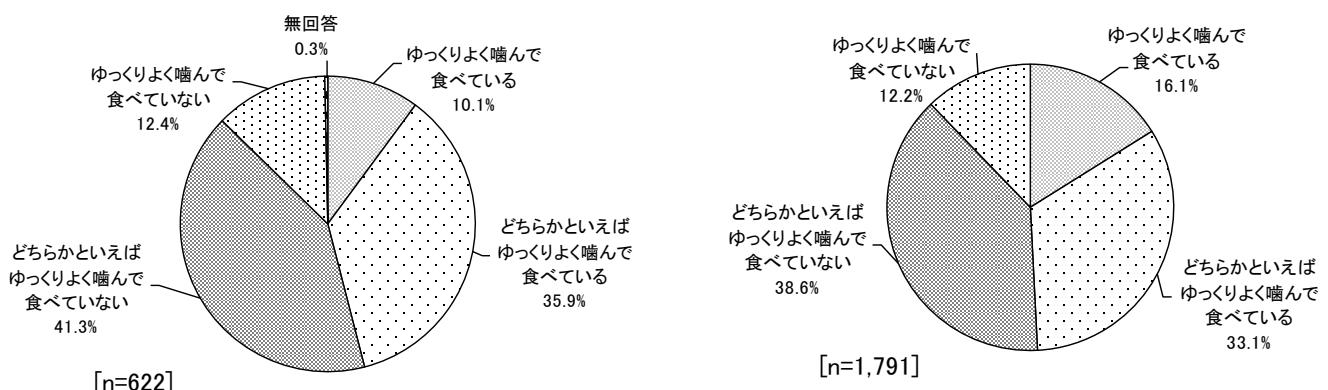
主食・主菜・副菜をそろえて食べることが一日に2回以上ある日数【成人】 (単数回答)



- ゆっくりよく噛んで食べている人は合わせて46.0%となっています。
- 国の現状値は49.2%（第3次食育推進基本計画 初期値）となっています。

ふだんゆっくりよく噛んで食べている割合【成人】(単数回答)

【参考】国の数値



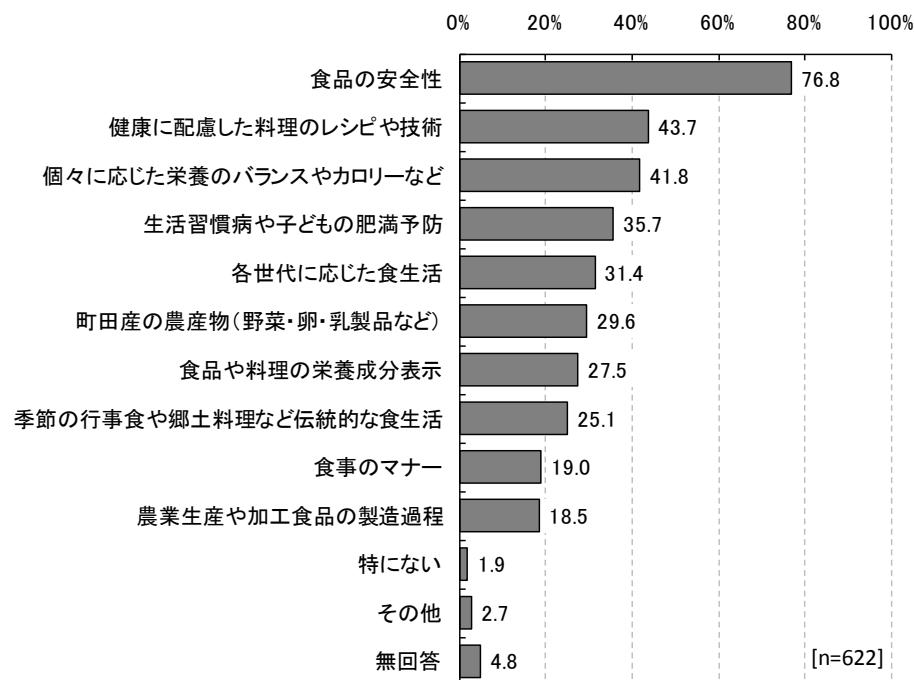
出典:「食育に関する意識調査報告書」  
(平成28年3月 内閣府)



### ③食の安全

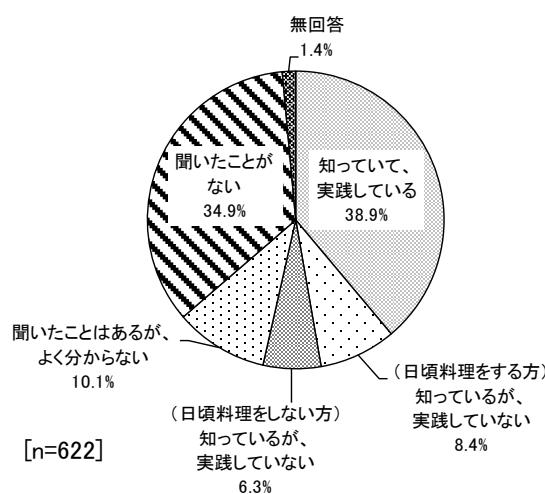
- 「食品の安全性」に関する情報が最も求められています。

食や食育に関して知りたい情報【成人】 (複数回答)



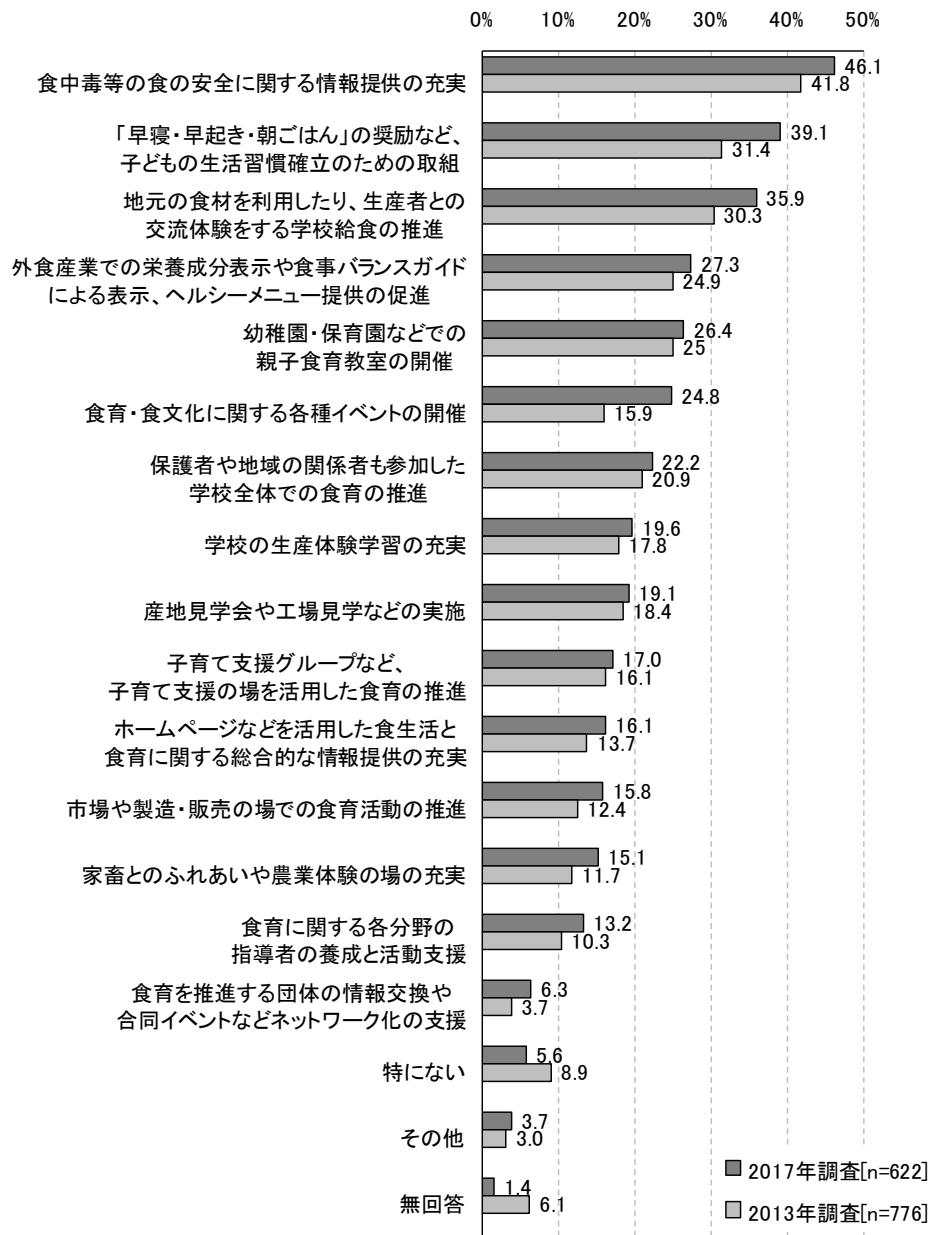
- 食中毒予防の3原則を知っていて、実践している人は38.9%となっています。

食中毒予防の3原則「つけない、増やさない、やっつける」の周知度・実践度【成人】 (単数回答)

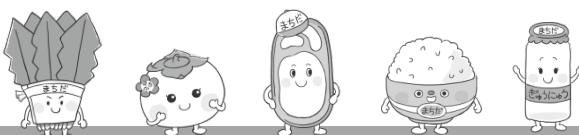


- 市に最も重点的に取り組んでほしいことは、「食中毒等の食の安全に関する情報提供の充実」となっています。

健全で豊かな食生活の実現に向けて、食育を推進するために、市に重点的に取り組んでほしいこと【成人】（複数回答）



出典：町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書(2018年3月)  
町田市の食育推進計画づくりに関するアンケート調査結果報告書(2013年12月)

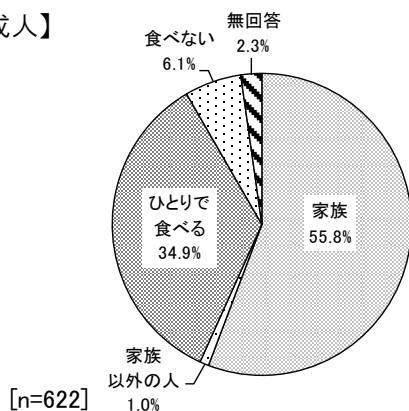


#### ④共食・食文化

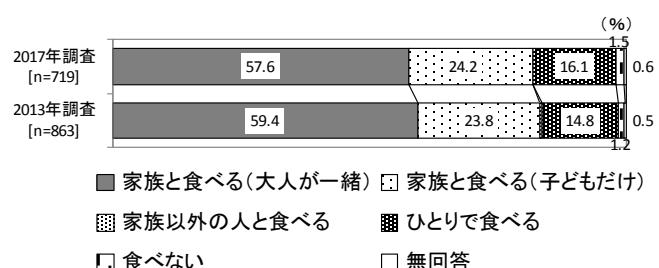
●平日の朝食をひとりで食べる割合は、成人が 34.9%、子どもが 16.1%（前回調査時は 14.8%）となっています。

