



ひとものしぜんを大切にすまち・まつど

~ MOTTAINAI ~

松戸市食育推進計画

~ 食で育む 松戸の未来 ~

平成20年3月

松戸市

はじめに

近年、我が国では、食生活をめぐる環境の変化に伴い、「食」をめぐるさまざまな問題が表面化しております。不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などに加え、「食」の安全上の問題や、食料自給率の低下、食品廃棄の増加などこのような問題の背景には、ライフスタイルの変化や核家族化の進展、「食」に関する情報の氾濫に加え、地球規模の食料事情の変化があるものと思われま



「食」は、健康な生活の基礎となる日常の営みですが、日々の生活の中で、私たちは、「食」の大切さを忘れがちです。「食文化」なる言葉があるように「食」は、人がどのように生活を送っているかを写す鏡となります。心身ともに健全な食生活の実践は、生涯を通じていきいきと「生きる力」につながります。首都東京に隣接し、現在も田園風景を残す48万を擁する生活都市、松戸らしい食育の実践が必要になっております。本計画は、食に関する知識や食を選ぶ力を身に付けるとともに、食の大切さや郷土のすばらしさを知り、生産者と消費者相互の交流を深め、生涯を通じて健やかに生きることを目指すものです。

松戸市では、市民一人ひとりの健康な生活の基礎となる「食」に関する事業をこれまでもさまざまな分野で展開してまいりました。今後は、本計画を「松戸の食育の基本計画」として位置づけ、松戸市の各分野、環境、教育、健康、福祉の計画や本市が掲げる「人・もの・しぜんを大切にす」まちづくり「もったいない運動 ワンスモア」と連携、調和を図り、総合的に食育を推進してまいります。本市は、本年、市制施行65周年を迎えます。市民の皆様、市内大学及び事業者など多数の方々と共に手をたずさえ、さまざまな機会を通じ、食育の輪を広げ、心身ともに健全な食生活の実践と食を通じた地域づくりを積極的に取り組んでまいります。

最後に、策定作業にご協力いただきました松戸市食育推進委員会委員の皆様、食に関する市民アンケート等で貴重なご意見をいただきました市民の皆様並びに、関係団体の皆様に御礼を申し上げます。

平成20年3月

松戸市長 川 井 敏 久

ごあいさつ

今日、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、朝食欠食等の食生活の乱れや肥満傾向の増加及び生活習慣病の低年齢化などの健康問題等が課題として指摘されています。また、食を通じて地域を理解することや失われつつある食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さを理解することの必要性が叫ばれています。このような状況の中、食育を通し、幾多の課題を解決するため、平成17年に「食育基本法」が制定されました。



食育基本法では、食育は、食に関する適切な判断力を養うことが掲げられております。この適切な判断力を養うことは、教育のあらゆる分野のねらいとするところがございます。具体的には、「問題に気づいて、どのようにすればよいのかを考えて判断し、そして行動する」子どもを育成するところにあると考えます。松戸市では平成2年より中学校において、「弁当と複数の給食メニューを選択させる」というそれまでの給食の常識をくつがえした松戸市独自の方式を実施しております。

それはまさしく、自ら昼食を選択することを通じて、「気づいて、考えて、判断し、行動する」ことをさせ、適切な判断力を養う食育の基本理念を具現した取り組みでありました。

また、この度、松戸市が最重要施策として推進している食育が小学校低学年より充実していくことは、食を通して適切な判断力を養う体制が小中学校一貫して取り組めることであり、大変期待しているところでございます。

最後に、策定作業にご協力いただきました松戸市食育推進委員会委員の皆様、貴重なご意見をいただきました市民の皆様並びに、関係団体の皆様に御礼を申し上げますとともに、未来へ向かって新しい試みに果敢に挑戦する松戸の「食育」へ今後ともご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

平成20年3月

教育長 齋藤 功

松戸市食育推進計画に寄せて

松戸市食育推進委員会では、市長の強力なリーダーシップのもとで、その前身の準備委員会の段階を含めて、平成 18 年度より食育推進計画策定に向けた取り組みを行ってきました。その間、市庁舎前花壇に野菜を栽培するキッチンガーデンの開設、全国でも市レベルでは画期的な市内 4 大学(千葉大学園芸学部・聖徳大学・日本大学松戸歯学部・流通経済大学)と松戸市との地域連携のもとで、市民 3,000 人を対象とした食育に関する意識調査を実施し、食育推進計画の基礎資料としたほか、市民参加型の食育イベント、産学官連携による食育シンポジウムの開催など、食育への市民的な関心を高める具体的な取り組みがなされてきました。



食育には、いくつかの特徴があります。一つは、食育のカバーする領域が大変広い範囲にわたっているという点です。具体的には、食と健康に関する領域、食べ残しや生ごみなど資源と環境に関する領域、地域の食文化をはぐくむことによる地域活性化の問題など、実に幅広い領域に及んでおります。

もう一つは、食育は現在の世代の人々のみでなく、将来の世代にも大きくかかわる問題であるという点です。つまり、食育は現在と未来をつなぐ長い視野が必要となる点が、挙げられます。

このように、食育は、多くの領域にわたる点、世代間の長期にわたる点で、私たちの視野を広げることを必要としているのです。こう申し上げますと、食育とは、何かこむずかしいことと感ぜられるかもしれません。しかし、基本にあるのは、食に関わることをいろいろな角度から楽しむということではないかと思えます。そこから、私たちの食を始め、伝統、誇りなど、食育の活動を通じて地域のすばらしさを再発見できれば、これに越したことはありません。

私ども松戸市食育推進委員会におきましても、地域の再発見とその未来を見つめることができればとの思いで策定作業を進めて参りました。本食育推進計画が、食育の実践活動を通じて、地域の再発見と健康的で環境調和的な未来に通じる成果として結実することを、祈念いたします。

最後に、食育推進計画の策定に至る過程で、ご協力とご尽力いただいた市民の皆様および関係者の方々に深く感謝申し上げ、挨拶のことばとさせていただきます。

平成 20 年 3 月

松戸市食育推進委員会会長
千葉大学大学院教授 大江 靖雄

目次

第1章 計画の概要

1. 計画の背景 ～松戸らしい食育の姿～	5
2. 基本理念.....	7
3. 基本目標.....	8
4. 食育推進の3原則.....	10
5. 松戸の概況	
1) プロフィール.....	12
2) 食の今昔.....	12
3) 松戸の農業.....	19
6. 計画の位置付け.....	25
7. 計画の期間.....	26
8. 施策の体系.....	27
推進事業.....	28

第2章 本市の食をめぐる現状と課題.....38

～食育アンケートの結果から～

第3章 食の大切さを見直し のぞましい食習慣を身につける

1. 「もったいない」ライフを実践する.....	49
2. 行事食や郷土の特産物に関する知識を学ぶ.....	53
3. 友人や家族など多世代で食を楽しむ機会を増やす.....	56
4. 料理を気軽に楽しく実践する.....	59

第4章 地域でとれる食材の魅力や食の成り立ちを学ぶ

1. 松戸産の野菜の直売情報を提供し 地産地消の促進.....	63
2. オーナー農園、市民農園など消費者と農家との交流の促進.....	66
3. 学校、保育所など給食を活用した「食に関する指導」の推進...69	

第5章 選食力を養いよくかんで食べ 心も身体も健やかになる	
1．健全な食生活に関する指針の普及.....	73
2．ライフステージに応じた食生活の実践.....	78
3．食の流通や安全に関する情報の活用.....	84
第6章 推進目標.....	88
～計画の推進目標値～	
第7章 計画の推進	
1．推進体制.....	95
2．それぞれの役割と責務.....	98
第8章 今後の計画の推進のために～これまでの活動報告～	
1．キッチンガーデン	103
2．特別策定委員 服部幸應氏との市長対談、講演会の開催.....	105
3．産学官フォーラム.....	107
4．食育川柳・食育シンボルキャラクター.....	109
5．食育劇「ご老公 食育漫遊記 ～元禄松戸村～」.....	113
参考資料	
1．食事バランスガイド.....	118
2．食品表示のいろいろ.....	120
3．食育推進委員会名簿.....	124
4．食育推進計画策定作業部会員名簿.....	125
5．食育推進関係課長会議員名簿.....	126

第 1 章 計画の概要

計画策定の背景や計画の目標など計画の概要を紹介します

1. 計画の背景 ~松戸らしい食育の姿~

近年、食をめぐる状況が急激に変化し、「食品の安全性の問題」「食生活やマナーの乱れ」そして「食料自給率の低下」「食べ残しや食品廃棄の問題」が問われており、家族が食卓を囲んだ楽しい食事等の望ましい姿の「健全な食生活」が失われつつあります。戦中戦後の苦しさや貧しさを知る人にとって、現代の暮らしは、考えられないほど便利で豊かになっている一方、飽食の時代になり、私たちは、日々忙しい生活を送る中で、生命を育む「食」の大切さを忘れがちです。

国は、食に関するさまざまな問題を多くの人に知ってもらい、解決を図るため平成17年7月に、食育基本法を施行し、国民運動として食育の推進に取り組んでいます。

このような食をめぐる状況の変化のなかで、首都東京に隣接しながら現在も田園風景を残す48万市民が生活する都市、松戸の食育はどうあるべきか、検討が始まりました。

松戸市は、「ひと・もの・しぜん」を大切にすまちづくり「もったいない運動 ワンスモア」を推進中です。日本の食料自給率は、39%と低く食料輸入のために多くの燃料を使っています。地球規模の食料事情や「食べること」は、動植物の命を頂くという本来の食の意味を考える必要があります。

松戸市の食育は、食への感謝の念や理解を深め、郷土を愛する心を育て、生産者と消費者相互の交流を促進することで地域社会の活性化や地球環境にも配慮した食育を目指します。

そして、本来、食の持つ力に着目し心も身体も健やかになる食育、精神的な安らぎや充実感が得られる食育を目指します。

松戸市内には、江戸時代に、水戸道中の宿場として松戸宿・小金宿が設けられ、それぞれの宿場に「本陣」が設けられていました。本陣

では、心をこめたもてなし、出迎え、案内、道筋の清め、火の番、見張り、見送りといった「馳走」が行われていました。

人と人のつながりが弱まっている現代だからこそ、かつて街道に活気がみなぎり人と人の結びつきが強かったころに思いをはせながら食育に取り組むことが求められています。「食」という漢字は、人を良くすると書きますが、「食育」は「食」に「育」がつき、「人を良く育む」となります。食育を通じ人と人を結び、生涯を通じて心も身体も健やかになる松戸の食育を目指します。

食育の意義について

食育の意義については、食育基本法では定義がされていませんが、その前文では次のような考え方が述べられています（平成 18 年度食育白書パンフレットより）。

『食育は、生きるうえでの基本であって、教育の 3 本柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、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ものとして食育の推進が求められる。』

そして、このような食育の推進に当たっては、健全な食生活の実践としての単なる食生活の改善にとどまらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統のある優れた食文化の継承、地域の特性を生かした食生活に配慮する』

また、国が公表した食育推進基本計画参考資料から、その語源について次のように紹介されています。

『「食育」という言葉は、我が国では明治時代以降、体育や知育とならぶものとして用いられてきた。出版物では、1898 年（明治 31 年）には陸軍薬剤監であった石塚左玄が、「通俗食物養生法」の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」と、1903 年（明治 36 年）には報知新聞編集長であった村井弦斎が、連載していた人気小説「食道楽」の中で「小児には、徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育が先。体育、徳育の根元も食育にある。」と「食育」について記述している。』

2 . 基本理念

食育は、「食に関する知識と食を選ぶ力を身に付ける」ために求められる学びです。松戸市の食育は、「食の大切さと郷土のすばらしさを知り、生涯を通じて健やかに生きる」ために、食育への取り組みにより、市民が食の大切さや食の楽しさを改めて再認識し、日頃の生活の中で健全な食生活を送る家庭や地域の姿を目指しています。

食を単なる食べることから味わうことに変え、食を家族のことや地域のことなど、さまざまなことを話し合える場としていくことが大切であると考えます。

また、食育に取り組むに当たっては、市民・家庭はもとより、企業、自主活動団体などの多くの関係機関・関係団体と松戸市がともに協力・連携していくことが必要です。地域で生活・活動する多くの人々の力が結集されることが望まれます。

さらに、食育への取り組みは、本来、身近でできることを積み重ねていくことにありますが、市民に関心を持ってもらうため、その関心を高める施策を継続的に実施することが重要です。



3 . 基本目標

基本目標 1 . 食の大切さを見直し のぞましい食習慣を身につける

現代の食をめぐる状況は、戦中や戦後の物のない時代から、考えられないほど便利で豊かになりました。しかし、その一方で生活習慣病の増加や食に対する感謝の念が希薄となっています。

食への感謝や心豊かな食生活の実現をめざし、飽食の時代の食をあたりまえから改めて見直していくことが大切です。

また、現代の家庭の食卓は、さまざまな問題を抱えています。例えば、テレビをつけたままにして食事をするというのもそのひとつです。食事よりテレビに集中してしまうと会話が減り、コミュニケーションの質が低下します。子どもの偏食や箸の持ち方がおかしくてもそれに気づかず注意する機会を逸してしまったり、子どもの心の異変に気づかないこともあります。また、家族が揃って食事をする機会が大幅に減っていることも大きな問題です。一人孤独に食べる「孤食」の問題は、新聞等でも取り上げられていますが、こういった食生活を見直すことが求められています。

基本目標 2 . 地域でとれる食材の魅力や食の成り立ちを学ぶ

松戸市は、全国に誇れる農産物や食品を生産していますが、市民にはあまり知られていません。

また、市民の多くは勤労者世帯に属しているために、農産物などを作った経験が少なく、どのように食材が作られ、流通機構を通じて家庭まで届くのかを知らない市民が多いものと思われます。

その季節に地域でとれた食べ物を食べることは、人間の体に自然と必要とする成分を取り込むこととなります。人間も自然の一部であり、季節や環境を含め、自然環境と無縁ではられません。こう

いった人間の体（＝身）と環境（＝土）は、分けることはできない（＝不二）ことを「身土不二^{しんどふじ}」といいます。

まずは、地域で作られている食材を知り、さらに、生産者と消費者との交流を図ることによって、郷土への誇りが芽生え、郷土を愛する心を育むことを目指します。

基本目標 3 . 選食力を養い、よくかんで食べ 心も体も健やかに

食は、健康の基本です。生涯を通じて食に関心を持ち、年齢に応じた好ましい食生活を送ることが必要です。特に、子どもの頃に正しい食習慣を身に付けることは、重要です。生涯を通じて健康を保つことができるようになり、それは生涯にわたる財産になります。

そして、食材を選ぶ際には、食品表示をよくみて安全で安心な食べ物をバランスよく栄養を摂取するように心がけたいものです。

現代人が好むメニューは、ハンバーグやカレー、プリンなど柔らかいものが圧倒的に多くなりました。現代人が食事にかかる時間は平均 11 分で、戦前（昭和 10 年頃）の 22 分の半分です。もち玄米のおこわや木の実をよく食べていた弥生時代にまでさかのぼれば、食事時間は、51 分で、今の 6 倍以上もよくかんでいたといわれています。よくかむことは、「肥満^{うひ}を予防し、味覚^{うみ}の発達を助け、言葉^{うご}の発音がはっきりし、脳^{うの}の発達を促し、歯^{うは}の病気の予防をし、がん^{うい}を予防し、胃腸^{うい}の調子を良くし、全力投球^{うぜ}できる」などの効用があり、頭文字を語呂合わせをして「ひみこのはがいーぜ」といわれています。昔からある食材である玄米や雑穀、豆類を多く取るなど普段からかみ応えのある食事をするように心がけたいものです。

4 . 食育推進の3原則

食育の取り組みの視点として、次の3点を「食育推進の3原則」として最大限に考慮していきます。

独自性

人口48万人を擁する首都東京に隣接した生活都市、松戸市の資源を生かし、松戸らしい食育推進事業を目指します。松戸は、特産物・特産品の生産が行われ、2つの市場、3つの工業団地、4つの大学があるといった特徴があり、さらには、企業、商店街、自主的な活動団体など、市内の各界各層で独自の取り組みが以前から行われ、食育を進めるための資源に恵まれています。これらの独自性をうまく活かした取り組みが期待されます。

総合性

産学官のネットワーク、生産・流通・消費を行う者の相互の交流、多様な媒体を活用した情報の提供・発信、既存の施策の複合化など、食育に関する資源や情報をうまく連携させて、総合的で全体として調和のとれた取り組みを進めることで、効果的なものとしていく必要があります。

また、市独自の施策に加え、国や千葉県の実策もうまく取り入れ、国や県と連携した広い意味のネットワークの構築も重要と考えます。



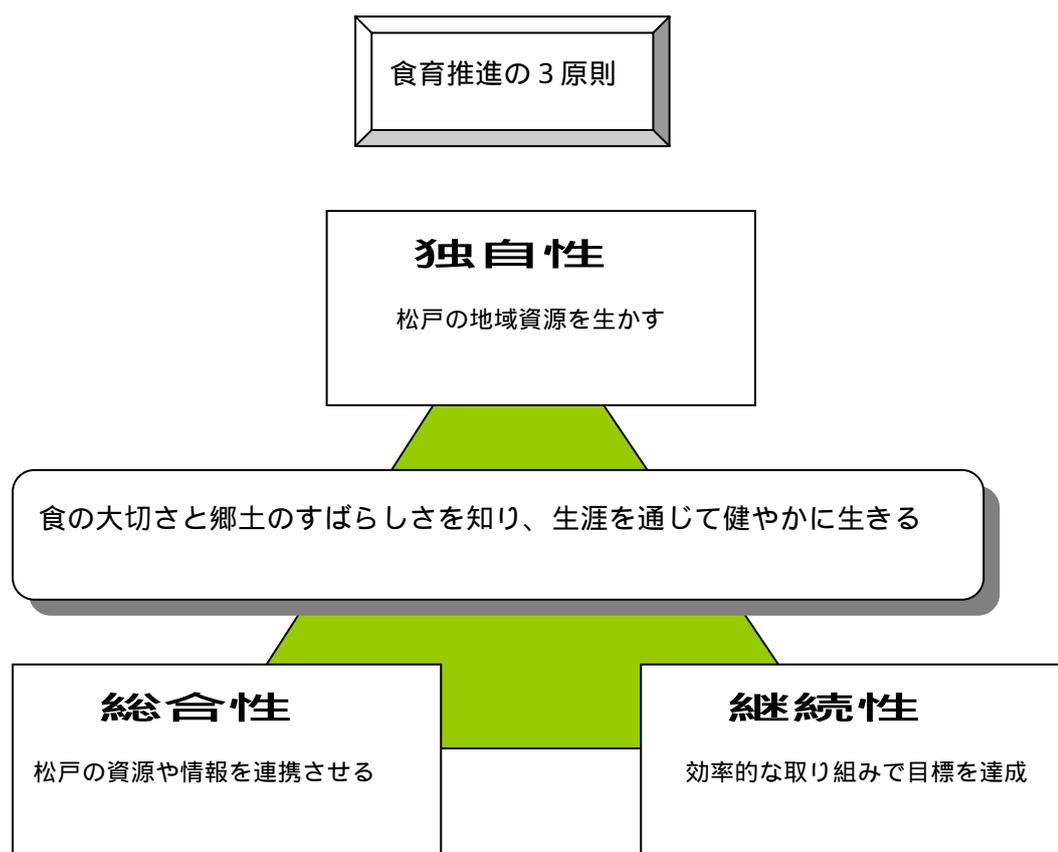
ゆめ半島千葉

国体マスコット「チーバくん」

継続性

食育は日常の身近な生活に関わるものであり、その推進は、息の長い継続した取り組みが求められます。そのためには、多額の費用を要しないことや、費用対効果に注意するなど、効率的な取り組みを進めていくべきです。

また、目標を定め、それを定期的に把握し、市民に伝えていくことで、食育の取り組みを評価し、より良い方向に見直しをしていくことも大切なことです。



5 . 松戸市の概況

1) プロフィール

松戸市は、千葉県北西部に位置し、東側は柏市・鎌ヶ谷市に、西側は江戸川を挟んで東京都葛飾区・埼玉県三郷市、南側は市川市、北側は流山市、柏市に隣接しています。



松戸市の地形は、東側が標高 25 m 前後の台地で、江戸川沿いの西側は標高 4 m 前後の低地です。台地と低地の面積割合は、おおよそ 3 対 1 となっています。

現在は両地域とも住宅地や市街地になっていますが、昭和 30 年代までは、台地は畑や山林で占められ、低地には見渡す限りの水田が広がっていました。

平安時代、松戸は下総（しもうさ）国の国府（市川市国府台）から常陸（ひたち）国の国府（茨城県石岡市）、武蔵（むさし）国の国府（東京都府中市）へ通じる分岐点で、交通の要衝でした。

太日河（ふとひがわ・現在の江戸川）の津（渡し場）でもあったことから、「馬津（うまつ）」とか「馬津郷（うまつさと）」と呼ばれていたといわれています。それが「まつさと」になり、やがて「まつど」になったのが松戸の地名の起りだといわれています。

市役所の位置 北緯 35 度 47 分 東経 139 度 54 分

面積 61.33k m²

人口 483,185 人（20 年 1 月 1 日現在）

2) 食の今昔

旧石器時代

松戸に人が住みはじめたのは、今から約 3 万年前の旧石器時代のことです。旧石器時代の日本列島は、大陸と陸続きだったため、ナウマン象、オオツノジ

カ、マンモス、ヒグマなど大型のけものが大陸から日本にやってきました。人々は、それらの動物を石やりを投げたりがけから追い落としてとらえ、石のナイフなどで解体し、肉や内臓はもちろん、骨髄も食べていたようです。