ふだん誰と食事をすることが多いか（平日朝食）【成人】【子ども】（単数回答）

【成人】



【子ども】

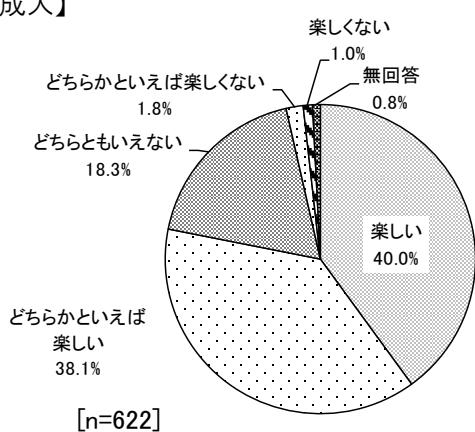


出典：(左円グラフ、棒グラフ上段)町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書(2018年3月)  
(棒グラフ下段)町田市の食育推進計画づくりに関するアンケート調査結果報告書(2013年12月)

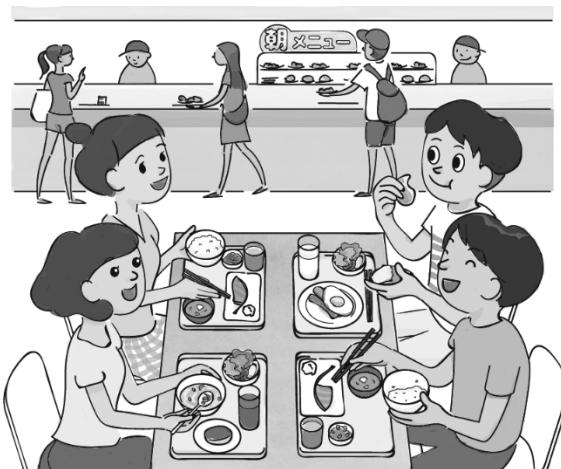
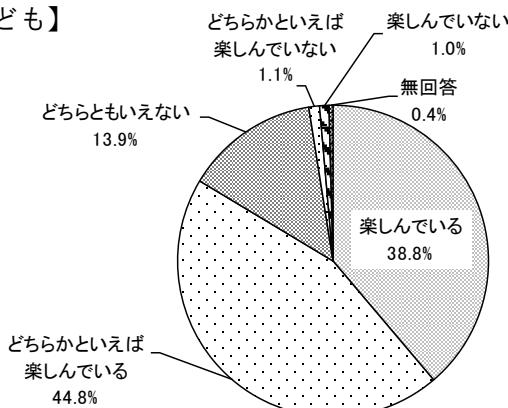
●ふだんの食事を楽しいと感じていない割合は約2割となっています。

ふだんの食事時間が楽しいか【成人】【子ども】（単数回答）

【成人】

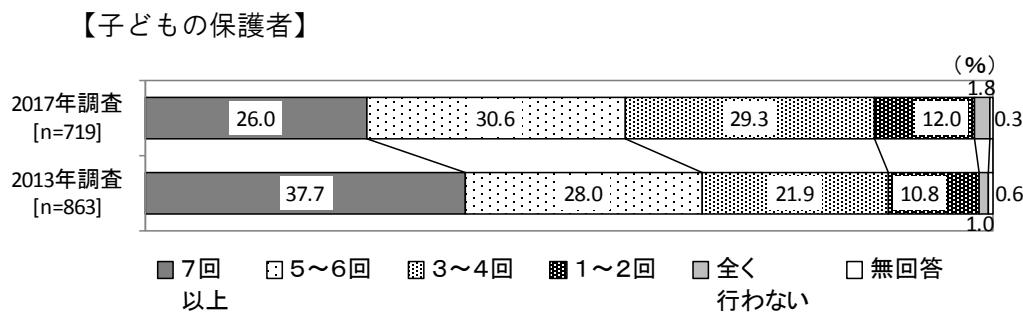


【子ども】



●自宅で行事食を伴う伝統的な行事を年間に行う割合は、「7回以上」が26.0%（前回調査時は37.7%）となっています。

自宅で行事食を伴う伝統的な行事を年間に行う割合【子どもの保護者】（単数回答）



出典：町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書(2018年3月)  
町田市の食育推進計画づくりに関するアンケート調査結果報告書(2013年12月)

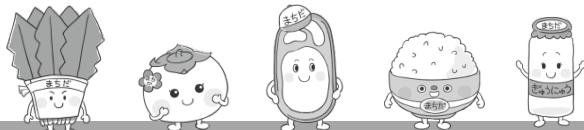
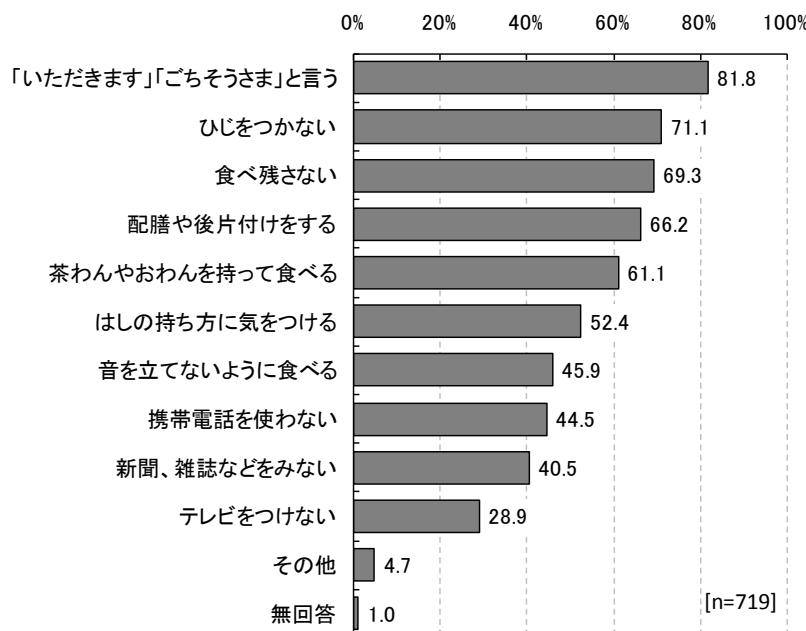
### 【行事食とは】

伝統的な行事と行事食には、次のようなものがあります。

- ・正月（1月：おせち、お雑煮、七草粥など）
- ・桃の節句（3月：ひな菓子、五目寿司など）
- ・端午の節句（5月：ちまき、かしわ餅など）
- ・土用の丑（7月：うなぎなど）
- ・十五夜（9月：月見団子など）
- ・七五三（11月：ちとせ飴など）
- ・大晦日（12月：そばなど）
- ・節分（2月：まめ、イワシなど）
- ・春分の日（3月：ぼた餅など）
- ・七夕（7月：素麺など）
- ・お盆（8月：団子など）
- ・秋分の日（9月：おはぎなど）
- ・冬至（12月：かぼちゃ料理など）

●お子さんが守るように気をつけている食事のマナーは「「いただきます」「ごちそうさま」と言う」が81.8%と最も多くなっています。

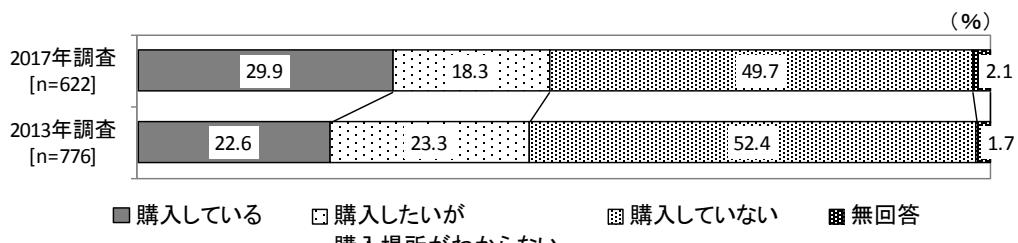
食事の際に、どのようなマナーを守るように気をつけているか【子ども】（複数回答）



## ⑤地産地消

- 町田産農産物（野菜・たまご・肉・乳製品など）を意識して購入している人は、29.9%（前回調査時は22.6%）となっています。購入したいが購入場所がわからない人は18.3%となっています。また、購入していない人は49.7%となっています。

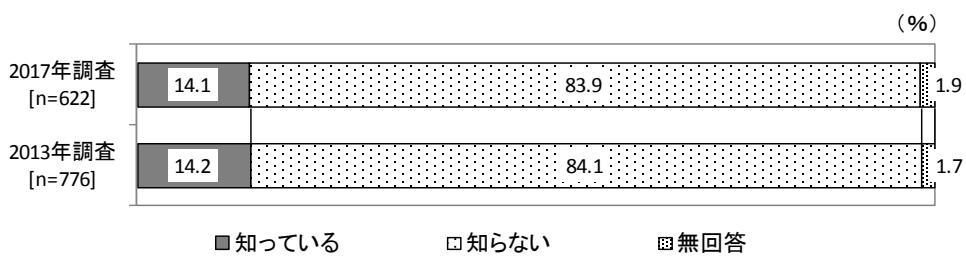
町田産農産物（野菜・たまご・肉・乳製品など）を意識して  
購入している人の割合【成人】（単数回答）



出典：町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書（2018年3月）  
町田市の食育推進計画づくりに関するアンケート調査結果報告書（2013年12月）

- 町田産農産物シンボルマーク「まち☆ベジ」を知らない人は、83.9%となっています。

町田産農産物シンボルマーク「まち☆ベジ」を知っている人の割合【成人】（単数回答）



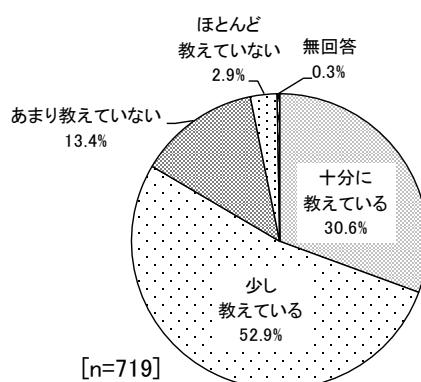
出典：町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書（2018年3月）  
町田市の食育推進計画づくりに関するアンケート調査結果報告書（2013年12月）