縄文時代

約 6000 年前の気温は、現在より 1 ~ 2 高かったため、海面が現在より 3 ~ 5 m ほど高く海水が内陸まで入り込んでいました。縄文海進^{かいしん}とよばれる海面上昇で入り江が多くなり、漁労^{ぎょうろう}が盛んでした。市立博物館には、長さ 6 m もある丸木舟が展示されています。丸木舟で、沖に出た人々は「やす」(柄を握ったまま獲物を突き刺す漁具)を使い大きな魚もとっていたようです。人が住んだ海岸地域には貝塚が残され、貝殻や骨、土器の破片や石器などが堆積しています。松戸は、全国的にも有名な幸田貝塚など市内に 100 を超える遺跡が確認され、貝の花貝塚は、縄文時代中期 ~ 晩期のもので、51 体もの人骨が発掘されています。

弥生・古墳時代

縄文時代の終わりころ、朝鮮半島南部や中国揚子江河口地域から北九州に米づくりの技術をもった人々が、集団で移住してきました。弥生人は、縄文人のなかにとけこみ、自然物を採取したり狩りや漁をする暮らしや水田稲作農耕を中心とする暮らしに変えていきました。米は、長期の保存ができます。開墾して水田をつくるには力と知恵が必要です。米を生産するようになり貧富の差が生じ、権力者が生まれるようになりました。弥生時代以降、遺跡数は少ないですが、古墳時代には河原塚古墳などが築かれ、出土したガラス製小玉、剣、鉄製の矢じりなどは市立博物館に展示されています。

奈良・平安時代

この時代に、現在に通じる食生活のいろいろな面が形成されています。生活

に必要な物資は農村や漁村で生産され、都に集められ、市場で売り買いされるようになります。また、米や雑穀を主食とし、ほかの動植物を副食とする食事パターンが定着し、一日のなかで時間を決めて家族ごとに食べるようになりました。さらに、食事の内容が貴族、農民や漁民というように階層により異なり始めました。松戸は、平安時代に今の市川市国府台付近に下総国の国府が置かれ、ここから常陸へ向う官道が松戸を通っていました。平安時代の中ごろに書かれた^{さらしな}更級日記の中では、「まつさと」の名前で、松戸が登場しています。

鎌倉時代

食事の作法が成立した鎌倉時代は、膳に載せる料理の並び方も決まり、左に主食の米、右に汁物、奥に副食が並べられるようになりました。日本人が食前食後にあたりまえに使う「いただきます」「ごちそうさま」の言葉は、鎌倉時代に曹洞宗を日本で初めて開いた道元禅師が書いた「^{ふしゆくはんぼう}赴粥飯法」という書物のなかで食事をする作法として書かれています。平安時代の後半に、地方の官人や荘園の管理人などが豪族になり武装して勢力を競い合うなかで、戦うことを仕事とする武士が生まれました。

鎌倉時代の下総国（現在の千葉県の一部）は、源頼朝の挙兵に功績があった千葉常胤^{つねたね}が守護に任じられ、一族が各地に広まりました。

「あじさい寺」で知られる長谷山本土寺には、日蓮直筆の「諸人御返事」と「大学三郎御書」の二つの文書と、1278年製作で県内二番目に古い釣り鐘があり、国の重要文化財に指定されています。

馬橋にある臨済宗万満寺も鎌倉文化の影響を受けた寺で、1254年に建立されたといわれています。国の重要文化財である「阿^あ」「吽^{うん}」の仁王（金剛力士）像があり、作者は不詳ですが力強い彫刻には定評があります。

室町・戦国時代

室町時代は、日本料理のスタイルが形になり始めた時期と言われています。

それまでの日本には、料理と呼べるほどのものがなく、貴族や武士たちの食事といってもおかずは魚貝類の干物や塩蔵品、塩辛などがほとんどでした。すり鉢が広く使われ出した室町後期のころから、魚のすり身を用いるはんぺんや蒲鉾、自家製の粒味噌をすり鉢ですり潰して作った味噌汁をはじめ、ごま和え、とうふの白和えなどが作られるようになりました。鎌倉時代、宋に留学していた栄西が茶を伝え、「喫茶養生記」にお茶を飲むと長生きすると書いたところ僧や貴族のあいだに茶を飲む風習が広がり、やがて武士たちも飲むようになり、室町時代には一般の人々も飲むようになりました。

鉄砲やキリスト教の伝来がきっかけで始まった南蛮貿易によってさまざまな食べ物が移入され、食生活が変化してきました。だいこん・へちま・菜っ葉のように、それまでの野菜は、細長い形で白か緑色が薄い黄色でした。このころに渡来した野菜は、形が丸く、色も鮮やかで味や香りも強烈でした。

戦国時代の松戸は、千葉氏の一族から出た高城氏が大谷口に小金城を築き、東葛飾地方一帯を支配していました。高城胤辰の代には、有名な国府台の合戦（1564年）で活躍するなど繁栄しましたが、1590年の豊臣秀吉の関東攻めによって小金城は開城しました。また、武田二十四将の一人で、信玄・勝頼に仕え、後に徳川家康に仕えた秋山虎康の墓（市内最古の墓石）と、その娘で家康の側室となり家康の五男・武田信吉を生んだ秋山夫人の墓もあります。

江戸時代

日本人が上下のへだたりなく現在と同じように朝昼夕の一日3回食になったのは江戸時代の前期頃といわれています。幕藩体制の安定によって平和になり、人々の暮らしにゆとりが生じ、夜も灯明の発達によって明るく暮らせるようになって、労働の時間が延び、朝と夕の間に昼飯をとるようになりました。また、年中行事のなかで重要な正月の料理をおせち料理と呼び始めました。

このころ、千葉県銚子や野田で濃い口の醤油が作られるようになり、次第に江戸の味が確立されるようになりました。塩、味噌、酢、砂糖、醤油、みり

ん、かつおぶし、昆布などの調味料が発達しました。

幕府が水戸道中を整備すると、松戸と小金は宿場町として繁栄します。現在の松戸郵便局の辺りには大名の宿泊施設である本陣や脇本陣、一般人の宿である旅籠が軒を並べていました。小金宿の旅籠「玉屋」の建物は現存しており、当時の様子をしのばせます。

一方、松戸の江戸川沿いには河岸（河の港）ができ、銚子方面で獲れた鮮魚を江戸まで運ぶ中継基地として発展しました。

現在の常盤平・松飛台・五香六実の一带は、江戸時代には、小金牧と呼ばれた幕府直轄の馬の放牧場でした。毎年3月には野馬捕りが行われ、良馬は幕府で使用し、ほかの馬は希望者に払い下げられました。小金牧では、徳川將軍による御鹿狩が4回行われ、その様子を描いた錦絵も残っています。

明治から大正

明治維新をきっかけにおしよせた欧米文化は、食生活にも大きな影響をあたえました。上流階級や経済的にゆとりのある限られた人々は、肉食、牛乳、コーヒー、紅茶、バター、チーズ、洋野菜、西洋料理などを次第に取り入れるようになりましたが、大部分の人々の食生活は、江戸時代とほとんど変わりませんでした。

松戸は、明治に入り、旧水戸街道は国道となり、補修、整備され、馬車、荷車などが往来し、交通量も増えていきました。江戸川の水運も盛んで、交通の要衝として、東葛飾地方の中心都市でもありました。明治21年、大橋の松戸覚之助が二十世紀梨を発見し、生涯二十世紀梨の研究と普及に努めました。

明治42年4月に県立園芸専門学校(現千葉大学園芸学部)が設立されました。千葉大学園芸学部は、平成21年(2009年)に満100周年を迎えます。

大正時代の終わりころから昭和にかけて、ちゃぶ台で家族そろって食事をするようになりました。関東大震災の後、都会に住む中流以上のゆたかな家庭で日本化した洋食(とんカツ、カツ丼、コロッケ、カレーライス、シチューなど)

がとりいれられていきます。

昭和

昭和 11 年 12 月に、常磐線松戸 - 上野間が電化されました。昭和 18 年 4 月 1 日に松戸町と馬橋村、高木村が合併し県下 7 番目の市として、松戸市が誕生しました。松戸市は、平成 20 年 4 月に市制施行 65 周年を迎えます。終戦後の食料不足から全国的なインフレ、また、政治、社会体制の大変革のなかで、誕生まもない松戸市の都市づくりが始まりました。

昭和 22 年に、「救貧対策」として戦後の制度化を受け「栄養補給」を目的に、中部小、南部小、矢切小、高木小、馬橋小でミルク給食が始まりました。戦後の混乱期をようやく抜け出した昭和 29 年、小金町と合併し、昭和 30 年代以降は、首都東京に隣接した緑の多い住宅都市として発展してきました。

昭和 40 年に 2 ドアの冷凍冷蔵庫が、その翌年に家庭用の電子レンジが登場しました。市立博物館では、昭和 37 年当時の公団住宅の様子として電気製品であふれる台所が紹介されています。

松戸市は、昭和 35 年 4 月から常盤平団地への入居が始まり、学校や公園、商店もつくり、人口が急増しました。同じく昭和 35 年に、市内初の工業団地(北松戸工業団地)建設事業が始まりました。



昭和 38 年に中学校でミルク給食、昭和 40 年には、全小学校で週 5 回の給食が開始しました。昭和 39 年には、観光梨園が始まりました。

昭和 40 年代になっても人口急増は続き(43 年 20 万人、48 年 30 万人突破)市では、学校建設、道路整備、環境衛生施設の整備などの対応に迫られました。

昭和 40 年に聖徳学園短期大学が、昭和 46 年には、日本大学松戸歯学部が開校しました。昭和 49 年には、伊勢丹松戸店がオープンし、初のこども祭りやま

つど祭りが開催されました。

昭和 50 年代に入るとようやく人口増加も落ち着きはじめ、人口急増の歪みを是正するため、計画的な都市づくりが推進されました。都市化とともに社会問題となっていたごみ問題に市民と行政が一体となって取り組み、ごみの 4 分別収集に取り組み始めました。

昭和 62 年に、常盤平さくら通りが「日本の道 100 選」に建設省により選ばれました。また、昭和 63 年には、矢切の渡しが「房総の魅力 500 選」に選ばれ、「矢切の渡し」は、演歌にも歌われ、全国的に知られるようになりました。



平成から

松戸市は、平成 2 年に「弁当と複数の給食メニューを選択させる」というそれまでの給食の常識をくつがえした松戸市独自の方式で中学校給食を古ヶ崎中、小金北中で開始しました。平成 7 年からは、全中学校で開始しています。松戸市の中学校給食は、「小学校の延長としてではなく、家庭と生徒の多様なニーズの選択が可能となるような創意と工夫に満ちた給食の提供が望ましい（松戸市中学校給食懇話会答申）」という提言のもとに実施されています。

平成 5 年に発足した市内農家有志による松戸市無農薬栽培研究会は、最初は小さな活動でしたが、第 28 回日本農業賞大賞を受賞するなど生産量も増えてきています。

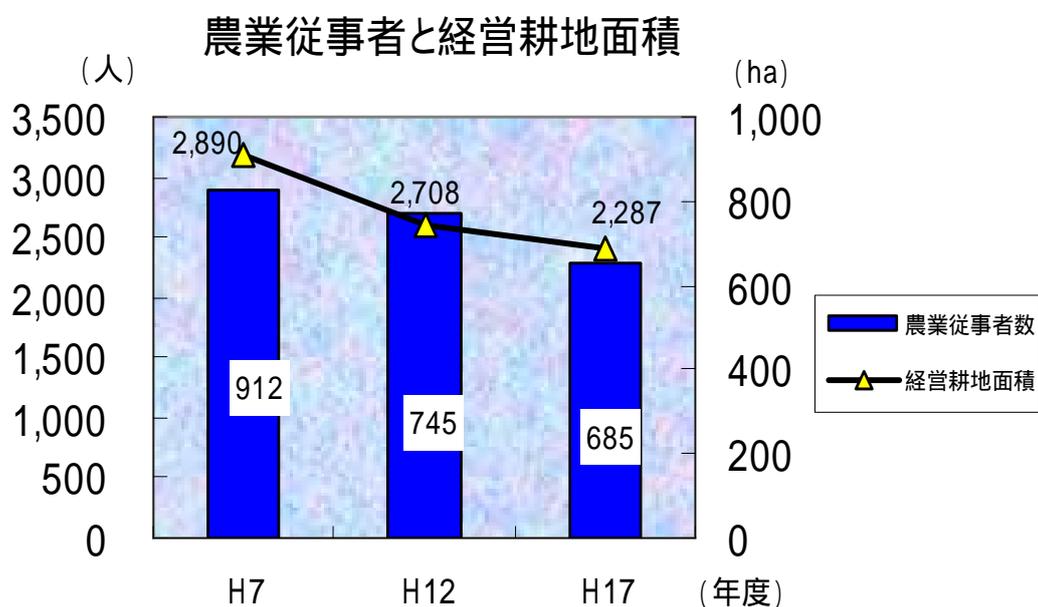
平成 16 年 4 月には、流通経済大学新松戸キャンパスが開校しました。平成 19 年 4 月に、市役所正面玄関に「キッチンガーデン」を設置し、だいこん、枝豆、じゃがいもなど季節の野菜の栽培を開始しました。

平成 20 年 2 月 7 日には、食育推進イベント「食のウインターフェア in 松戸」を開催しました。

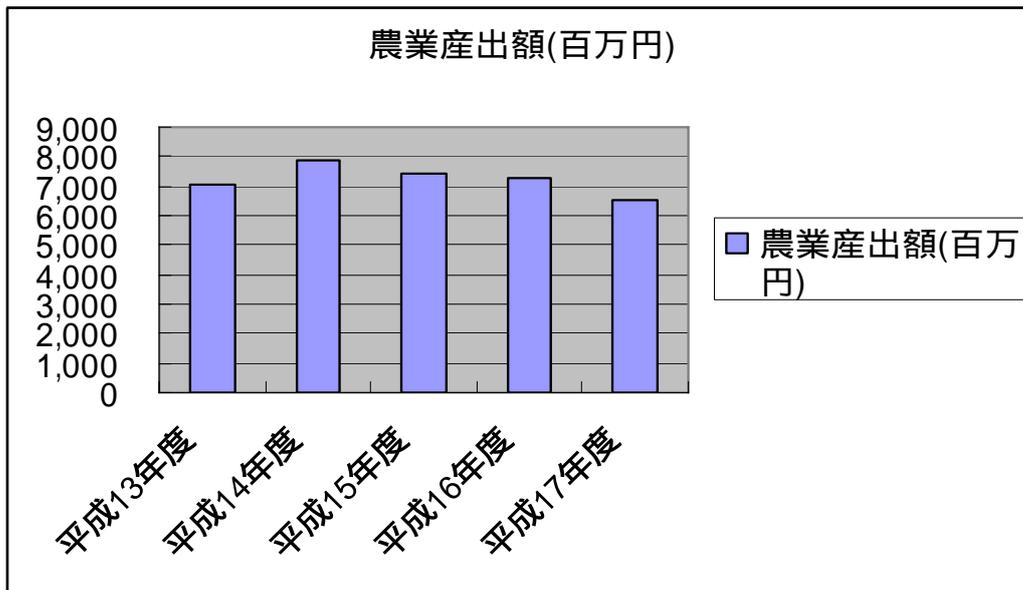
経済的な豊かさを背景に日本人の食生活が今のように豊かになったのは、この30～40年間のできごとです。食べ物に不自由しない生活を飽食といいますが、当たり前食べる毎日の食生活を改めて考えることが、私たちに求められています。

3) 松戸の農業

松戸市の農業は、都市近郊農業として発展してきました。特に露地栽培のねぎ、かぶ、大根、枝豆などは県内はもとより全国でも有数の産地となっています。さらに、日本梨は「二十世紀梨」の原産地として有名で梨もぎや直売など観光梨園として多くの梨農家があります。しかし、都市化に伴い農地の減少、遊休農地の増加が懸念されています。



出典 農家数、農地面積 「世界農林業センサス」「農業センサス」
 作付面積、収穫量 「青果物生産出荷統計」



出典 千葉県生産農業所得統計

●市内農家、農業従事者の生産農業所得推移と県内順位

(千円)

(年)	農家1戸当たりの農業所得	県内順位	耕地10a当たりの農業所得	県内順位	農業者1人当たりの生産農業所得	県内順位
H13	3,166	11	345	3	1,621	33
H14	3,610	11	394	3	1,848	25
H15	3,384	10	369	3	1,733	46
H16	3,741	9	480	2	1,916	19
H17	3,567	9	399	3	1,869	21

(県内自治体数はH16までは78、H17は71)

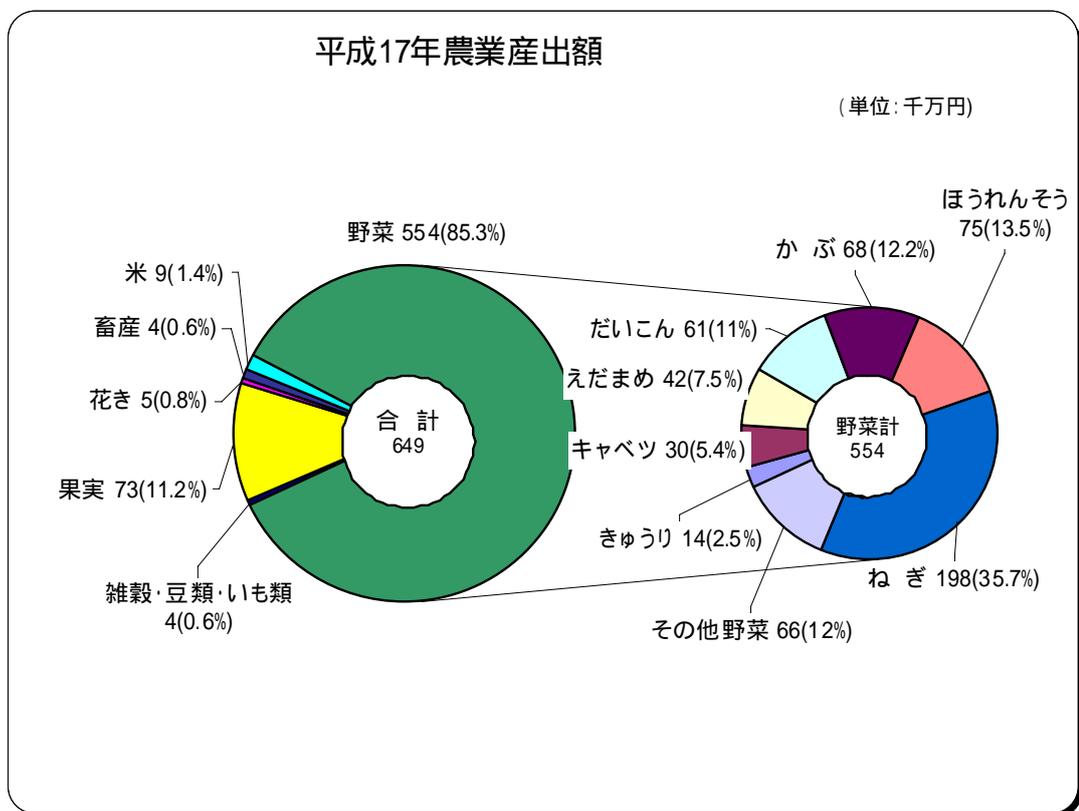
出典 千葉県生産農業所得統計

●平成17年度農業算出額作物別全国市町村順位

(千万円)

品目	農業算出額	全国順位	県内順位
ねぎ	198	6位	1位
ほうれん草	75	19位	5位
梨	70	28位	5位
かぶ	68	3位	3位
大根	61	18位	3位
枝豆	42	9位	2位
キャベツ	30	35位	5位
計	649	***	***

出典 千葉県生産農業所得統計
千葉県青果物生産出荷統計



知っていますか？松戸自慢の農産物

・ 矢切ねぎ

矢切地区で生産されているねぎは、「矢切ねぎ」として全国的に知られています。矢切地区で本格的に栽培されるようになったのは、明治3、4年頃といわれています。今の東京都足立区千住から「千住ねぎ」の種を譲り受け栽培したところ、江戸川が氾濫したときに上流から運ばれた砂と土がちょうど良く混ざり栽培に適していたことから、年々作付けも増えて明治12、3年頃から市場へ出荷されるようになりました。



その後、後継者が組織的な研究をし、新技術をいち早く取り入れたことにより「全国農産物品評会」において3度の農林水産大臣賞を受賞しています。

また、平成19年12月に、特許庁の地域団体商標に登録されました。



・ あじさいねぎ

小金地区では江戸時代から長ねぎの栽培が行われていましたが、昭和50年頃から重くて収穫作業が大変な長ねぎの代わりに、軽くて高く売れる葉ねぎの栽培が盛んになりました。「あじさい寺」の名で有名な本土寺にちなんで、「あじさい

ねぎ」と名づけられました。葉色が濃く、白身にも冴えがあり、品質の良いものが選り出され「あじさいねぎ」として出荷・販売されています。

ひのくちおいしいた
・ 樋之口覆下こかぶ

樋之口で生産されるかぶは、「樋之口覆下こかぶ」として知られています。樋之口でかぶが本格的に栽培されるようになったのは、大正13年頃といわれており、今の東京都葛飾区で全盛を誇っていた「金町覆下こかぶ」の種を譲り受け栽培したのが始まりです。



その後、栽培技術の改善と品種の改良に努力した結果、「樋之口覆下こかぶ」という優良品種が生まれ、「全国農産物品評会」において3度の農林水産大臣賞を受賞しています。「覆下」とはヨシズと呼ばれる風よけを利用して寒さを防ぐ方法ですが、今では、ヨシズのかわりにビニールが使われています。

・ 二十世紀梨

千葉県で梨の栽培が始まったのは江戸時代で、今の市川市八幡からといわれており、これが周辺地域に広がり松戸でも栽培されるようになったようです。「二十世紀梨」と鳥取県が有名ですが、そのルーツは松戸です。明治21年に八柱村（今の松戸市大橋）の松戸覚之助少年（当時13歳）が親類のごみ捨て場で偶然見つけた苗木を見て、10年後に収穫に成功したものです。この梨は、色が白く上品でおいしいと評判になり全国に広がりました。そして、「二十世紀に王座なす梨になるであろう」との意味で「二十世紀」と命名されました。今では、松戸市で作られる梨の種類は、幸水、豊水、新高がほとんどで二十世紀梨は少ししか作られませんが、松戸市梨研究会を中心に二十世紀梨復活の試みを始めています。



・ 亀戸大根

亀戸大根は、江戸時代に今の東京都江東区亀戸の香取神社近くで栽培が始まったと言われています。江戸時代には、「お多福大根」などと呼ばれて、江戸っ子たちは漬物などにして食べていたようです。葉が丸みを帯びていて、葉柄が白く、土から抜いてみると、白い大根は、頭から下根に向かって、キューと細くなるくさびのような形をしています。根の長さが30センチ足らずとミニサイズの大根です。



(もっと知りたい まつどの農業 パンフレットより)

6 . 計画の位置付け

この計画は、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て位置付け、松戸市が取り組む食育に関する施策とともに、市全体で取り組み、目指す姿を示す「松戸の食育の基本計画」に位置付けます。食育の担い手は、市民一人ひとりですが、国、県、市の行政機関はもとより、教育関係者、保健医療関係者、市内大学関係者、農業従事者、食品関連事業者、食育ボランティアなどがそれぞれの役割を果たしながら、社会全体で松戸の食育の推進に向けて連携を図り、取り組みます。

食育基本法

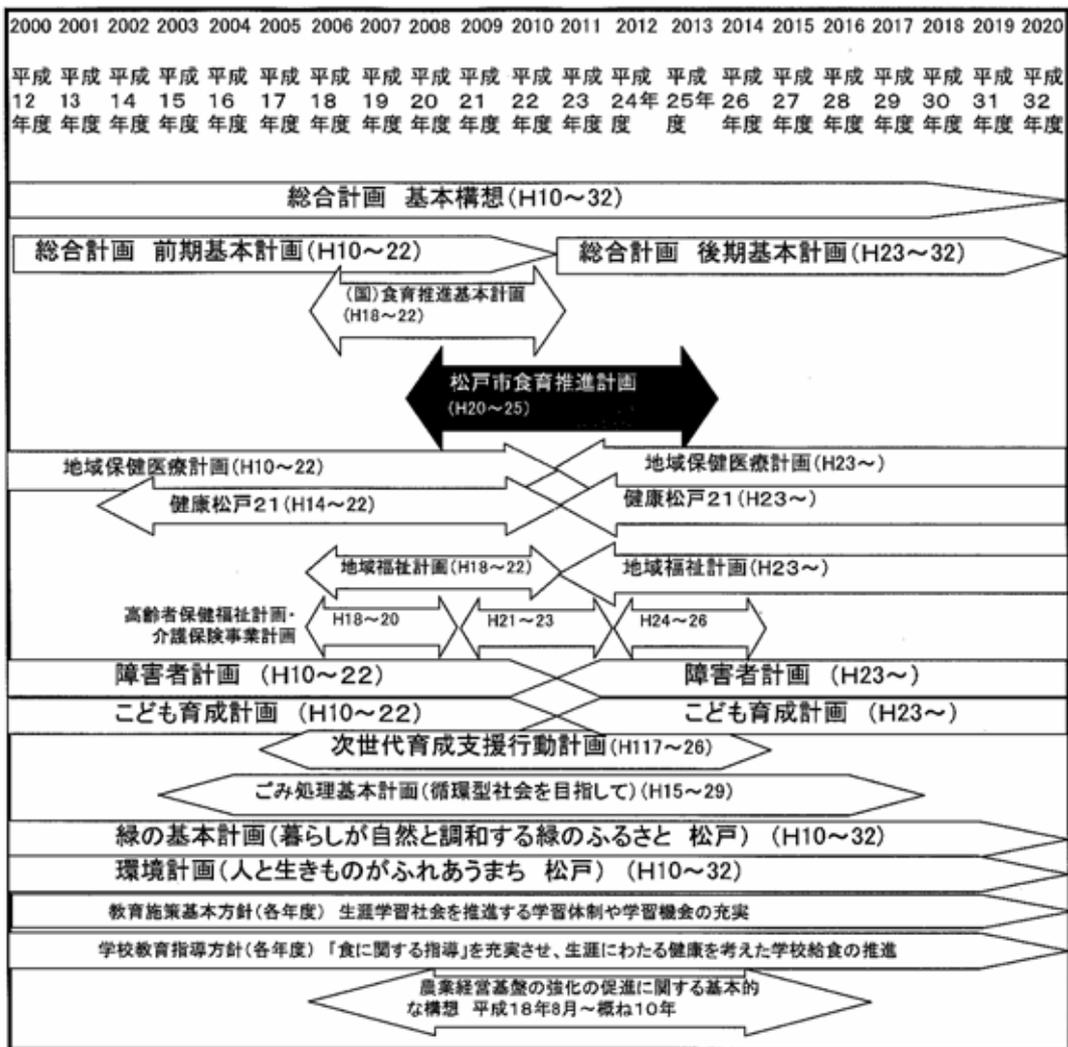
(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

7. 計画の期間

松戸市食育推進計画の計画期間は、平成 20 年度から平成 25 年度までの 6 力年の計画とします。なお、計画の中間年度にあたる平成 22 年度に、食育市民アンケートを実施し進捗状況を把握し、結果を松戸の食育白書として公表します。また、松戸市の各分野の計画（環境、教育、健康、福祉など）や本市が推進する「もったいない運動」など、食育の推進に関連する施策と連携、調和を図り、総合的に食育を推進します。



※千葉県食育推進計画は、策定中

8 . 施策の体系

・基本理念

食の大切さと郷土のすばらしさを知り、
生涯を通じて健やかに生きる

基本目標

1 . 食の大切さを見直し のぞましい食習慣を身につける

「もったいない」ライフの実践

行事食や郷土の特産物に関する知識を学ぶ

友人や家族など多世代で食を楽しむ機会を増やす

料理を気軽に楽しく実践する

2 . 地域でとれる食材の魅力や食の成り立ちを学ぶ

松戸産の野菜の直売情報を提供し地産地消の促進

オーナー農園、市民農園など消費者と農家との交流の促進

学校、保育所など給食を活用した「食に関する指導」の推進

3 . 選食力を養いよくかんで 心も身体も健やかになる

健全な食生活に関する指針の普及

ライフステージに応じた食生活の実践

食の流通や安全に関する情報の活用

推進事業

1. 食の大切さを見直し のぞましい食習慣を身につける

「もったいない」ライフの実践

業務名称	事業内容（事業名）	担当課
もったいない運動の推進	もったいない運動の推進を図る。 （もったいない運動推進事業）	総務企画本部企画管理室
環境意識の向上	環境への意識の向上と循環型社会への転換を推進する。（環境計画庁内推進事業・環境意識向上事業）	環境計画課
生ごみ処理容器購入の促進	生ごみ処理容器購入を促進する。 （ごみ減量促進事業）	環境業務課

行事食や郷土の特産物に関する知識を学ぶ

業務名称	事業内容（事業名）	担当課
常設展示・企画展示	市民や松戸の歴史を学びたい人を対象に、郷土の歴史・文化を紹介、展示する。 （博物館展示事業）	市立博物館
戸定邸の歴史資産の公開	徳川昭武及び戸定邸の歴史・文化を紹介、展示する。 （戸定歴史館管理運営事業）	戸定歴史館
松雲亭の利用提供	国の重要文化財である戸定邸に隣接する茶室として利用者の文化的な教養、技術を向上させる。 （松雲亭管理運営事業）	戸定歴史館
公民館成人講座	松戸の食や文化にまつわる講座を開催する。（学習機会提供事業）	公民館

二十世紀梨を通じた鳥取県との交流	松戸ゆかりの梨の歴史を知り、郷土への理解を深める。 (観光促進事業)	商工観光課
------------------	---------------------------------------	-------

友人や家族など多世代で食を楽しむ機会を増やす

業務名称	事業内容(事業名)	担当課
ふれあい会食会	70歳以上の独り住まいの方を対象に会食会を実施し、会食後、ボランティアによる催しものを提供する	福)松戸社会福祉協議会 (健康福祉本部企画管理室)
子育て学習会の開催・家庭教育学級	子育て中の市民を対象に家庭教育力の向上を図る講座を開催する。 (家庭教育力向上事業)	公民館
地域子育て支援センター・つどいの広場	子育て中の保護者に対し、食の重要性を普及する。(地域子育て支援事業)	児童福祉課

料理を気軽に楽しく実践する

業務名称	事業内容(事業名)	担当課
青少年教室	青少年を対象に親子で作れる料理を調理し、親だけでなく子ども自身が「食」について興味を持ち考える機会とする。 (青少年活動支援事業)	公民館
料理教室	国際交流協会会員による料理教室を開催する。(国際交流推進事業)	市民環境本部企画管理室 (松戸市国際交流協会)
木もれ陽の森(パーベキュー場)	21世紀の森と広場の木もれ陽の森で、緑に囲まれた敷地内でアウトドアッキングを気軽に楽しむ機会を提供している。(総合公園管理事業)	公園緑地課 21世紀と森の広場管理事務所

世界のグルメコーナー	松戸市国際文化祭にて世界各国の料理を紹介する。(国際交流推進事業)	市民環境本部企画管理室 (松戸市国際交流協会)
------------	-----------------------------------	----------------------------

2. 地域でとれる食材の魅力や食の成り立ちを学ぶ

松戸産の野菜の直売情報を提供し、地産地消の促進

業務名称	事業内容（事業名）	担当課
農産物ブランド化	松戸農産物にロゴマーク、キャッチフレーズを定め松戸産を周知し、販売の促進を図る。（産地育成強化支援事業）	農政課
産地直売所	市内農家の直売を推進し、地場野菜の消費拡大を図る。（観光農業普及奨励事業）	農政課
オーナー農園	農家が生育、肥培管理を行う農園で野菜の生育状況を見ながら、野菜の収穫、体験をとおして農業への理解を深める。 （観光農業普及奨励事業）	農政課
観光梨園	松戸にゆかりのある梨を味わうとともに、梨もぎ体験を通じ、食への理解を深める。（観光促進事業）	商工観光課

オーナー農園、市民農園など消費者と農家との交流の促進

業務名称	事業内容（事業名）	担当課
市民農園	遊休農地の活用手段として市民農園の利用普及を図り、市民の農業体験の場を増やす。（農地活用促進事業）	みどりと花の課
再）オーナー農園	農家が生育、肥培管理を行う農園で野菜の生育状況を見ながら、野菜の収穫、体験をとおして農業への理解を深める。 （観光農業普及奨励事業）	農政課
小中学校等での農業体験	総合的な学習や校外学習での農園体験及び栽培活動をとおして、収穫の喜びを	生涯学習本部学校教育担当部 指導課

	<p>味わうなどして、食育の醸成を図る。</p> <p>(小学校 総合的な学習の時間推進事業)(中学校 総合的な学習の時間推進事業)</p>	
キッチンガーデン	<p>市役所本館正面玄関前の花壇に松戸市無農薬栽培研究会、東葛飾福祉会、松戸市農業協同組合の協力により地場野菜を育て、生育状況を公開する。</p> <p>(食育推進事業)</p>	農政課

学校、保育所など給食を活用した「食に関する指導」の推進

業務名称	事業内容(事業名)	担当課
給食の栄養指導・食教育実践指導	<p>児童・生徒、教職員、保護者を対象に食教育を行い、児童生徒に望ましい食生活を身に付けてもらうとともに食生活の基本である家庭の食生活も改善を促す。</p> <p>(食教育事業)</p>	保健体育課・学校保健給食担当室
給食運営委員会の設置	<p>食育基本法及び食育推進基本計画に基づき、市立保育所の取り組みの方向性を探り、基本方針の策定にむけて準備する。(市立保育所関係事業)</p>	保育課

3. 選食力を養いよくかんで 心も身体も健やかになる

健全な食生活に関する指針の普及

業務名	事業内容（事業名）	担当課
食育推進イベントの開催	食事バランスガイドの普及、啓発を実施し、食育への認知、関心を高める。 (食育推進事業)	健康福祉本部企画管理室
健康まつど 21 講演会の開催	国の「健康日本 21」及び「健やか親子 21」の指針を基に平成 14 年 8 月に策定した「健康まつど 21」の講演会を市民の健康増進の啓発として開催する。 (健康増進啓発事業)	保健福祉課
食に関する本の選書	郷土食や食に関する本を図書館等に配置し、食育への関心を高める。 (図書館管理運営事業)	図書館
再) 給食の栄養指導・食教育実践指導	児童・生徒、教職員、保護者を対象に食教育を行い、児童生徒に望ましい食生活を身に付けてもらうとともに食生活の基本である家庭の食生活の改善も促す。 (食教育事業)	保健体育課・学校保健給食担当室

ライフステージに応じた食生活の実践

業務内容	事業内容（事業名）	担当課
食生活改善推進員の地域活動	子どもと保護者を対象に食育に関する講話と調理実習を実施する。 (健康増進人材育成事業)	保健福祉課
健康教育	町会、老人会等団体からの依頼により、健康をテーマにした講話、調理実習を	保健福祉課

	施する。(健康増進啓発事業)	
親子クッキング教室	小学校3年生以上の子どもとその保護者を対象に調理実習を行い、試食をする。(健康増進啓発事業)	保健福祉課
再)給食の栄養指導・食教育実践指導	児童・生徒、教職員、保護者を対象に食教育を行い、児童生徒に望ましい食生活を身に付けてもらうとともに食生活の基本である家庭の食生活の改善も促す。(食教育事業)	保健体育課・学校保健給食担当室
学校保健行事の開催など	児童・生徒、教職員、保護者を対象にした健全な発育と健康の維持増進のための学校保健行事等を開催する。(学校保健啓発事業)	保健体育課・学校保健給食担当室
離乳食教室	月齢に応じた離乳食のすすめ方についての講話とデモンストレーションを行う。(母子保健指導事業)	保健福祉課
育児教室	生後12カ月までの乳児とその保護者に対しアンケート記入、身体計測、グループワークを実施し子育ての不安を取り除く。(母子保健指導事業)	保健福祉課
健康づくり講座	妊婦や乳幼児を持つ親を対象にした心と身体の健康づくりについての講話・調理実習を実施する。(健康増進啓発事業)	保健福祉課
一歳六カ月健診 三歳児健診	健診・相談を通じて、幼児とその保護者に望ましい食生活の習慣を身につけ、健康の保持・増進を図る。	保健福祉課

	(乳幼児健康診査事業)	
新生児(産婦)訪問指導	新生児(出生後28日以内)と産婦等に家庭訪問を行い、健康状態を把握し、不安を取り除き、育児の相談にあたる。 (家庭訪問事業)	保健福祉課
ママパパ学級	初妊婦とそのパートナーに対し、親になる自覚や子どもが健康に育つための親自身の生活習慣の見直しを促す。 (妊産婦保健指導事業)	保健福祉課
妊婦歯科健康診査	妊婦に対し、歯科健康診査を実施し口腔の健康意識の向上を図る。 (妊婦健康診査事業)	保健福祉課
わんぱく歯科くらぶ	2歳~3歳5カ月児とその保護者に対し、適切なブラッシング法やう触予防のための食習慣を指導する。予防法としてフッ素塗布を行う。 (母子保健指導事業)	保健福祉課
保育所歯科保健指導	民間保育所の4~5歳児を対象に年1回巡回指導を実施する。 (母子保健指導事業)	保健福祉課
障害児(者)歯科保健指導	のぞみ学園園生やこども発達センター園児やその保護者に対し、口腔ケアの重要性について指導する。 (母子保健指導事業)	保健福祉課
歯の健康教育	依頼により、小学校等で紙芝居やスライドを用いた健康教育や、歯垢の染め出	保健福祉課

	<p>しやブラッシング指導等を行う。</p> <p>(母子保健指導事業)</p>	
生活習慣病予防講座	<p>メタボリックシンドローム予防を中心に、生活習慣病予防を目的とした講話、運動実技、調理実習等を実施する。</p> <p>(生活習慣病予防実践指導事業)</p>	保健福祉課
おいしいヘルシークッキング	<p>壮年期から中年期の市民を対象に家族の食生活を考えるための講話、調理実習を行う。(健康増進啓発事業)</p>	保健福祉課
いきいきシニア楽しいクッキング教室	<p>食事づくりの楽しさを体験しながら、健康と食生活についての講話、調理実習を実施する。</p> <p>(健康増進啓発事業)</p>	保健福祉課
健康教育	<p>町会、老人会等団体からの依頼により、健康をテーマにした講話、調理実習、口腔ケアの実習を行う。</p> <p>(健康増進啓発事業)</p>	保健福祉課
ヘルスボランティア育成支援事業 (食育ボランティア)	<p>望ましい食生活を身につける市民を増やすために、地域住民の食育を推進する人材を育成する。</p> <p>(地区組織育成事業)</p>	保健福祉課
生活習慣病予防対策	<p>特定健康診査によりメタボリックシンドローム該当者および予備群を早期に抽出し栄養指導等の保健指導を実施する。(生活習慣病対策事業)</p>	保険課
成人歯科健康診査	<p>40歳以上の市民を対象に、歯科健康診</p>	保健福祉課

	査を実施し、歯周疾患の予防を図る。 (健康診査事業)	
摂食指導	摂食機能に障害のある子どもに対し、安全に楽しく「食べる」ことが獲得できるように指導する。(子ども発達センター管理運営事業)	健康福祉会館

: 食生活改善推進員による協力事業

食の流通や安全に関する情報の活用

業務内容	事業内容(事業名)	担当課
食中毒防止の情報提供	夏季に多い食中毒の発生予防のため注意報、警報を発令し、予防の情報提供とともに、食品衛生協会との連携を図る。 (食品衛生協会補助金)	健康福祉本部企画管理室 保健福祉課
消費者への学習支援	消費生活に関する知識を必要とする市民に対し、情報の提供や各種講座を開催する。(消費者学習支援事業)	消費生活課
消費生活モニター	消費生活モニターを通じて消費生活に関する意見や要望を聞き、行政に取り入れる。(消費生活モニター関係事業)	消費生活課
市場	卸売市場における生鮮農水産物(松戸産を含む)の取扱実績等の情報提供を行う。(卸売市場事業)	消費生活課

第2章 本市の食をめぐる現状と課題

食育アンケートの結果から松戸市の食の現状と課題を報告
します

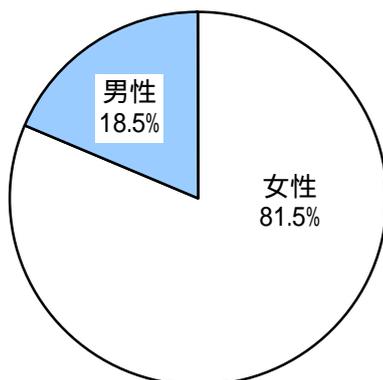
「食育」に関する市民アンケート調査

- ・調査対象者
20歳以上の市民（住民基本台帳より無作為抽出）
- ・調査方法
郵送配布・郵送回収（督促礼状はがき1回）
- ・調査期間
平成19年10月18日(木)～10月31日(水)の14日間
- ・対象者数及び回収結果
対象者数 3,000人 有効回収数 1,262 有効回収率 42.1%

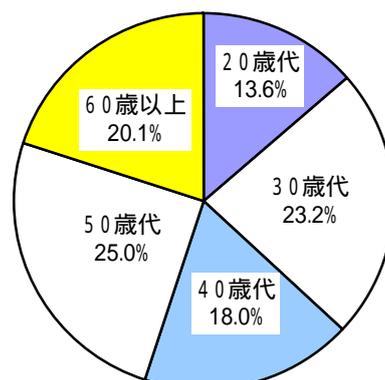
回答者は、性別では女性が多く、各世代から回答いただきました

回答者の性別は、調査票の食材購入・調理担当者という狙いから、女性81.5%に対して男性18.5%と女性が大半を占めました。年齢は、50歳以上が45.1%、それ未満が54.8%で、20歳代は13.6%とやや割合が低いものの、世代間での極端な偏りはありませんでした。

回答者の性別 (n=1,257)



回答者の年齢 (n=1,254)

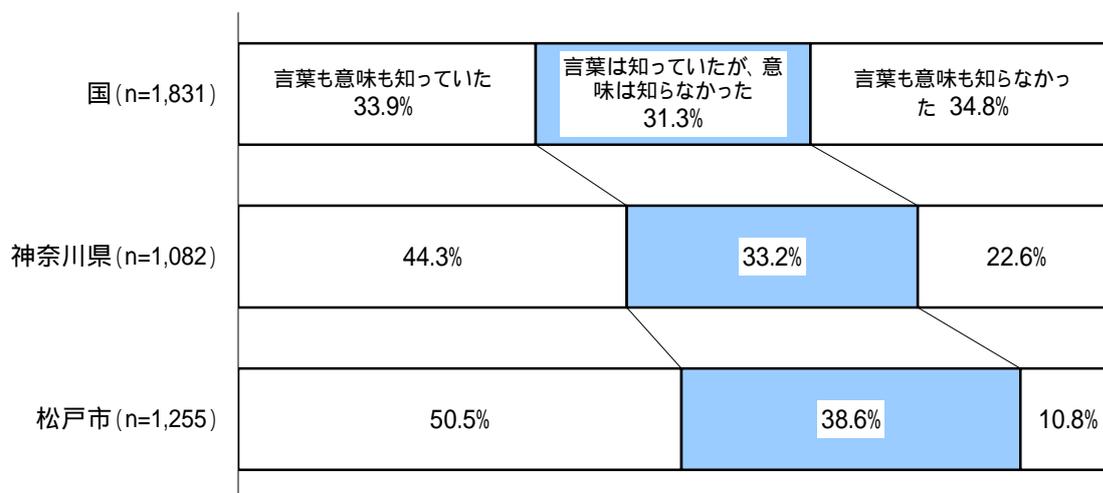


9割の人が「食育」という言葉を知っていました

「食育」という言葉に関して、回答者の半数以上はその意味も含めて理解しており、言葉のみ知っている人を加えると、9割近くに

なります。先行の国(内閣府)と神奈川県が実施した食育に関するアンケート調査結果と比較すると、松戸市民を対象とした調査のほうが「食育」という言葉の認知度が高いという結果が出ています。これは、国の食育キャンペーンが浸透したことの結果と考えることができます。