町田産農産物  
シンボルマーク  
「まち☆ベジ」

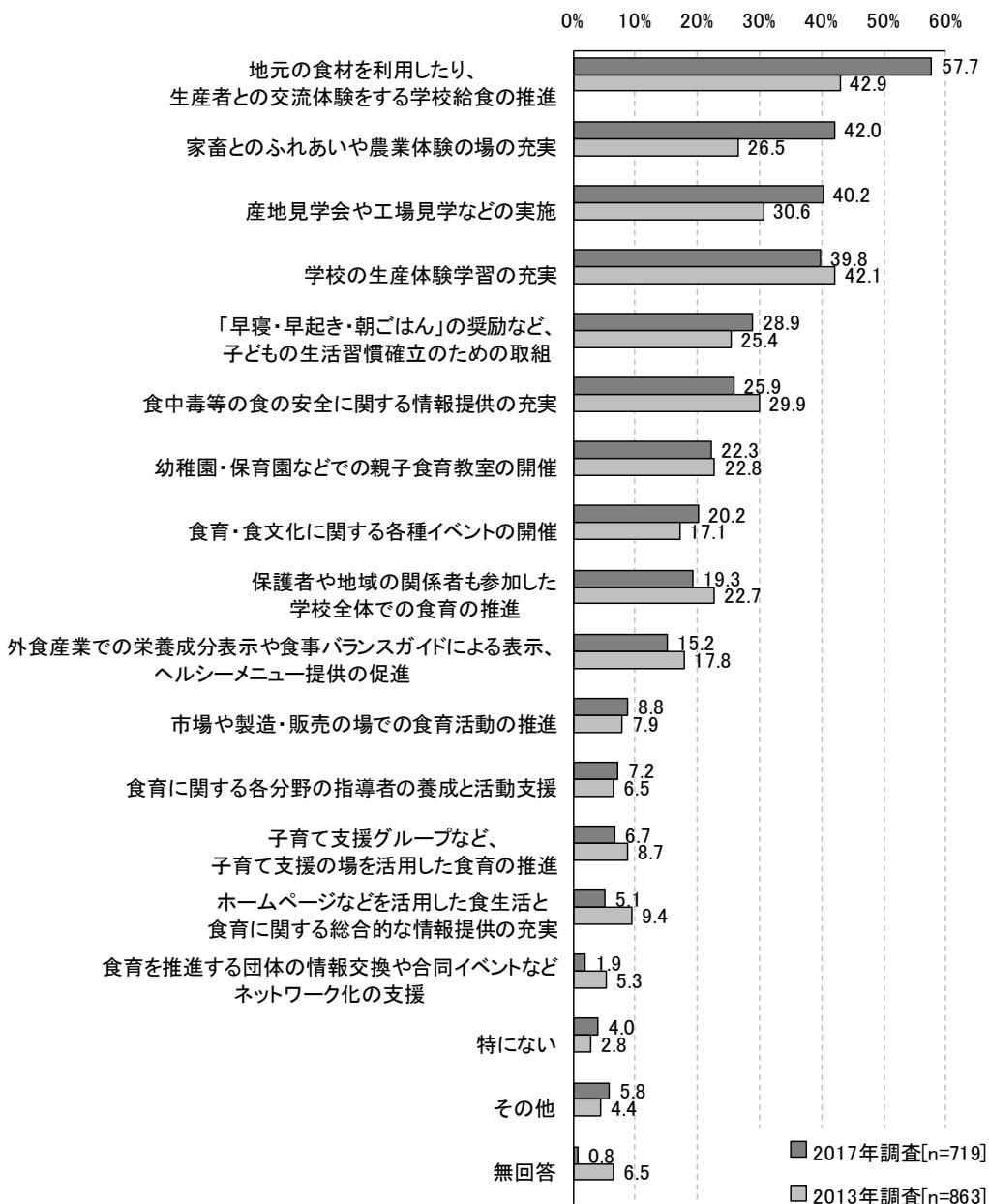
- 食に対する感謝の心を教えている割合は83.5%となっています。

子どもに食に対する感謝の心を教えている割合【子どもの保護者】（単数回答）



- 子どもの保護者が市に重点的に取り組んでほしいことは、「学校給食における地元食材の利用、生産者との交流体験」や「農業体験の場の充実」となっています。

健全で豊かな食生活の実現に向けて、食育を推進するために、市に重点的に取り組んでほしいこと【子どもの保護者】（複数回答）



出典：町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書（2018年3月）  
町田市の食育推進計画づくりに関するアンケート調査結果報告書（2013年12月）

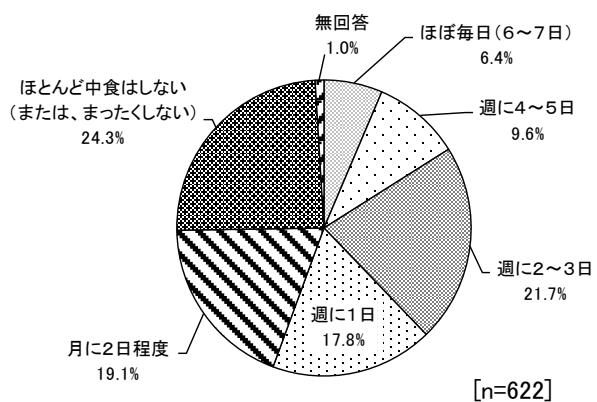


## ⑥食環境

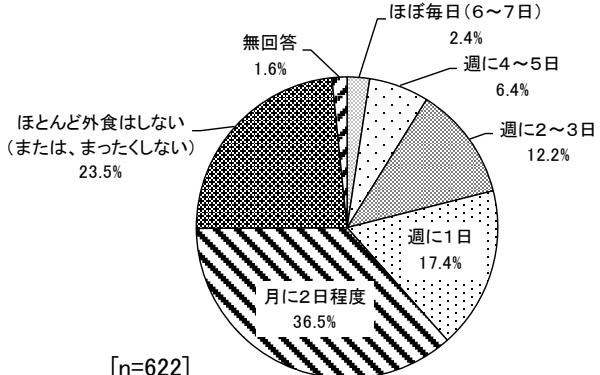
● 7割以上の人人が中食<sup>21</sup>や外食を利用しています。

中食・外食の利用【成人】(単数回答)

【中食】

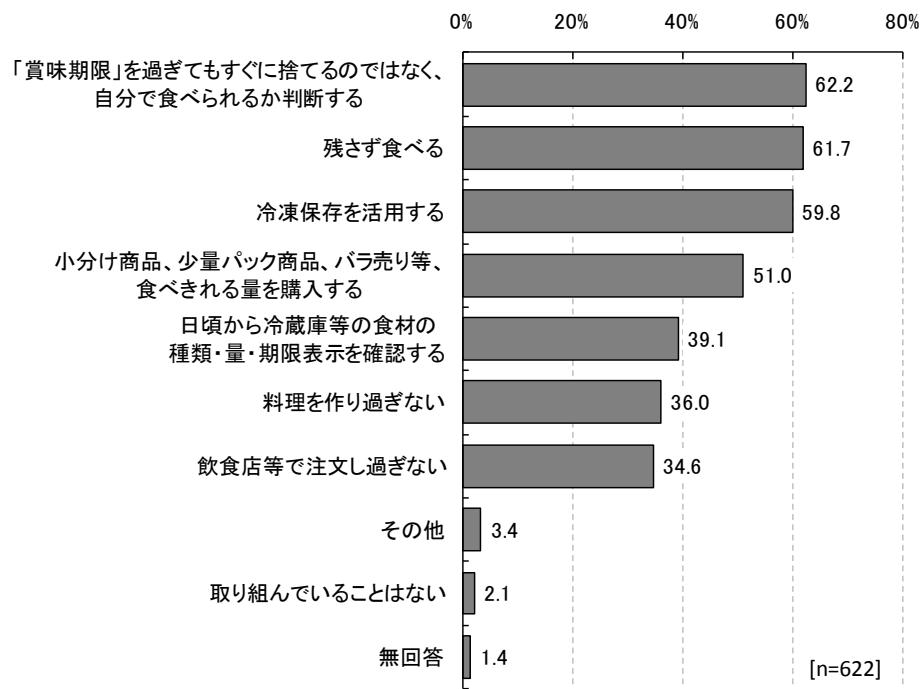


【外食】



●第3次食育推進基本計画（国）において、新たな課題となつた「食品ロスの削減」について、町田市では、食品ロス削減のために何らかの行動をしている人は90%以上ですが、「飲食店等で注文し過ぎない」「料理を作り過ぎない」人は30~40%となつています。

食品ロスを軽減するために取り組んでいること【成人】(複数回答)