食育の認知度



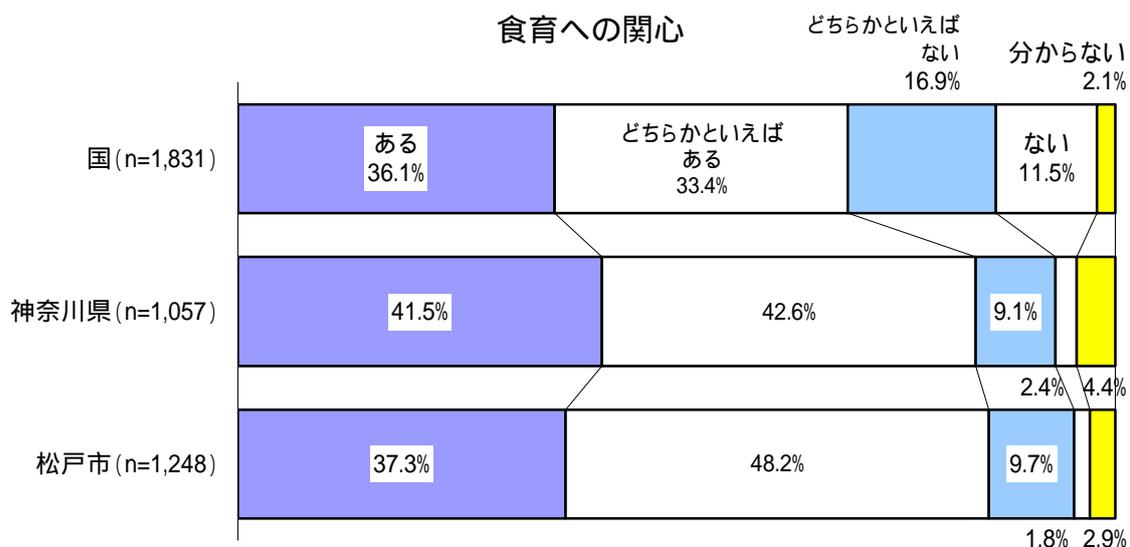
性別で見ると、「食育」という言葉も意味も知らない男性が26%であるのに対して、女性では8%に過ぎません。

食育の認知度	性別	
	女性	男性
言葉・意味も知っていた	53.0	39.0
言葉のみ知っていた	39.5	35.1
言葉・意味も知らず	7.5	26.0
計(%)	100.0	100.0
統計的検定結果(χ ² 検定)	***	

注)***、**、*は各1%、5%、10%の有意水準を示す。

食育への関心は高いといえます

食育への関心が「ある」、「どちらかといえばある」人を合わせると、回答者の85%に達しています。

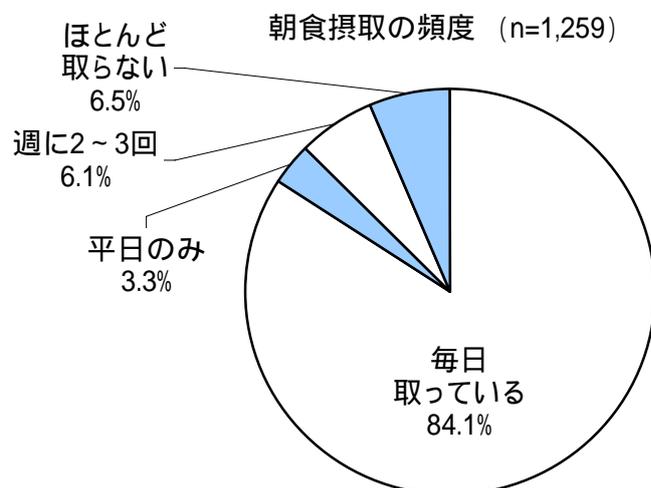


また、世代別と性別で関心の程度に差がみられました。世代別では40歳未満の回答者では関心が低く、性別では男性で関心が低いという結果になっています。

食育への関心	世代別		性別	
	40歳未満	40歳以上	女性	男性
関心ない	17.7	12.8	11.2	29.0
関心有り	82.3	87.2	88.9	71.0
計(%)	100.0	100.0	100.0	100.0
統計的検定結果(χ ² 検定)	**		***	

朝食を取らない人もいます

回答者では、朝食は毎日取っている人がほとんどを占めています。



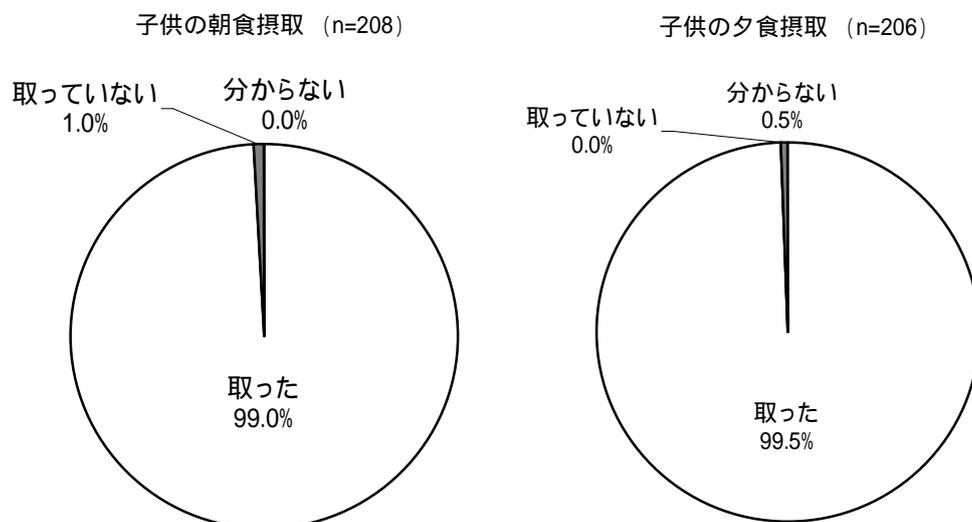
世代別では、朝食を取っている割合は、40歳以上では9割に達しているのに対して、40歳未満では75%でした。また性別では、男性で朝食をほとんど取らない人が16%います。

朝食の頻度	世代別		性別	
	40歳未満	40歳以上	女性	男性
毎日	74.89	89.62	86.99	72.1
平日のみ	5.84	1.77	3.13	3.86
週に2~3回	9.09	4.3	5.48	8.58
ほとんど取らない	10.17	4.3	4.4	15.45
計(%)	100.0	100.0	100.0	100.0
統計的検定結果(χ ² 検定)	***		***	

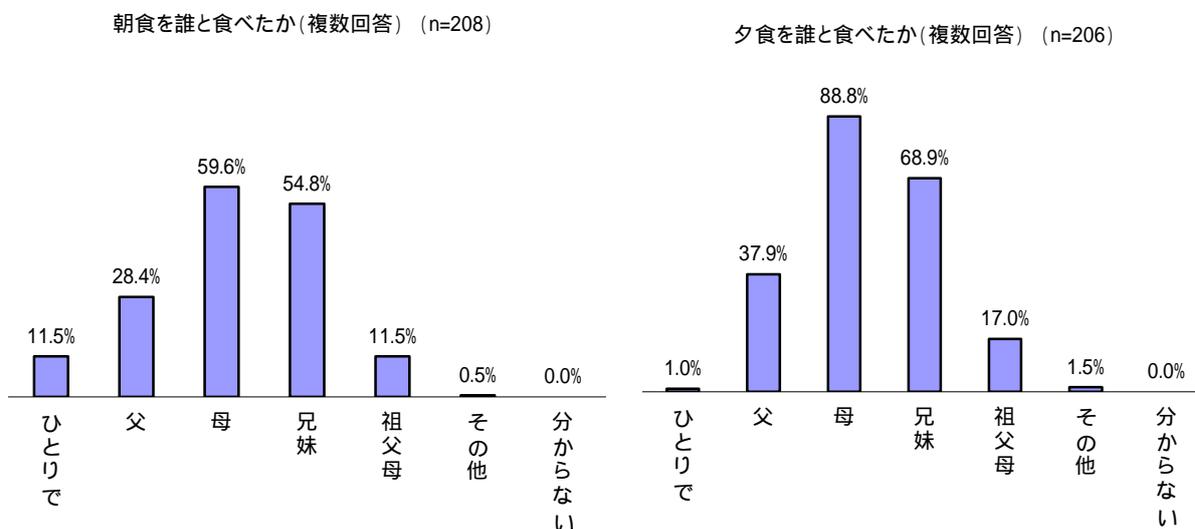
子どもの朝食について

「小学生から高校生までの子どもがいる人」には、子どもの食生活について回答してもらいました。自分の子どもは朝食・夕食とも

にとっている、ほとんどの親が回答しています。



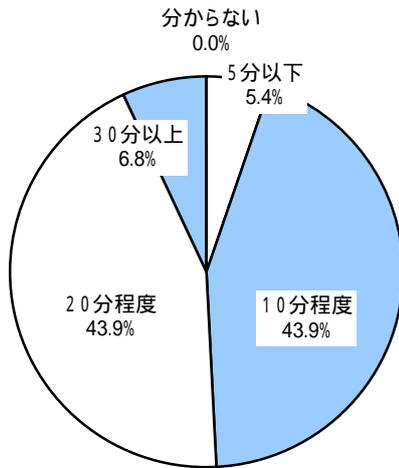
「誰と一緒に食べたか」については、朝食・夕食ともに母、兄妹、父の順となっています。朝食をひとりで食べた子どもは1割程度いました。



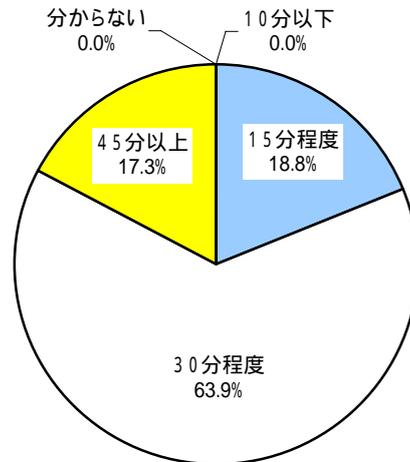
食事にかけた時間は、朝食は「10分程度」と「20分程度」をあわせると9割近くを占めています。夕食では、「30分程度」が最も多く、3分の2近くを占めています。

子どもの年齢に着目してみると、13歳以上では朝食・夕食ともに食事にかけた時間が短いという結果が出ています。

朝食にかけた時間 (n=205)



夕食にかけた時間 (n=202)

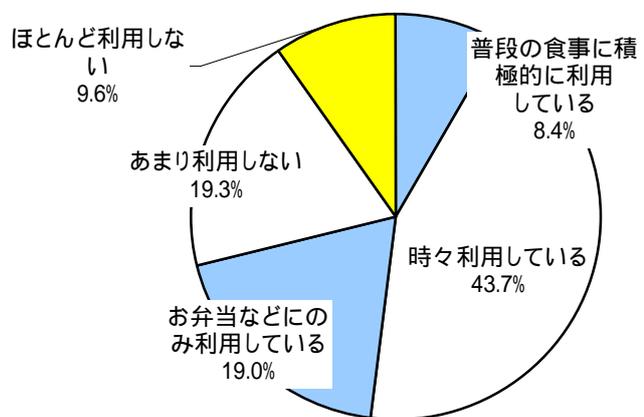


朝食にかけた時間	子供の年齢	
	13歳未満	13歳以上
5分以下	3.0	15.0
10分程度	41.7	55.0
20分程度	47.6	27.5
30分以上	7.7	2.5
計(%)	100.0	100.0
統計的検定結果 (χ ² 検定)	***	

子どものお弁当に冷凍食品が活躍しています

冷凍食品については、「時々利用している」という回答者が最も多く4割を超えています。次いで「お弁当などにのみ利用している」が2割程度となっており、「普段の食事に積極的に利用している」という回答者は1割に達しません。

冷凍食品の利用状況 (n=1,254)



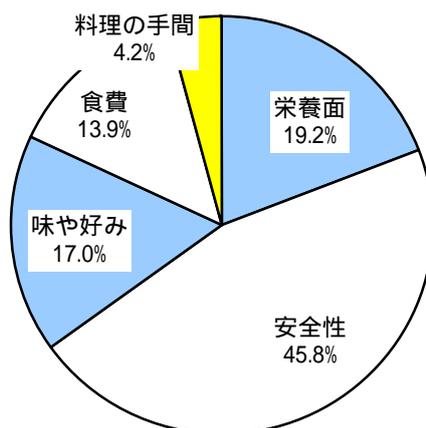
子どものいる回答者では、「お弁当などにのみ利用している」人が4割近くを占めています。

冷凍食品の利用	子どもなし	子どもあり
普段から利用	7.4	11.1
時々利用	46.4	36.0
弁当のみ利用	12.0	39.1
あまり利用しない	22.7	9.5
ほとんど利用しない	11.5	4.3
計(%)	100.0	100.0
統計的検定結果 (χ^2 検定)		***

食品購入時には安全性を重視しています

食品購入時の注意点は、安全性を重視する人が最も多く回答者の5割近くに達しています。次いで栄養面、味や好み、食費の順となっています。

食品購入時の注意点 (n=1,226)

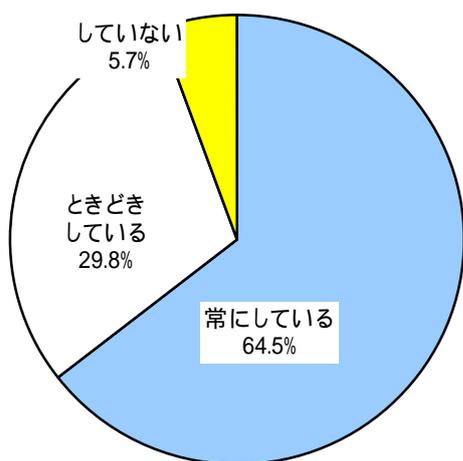


野菜や肉など生鮮食品を買うときの産地チェックについては、「常にしている」人が回答者の3分の2を占めています。

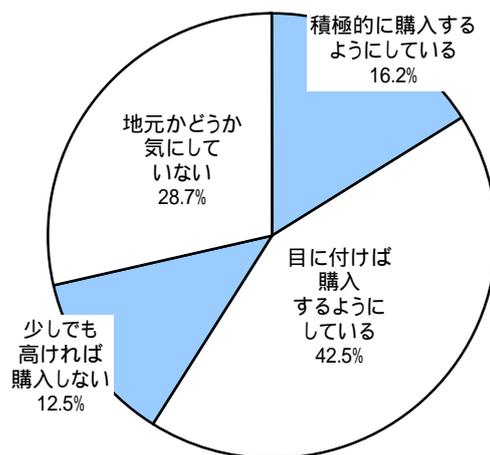
地元産の食材の購入については、「目に付けば購入するようにして

いる」という回答者が4割で最も多いものの、「地元かどうか気にしていない」という回答者も3割います。

生鮮食品購入時の産地チェック (n=1,255)



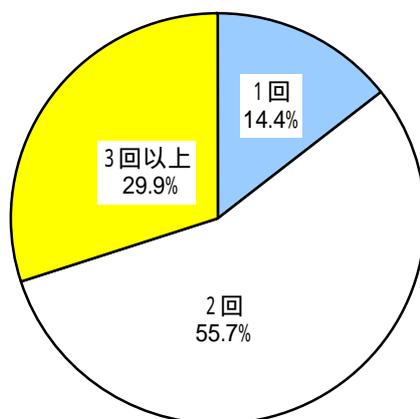
地元産食材の購入 (n=1,251)



歯みがきを1日に何回しますか

1日に歯をみがく回数を質問したところ、回答者の半数以上が1日に2回という結果になりました。

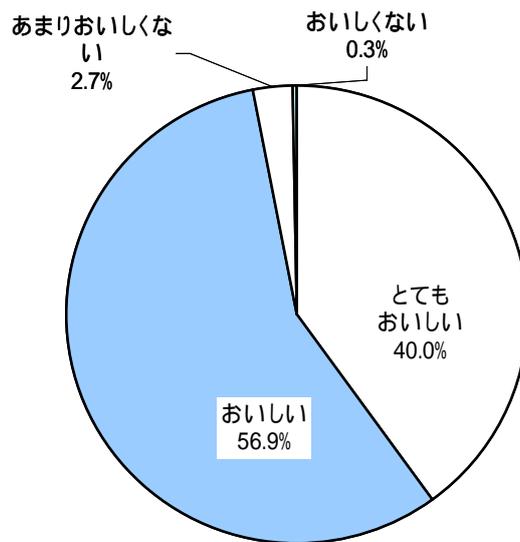
歯みがきの回数 (n=1,241)



食事がおいしいと感じています

ほとんどの回答者が食事が「とてもおいしい」「おいしい」と感じています。

食事がおいしいと感じているか (n=1,245)



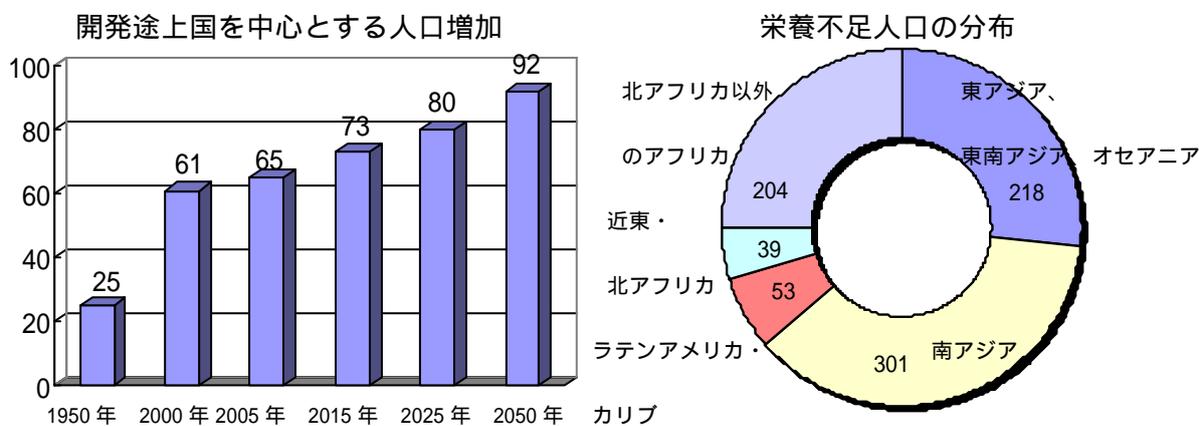
第3章

食の大切さを見直し のぞましい食習慣を身につける

地球の食と環境を考え、心と身体を健やかにする食の持つ力を見直します

1. 「もったいない」ライフの実践

現代の暮らしは、便利で豊かになり、日々忙しく生活する中で私たちは、食の大切さを忘れがちになり、大量の食べ残しや廃棄を発生させています。一方、世界の人口は、増え続けており、地球全体で見ると食料は不足しています。我が国は、食料の約60%を海外からの輸入でまかっています。私たちは、何を食べたらいいか、どんな食生活をしたらいいか、一人ひとりが、考えなければなりません。



（2006年国連人口推計） 開発途上国の栄養不足人口 8億人（2000/2002年）

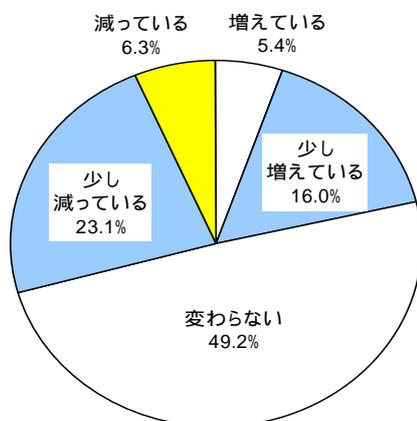
また、多くの食べ物を外国から輸入する日本は、肉や小麦などの作物を作るのに要した水も輸入しており、「仮想水」（＝間接的に輸入する水）の輸入量は、世界一とされています。国連がまとめた報告書によると、安全な水を飲めない人は世界で12億人にのぼり、このうち60%がアジア・太平洋地域で暮らしています。国レベルで水や食料の支援を行うことは必要ですが、日本が少しでも食料自給率を上げること、食料輸入を減らすことが間接的に他国の水を使わないようにすることにつながります。私たち一人ひとりになるべく国産の食品を購入し、食べ物を無駄にしない、水を無駄にしないという日常の心がけをする必要があります。

現状と課題

食べ残しの増加や食品の廃棄問題が発生しています。

市民アンケートによれば、家庭ごみの排出量変化について、「変わらない」が半数を示し、世代別にみると40歳未満の世代で「減少している」と答えた割合は、わずか16%でした。

問28 1人当たりの家庭ごみ排出量変化 (n=1,251)



今後の方向性

松戸市は、「ひと・もの・しぜんを大切にすまちづくり～感謝す

る心 謙虚な心 優しい心～」を基本コンセプトに「松戸市もったいない運動推進本部」を設置し、「もったいない運動」を推進しています。「もったいない」という言葉は、単に「物」を大事にするだけでなく様々な命を大切にすま心、自然や人間を慈しむ心を育てることに通じています。「もったいない」は、地球の食と環境を、思いやる暮らし方です。一人ひとりがエネルギーの無駄づかいや環境破壊をしない「もったいない」ライフを心がけ、食を広い視野で考えましょう。