食べ残し



過剰除去

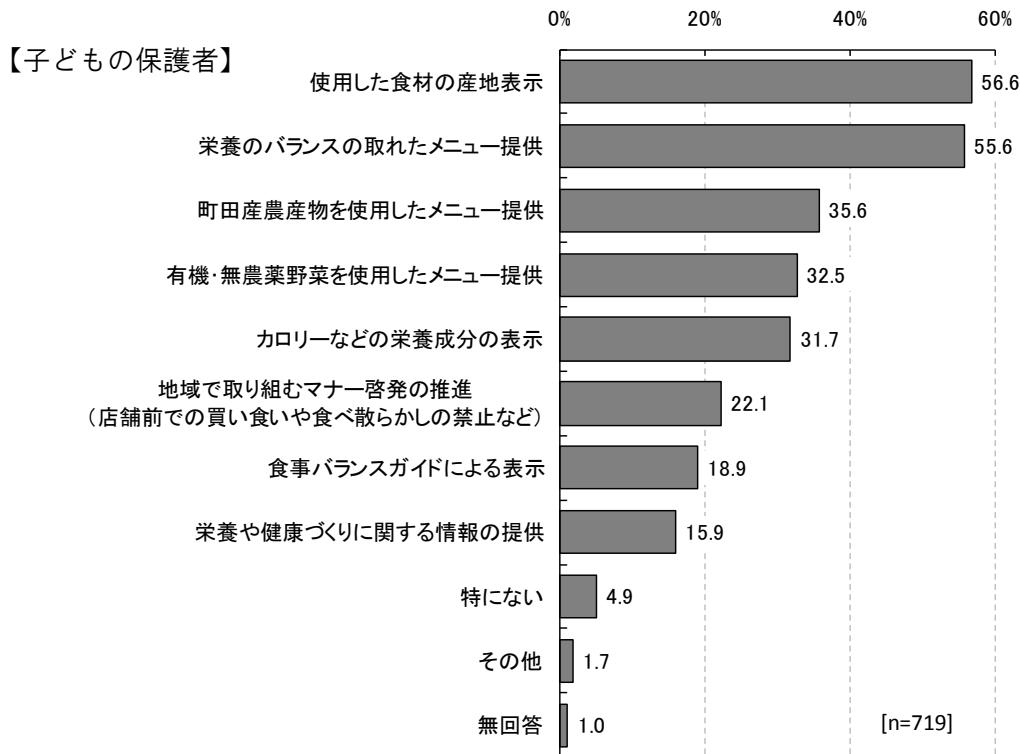
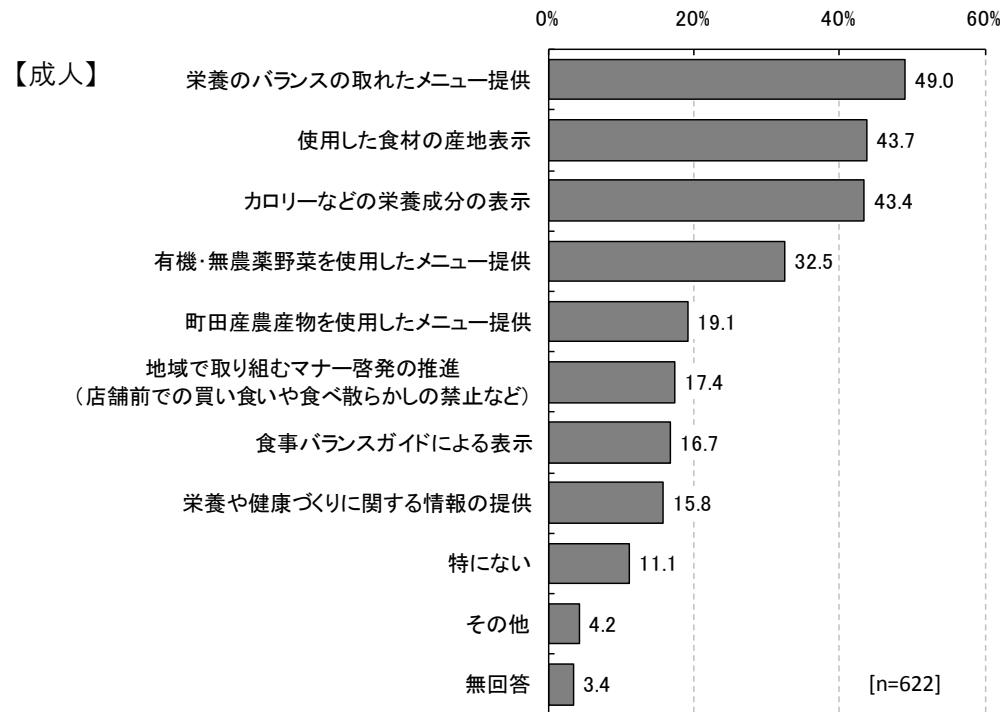


<sup>21</sup> 中食（なかしょく）：弁当や惣菜など調理済みの料理を購入して家や職場などで食べる食事。また、出前、宅配などのこと。



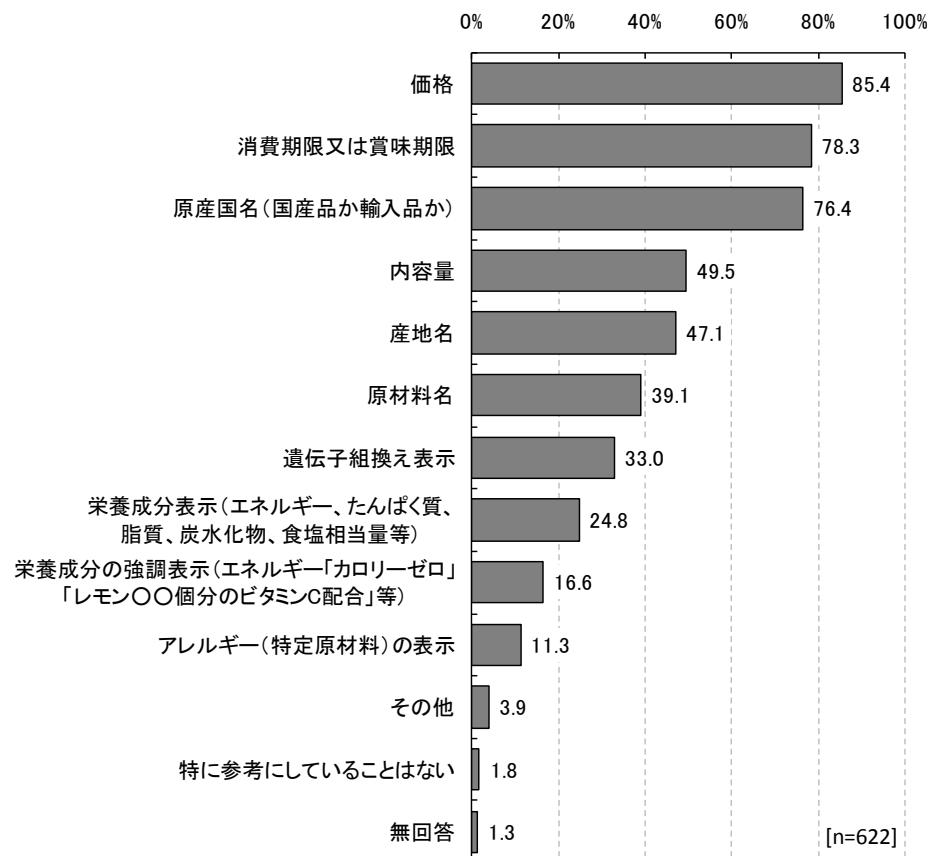
●飲食店など事業者に取り組んでほしいことは、成人では「栄養のバランスの取れたメニュー提供」、保護者では「使用した食材の産地表示」が多くなっています。

健全で豊かな食生活の実現に向けて、食育を推進するために、飲食店など事業者に取り組んでほしいこと【成人】【子どもの保護者】（複数回答）



●食品を購入する際、栄養成分表示を商品選択（買うか買わないかを決める）の参考にしている割合は24.8%となっています。

食品を購入する際に、商品選択の参考にしていること【成人】（複数回答）



## (7) 町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果のまとめ

### 食育への関心

○食育に関心を持っている人は、8割以上となっています。

### 健康と食生活

○1週間のうち、朝食を食べない日がある人の割合は、成人が14.2%、子どもが6.7%となっています。特に、高校生において朝食を欠食する人が多くなっています。

○一日の野菜摂取量は、目標値（一日350g）より85g少ない265gとなっています。そのうち、朝食の野菜摂取量は54gと最も少ないです。特に子どもや20～40代で少ない傾向にあります。

○主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合は、20～30代の若い世代で少ない傾向にあります。

○ゆっくりよく噛んで食べている成人の割合は46.0%で、国の現状値(49.2%)には達していない状況です。

○保護者が家庭で行っている食育で、「よく噛んで、味わって食べることについて教えている割合」は40.2%で、家庭で行う食育の下位から2番目となっています。

### 食の安全

○食中毒予防の3原則を知っていて、実践している人は38.9%です。

○食育を推進するために、市に最も重点的に取り組んでほしいことは、「食中毒予防等の食の安全に関する情報提供の充実」となっています。

### 共食・食文化

○平日の朝食をひとりで食べる子どもの割合は、16.1%となっています。

○子どもの保護者が、自宅で行事食を伴う伝統的な行事を年間に行う割合は、「7回以上」が26.0%となっています。

### 地産地消

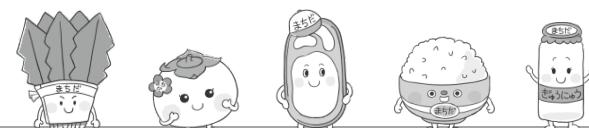
○子どもの保護者が食育を推進するために、市に重点的に取り組んでほしいことは、「学校給食における生産者との交流体験」や「農業体験の場の充実」となっています。

○町田産農産物（野菜・たまご・肉・乳製品など）を意識して購入している人は29.9%、購入したいが購入場所がわからない人は18.3%となっています。

### 食環境

○食品ロス削減のために何らかの行動をしている人は90%以上ですが、「飲食店等で注文し過ぎない」「料理を作り過ぎない」人は30～40%となっています。

○食品を購入する際、栄養成分表示を商品選択（買うか買わないかを決める）の参考にしている割合は24.8%です。



## 4 町田市食育推進計画（2014年度～2018年度）における評価指標の達成状況

### （1）評価区分と基準

◎	目標値に達した
○	目標値に達していないが改善傾向にある
△	変わらない
×	悪化している
—	評価困難

### （2）達成状況

町田市食育推進計画（2013年12月）の評価指標において、目標を達成した指標は3指標、改善傾向にある指標は7指標、悪化している指標は5指標でした。

#### ＜関心＞

評価指標		初期値 (2013年12月)	目標値 (2018年度)	結果 (2018年3月)	達成状況
1	食育に関心がある市民の割合	80.7%	90%	82.1%	○

指標1 「食育に関心のある市民の割合」は少し増加しましたが、目標値には達しませんでした。

#### ＜視点1 健康と食生活＞

評価指標		初期値 (2013年12月)	目標値 (2018年度)	結果 (2018年3月)	達成状況
2	ふだんの食事で主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる市民の割合	46.1%	50%	55.6%	◎
3	一日の野菜摂取量	250g	350g	265g	○
4	朝食を欠食する子どもの割合	1.6%	減少	1.7%	×
5	ゆっくりよく噛んで食べている人の割合 町田市民の保健医療意識調査 (2011年*、2017年**)	成人 17.1%*	成人 20%	成人 19.6%**	○
		子ども (6～19歳) 44.6%*	子ども (6～19歳) 60%	子ども (6～19歳) 43.4%**	×

指標2 「ふだんの食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べる市民の割合」の現状値は55.6%で、目標値を上回りました。主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、望ましい食生活の基本となるため、更なる増加に向けて引き続き取組を行います。

指標3 「一日の野菜摂取量」は前回調査よりも15g増加し、改善傾向ですが、目標値には達していないため、引き続き取組が必要です。1日の野菜摂取量の傾向を見ると、60代以上の女性以外は朝食の野菜摂取量が「付け合わせ程度」もしくは「全く食べない」割合が最も多いため、朝食での野菜摂取量を増やす取組が必要です。

指標4 「朝食を欠食する子どもの割合」は0.1%増加し改善がみられませんでした。引き続き、朝食の重要性について啓発が必要です。

指標5 「ゆっくりよく噛んで食べている人の割合」は成人では増加ましたが、目標値には達しませんでした。子どもの「ゆっくりよく噛んで食べている割合」は成人よりも高い数値ではありますが、初期値より1.2%減少し、目標値には達しませんでした。家庭で行っている食育の中で「よく噛んで、味わって食べることについて教えている」は下位から2番目で、子どものよく噛むことについての普及のためには、引き続き保護者への啓発が必要です。