それぞれの役割

- 個人は 日本食料自給率を知る。
買い物をしすぎないようにする。
冷蔵庫に入れた食べ物を無駄にしない。
日本型食生活（和食）を心がける。
郷土の食材を毎日の生活に取り入れる。
旬の食べ物を選んで食事に取り入れる。
- 行政は もったいない運動を推進する。
環境意識の向上と循環型社会への転換を推進する。
- 学校は 世界の中の日本の食料事情を子どもたちに教え、理解を促す。
食べものへの感謝を通じて「もったいない」への理解を深める。
- 生産者は 消費者のニーズを積極的に把握した農業の生産を目指す。
- 企業は 農業との連携を通じた食品流通の合理化を推進する。

「もったいない」ライフのポイント

遠くから運んでくるなんて「もったいない」

地産地消（地元の産物を地元で消費）、国産の食品を選ぶこと、これはフードマイレージ（食料を運ぶ輸送距離をフードマイルといい、食料輸送が環境に与える影響（負荷）の大きさを表す指標）の小さな、環境にやさしい食生活です。食品輸入が減少すれば、輸送のために使っていた膨大なエネルギーが節約され、排気ガスが減少、大気汚染や二酸化炭素の排出量が減ることになります。

買いすぎて捨てるなんて「もったいない」

買い物に行くとつい必要ないものまで買ってしまい、後で捨てることも

あります。無駄を出さないために(1)メニューを前もって考え、必要なだけ買う(2)冷蔵庫に何があるか知っておく(3)小さめの買い物袋を持って行く、などの工夫をすることも大事です。

食べられるのに捨てるなんて「もったいない」

野菜を調理するとき、葉や芯や皮を捨てたりしますが、大根やにんじんは根より葉に、キャベツや白菜は内側より外側の青くて固い葉や芯に、ビタミンCが多く含まれています。にんじんの葉はかき揚げ、大根の葉や皮は味噌汁の具や炒め物、キャベツや白菜の外側の葉や芯は細く切って温野菜にすれば、おいしく食べられます。

保存方法を知らないなんて「もったいない」

野菜保存は何でも冷蔵庫が良いというものではありません。

夏野菜は冷やし過ぎに弱く、しょうが、バナナ、サツマイモなどは常温保存のほうが良い食品です。また、野菜や果物を段ボールにいれたままにしていると、それ自身の呼吸熱で温度が高まり、栄養価やおいしさが飛んでしまいます。基本は、長期保存は考えず、旬のものを買ったらすぐに食べましょう。

(服部 幸應氏 「食育スタートブック」より引用)

2. 行事食や郷土の特産物に関する知識を学ぶ

季節の移り変わりの比較的是っきりしている日本は、古来から春夏秋冬の季節の節目ごとにささやかなごちそうを用意し、年中行事を営んできました。そういった年中行事とともにある行事食には様々なものがありその一つ一つに古来からのいわれがあり、私達は神霊への祈りを捧げ家族の健康や幸せを祈ってきました。例えば、正月に食される「お雑煮」は、地方食豊かで、関東は、すまし味、関西は白みそ仕立て、関東は角もち、関西は丸もちなど特色があり、各家庭それぞれの味や工夫が生かされています。また、もちがハレの日の食べ物であったのは、米を大量に使い手間がかかったせいといわれています。

江戸時代に幕府は、徳川氏の発祥の地である三河（愛知県）の武士の家や農村で行われていた行事や風俗を参考にして1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日を五節供（ごせつく）と決めました。五節供は、それぞれ七草、桃、しょうぶ、七夕、菊の節供とよばれこの五節供や冠婚葬祭などを行うときに人々は、もちやだんごを用意していました。

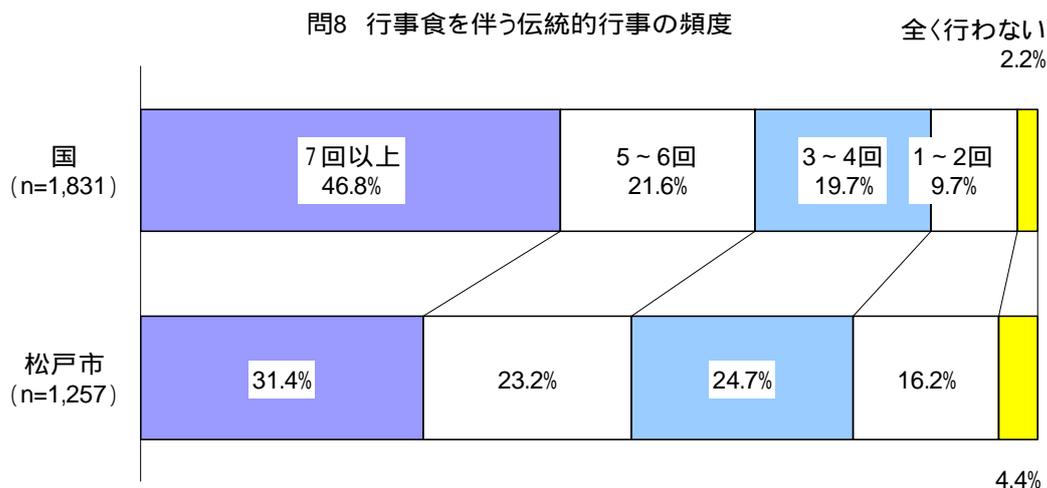
現代の私たちは、日本人が古くから大切にしてきた日本の食文化を忘れがちです。まず、旬の食材を食卓にのせることで季節感を味わい、古来から伝わる行事食を日常生活のなかで楽しむことに努めたいものです。

現状と課題



市民アンケートで、行事食を年間にとる頻度を聞いたところ、国の調査に比較しその頻度が低い結果が出ました。世代で比較すると

5回以上実施は40歳以上が約6割に対し、40歳未満では5割と若い世代ほど行事食をとる回数が減っていることがわかります。また、同居世代別でみると2世代以上は6割なのに対し、夫婦のみと一人暮らしは4割と低いことがわかりました。



伝統的行事食の頻度	世代別		同居世代数別	
	40歳未満	40歳以上	夫婦のみ・一人暮らし	2世代以上
5回以上実施の割合(%)	48.1	58.8	42.6	62.7

今後の方向性

四季折々の旬の素材は、味もよく、最も栄養価が高いだけでなく、人間がその季節に必要な栄養素を、うまく提供してくれるという、大切なはたらきがあります。例えば、夏が最盛期のきゅうりは、利尿作用や、体を冷やす効果があります。また、冬が最盛期のレンコンには、体を温める作用があります。また、旬の食べものは、もっとも適した時期に無理なく作られるので、余分な燃料を使いません。旬を知り、食卓を季節感で彩り、食を五感で味わう幸せを心がけ、

そして、それらを子どもたちに伝えていかねばなりません。

季節の食べもの

春	魚：いわし・マダイ 野菜：たけのこ・アスパラガス・ふき・菜の花 果物：オレンジ・メロン
夏	魚：うなぎ・アジ・かつお 野菜：トマト・とうもろこし・おくら・かぼちゃ 果物：さくらんぼ・もも・すいか
秋	魚：サンマ・サバ・カマス 野菜：にんじん・さつまいも・しいたけ 果物：ぶどう・なし・かき
冬	魚：ブリ・マグロ・フグ 野菜：ごぼう・ねぎ・かぶ・はくさい・だいこん 果物：きんかん・はっさく・りんご・みかん

それぞれの役割

- 個人は 郷土の歴史を知るため、博物館や戸定歴史館に行く。
公民館の講座を受講する。
季節を五感で感じ、旬の食材を食卓にのせる。
行事食のいわれや作り方を子どもたちに伝える。
- 行政は 郷土の歴史や文化を紹介する。
- 学校は 郷土の歴史や文化を教え、理解を促す。
- 生産者は 最盛期の農産物を市場に流通させる。
産直の情報を多く提供する。
- 企業は 松戸産の最盛期の食材を売り場や飲食店等で多く提供する。

3. 友人や家族など多世代で食を楽しむ機会を増やす

私たちが食事をする意義は、栄養素を摂取するだけではなく、味わい、香り、料理の彩り、家族や友人との会話など五感で楽しむことが含まれます。食には、ストレスの解消や心の安定を得るという効果があり、食が持つ人を豊かにする力といえます。

最近では、家族が少人数になったり、家族の生活時間が合わなかったり、一人暮らしが増えたりして家族そろって食事をする機会が少なくなっています。近年、子どもや若年層に多い、乱れた食生活をあらわす言葉として、1人だけで食事をとるという意味の「孤食」があります。特に子どもが「孤食」ばかりしていると、体に悪いだけでなく精神的にも悪い影響が指摘されています。「孤食」は、正しい食習慣が身につかず、食事作法や食文化も受け継がれません。

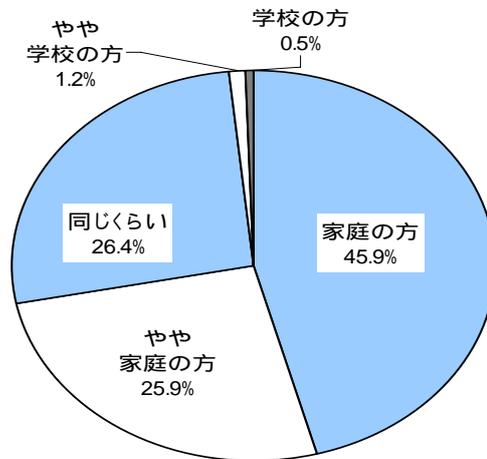
また、買い物や料理の後片付けなどを助け合って行うことも家族や人とのきずなを深め、心を豊かにしてくれるものです。みんなで食事をする楽しさを親から子へ、子から孫へ受け継ぎたいものです。

現状と課題



子どもの食育で重要なものについて、市民アンケートで聞いたところ「食を通じたコミュニケーション」を重要あるいは、まあ重要と回答した市民が94%いました。また、食育の場は、家庭か学校かとの質問について家庭が7割以上との結果が出ました。世代別にみると40歳以上で家庭が53%であるのに対し、40歳未満では33%という結果になり、家庭における子どもへの食育を重要と考える市民は多いものの、食育の場について考え方に世代による違いがあることがわかります。

問15 子供達への食育の場 (n=1,237)



食育の場	世代別		性別	
	40歳未満	40歳以上	女性	男性
家庭	33.0	53.6	46.2	44.4
やや家庭	30.7	23.0	27.1	20.2
同程度	34.4	21.9	25.5	30.9
やや学校	1.5	1.0	1.1	1.8
学校	0.4	0.5	0.0	2.7
計 (%)	100.0	100.0	100.0	100.0

今後の方向性



大勢で食卓を囲むことは楽しい食事の第1歩です。

「こ食」は、心と身体に赤信号の食べ方です。食卓は、作法とともに心を育てる場ととらえ、毎日の食卓で食生活の望ましい習慣を幼年期にはじめて児童期に確立できるようしっかりとした土台を作っていきましょう。また、食卓で正しい「箸の使い方」や「器の配置」などを伝えていきましょう。

避けたい「こ」食

孤食 家族が不在の食卓でひとりで食べること

発育に必要な栄養が足りない

社会性や協調性が育たない

個食 家族がそれぞれ自分の好きなものを食べること

栄養が偏りがちになる

好き嫌いを増やす原因になる

協調性がなく、わがままになる

固食 自分の好きな決まったものしか食べないこと

栄養が偏りがちになる

肥満、キレやすくなる

生活習慣病の原因になる

わがままになる

小(少)食 いつも食欲がなく、食べる量が少ないこと

発育に必要な栄養が足りない

無気力になる

粉食 パン中心の粉を使った主食を好んで食べること

噛む力が弱くなる (服部 幸應氏 「食育スタートブック」より引用)

それぞれの役割

個人は 親は、子どもと食事を一緒にとるように努力する。

親は、食事の際に箸の使い方や器の置き方などの食文化を伝える。

食事の買い物や後片付けを助け合って行う。

地域は 世代を超えて集い、会食できる場を確保する。

行政は 家庭における食育の重要性を啓発、地域や学校などの取り組みを情報収集する。

学校は 家庭における食生活の重要性を伝える。

企業は 外食産業は、安全で安心して食べられるメニューを家族の団らんや職場の懇談の場として提供する。

4. 料理を気軽に楽しく実践する

食事の楽しさを感じながら笑顔の食卓を囲むために、料理を気軽に楽しく実践することは大切です。忙しい家庭の食卓は、カレーやスパゲッティなどのワンプレートのメニューが多くなりがちですが、まずは、一品から手作りのものを心がけ気軽に料理をすることがポイントです。具たくさん味噌汁やスープなど、手作りの一汁一菜から始めましょう。

そして、休日など家族がそろうときには、食卓でできる鍋料理や鉄板焼き、手巻き寿司など食卓で作りながら食べるメニューを取り入れれば自然と会話が弾みます。手作りするのために親子で食材を買いに行くことは、立派な「食育」です。食材について、子どもが疑問や感想を聞くことで食への関心も深まります。

また、若い世代を中心にした朝食の欠食は、国民の食生活の問題の代表的なものといわれています。あわただしい朝ですが、それぞれができる範囲で簡単に調理できるものをとるよう心がけたいものです。

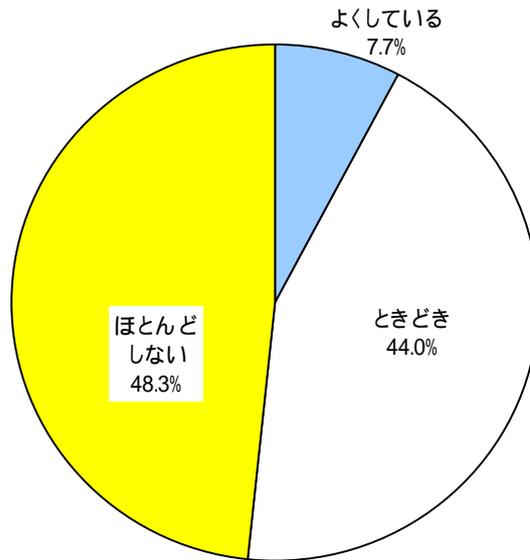
現状と課題



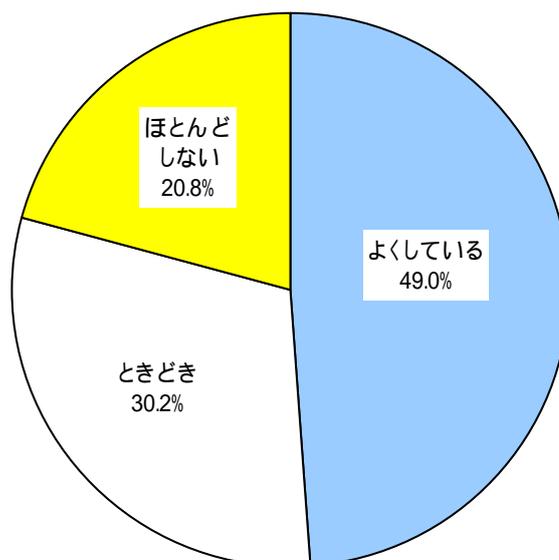
市民アンケートの結果から子どもたちの家事の手伝いについて聞いたところ食事の準備後片付けはよくする、ときどきするがあわせて8割に達したのに対し、調理については、半数にあたる49%は、ほとんどしないという結果でした。自分で作る料理の楽しさを体験することも必要です。朝食の摂取状況について、聞いたところ毎日摂取がほとんど占めましたが、ほとんどとらないという割合が、男性に30%、女性7%と性別により大きな差がみられま

した。

問 59 家事への参加状況（料理）(n = 207)



問 59 家事への参加状況（食事の準備・後片付け）(n = 20)



今後の方向性

料理は、立派なメニューを整えようとせずに簡単なものから始めてみるのが大事です。まずは、朝ごはんから作ってみましょう。例えば、朝ごはんならば、まず、甘くない温かい飲み物、次は、ごはんやパンなどの主食をプラスし、主食が食べられるようになったら、主菜を用意します。タンパク質を供給してくれるおかず、生卵、納豆、しらす干し、鮭フレーク、ハム、チーズ、ヨーグルトなどを用意しましょう。最後に野菜や果物です。野菜や果物は、体の働きを調整し、ほかの栄養素の働きを助けます。朝食の準備に慣れてきたら味噌汁を用意しましょう。具たくさんの味噌汁ならば味噌の栄養だけでなく、野菜や海藻もとれ、だしのおいしさも味わえて、充実します。

また、時には、料理のレパトリーを増やしたり、一緒に調理する楽しみを味わうために料理教室などへ気軽に参加してみましょう。料理を実際に調理することで楽しさに気づき、何度か作ることで自信がつきます。

それぞれの役割

- | | |
|-----|--|
| 個人は | 朝ごはんを食べるようにする。
親子クッキング教室や料理教室に参加する。
料理をしたことのない人は、簡単な料理に挑戦する。 |
| 地域は | 食生活改善推進員は、食生活の改善の輪を広げる。 |
| 行政は | テーマにそった講座等を開催する。 |
| 学校は | 早寝 早起き 朝ごはん運動を推進する。 |
| 企業は | おいしい料理方法を売り場で伝える。 |

第4章 地域でとれる食材の魅力や食の成り立ちを学ぶ

郷土の産物を再発見し、農業経験を通じ郷土への誇りを
育てていきます

1. 松戸産の野菜の直売情報を提供し地産地消の促進

松戸市は、48万人市民が暮らす街ですが、少なくなってきた農地を有効に使い、野菜や梨づくりを中心とした活力のある農業が営まれています。

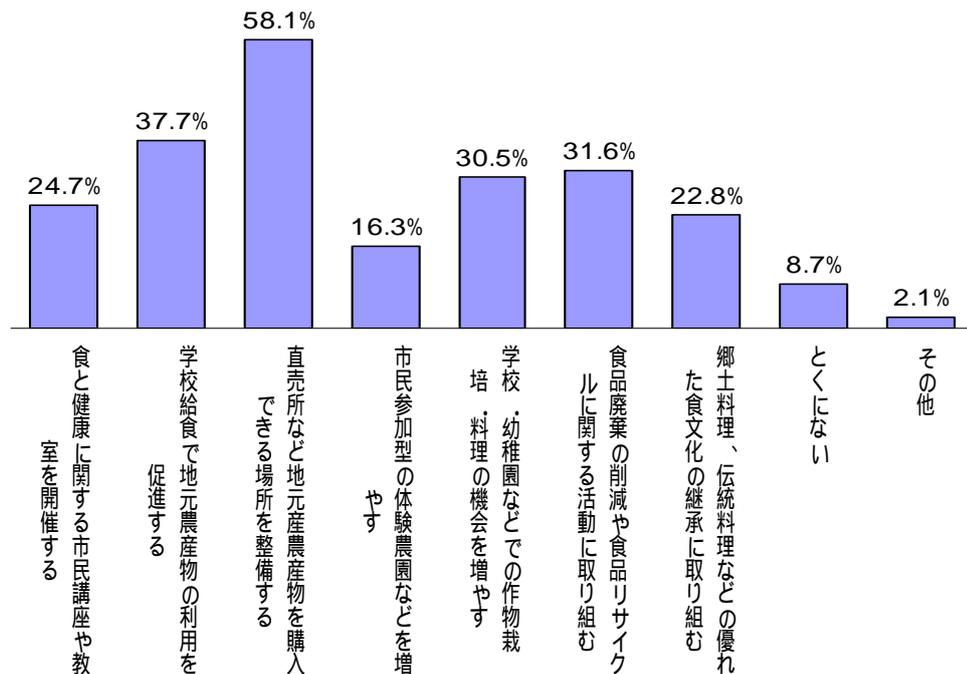
地産地消は、もともと、地域で生産されたものをその地域で消費することを意味する言葉です。輸送コストや鮮度、また地場野菜などを食することで市民（子ども）が農業や農産物を身近に感じ食材の旬を感じることもでき、ひいては、郷土を愛する心を醸成することにつながります。

現状と課題



市民アンケートで期待する市の食育政策について聞いたところ、4人に1人の割合で直売所整備をあげています。市内には、通年の直売所もありますので、直売所の情報を周知する必要があります。

問39 食育に関して市に期待する施策(複数回答)
(n=1,262)



今後の方向性

今後、地場産物を提供する直売所や量販店を市内に増やし農家と消費者である市民のコミュニケーションを高めていきます。また、市内で生産された安心して安全な農産物の販路の拡大や安定供給を図っていきます。具体的には、実りの秋に、仮）農業祭の開催を検討します。



みのりちゃんマークは、松戸市内で生産され、
一定の要件を満たした農産物に表示されます。

(松戸市都市農業振興協議会 パンフレットより引用)



それぞれの役割

- 個人は 郷土でとれる農産物を知る。
機会があれば松戸産の野菜を購入する。
観光梨園やオーナー農園などに参加し自ら収穫の体験をする。
- 行政は 野菜の直売情報を市のホームページなどで市民に広く周知する。
松戸産の農産物のブランド化を推進する。
- 学校は 子どもたちに松戸の農産物の収穫の体験をさせる。
- 企業は 市場や売り場などに松戸産の農産物を多く提供する。

2. オーナー農園、市民農園など消費者と農家との交流の促進

私たちの生活の中で、食は、生きていくために欠かせないものでありそれを育む田や畑は、なくてはならない大切なものです。そして、田や畑は、新鮮な作物を作るところという意味のほか、雨水を浸透させ、田は自然の貯水池の役割をして洪水を防止したり、人口、建物の集中、過密を防いだり、緑豊かな景観を守ってくれます。矢切の田園風景は、市民に愛されている風景のひとつです。

さらに、田や畑は、余暇活動の場としてレクリエーション空間としての利用などさまざまな役割もあります。

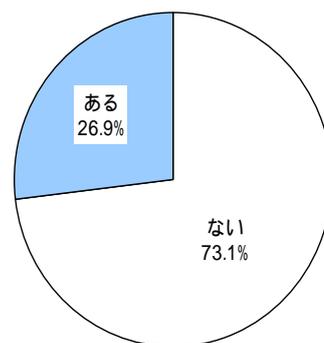
消費者である多くの市民は、田畑のさまざまな役割を知るとともに、農産物の生産の体験を通じ収穫までのさまざまな苦労や喜びを知ることにより、「自然の恵みの尊さ」「命の大切さ」「感謝の心」を育むことができます。農業体験は、食べものが身近にあるのが当たり前の現代社会において、生産者と消費者の距離を縮める場として期待されます。