## <視点2 食の安全>

評価指標		初期値 (2013年12月)	目標値 (2018年度)	結果 (2018年3月)	達成状況
6	食品を購入するときに、食品表示(原材料名・栄養成分表示等)を確認している市民の割合	—	60%	70.6%	◎
7	食中毒予防の3原則「つけない、増やさない、やっつける」を知っていて実践している割合	37.2%	45%	38.9%	○

指標6 「食品を購入するときに、食品表示(原材料名・栄養成分表示等)を確認している市民の割合」は目標値を上回りました。

指標7 「食中毒予防の3原則『つけない、増やさない、やっつける』を知っていて実践している割合」については、改善傾向ですが、目標値には達しませんでした。引き続き取組が必要です。

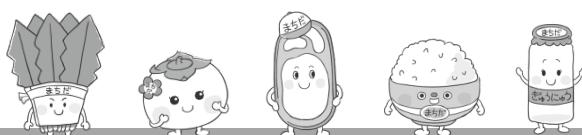
## <視点3 共食・食文化>

評価指標		初期値 (2013年12月)	目標値 (2018年度)	結果 (2018年3月)	達成状況
8	食事をひとりで食べる子どもの割合(平日・朝食)	14.8%	減少	16.1%	×
9	自宅で行事食を伴う伝統的な行事を行う回数	7回以上 : 37.7%	7回以上 : 50%	7回以上 : 26.0%	×
10	食育の推進に関わるボランティアの人数	—	50人	52人	◎

指標8 「食事をひとりで食べる子どもの割合(平日・朝食)」は増加し、改善がみられませんでした。子どもだけでなく、どの年代においても共食の大切さを普及啓発していく必要があります。

指標9 「自宅で行事食を伴う伝統的な行事を行う回数」は減少し、目標値に達しませんでした。しかし、成人の女性は7回以上と答えている割合が最も多く、男性は3~4回が最も多い結果でした。女性でも若い年代で行う回数が少ないなど、性別・年代で差が見られました。

指標10 「食育の推進に関わるボランティアの人数」は養成講座を受講後52人が登録し、目標値を上回りました。



#### <視点4 地産地消>

評価指標		初期値 (2013年12月)	目標値 (2018年度)	結果 (2018年3月)	達成状況
11	学校給食における町田産農産物を使用する公立小学校の数	42校中 33校	全校	42校中 39校	○
12	農業体験等に参加したことがある子どもの割合	71.8%	80%	73.2%	○

指標11「学校給食における町田産農産物を使用する公立小学校の数」は増加しましたが、目標値には達しませんでした。

指標12「農業体験等に参加したことがある子どもの割合」は増加しましたが、目標値には達しませんでした。

#### <視点5 食環境>

評価指標		初期値 (2013年12月)	目標値 (2018年度)	結果 (2018年3月)	達成状況
13	メニューに栄養成分表示等を行っている飲食店の数	12店舗	50店舗	7店舗	×
14	町田集団給食研究会の会員施設数	45施設	60施設	50施設	○

指標13「メニューに栄養成分表示等を行っている飲食店の数」は減少し、目標値には達しませんでした。

指標14「町田集団給食研究会の会員施設数」は増加しましたが、目標値には達しませんでした。

#### <町田市食育推進計画における評価指標の達成状況のまとめ>

○悪化している5指標のうち、子どもに関するものが3指標でした。

○視点1の健康と食生活、視点3の共食・食文化での達成状況が他に比べて低くなりました。



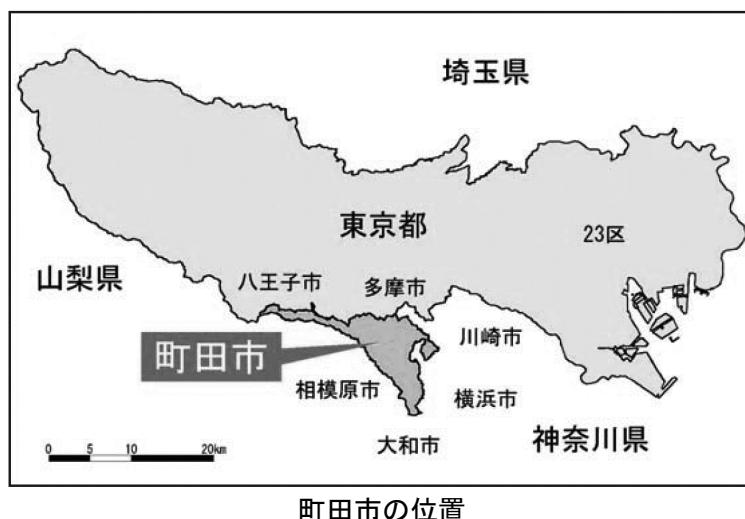
## 5 | 町田市の基本データ

### (1) 都市の特徴

#### ①概況

町田市は、東京都多摩地域の南部に位置し、市域の北側で八王子市、多摩市と接しながら、神奈川県側に大きく突出した形状をしており、東から西に向かって、川崎市、横浜市、大和市及び相模原市と隣接しています。

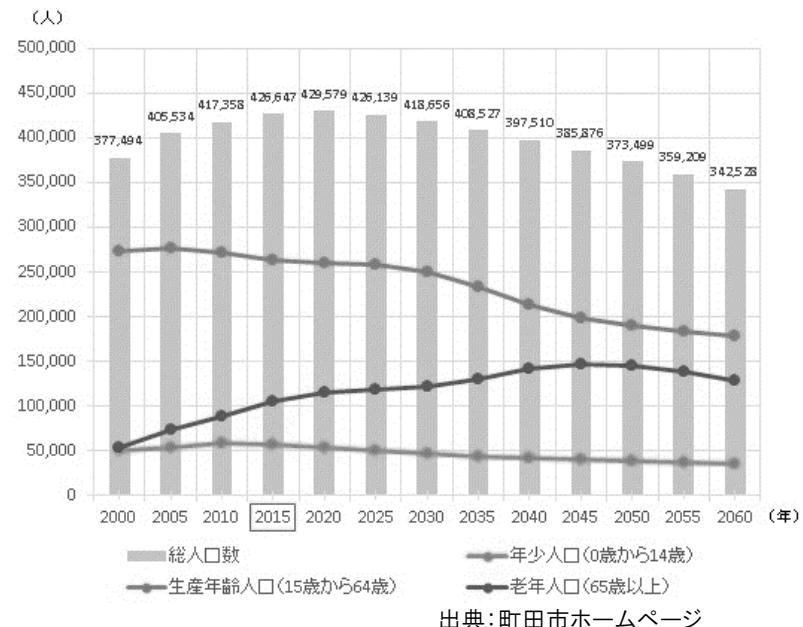
1958年2月の市制施行当時6万人程であった人口は、大規模団地の建設や土地区画整理事業<sup>22</sup>をはじめとする宅地開発により、現在では42万人を超える、首都圏の中核都市として発展を続けています。



出典：まちだ未来づくりプラン（2011年12月）

#### ②人口

町田市の人口は、2020年をピークに人口減少期に入り、2030年から2060年の期間で減少傾向が強まります。2060年の人口は2015年と比較して20%減となる見込みです。



<sup>22</sup> 土地区画整理事業：道路、公園、河川などの公共施設を整備・改善し、土地の区画を整え宅地の利用の増進を図る事業のこと。



### ③交通の結節点

町田市は、鎌倉幕府と武蔵国府（現：府中市）をつなぐ「鎌倉街道」、江戸と大山を結んだ参詣道「大山街道」（現：国道246号線）、幕末から明治中頃まで生糸産地であった甲州（現：山梨県）や八王子と横浜港を結んだ「絹の道」（現：町田街道）といった歴史ある道が交わる地です。今日では、東名高速道路の横浜町田IC、国道16号線などがあり、物流、交通の要衝を担っています。

また市内には、小田急線、JR横浜線、東急田園都市線、京王相模原線が通り、それぞれ東京都心や横浜市の中心部と30～40分でつながっており、交通利便性に恵まれています。

### ④みどり豊かな丘陵地

町田市北部の丘陵地域は、里山や田園風景が残り、鶴見川の源流を有するみどり豊かな自然が息づく首都圏の貴重な資産です。

この貴重な自然環境を将来の世代に引き継ぐため、市は樹林地や農地の保全や再生に取り組んでいます。

### ⑤商業都市

小田急線とJR横浜線の町田駅を核とする中心市街地は、百貨店やファッショビルが軒を連ねる商業集積地です。近隣から多くの人が集まり、商圈人口<sup>23</sup>約230万人以上の大商業都市へと発展しています。

### ⑥住宅都市

町田市では、首都圏の急激な人口増加による住宅需要を受け入れるべく、1958年に首都圏整備法<sup>24</sup>による市街地開発区域第1号に指定されたことを契機に、大規模団地の建設や土地区画整理事業などが行われました。このため1960年代後半から1970年代前半にかけて急激に人口が増加しました。

その後は、ゆるやかで良好な開発の誘導や緑地の保全にまちづくりの方針を転換し、みどりの多い戸建住宅やゆとりある集合住宅など、住みよい環境を備えた住宅都市として発展してきました。

### ⑦大学・学園都市

市内や隣接地域に多くの大学、短期大学、専門学校などがあることから、町田市には、18歳から20歳の転入者が多いという特性があります。

その特性を最大限に活かすため、地域の大学などと包括連携協定<sup>25</sup>を締結し、学生が地域で活躍するための仕組みづくりや、大学施設の活用による地域住民の利便性の向上、市が持っている情報資源の提供による大学研究活動の充実などの取組を進めています。

<sup>23</sup> 商圏人口：ここでは、町田駅を中心とした半径10km圏内の人口のことを指す。

<sup>24</sup> 首都圏整備法：東京を中心とした1都7県を首都圏として設定し、政治・経済・文化などの中心としてふさわしい首都圏の建設とその秩序ある発展を図ることを目的として1956年に制定された法律。多摩地域では、この法律による市街地再開発区域に町田市、八王子市、青梅市、日野町（現在の日野市）、福生町（現在の福生市）、羽村町（現在の羽村市）が指定されている。

<sup>25</sup> 包括連携協定：町田市と地域の大学などが、お互いの持つ特色を活用し合うことにより、地域が抱える課題の解決や、地域全体の教育・研究力を高めることを目的に、2006年度に締結した協定。2019年3月現在、14校が参加している。