現状と課題



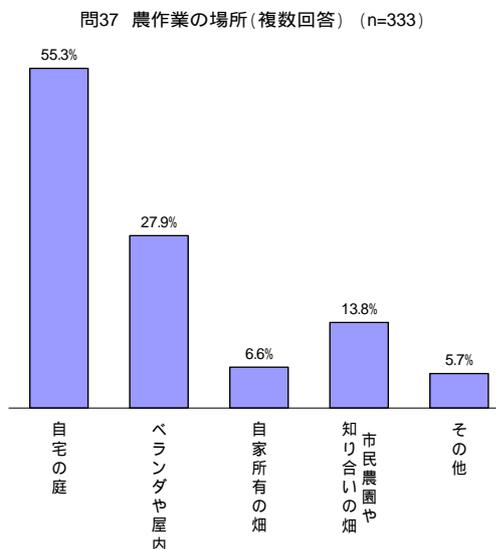
松戸市には、長年にわたり稲作体験を行っている小学校や畑をもつ幼稚園や保育所があります。また、オーナー農園や産地直売園、農業体験農園を実施しています。市民アンケートからは、農作業を趣味とする市民の割合は約 27%ということが

問36 農作業の趣味 (n=1,236)



わかりました。

農作業の場所は、自宅の庭が55%、ベランダや屋内が27%でした。市民アンケートより、食育への関心やボランティアへの参加意欲のある市民が多いことから、今後は、農作業体験者を増やしていくことが重要です。



今後の方向性

松戸市では、キッチンガーデンをはじめ、野菜の成長過程を市民に身近にみてもらう取り組みを推進していきます。

特に子供たちに向けた体験の機会を増やすため、幼稚園、保育所、小、中学校等の幼児、児童、生徒を対象にした取り組みが進むよう、また、取り組みの成果を保護者や地域に知らせるよう積極的な情報の発信をします。

食農体験のいろいろ

オーナー農園(予約制農園)

区画単位のオーナーとなり、作物の生育を見ながら野菜の収穫を体験することです。種まき、生育の肥培管理は農家が行います。とりたての新鮮な野菜を味わうことができます。種類は、じゃがいも、えだまめ、とうもろこし、秋採りえだまめ、ほうれんそう、小松菜などです。

産地直売農園（畑での直接販売）

たけのこやさつまいもなど旬の味覚を収穫体験することができます。

農業体験農園

農園主の指導を受けながら、種まきから収穫までの農作業を体験することができます。

市民農園

農家自身が開設する民間主導型の農園として、農園主と利用者が直接契約を結び、農園主が経営者となって運営する制度です。市は、市民農園の開設にあたり、利用者と農園主の仲介をするため、広報まつど等による利用者の応募等 P R、農園の空き情報の提供、また、契約手続きの助言など「市民農園の開設」に向けて支援しています。現在、市民農園は 15 カ所開設され、今後さらに拡大予定です。

それぞれの役割

- | | |
|-----|---|
| 個人は | 市民農園やオーナー農園などを利用し、農業体験をする。 |
| 行政は | 市民農園やオーナー農園などの設置数を増やすよう働きかける。
キッチンガーデンを通じ、食の成り立ちを紹介する。
都市農地の多面的機能を重視する。 |
| 学校は | 子どもたちに農業体験をさせる。
農業体験の様子を授業公開や家庭へのお便りで知らせる。
農業体験を通じ、郷土への誇りを育てる。 |
| 企業は | スーパーや小売店は、生産者情報を売り場で積極的に提供する。 |

3. 学校、保育所など給食を活用した「食に関する指導」の推進

文部科学省は、小中学校で実施されている給食の主要目的を従来の「栄養改善」から食の大切さや文化、栄養のバランスを学ぶ「食育」に転換する方針を固めたことが新聞等で報じられています。

これまでも学校における給食を生きる力を育てるための生きた教材として活用し、子どもたちが自らの健康に関心を持ち、健康を自己管理できる能力の基礎を養い、将来にわたって実践できる態度を身につけることを目標に「食に関する指導」を実施しています。松戸市においても、「食に関する指導と健康・体力の向上」を目指して、横須賀小学校や根本内中学校で千葉県や松戸市の指定を受け「食に関する指導」の研究や指導を実施し、公開研究会を開催するなど地域にその成果が報告されています。

また、給食は、その食材の生産地を知るよい機会として、千葉県の推進施策と連携し千葉県産や松戸産の食材をできる限り学校給食のなかで提供できるよう配慮していく努力をしています。

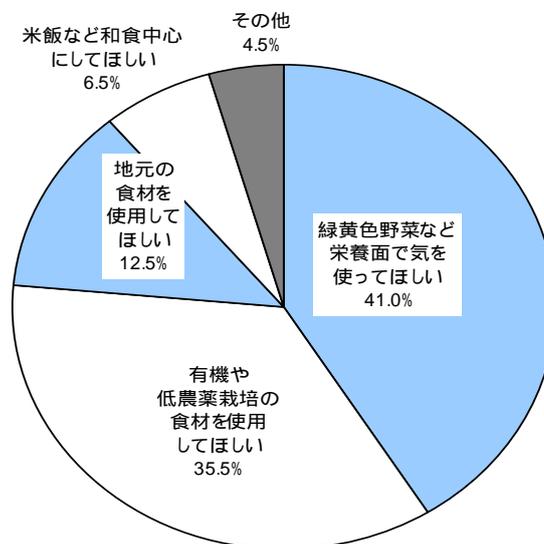
例えば、学校給食利用の主な食材は、ねぎ、ほうれん草、小松菜、かぶなどの冬野菜で平成18年11月の期間に限定するとねぎ 79%、ほうれん草 72%、小松菜 46%、かぶ 32%が松戸産を使用しています。

平成19年度には、学校教育全体を通して「食育」を推進するため、各教科や特別活動（総合的な学習の時間、道徳）での食育の目標や内容、指導計画からなる「食に関する指導全体計画」が各学校で作成されています。また、「保育所における食育に関する指針」が国によって示されており、松戸市においても食育の基本方針の策定に向けて保育課内に給食運営委員会を設置し検討しています。

現状と課題

市民アンケートからは、地元産農産物の学校給食利用についてのニーズが高い状況がわかりました。また、学校給食で希望する食材について質問をしたところ、栄養面と安全性についての希望が多いことがわかりました。

問62 学校給食へ希望する食材 (n=200)



今後の方向性

横須賀小学校の1年生に実施したアンケートで、嫌いな食べもののトップは、野菜でしたが、家では自分から進んで食べないきれいな野菜を、給食では、残さず食べようとする子どもが多いことが公開研究会で報告されています。入学した日から朝食を食べる大切さや「調和のとれた食事」、「適切な運動」、「十分な休養・睡眠」の健康三原則にそって指導された賜物です。子どもたちは、担任の先生と養護教諭（保健の先生（同校では、からだの先生））、栄養職員（給食の先生（たべものの先生））が、食育や健康・体力の向上について教えてくれることに気づき、自分の食事と健康のつながりを体験的

に学んでいます。このように、給食は、子どもにとって食の大切さを見直す大変貴重な機会になっています。

その給食の食材については、良質で低廉で大量調理に必要な数量を確保する必要があります。給食メニューと松戸産の最盛期を考慮し、より一層安全で安心な地元産の食材の利用を進めています。

また、授業参観や給食の試食会、給食の献立表、給食だよりの配布などの機会を利用し、学校での取り組みを家庭に理解してもらい、地域全体で子どもたちを健やかに育むため連携の強化を図っていきます。

それぞれの役割

- | | |
|-----|--|
| 個人は | 親は、授業参観や給食の試食会に参加する。
給食の献立表や保健だよりをよく読み、学校の取り組みを理解する。
子どもの目につくようなところで家庭菜園等を増やす。 |
| 行政は | 子どもたちの食生活を重視し、食育のネットワークを拡大する。 |
| 学校は | 「食に関する指導」の取り組みを授業公開や家庭へのお便りで知らせる。 |
| 企業は | 学校給食のための食材の提供に協力する。 |

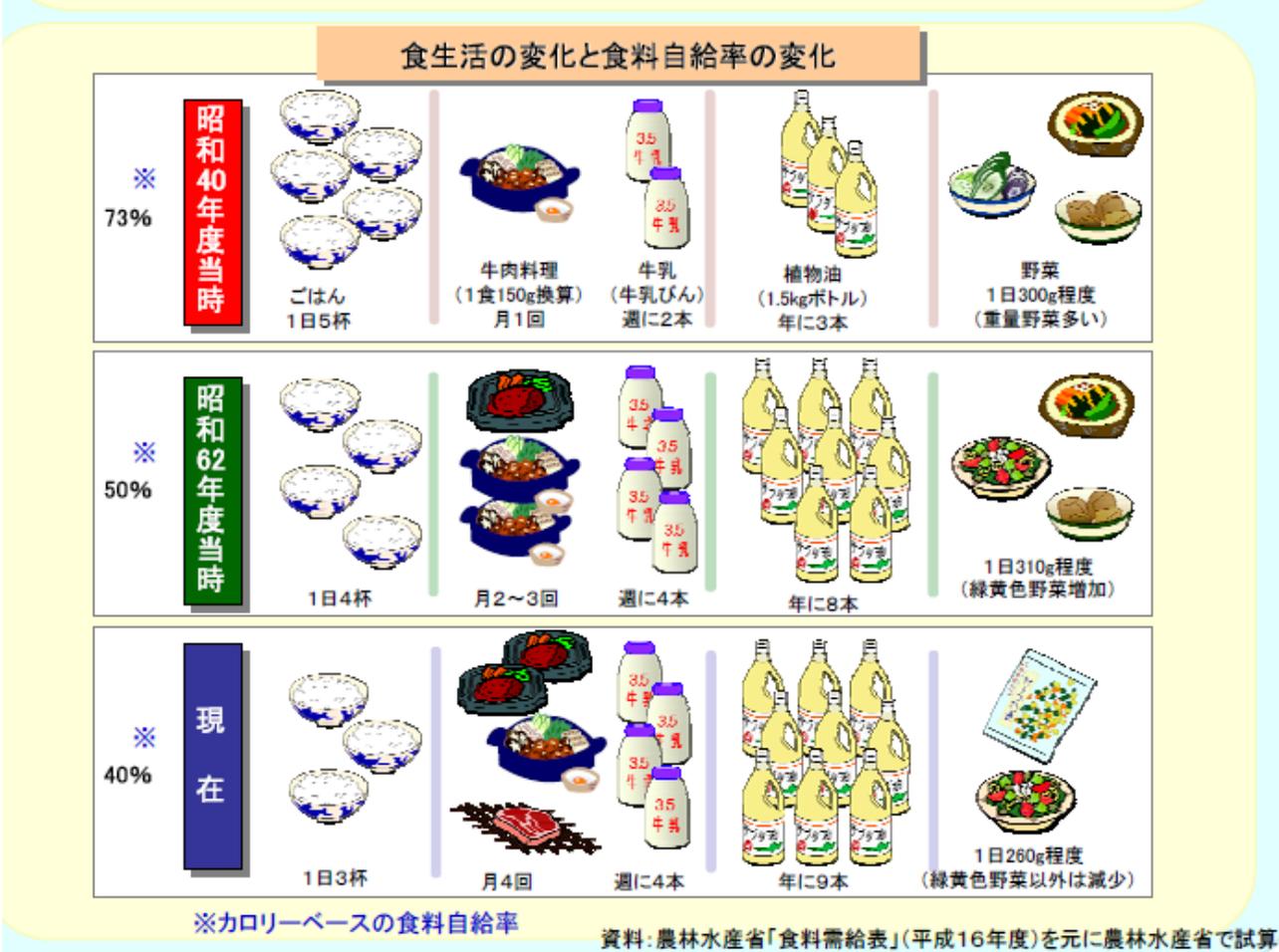
第5章

選食力を養いよくかんで食べ 心も身体も健やかになる

バランスよく食事をとることや安全な食を選ぶ力を養うポイントを紹介します

1. 健全な食生活に関する指針の普及

昭和 50 年代半ばには、日本の気候風土に適した米を中心とした水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成され栄養バランスのよい「日本型食生活」がとられていましたが、その後、食生活の欧米化の影響で、日本人の栄養バランスは崩れてきました。現代は、栄養の偏り、不規則な食事、肥満の増加、過度の痩身志向、食の安全上の問題、食の海外への依存といった食をめぐる諸問題が明らかになっています。



国は、健全な食生活実現のため、平成 12 年に食事メニューの組み立て方や食文化や地域産物の活用まで健全な食生活を実践するための提言「食生活指針」(厚生労働省・農林水産省・文部科学省)を策

定しています。また、国は、平成 18 年に、「何を」どれだけ食べたらよいかが一目でわかるように、食事の摂取量とメニュー例をイラストにした「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省)を策定しました。国は毎年 6 月を食育推進月間、毎月 19 日を食育の日として定め、食事バランスガイドの普及をレストランのメニュー、スーパーの売り場などで積極的に取り組んでいます。

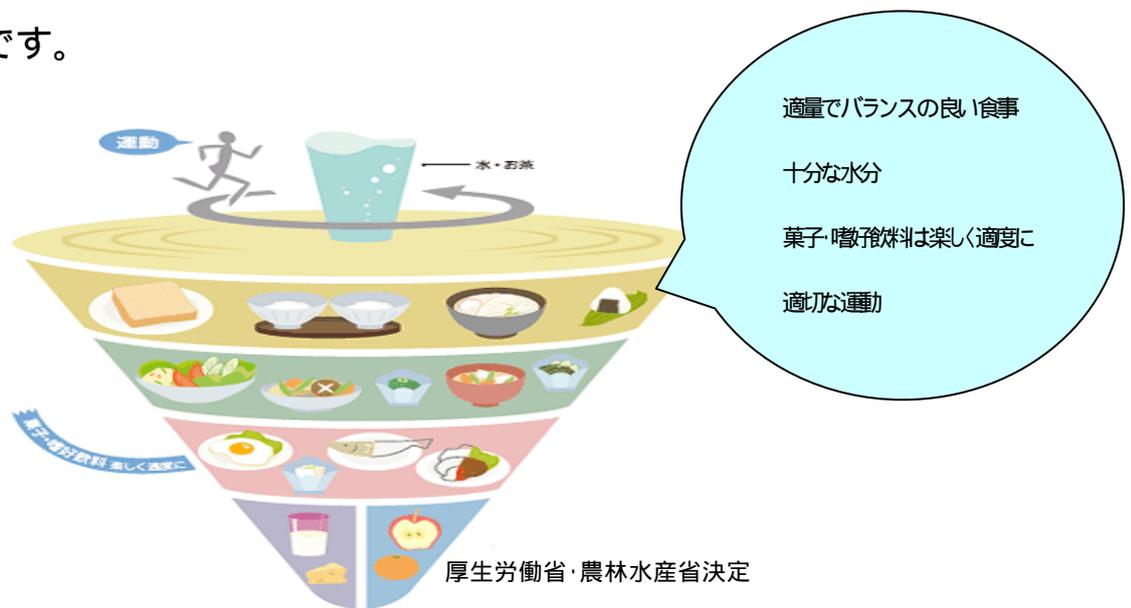
日本の風土にあったバランスのとれた食生活を取り戻すためのキーワードに「まごはやさしい」があります。「ま」は、豆類、「ご」は、ごま、「は」は、わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻類、「や」は、野菜、「さ」は、魚、「し」は、しいたけなどのきのこ類、「い」は、いも類です。和食をとることは、メタボリックシンドロームの予防にも大変、有効です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群をいい、へそのまわりが男性 85 cm以上、女性 90cm 以上の内臓脂肪型肥満に加え、血清脂質異常、高血糖、高血圧のいずれか 2 つ以上がある人を指しています。平成 20 年 4 月よりメタボリックシンドロームを解消し、病気を未然に防ぐ対策として「特定健診・保健指導」がスタートします。健診を実施した後、メタボリックシンドローム該当者および予備群の早期抽出を行い、医師や保健師、管理栄養士から個人の生活改善につながる保健指導を受けます。「未病の段階」の指導対象者を対象に 1 人ひとりに適した指導をしていきます。

「食事バランスガイド」とは？

必要な食べ物を「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の 5 つのグループに分類しています。逆三角形の上にあるものほど多くの量が必要で、下にいくほど、少量でもよくなります。この形は、コマをイメージしていたもので、コマがバランスを崩して倒れてしまわないように、食事もバランスよくとりまじょうと呼びかけるものです。食べたものは、「いくつ」(サービング = serving)

という単位で数えるため、グラム数などの細かいことは気にせず、簡単にバランスチェックできます。「いくつ」の数え方は、1つ=手のひら1杯分、と覚えておくと便利です。おにぎり1個は、1つ。おひたしなどの小鉢も1つ。手のひらからはみ出す魚なら2つ、という具合です。



「食生活指針」とは？

平成12年3月に厚生省、文部省、農林水産省が策定した指針です。

食事を楽しみましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食塩や脂肪は控えめに。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

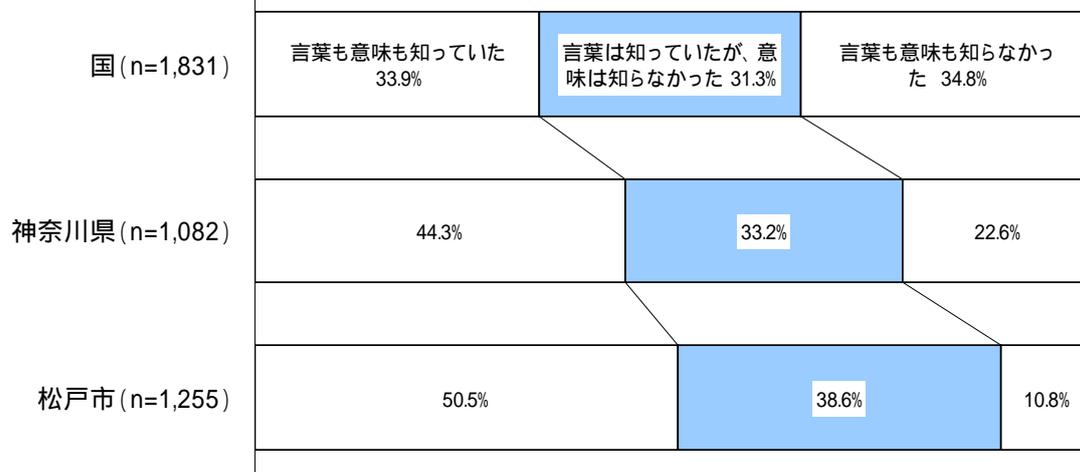
自分の食生活を見直してみましょう。

現状と課題

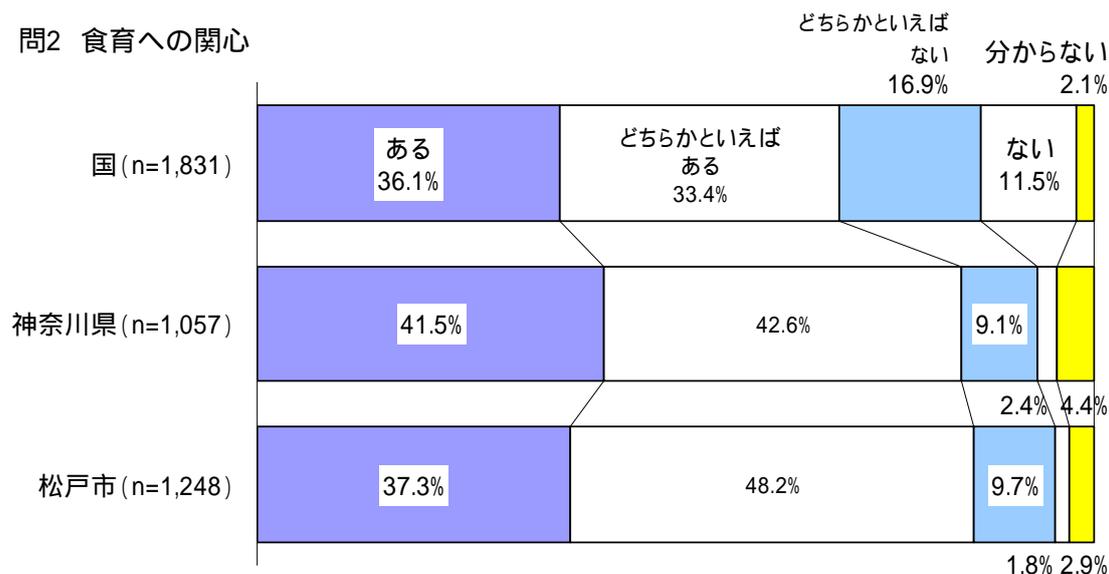


市民アンケートから松戸市における「食育」への認知度と関心度は国より高いことがわかりましたが、食事バランスガイドをバランスのよい食生活の参考にしている市民の割合は、半数と国より低い結果となりました。

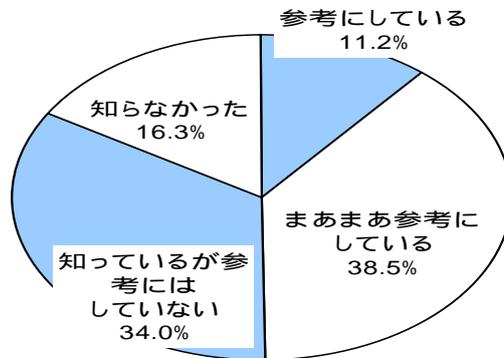
問1 食育の認知度



問2 食育への関心



問7 食事バランスガイドを参考にした食生活 (n=1,254)



今後の方向性



食育シンボルキャラクターの「ぱくちゃん」を用い、松戸の特産品「ねぎ」や「かぶ」、「白玉」などを用いた料理を掲載した「松戸版食事バランスガイド」を作成し、市民の皆さんに食育を身近に感じ実践してもらえよう啓発を図ります。また、毎年6月は、食育月間、毎月19日は食育の日です。これらに併せた取り組みを実施します。

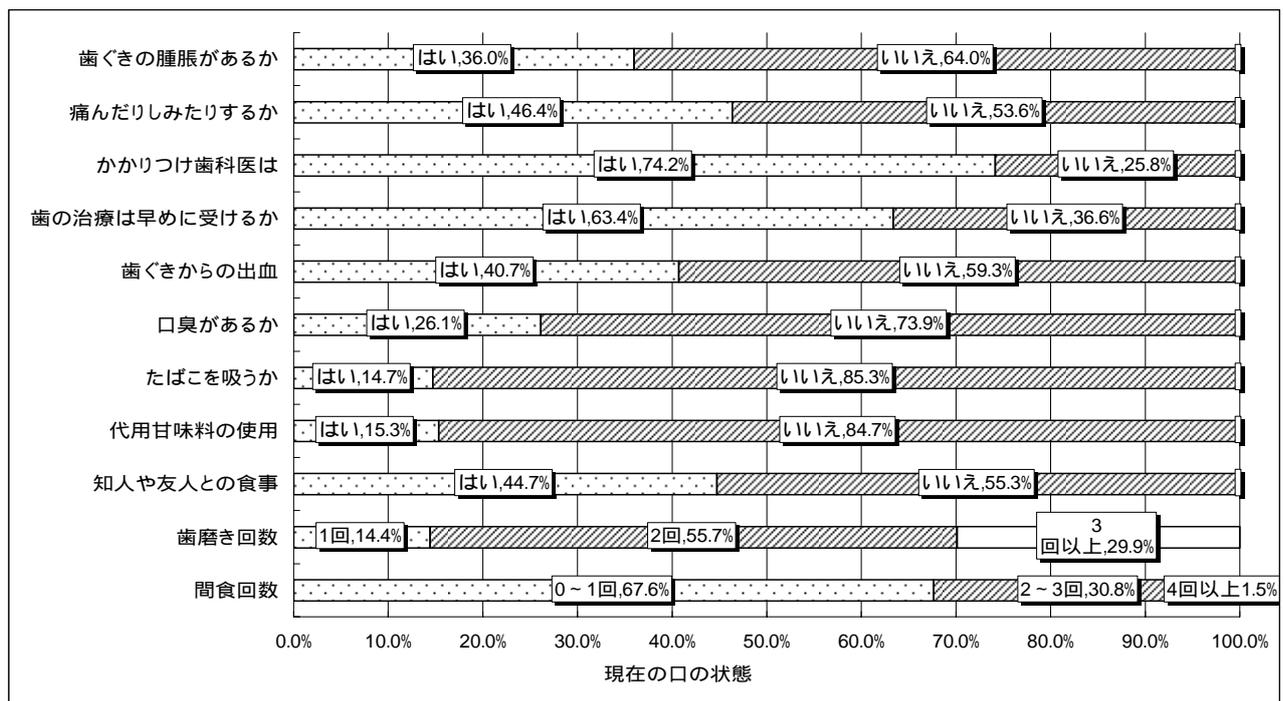
それぞれの役割

- | | |
|-----|---|
| 個人は | 食事バランスガイドや食生活指針を知る。
バランスの良い食生活を心がける。 |
| 行政は | 食事バランスガイドや食生活指針の普及を推進する。 |
| 学校は | 「食に関する指導」の取り組みを実施する |
| 企業は | スーパーやコンビニエンスストアなどは、健康的な食生活を送ってもらうための情報（食事バランスガイドなど）を積極的に提供する。
外食産業は、おいしくて栄養価の高いものやバランスの取れたメニューを提供する。 |

2. ライフステージに応じた食生活の実践

食は、健康の基本です。また、心も身体も健やかになるため、ライフステージに応じた健康づくりを推進していくことが重要です。

現状と課題



現在の口の状態についての項目	世代別		統計学的検定結果 (² 検定)
	40歳未満	40歳以上	
該当する(はい)割合(%)			
歯ぐきの腫脹がありますか	31.4	38.8	*
歯の痛みやしめたりしますか	46.3	46.1	ns
かかりつけ歯科医のいますか	58.3	83.5	***
歯の治療の早期受診をしますか	54.8	68.5	***
歯ぐきからの出血がありますか	48.0	36.4	***
口臭の自覚(強い)がありますか	25.3	26.6	ns
たばこを吸いますか	17.2	12.9	*
代用甘味料食品を好んで飲食しますか	18.4	13.5	*
知人や友人とのよく食事をしますか	49.3	41.9	*
一日に2回以上歯磨きをしますか	84.6	86.2	ns
一日に2回以上間食をしますか	31.6	32.8	ns

注)***, **, *は各0.1%, 1%, 5%の有意水準, nsは統計学的に有意な差がないことを示す

市民アンケートでは、食生活に関連の深い「口の健康状態」について、日本大学松戸歯学部にご協力いただき設問項目を設けました。

40歳以上と40歳未満を比較すると、「かかりつけ歯科医師の存在」と「早期受診」について、40歳以上で高いという結果が得られました。「歯磨き回数」と「間食回数」については40歳以上と40歳未満では差はなく、「喫煙習慣(40歳未満)」、「代用甘味料の使用」及び「知人や友人との食事」については40歳未満が高いという結果がみられました。

40歳未満の市民は、かかりつけ歯科医師を持つことや歯の治療の早期受診などの受診行動の向上が課題と思われます。また、いづれの世代も疾患の予防は、口の健康を長期間、維持することによって、重要かつ効果的であり、日常の歯磨きや食生活習慣、定期的な健康診断が必要です。

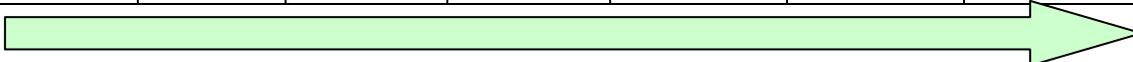
ライフステージとは、人間が生まれてから死ぬまでに経験する幼少期、青年期など発達上の諸段階のこと

今後の方向性



ライフステージ別の健康づくりのポイント

胎児期	乳幼児	学齢期	青年期	壮年期	中年期	高齢期
0歳	0~5歳	6~14歳	15~24歳	25~44歳	45~64歳	65歳~



胎児（妊産婦）

胎児は、母親のお腹にいるとき、へその緒を通して、母親の血液から酸素や栄養をもらいます。このときに、母親がかたよった食生活をしていたり、タバコを吸っていると胎児の成長に悪い影響があります。妊娠中の前半期は、「嘔吐」や「食欲不振」などの症状がでることがありますが、食べられるときに少量を数回にわけて食べるなど工夫して食事をしましょう。「つわり」が軽快しはじめるころか

ら食欲が増進するので、適正なエネルギー量に注意しながら栄養状態が低下しないよう、よりバランスのよい食事を心がけます。

乳幼児（0歳～5歳）

親子のきずなと食べる意欲を育て、生活リズム、生活習慣の基礎づくりをする時期です。そして、なにより親子のスキンシップをとる時期です。離乳の進め方が早すぎると、かめなくても食べようと「丸飲み」を習慣化してしまうので必要なステップを踏むことを心がけ、子どもの食べる意欲を尊重します。味覚や咀嚼機能^{そしゃく}の基礎作りであるこの時期は、よくかんで味わうことの習慣が身につくようにしましょう。

学齢期（6～14歳）

健康や食の知識、体験を広げ、自分で実践する自己管理能力の基礎をつくる時期です。

食習慣を効果的に身につけることができるのは、食べ物の嗜好が固まる前、味覚も心も柔軟な8歳までといわれています。8歳から10歳までは、好奇心のピークになり、人の言うことを聞きにくくなるからです。人間の脳は、10歳前後で完成するので、子どもも自分なりの論理で考えるようになり、親のいうことを聞きづらくなります。子どもと一緒に食卓を囲み、会話を楽しみながら、「肘^{ひじ}についてはだめだよ」などマナーも繰り返し教えてあげるようにしましょう。

現代の学童期の子どもは、夜更かし、朝食の欠食、運動時間の減少、塾通い、コンビニ食、弧食などが問題とされています。

できる限り家族で食卓を囲み、食事の手伝いなど楽しい食卓の経験を大事にしていきたいものです。

子どもたちが学校で学習する栄養の3色バランス

赤

血や筋肉をつくる、タンパク質を多く含む食べ物

魚・肉・たまご・牛乳・えび
豆腐・納豆など

黄

エネルギーの基になる炭水化物や脂肪
を多く含む食べ物

緑

からだの調子をととのえるビタミン
やミネラルを多く含む食べ物。

いちご・りんご・かぼちゃ・ほう
れん草・ねぎ・にんじん など

バター・じゃがいも・とうもろこし・
パン・ごはん・サツマイモ など

青年期（15～24歳）

自分の将来のイメージを持ち、自分の健康や食を管理する能力を持ち、身体的機能は、人生のなかで最も充実する時期ですが、健康や食に対する配慮が薄い時期ともいえます。母親や家族に依存してきた食生活から自分の意思による食物選択へ移行する時期のため、朝食の欠食やバランスの悪い食生活などが生じがちです。

外見を気にするあまり肥満でないのに、ダイエットに走るケースが多くみられます。その方法は、朝食や夕食を抜いたり、ひとつの食材を毎日食べ続けるなど、不適切なものがほとんどです。「鉄欠乏性貧血」や「低栄養」による貧血や生理不順などの原因になっています。また、さらに怖いのは、カルシウム不足です。人間の骨密度は20歳の頃にピークを迎えます。20歳前に骨量の貯金をしておかないと、老後の骨粗しょう症の原因になってしまいます。ダイエットが本当に必要なかどうか、必要な場合は、減らしても何の問題

もないお菓子やジュース、脂っこい料理を減らすことが必要です。

500ml の炭酸飲料には、珈琲シュガー 3 グラム、16 ~ 17 本分の砂糖が入っているといわれています。

壮年期（25 ~ 44 歳）

仕事や子育てに忙しい自身の生活を振り返り、生活習慣を見直し健康管理が必要となる時期です。まさに働き盛りのため、悪い生活習慣が身につくと改善の機会を逃しがちです。バランスの悪い食事、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足などが重なると肥満がだんだんに進行していき、内臓脂肪が蓄積されてしまいます。内臓脂肪は、多すぎると健康のバランスを崩し、生活習慣病の原因になってしまいます。内臓脂肪を減らすには、食習慣と運動習慣が重要です。揚げ物は、週 2 回にする、甘いお菓子やジュースはお茶にするなど比較的実行しやすい目標を立てましょう。運動習慣についても、エスカレーターを使わずに階段を上る、一駅手前で降りて歩くなど簡単なことから始めましょう。

子どもや配偶者がいる場合は、できる限り家族で食卓を囲み、食事の手伝いなど楽しい食卓の経験を大事にしていきたいものです。

中年期（45 ~ 64 歳）

社会のなかで中心となって働き、心身ともに円熟するとともに、身体機能の低下を自覚し健康が気になる時期です。壮年期に生活習慣の見直しができいないと生活習慣病が発症する時期です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をはじめとする生活習慣病の正しい知識を持ち、予防を心がけましょう。食事は、よくかんで消化吸收を助けましょう。また、定期的に歯科検診を受診して、健康な口腔を保つようにしましょう。家族の食生活にも関心を持ち、

若い世代へ食文化を伝えることを意識しましょう。

高齢期（65歳～）

老化を迎え体調に十分配慮しながら、自分にあった食生活を取り生活をいきいきと楽しむ時期です。

ビタミンやミネラルの必要量は、年をとっても変わりませんので食事バランスガイドを参考に野菜のおかずを食べるように心がけます。また、主菜は、魚ばかりでなく肉も食べましょう。ゆっくりかんで口の周りの筋肉を鍛え、定期的に歯科検診を受診するなど口のなかを大切にしましょう。

家族の食生活にも関心を持ち、行事食などは若い世代との交流を楽しんだり、友人などと一緒に食事を楽しみましょう。

それぞれの役割

- | | |
|-----|---|
| 個人は | 年齢に応じた健康づくりのポイントを知る。
家族の健康をお互いに気遣う。
早寝・早起き・朝ごはんを心がける。
口の健康に気をつけ、一年に一回は歯科検診を受診する。
かみ応えのある食事を心がけ、よくかんで食事をする。
健康診断・健康診査を受診する。 |
| 行政は | 年齢に応じた健康づくりのポイントを普及する。 |
| 学校は | 健康づくりの基礎を築くための保健指導を行う。 |
| 企業は | 年齢に応じた健康づくりのポイントを知り、その支援を行う。
健康に配慮したメニューの提供や栄養成分を表示する。 |

3. 食の流通や安全に関する情報の活用

近年、わが国は、BSE（牛海綿状脳症）、銘柄や産地の偽装表示、無登録の農薬や添加物の使用など、食品をめぐるさまざまな問題が続発しました。そのため、食品の安全性に対する関心が高まっています。国は、平成15年に食品安全基本法を、平成17年に新たな「食料・農業・農村基本計画」を閣議決定し、リスク分析の考え方や食品表示や情報提供を通じて食品に対する消費者の信頼を確保する施策に取り組んでいます。特に、農林水産省は、産地から食卓までの安全管理として「トレーサビリティ」を導入し、そのための指導を行い、生産から消費までの食の安全への取り組みを強化しています。

「トレーサビリティ」

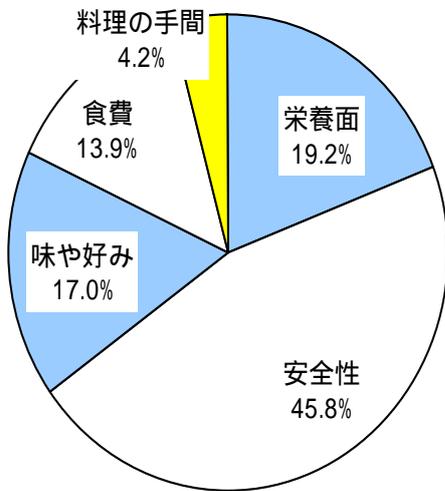
それぞれの食品がどこで生産され、どのように流通して食卓まで届いたのか情報をさかのぼることができること。万が一、食品事故が起きたとき、原因の追究や対応が迅速にできるようにするしくみです。trace=追跡、ability=可能性という2つの言葉の組み合わせでできた語です。

現状と課題

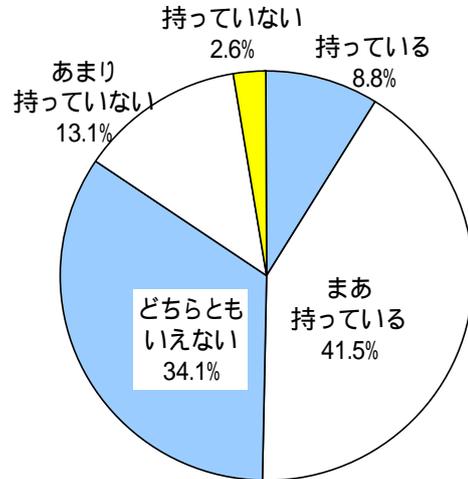


市民アンケートより食品の購入時の注意点で最も重要に考えていることは、安全性との結果がでましたが、食品安全性の知識についてどのくらい持っているのかを聞いたところ、知識をある程度持っていると答えた割合は、5割でした。世代別に見ると、49歳以上では、持っている者が6割近いのに対し、40歳未満では、4割に満たない結果となり、食品安全性の知識が世代間に大きく差があることがわかります。

問10 食品購入時の注意点 (n=1,226)



問13 食品の安全性に関する基礎知識 (n=1,256)



食品安全性に対する知識	世代別	
	40歳未満	40歳以上
持っている	5.7	10.7
まあ持っている	30.0	48.0
どちらでもない	42.4	29.3
あまり持っていない	18.3	10.0
持っていない	3.7	2.0
計(%)	100.0	100.0

今後の方向性



消費者向けに販売されるすべての飲食物に食品表示が義務付けられています。消費者として食品表示の見方に強くなりましょう。ま

た、どんな食品が安全かわかって、いつもそれを手に入れられるとは限りませんので、調理の前に、野菜は、流水で洗ったり、湯通したり、ゆでこぼしたり、皮をむいたり、切り取ったり、塩で洗うこと、魚介類は、酢で洗う、味噌、醤油に漬けるなどひと手間かけることで食品の安全を確保する工夫を身につけ実践しましょう。

また、食べものが原因で、腹痛、下痢、吐き気、発熱が引き起こされる食中毒にも気をつけましょう。食中毒の原因は、特定の細菌やウイルスなどです。感染源は、主に肉、魚、卵などの生ものや調理作業によるものなので、衛生的な扱いを心がけましょう。

よくかむことは、口のなかで唾液と食べものがよく混ざり合い食中毒が予防できるといわれています。

このような食品安全性の知識や知恵を親は、買い物や調理の際に子どもに伝え、食を選ぶ力を養っていきましょう。

それぞれの役割

- 個人は 家庭でできる食中毒予防法を実践する。
食品表示の知識を知り消費生活に活用する。
消費生活展に参加する。
親は、子どもに買い物や調理の際に、食品表示の見方や食材の保存方法、
栄養の知識を伝える。
- 行政は 消費生活における食品安全性に関する知識を提供する。
- 学校は 学校給食における食の安全対策の研修等を行う。
家庭とともに安全、安心な食品の選び方を教える。
- 生産者は 安全・安心な農作物、環境にやさしい農業を目指して、フェロモン剤、害虫誘引
粘着シート、防虫ネットなどを利用した農薬を使わない栽培、農薬を減らす栽培に
取り組む。
- 企業は、 食品メーカーは、安全な食品を生産するとともに、消費者が商品を選びやすいよう
わかりやすい食品の表示に努める。
スーパーやコンビニエンスストアなどは、消費者が商品を選びやすいよう
商品の陳列方法を工夫する。

第6章 推進目標

達成状況を把握するため、推進目標を定め達成を目指します

計画の推進目標

松戸市食育推進計画は、3つの基本目標のもと10の施策の方向性について、達成状況を把握するため、15の推進目標を定め、平成25年度までに達成することを目指します。なお、推進計画の中間地点にあたる平成22年度には、市民アンケートを実施し、進捗状況を把握し目標の達成に役立てます。

・基本理念

食の大切さと郷土のすばらしさを知り、
生涯を通じて健やかに生きる

・基本目標1

食の大切さを見直し のぞましい食習慣を身につける

施策の方向

「もったいない」ライフの実践

行事食や郷土の特産物に関する知識を学ぶ

友人や家族など多世代で食を楽しむ機会を増やす

料理を気軽に楽しく実践する

・推進目標

食育の推進に関わるボランティアの数

年間に行事食を5回以上とる市民の割合

家庭で調理をする子どもの割合

子どもの食育で「食を通じたコミュニケーション」が重要と考える市民の割合

ごみ原単位

(一人一日あたり排出するごみの量) 推移

・基本目標2

地域でとれる食材の魅力や食の成り立ちを学ぶ

施策の方向

松戸産の野菜の直売情報を提供し地産地消の促進

オーナー農園、市民農園など消費者と農家との交流の促進

学校、保育所など給食を活用した「食に関する指導」の推進

・推進目標

学校給食における松戸産野菜（代表的な冬野菜）を使用する割合

農作業体験を趣味とする市民の割合

地元産の食材を購入する割合

・基本目標3

選食力を養いよくかんで 心も身体も健やかになる

施策の方向

健全な食生活に関する指針の普及

ライフステージに応じた食生活の実践

食の流通や安全に関する情報の活用

・推進目標

食育に関心を持っている市民の割合

朝食を欠食する子どもの割合

食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている市民の割合

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知する市民の割合

食品安全性に関する基礎知識を持つ市民の割合

歯磨きを一日に2回以上する市民の割合

食事がおいしいと感じる市民の割合

推進目標

項目	対象	実績値	中間値	目標値	国
		19 年 度	22 年 度	25 年 度	18 年度
学校給食における松戸産野菜 (代表的な冬野菜)を使用す る量の割合	ねぎ	33%	50%	80%	23.7%
	かぶ	22%	35%	50%	
	小松菜	54%	70%	80%	
	ほうれんそう	62%	70%	80%	
食育に関心を持っている割合	20 歳以上	85%	90%	92%	69.5%
朝食を欠食する子どもの割合 1	小学 2 年生	1.2%	0.6%	0%	3.5%
	小学 5 年生	2.7%	1.3%	0%	
	中学 2 年生	10.8%	5.4%	0%	
食事バランスガイド等を参考 に食生活を送っている市民の 割合	20 歳以上	50%	65%	80%	58.8%
内臓脂肪症候群(メタボリッ クシンドローム)を認知して いる市民の割合	20 歳以上	90%	95%	100%	77.3%
食品の安全性に関する基礎的 な知識を持っている市民の割 合	20 歳以上	51%	65%	80%	66.4%
農作業体験を趣味とする市民 の割合	20 歳以上	27%	40%	50%	—
地元産の食材を購入する割合	20 歳以上	59%	65%	80%	—

食育の推進に関わるボランティアの数	食生活改善推進員・食育ボランティア会員数等	30人	45人	60人	—
年間に行事食を5回以上とる市民の割合	20歳以上	55%	65%	80%	—
家庭で調理をする子どもの割合	小学生～高校生	51%	65%	80%	—
子どもの食育で「食を通じたコミュニケーション」が重要と考える市民の割合	20歳以上	96%	98%	100%	—
ごみ原単位の推移 2		877g	870g	866g	—
一日2回以上歯磨きをする市民の割合	20歳以上	85.6%	90%	100%	—
食事がおいしいと感じる市民の割合	20歳以上	96.9%	100%	100%	—