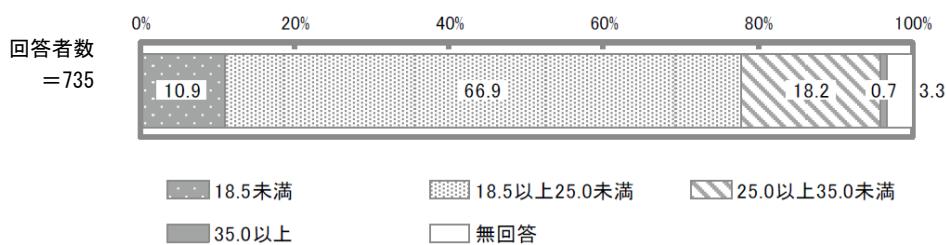
## (2) 健康状況

### ① BMI<sup>26</sup> (身長、体重)

BMIは「18.5以上25.0未満」の割合が66.9%と最も高く、次いで「25.0以上35.0未満」の割合が18.2%、「18.5未満」の割合が10.9%となっています。

性・年齢別でみると、女性の20代、40代で「18.5未満」の割合が高くなっています。

BMIの状況

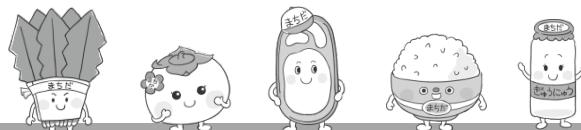


BMI(性・年齢別)

	有効回答数 (件)	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上 35.0未満	35.0以上	無回答
全 体	735	10.9	66.9	18.2	0.7	3.3
男 性						
20代	21	14.3	66.7	14.3	—	4.8
30代	31	9.7	58.1	25.8	—	6.5
40代	56	1.8	62.5	33.9	—	1.8
50代	47	4.3	44.7	44.7	2.1	4.3
60代	68	4.4	77.9	13.2	—	4.4
70代	90	4.4	76.7	15.6	—	3.3
女 性						
20代	29	24.1	62.1	10.3	3.4	—
30代	62	16.1	61.3	19.4	—	3.2
40代	87	23.0	63.2	9.2	—	4.6
50代	62	12.9	67.7	17.7	1.6	—
60代	85	7.1	80.0	10.6	1.2	1.2
70代	94	13.8	64.9	17.0	1.1	3.2

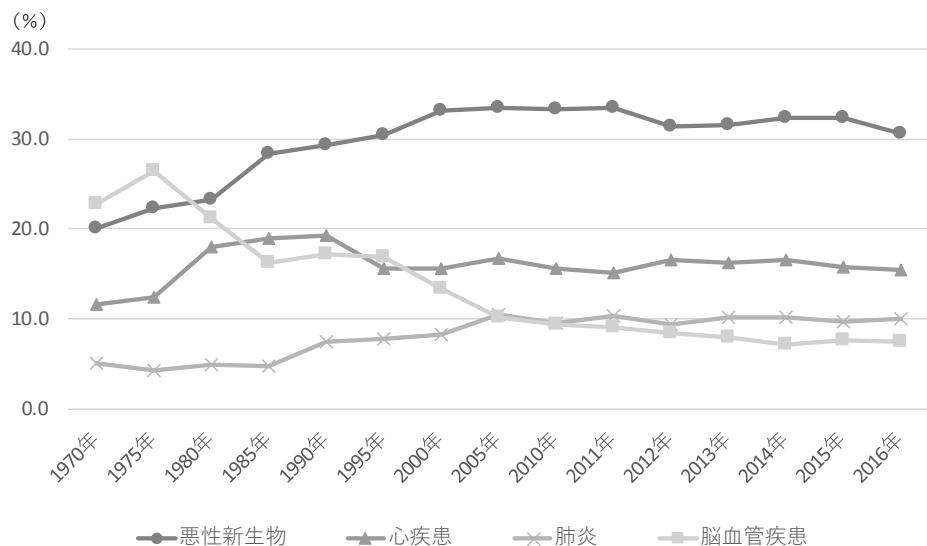
出典：町田市民の保健医療意識調査 調査結果報告書(2017年3月)

<sup>26</sup> BMI：“Body Mass Index” の略。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で、[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で求められる。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以上25.0未満が「普通体重」、25.0以上が「肥満」。



## ②主要死因の年次推移

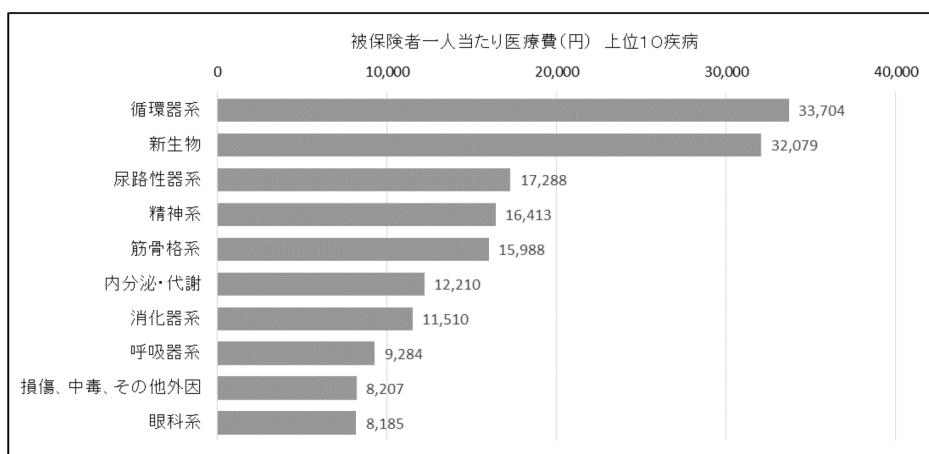
町田市の2016年の主要死因別割合をみると、第1位は「悪性新生物(がん)」の30.5%、第2位は「心疾患」の15.4%、第3位は「肺炎」の10.0%となっています。



資料:「まちだ健康づくり推進プラン(第5次町田市保健医療計画)  
「グラフ③-4 主要死因の年次推移」より作成

## ③疾患別医療費の状況（疾病大分類別）

2015年度の疾病大分類別の医療費、医療費割合、被保険者一人当たり医療費、患者数、患者発生率、患者一人当たり医療費を表しています。医療費のうち最も高額なのは高血圧性疾患や虚血性心疾患、脳血管疾患を含む「循環器系の疾患」で、次に「新生物」となっています。



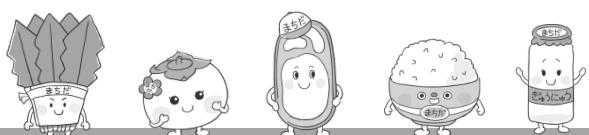
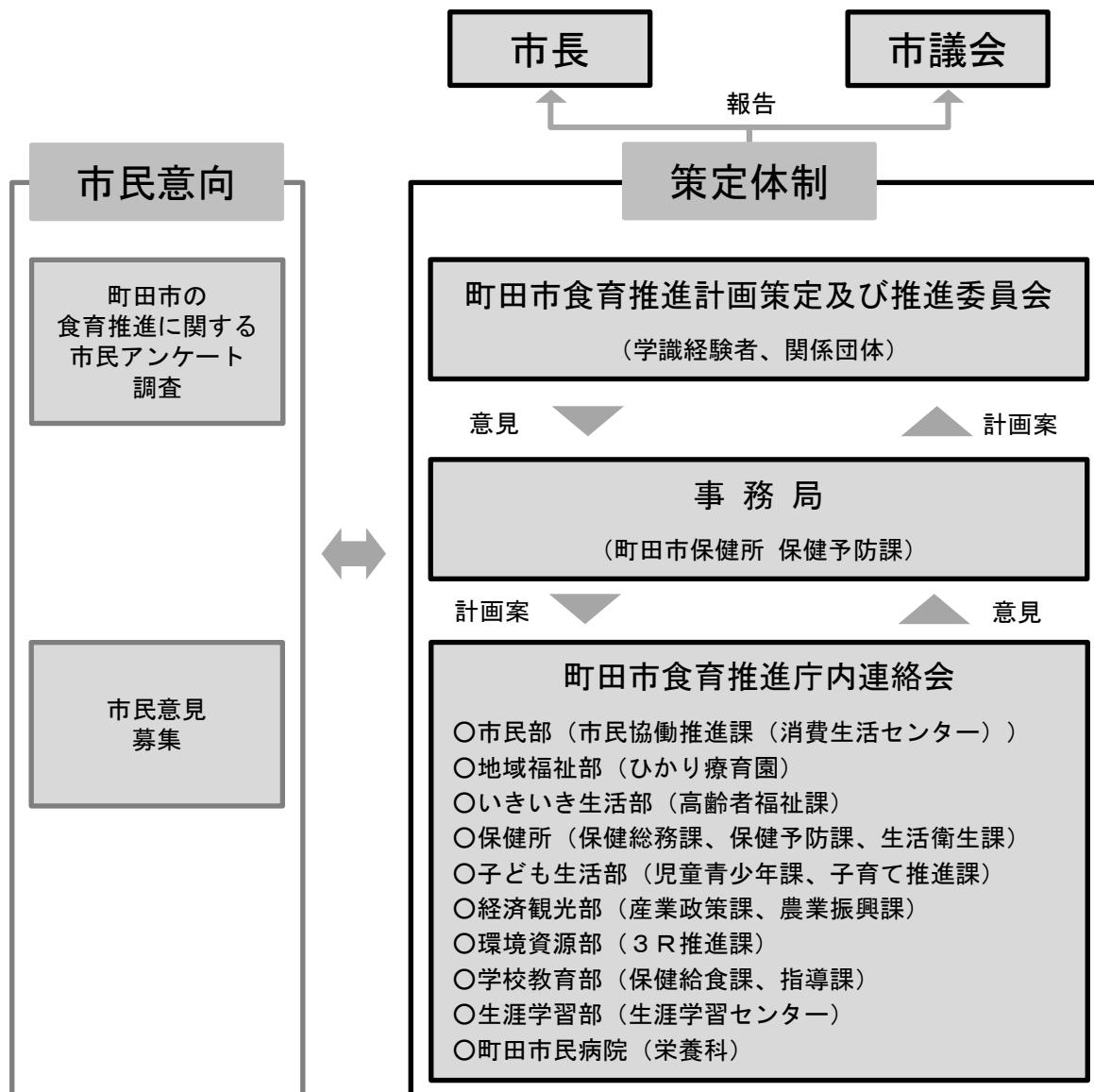
※調剤レセプトは除いています。

※被保険者一人当たり医療費は2015年度の被保険者の延べ人数で算出しています。

出典:健康・医療情報分析に基づく生活習慣病等予防事業実施計画(データヘルス計画)(2017年3月町田市)



## 6 | 計画の策定体制



## 7 | 町田市食育推進計画策定及び推進委員会

### (1) 委員名簿

敬称略

所属団体等	氏名
学識経験者	饗場 直美
町田市医師会	五十子 桂祐
東京都町田市歯科医師会	音琴 三郎
町田市法人立保育園協会	千葉 勢子
町田市私立幼稚園協会	神藏 かおる
公立小学校校長会	野末 直美
公立中学校校長会	矢島 加都美
小学校栄養教諭	嶋田 敬子
高等学校教諭	富田 一女
大学教員	小口 悅子
町田市農業協同組合	榎本 正弘
農業生産者	高木 鉄雄
町田商工会議所	松井 大輔
東京都町田食品衛生協会	渋谷 利光
町田集団給食研究会	森 一成
町田地域活動栄養士会	池田 真美
町田市観光 コンベンション協会	坂本 愛
町田市公立小学校 P T A連絡協議会	原田 智子
町田市立中学校P T A連合会	夏梅 琴絵



## (2) 開催状況

開催日	検討内容等
第1回 2018年7月19日（木）	議事 第2次町田市食育推進計画素案について
第2回 2019年1月21日（月）	議事 第2次町田市食育推進計画案について

## (3) 設置要綱

### 町田市食育推進計画策定及び推進委員会設置要綱

#### 第1 設置

食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく町田市食育推進計画（以下「推進計画」という。）の策定及び推進に資するため、町田市食育推進計画策定及び推進委員会（以下「委員会」という。）を置く。

#### 第2 所掌事務

委員会は、次に掲げる事項について調査、検討し、その結果を市長に報告する。

- (1) 推進計画の策定に関すること。
- (2) 推進計画の推進に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、市長が必要と認める事項

#### 第3 組織

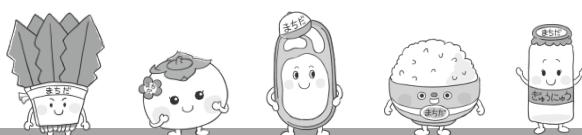
- 1 委員会は、委員19人をもって組織する。
- 2 委員は、別表に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

#### 第4 委員の任期

- 1 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。
- 2 委員は、再任されることができる。ただし、原則として4回を限度とする。

#### 第5 委員長

- 1 委員会に委員長を置き、委員の互選により定める。
- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 委員長に事故があるときは、委員長があらかじめ指名する委員が、その職務を代理する。



## 第6 会議

- 1 委員会は、必要に応じ委員長が招集する。
- 2 委員長は、必要があると認めるときは、委員会に委員以外の者の出席を求めることができる。

## 第7 庶務

委員会の庶務は、保健所保健予防課において処理する。

## 第8 委任

この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

### 附 則

この要綱は、2012年11月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、2014年7月24日から施行する。

### 附 則

この要綱は、2015年4月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、2015年7月2日から施行する。

## 別表（第3関係）

学識経験を有する者 1人

町田市医師会の代表 1人

町田市歯科医師会の代表 1人

町田市法人立保育園協会の代表 1人

町田市私立幼稚園協会の代表 1人

町田市公立小学校校長会の代表 1人

町田市公立中学校校長会の代表 1人

市内の高等学校の教諭の代表 1人

市内の小学校の栄養教諭の代表 1人

市内の大学の教員の代表 1人

町田市農業協同組合の代表 1人



市内の農業者の代表 1人

町田商工会議所の代表 1人

東京都町田食品衛生協会の代表 1人

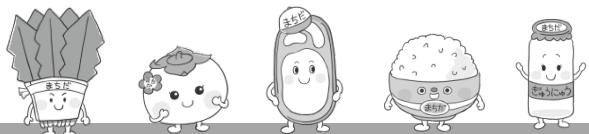
町田集団給食研究会の代表 1人

町田地域活動栄養士会の代表 1人

町田市観光コンベンション協会の代表 1人

町田市公立小学校 P T A 連絡協議会の代表 1人

町田市立中学校 P T A 連合会の代表 1人



## 8 | 町田市食育推進キャラクター「まちだ食育クインズ」

「まちだ食育クインズ」は、食育の効果をより高めるために作成した、町田市食育推進キャラクターです。

市民が食育に关心を持つきっかけになるよう、市民を取り巻く関係機関・団体、行政等の食育推進ネットワークによって、町田市食育推進キャラクター「まちだ食育クインズ」を活用した食育推進活動を行っていきます。

**まちだ食育クインズ\*** 健全な食生活を実践する人を育てることで、  
※「クインズ」：英語で五つ子を意味します。 食の「わ」がつながることを表しています。



☆「まちだ食育クインズ」は、バランスよく食べることを啓発するため、町田市内で生産・加工されている、ほうれん草、柿、ハム、ごはん、牛乳をキャラクターにしました。



## 9 | まちだの食の「わ」情報

### (1) 野菜の1日の摂取目標は「350g」

#### ■ ふだんの食事で野菜料理をどれくらい食べていますか。

1日の野菜摂取量は、目標値（1日 350 g）より 85 g 少ない **265 g** となっています。

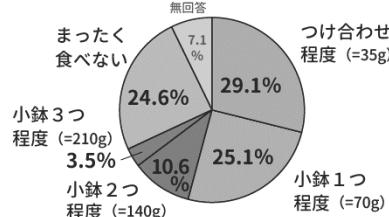
#### 野菜の1日の摂取目標は「350g」

国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」<sup>27</sup>では、健康増進の観点から1日 350 g 以上の野菜を食べることを目標にしています。多くの研究で野菜を1日 350 g 以上食べることは生活習慣病にかかる確率を低下させるという結果が出ています。

【1日で 350 g の野菜を食べるイメージ】  
※小鉢1つ程度=70 g



[朝食に食べる野菜料理]



「町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書（2018年3月）」より

1日の野菜摂取量のうち、朝食の野菜摂取量は 54 g と最も少ないです。特に子どもや 20～40代で少ない傾向にあります。

#### 朝食にも野菜をたべよう。

朝食にミニトマト、レタスなど洗ってそのまま食べられる野菜をプラス。



野菜の具たくさん味噌汁やスープを多めに作って、残りをしっかり再加熱して朝食にプラス。

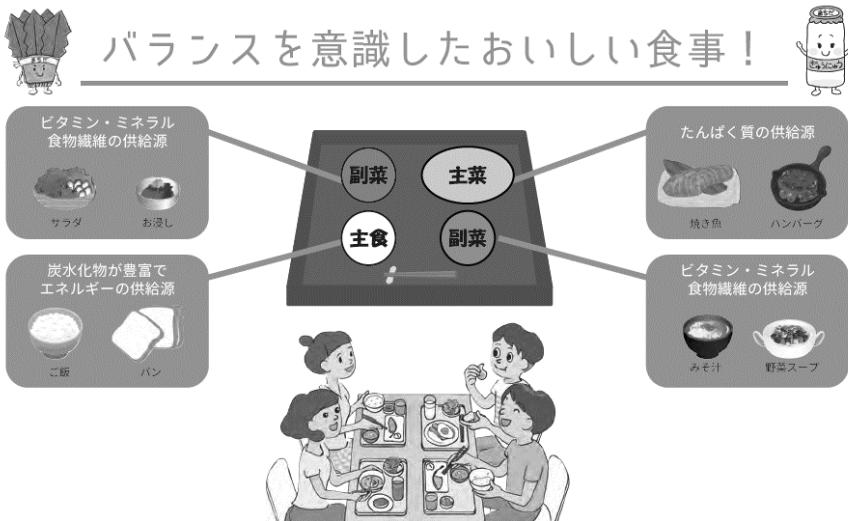


### (2) バランスを意識したおいしい食事

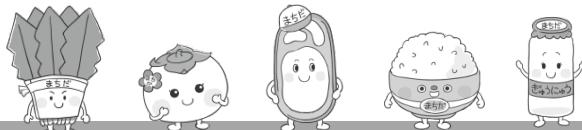
#### ■ ふだんの食事で主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

ふだんの食事で主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが「ほとんど毎日\*」と答えた人は男性で 50.4%、女性で 59.7% となっています。

\*「ほとんど毎日」とは、週に 6～7 日を指します。  
「町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書（2018年3月）」より

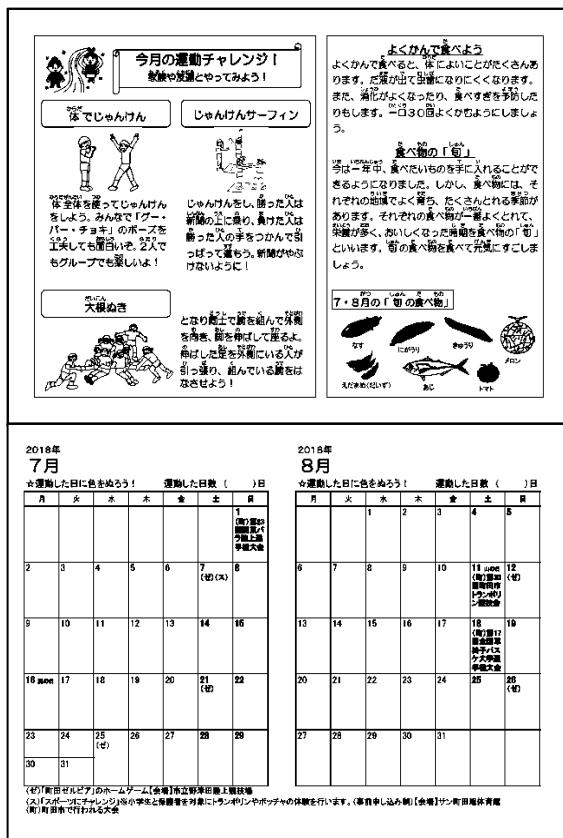


<sup>27</sup> 国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」：健康増進法に基づき、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたもの。



### (3) 町田っ子 アクティブ・カレンダー

「町田っ子 アクティブ・カレンダー」で子どもたちの生活に活力を！

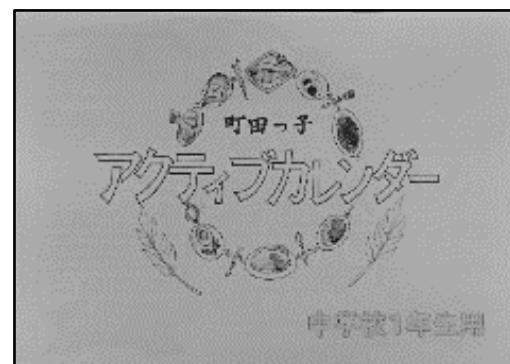


町田っ子 アクティブ・カレンダー

町田市教育委員会では、子どもたちに「生涯を通じて、心も体も健康で、活力ある生活を営むための力」を育むため、「町田っ子 アクティブ・プロジェクト」を策定し、その一環として「町田っ子 アクティブ・カレンダー」を小学校1年生と4年生、中学校1年生に配布しています。

本カレンダーには、運動・スポーツに関する情報や健康に関する情報のほか、旬の食材や季節食などの「食」に関する情報が掲載されており、子どもや保護者の食に対する関心を高め、健全な食生活の実践につなげることを目的としています。

カレンダーの内容は、町田市ホームページにも掲載されていますので、各ご家庭でぜひご活用いただき、お子さんと運動や食について話題にしていただければと思います。



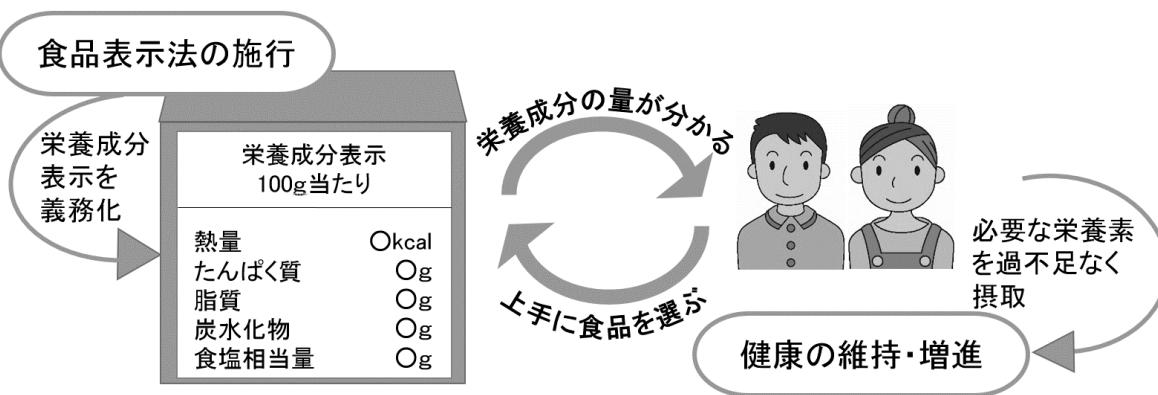
## (4) 知っておきたい「栄養成分表示」

栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量が分かります

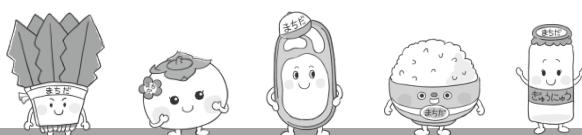
2015年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されることになりました。

これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。

栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。



出典：栄養成分表示を活用しよう（消費者庁）より抜粋



## (5) 町田市食育ボランティア活動

町田市食育ボランティアは、養成講座を修了し登録した方々で、市民が「食を通じて家族や地域とつながる」ことを目的に活動しています。

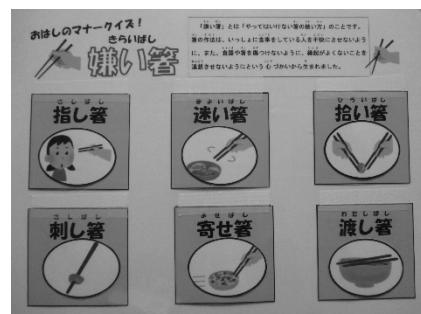
保育園や小学校等から依頼を受けて、「家族や友人と一緒に食べて、心を育む」ことや「食文化を伝える」ための取組を行っています。

主な活動としては、まちだすいとんの調理実習や食文化（和食）・マナーに関するクイズ・ゲーム、紙芝居の読み聞かせで、子どもから大人まで楽しめる幅広い活動を行っています。

食文化（和食）



食事マナー



行事食



分かりやすく楽しめる媒体を用意し、活動しています。



紙芝居の読み聞かせの様子



## (6) 町田の地域の味「まちだすいとん」



「まちだすいとん」とは、小野路町の農家さんが昔から食べていたすいとんを、町田市保健所と町田地域活動栄養士会が「まちだすいとん」として、レシピをおこしたものです。

### まちだすいとんの特徴

その1. 季節の町田産野菜を使用します。ただし、ごぼうは味が強いため使用しません。

その2. 長ネギの緑色の部分まで無駄なく使い、よく炒めます。

その3. すいとんは、中力粉(地粉)を使い、よくこねて、薄く引っ張ってちぎった平たい形をしています。

※町田市内で栽培されている地粉が中力粉のため、中力粉を使用します。



### 作り方

①中力粉(地粉)に水または湯を少しずつ加えてよくこねる。こねたら表面が乾かないようにラップ等で覆って30分程ねかせる。

②なすは皮を縞模様に剥いて縦半分に切り、幅1cmの斜め切りにして水にさらす。

③大根と人参は短冊切りにする。長ネギは幅2cmの斜め切りにする。(緑色の部分も使用する)

④豚肉を食べやすい大きさに切る。油揚げは縦半分に切り、幅1cmに切る。

⑤鍋に油を入れ熱し、豚肉、なす、長ネギを炒める。なす、長ネギがしんなりし、カサが半分くらいになったら大根、人参を加えて更に炒める。

⑥なす、長ネギの形が崩れるまでよく炒めたら、だし汁を入れてアクをとりながら具材に火が通るまで煮る。

⑦油揚げを加える。

⑧①を3等分位に分けて水につける。薄く引っ張ってちぎり(長さ5cm、幅3cm、厚さ1mm位)、鍋に加えくっつかないように、時々混ぜながら煮る。

⑨すいとんに火が通ったら、しょうゆを入れて味を調える。

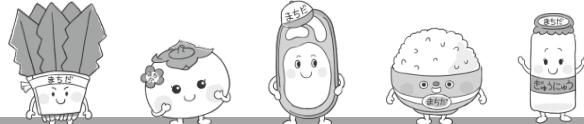
※だし汁は昆布とかつお節の混合だしを使用しています。

※\_\_\_\_\_は調理のポイントです。

### 材料 (5人分)

・中力粉(地粉)	200g
・水	105~110ml
・豚ロース薄切り	150g
・油揚げ	40g
・なす	180g (2~3本)
・大根	165g (1/4本)
・人参	55g (1/4本)
・長ネギ	170g (1~2本)
・サラダ油	小さじ5
・だし汁	1.3L
・しょうゆ	大さじ3

野菜の分量は皮などの廃棄部分を含みます。



## (7) まち☆ベジマップ（町田市農産物直売所マップ）・まち☆ベジグルメ店なび

「まち☆ベジマップ」は町田産農産物を購入できる直売所のほか、農業体験ができる施設や農業関連のイベントなど、市内の農業情報が満載のマップです。

また「まち☆ベジグルメ店なび」は町田産農産物が食べられる飲食店や販売しているお店を紹介するリーフレットです。いずれも地産地消と食育の推進を目的に農業振興課が作成しています。

配布場所：各市民センター、各駅前連絡所、町田市民フォーラム、ふるさと農具館、七国山ファーマーズセンター、市庁舎農業振興課窓口、JA町田市共同直売所アグリハウスなど



まち☆ベジマップ（町田市農産物直売所マップ）

まち☆ベジグルメ店なび



## (8) 町田市内における農商工連携の取組

### まちだシルクメロン

地域の中小企業が持つ技術を農業の分野に応用し、新たなビジネス領域を開拓するため、2009年に町田商工会議所工業部会を中心に、精密機械や医療機器メーカーなど町田市内外の10企業が連携して、水耕栽培による付加価値の高いメロン「まちだシルクメロン」の開発をスタートさせました。

メロンの収穫量は通常1株から4～5個ほどですが、メロンの水耕栽培を可能にした「町田式新農法」による栽培を行うことで、1株から最大60個の収穫ができるようになりました。

2014年には「まちだシルクメロン」の栽培・販売等を行う株式会社まちだシルク農園が設立され、本格的に事業化がスタートしました。

市内の洋菓子店・和菓子店などとともに「まちだシルクメロン」を活用した商品開発が進められており、すでに商品化も実現しています。



### まちだ名産品にも認定されている農商工連携商品

まちだ名産品は、「町田市名産品等推奨委員会」が2年に1度認定する、町田の特色や農産物を生かした郷土色溢れる個性豊かな商品・お菓子・工芸品です。農商工連携によって生まれた商品の中にも、まちだ名産品に認定されているものがあります。まちだ名産品は、各種イベントやSNSを通じて情報発信を行い、市内外への周知・販路拡大支援を行っています。また、農商工連携商品は、毎年11月に行われる「キラリ☆まちだ祭」に出品することで、来街者に広くPRしています。



【まちだシルクメロンキャンディー】

町田の地域ブランド「まちだシルクメロン」を贅沢に使用。素材そのものの魅力を味わえるキャンディーです！



【日本トマトドレッシング】

地元町田産のトマトと玉ねぎを使い、甘味と酸味、旨みを生かしたまろやかなドレッシングです。



## (9) もったいない！「食品ロス」を減らそう！

### ○食品ロスの現状

#### <食品ロスとは？>

食べられたはずなのに捨てられてしまった食品のことです。

日本国内では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しており、その中には、未開封・未使用の状態で捨てられている食品もあります。（右写真参照）



「燃やせるごみ」の中に入っていた  
未使用・未開封の食品廃棄物

#### <食品ロスの約半分は家庭から>

600万トンを超える食品ロスのうち、半分の約300万トンは、家庭から発生しているものです。

食品ロス削減のためには、家庭での取組が必要で、他人事ではないのです。

### ○今日から実践！食品ロス削減

「必要な量だけ購入」して、「使いきる」「食べきる」ことがポイントです。

#### <買い物>

##### ◆事前に冷蔵庫などをチェック

▶メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影した画像が有効です。

##### ◆買い物は使う分だけ

▶使う・食べられる量を購入しましょう。

##### ◆手前に陳列されている食品をチョイス

▶利用予定に合わせて、期限表示を確認しましょう。



#### <保存>

##### ◆最適な保存場所に保存

▶保存方法に従って最適な保存場所に保存しましょう。

##### ◆ローリングストック

▶期限の長い食品と近い食品を分かりやすく保管しましょう。

買い物前には、冷蔵庫の中身を  
チェックしましょう！

#### <調理>

##### ◆残っている食材から使う

▶いつか使おうと考えている食材は、食品ロス予備軍です。

##### ◆食べきれる量を作る

▶体調・健康にも配慮して、食べきれる量を作りましょう。

##### ◆食材を上手に食べきろう

▶定期的に家にある食材を整理する日を作りましょう。



食品ロス削減啓発ポスター  
(町田市)



## 第2次町田市食育推進計画

2019年3月発行

発行者：町田市

編集：町田市保健所 保健予防課

〒194-0021 町田市中町2-13-3

電話：042-722-7996

刊行物番号：18-97



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