1：実績値 平成17年度、中間値 平成20年度、目標値 平成23年度

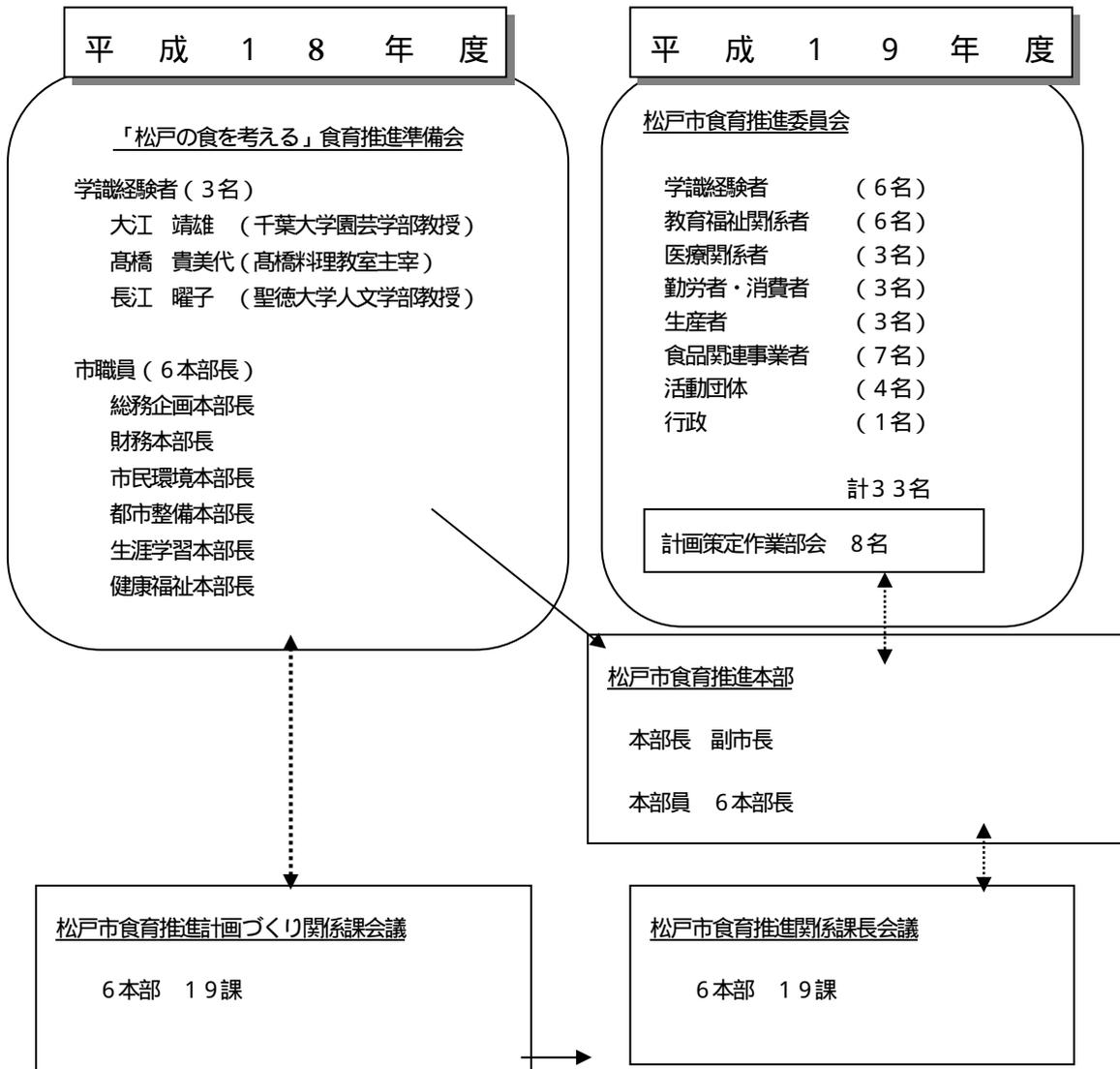
2：一人一日あたり市のごみ処理に出されたごみの量。年間総ごみ量を10月1日現在の人口で除し一日あたりに換算したもの。（実績値は、平成18年度実績値）

第7章 計画の推進

計画の推進体制とそれぞれの役割と責務を紹介します

1. 推進体制

平成 17 年の食育基本法及び国の食育推進基本計画の策定により、国及び地方公共団体において、食育に対する取り組みが本格化するなか、松戸市においても田園風景を残した 48 万人都市、松戸の特性を活かした食育の推進に積極的に取り組んでいくための体制が整えられました。



外部組織

平成 18 年度 「松戸の食を考える」食育推進準備会

平成 19 年度 松戸市食育推進委員会・食育推進計画策定作業部会

平成 20 年度 （仮称）松戸市食育推進会議

「松戸の食育を考える」食育推進準備会

平成 18 年度に、具体的な食育事業展開のフレームを考えるため 2 回会議を開催し、基本理念と食育推進の 3 原則を提言しました。

(外部委員) 3名

- ・千葉大学大学院園芸研究科教授 おおえ やすお 大江 靖雄 氏
- ・料理研究家 たかはし きみよ 高橋 貴美代 氏
- ・聖徳大学 人文学部教授 ながえ ようこ 長江 曜子 氏

(庁内委員) 6名

- 総務企画本部長 中島 道博
- 財務本部長 中山 義久
- 市民環境本部長 平川 清
- 都市整備本部長 峯岸 照恭
- 生涯学習本部長 小笠原 治生
- 健康福祉本部長 遠藤 祐弘

「松戸市食育推進委員会」

松戸市食育推進計画の策定、食育に関する事業及び関係団体・関係機関の連携、食育に関する市民の意識の喚起等を所掌する松戸市食育推進委員会を平成 19 年 6 月 29 日に設置し、3 回会議を開催しました。

「松戸市食育推進計画策定作業部会」

「松戸市食育推進委員会」の中で各界の代表者で構成する「松戸市食育推進計画策定作業部会」は、松戸市食育推進計画の策定の具体的内容を検討するため、平成 19 年 6 月 29 日に設置し、5 回会議を開催しました。

仮) 松戸市食育推進会議 (平成 20 年度～)

松戸市食育推進計画の策定後、松戸市が目指す食育を関係者が一体となって推進し、より多くの市民が主体的に食育に取り組めるよう、栄養や健康、子育て、消費生活や農業、また、学校給食や食文化など食育に関係する各種団体等で構成する食育に関する会議を設置し、連携を拡大します。

市の庁内組織

松戸市食育推進計画づくり関係会議（平成18年度～）

松戸市食育推進関係課長会議（平成19年度より名称変更）

庁内関係課（6本部19課）会議を平成18年11月24日に設置し、食育推進事業の連携を図っています。

松戸市食育推進本部会議（平成19年度～）

平成19年度から本格的な食育推進事業の実施に向けて、副市長を本部長とし各本部長を委員とする松戸市食育推進本部を設置しています。

本部長	副市長	宇田川 正
本部員	総務企画本部長	中島 道博
	財務本部長	中山 義久
	市民環境本部長	岩崎 正利
	都市整備本部長	峯岸 照恭
	生涯学習本部長	内田 光男
	健康福祉本部長	鈴木 貞夫

2. それぞれの役割と責務

食育推進計画の実現に向けて、市民、学校、幼稚園、保育所、生産者、食品関連事業者、行政などの多様な実施主体がそれぞれの役割と責務を担いながら計画の基本理念や目標を理解し、共通理解のもとに相互に協力しながら、一体となって取り組んでいくことが求められています。

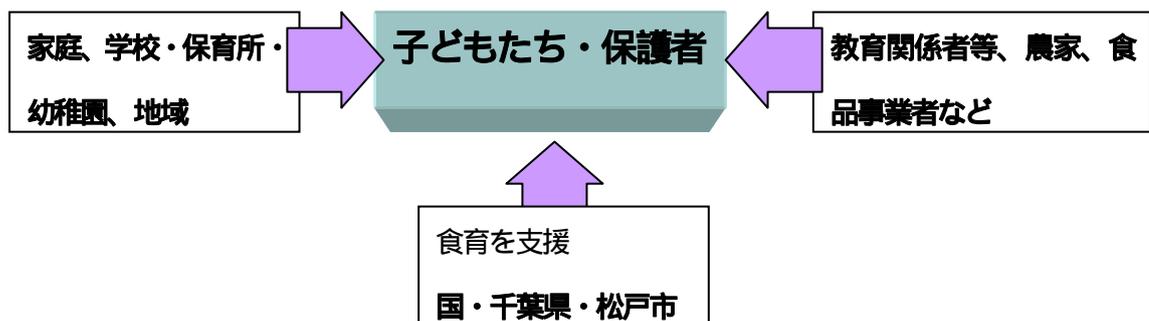
市民

家庭、地域における食育の実践主体となります。市民一人ひとりが、食に関する正しい知識と理解を深めるとともに、自らの主体的な判断により合理的な食生活を送ることが必要です。そして、「食の大切さと郷土のすばらしさを知り、生涯を通じて健やかに生きる」という松戸市が目指す食育の基本理念の実現に向けて、学校、地域、行政等との連携を図りながら食育の推進に積極的な役割を果たすことが求められます。

学校・幼稚園・保育所など

学校・幼稚園・保育所などにおける食育は、健康教育または保育指導の一環として、給食の時間だけでなく、教科、道徳、総合的な学習の時間、その他特別活動や学校、園行事などの教育活動又は保育指導全体を通じて行うことが求められています。また、給食提供を行っている場合にあっては、給食を生きた教材として食育に十分に活用することや、併せて、集団生活を通して社会性や協調性を育てていくことが求められます。そして、家庭や地域と連携を図り、食育の推進に努めることが重要です。

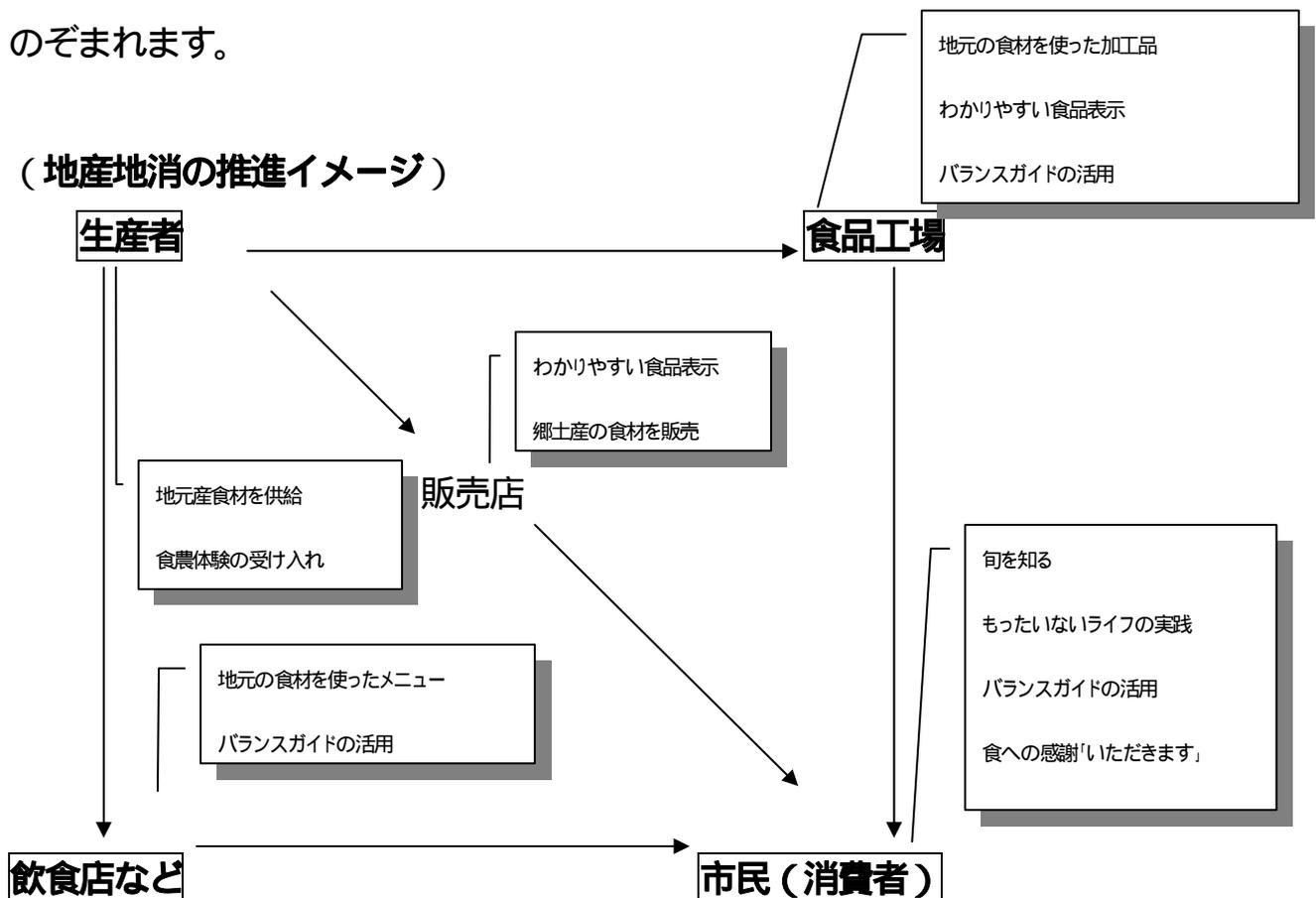
(家庭を中心にしたイメージ)



生産者・企業・団体等

地域社会で食育を推進していくためには、家庭や学校における取り組みのほか、生産者、食品関連事業者、団体等の取り組みが重要です。食品がどのように生産されるか、その実情を理解するための場の提供や食農体験学習の支援が期待されます。その際、本計画の趣旨を十分に理解し、学校、地域、行政等の地域に根ざした取り組みに積極的に協力、参加することがのぞまれます。

(地産地消の推進イメージ)

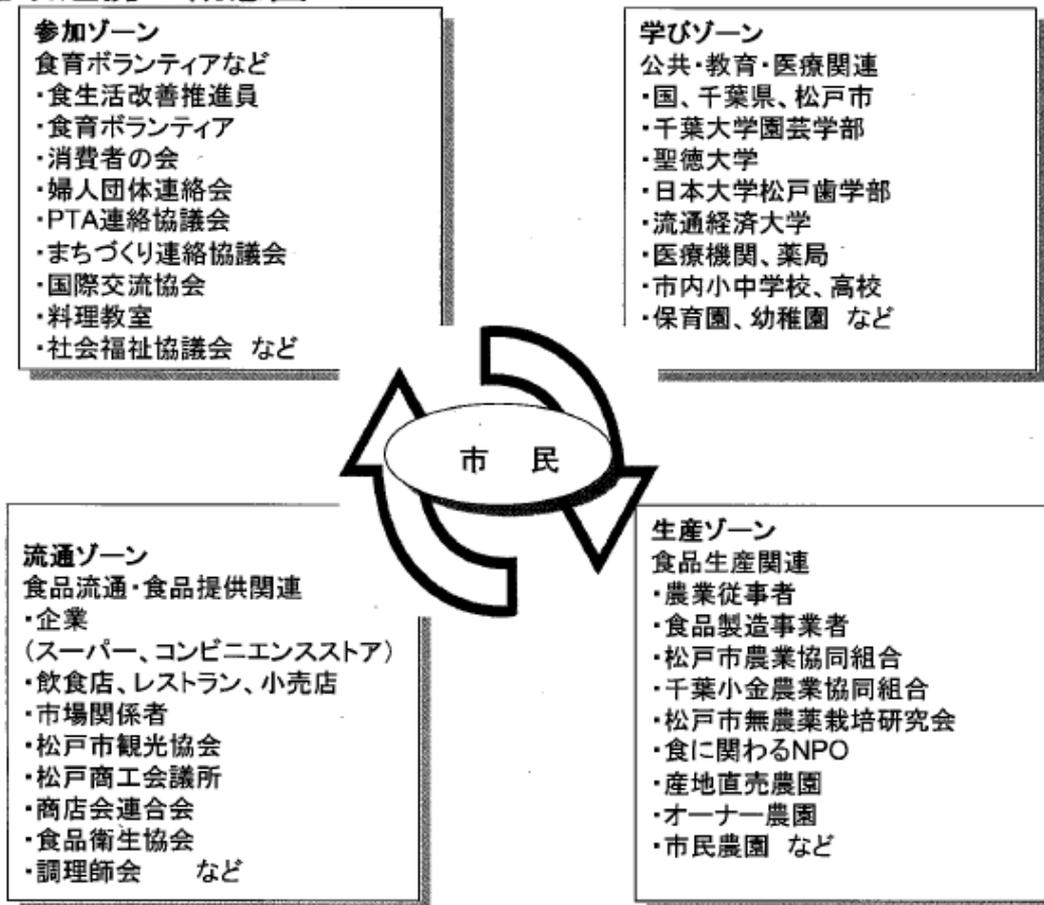


松戸市

食育が、あらゆる世代、生活のあらゆる場面、生産から消費までの段階において、実践されるよう食育の推進の基本目標について総合的、計画的に推進が図られるよう松戸市が目指す食育に対する共通理解の促進や体制整備を図り、本計画に共感し、食育活動に取り組む関係者を支援していきます。また、国、千葉県、食品関連事業者、ボランティア等と連携を密

にしながら、食育の推進を図ります。

・地域連携の概念図



第8章 今後の計画の推進のために

これまでの活動の報告を紹介します

1. キッチンガーデン

食育は、食に関する非常に幅広い内容を含み、健康、教育、環境、農業など多方面に及んでいます。食育に対する取り組みは、関係者が、それぞれの立場で、食育を実践し、食料や食生活を大事にする心を身に付けていくことが求められています。このような、食育実践に対する農業面からの効果的な取り組みには、無・減農薬地産物の地産地消の推進並びに農業体験の推進などがあります。



地産地消の効果には、地で育ったものを地の人が食することで、健康的な食生活の維持、また、無・減農薬栽培されたものを食することで、食の安全の確保があります。さらに、身近な家の庭やベランダなどで野菜づくりをする農業体験で、食や農業への理解が深まり、ひいては健全で安心な食生活につながります。

このような視点から、本館正面入口前の花壇を野菜、ハーブ、花を配したキッチンガーデンを設置し、市民に野菜等の生産や、生育過程を展示することによって、食育の普及・推進を図っています。

栽培については、松戸市農業協同組合や松戸市無農薬栽培研究会の栽培指導のもと、植え付けから栽培の管理を、東葛福社会のみなさんにご協力



をいただき運営をしています。6月、10月には、市内児童による収穫祭を行ないました。食育の情報発信基地として野菜の生育過程を身近にみてもらい、食と農への理解を深めてもらいます。

東葛福祉社会会長・角谷 昭一さんのお話

私たち東葛福祉会は、会員 280 人のボランティア団体で、保育所や病院の花壇の世話から、高齢者の介護までさまざまな活動をしています。キッチンガーデンでは、4月に野菜の植え付けを終え、その後、週1回の草取りや虫の駆除を行っています。苗にネットを被せたり、葉の裏を一つひとつ見て手で虫を取り除いたり、作業は、手間のかかることが多いですが、その分作物に対して愛情も湧いてきます。キッチンガーデンを見た人が、ご家庭でも野菜を栽培するなど、作物をもっと身近に感じてくれたら嬉しいです。

無農薬栽培研究会会長・吉田 昇一さんのお話

私たち無農薬栽培研究会は、無農薬野菜の栽培を始めて今年で14年目になります。

農薬が作物にどんな影響を与えるのか、また、子どもや孫の世代にどんな影響があるのか、まだわからない部分もありますが、土壌には良くないことはわかっています。

無農薬栽培は手間がかかりますが、食の安全を守るため続けていきたいですね。

やはり無農薬で育てた野菜はとってもおいしいですよ。私たちが作った野菜は南部市場内「みどりの都」で販売しています。また、松戸まつり、みどりのフェスティバル等でも即売会を開催していますので、ぜひ一度足を運んでみてください。



2. 特別策定委員 服部幸應氏との市長対談、講演会の開催

松戸市は、食育推進計画策定にあたり、食育推進委員会を設け検討を重ねるうえで、食育の第一人者である服部幸應氏に特別策定委員を依頼しました。服部氏は、17年前より食育の必要性を訴え、8年前には「21世紀の栄養・食生活の在り方検討会」（厚生労働省）の中で、知育・徳育・体育に「食育」を加えることを提案しました。また、平成17年施行の「食育基本法」ではアドバイザーとして法案策定に協力しました。平成19年11月11日に、服部幸應氏と市長が食育をテーマに対談を行い、計画づくりへのアドバイスをいただきました。また、平成20年2月7日に開催した食育推進イベント「食のウインターフェア in 松戸」では、「伝えていきたい 食育の大切さ」と題して講演をいただきました。

①市長対談

●服部氏の考える食育とは？

日本は、いま生活習慣病が増え、死亡原因の64.8%を占めるまでになっています。また、61%もの食べ物を輸入しながらその3分の1を残飯として捨てている日本は、世界の食料事情にあまりに関心です。家庭の食もおろそかになり、その問題は、こどもの心の部分にも及んでいます。健康を維持する食べ物をきちんと選ぶ力を身につけ、親は食卓で作法やマナー、正しい食習慣をしつけることで健全な精神やモラルが育つのです。これらは、子どもたちが健やかに成長し、健康に生きてゆくために必要です。



私は、「食育」の基本は、1. 選食力をやしなう 2. 食事作法を身につける 3. 地球の食を考えるの3つからなっていると考えています。松戸市の食育推進計画にも是非取り入れていただきたいと考えています。

●現在、「食育」で大事だと考えていることは？

なんと言っても家族で楽しい食卓を囲むこと。近頃では家族そろって夕食を食べる家庭が3割しかないそうですが、家族みんなで食卓を囲めばそれだけ豊かな気持ちになるものです。そして、食卓で食事の作法をきちんとしつけることでモラルのある人格が生まれます。

●今後、食育を通して行いたいことは？

実は、食に関する法律がある国は、日本だけで海外からも「食育基本法」が注目されています。松戸市は、もったいない運動を推進しているとお聞きしました。「MOTTAINAI」のように「shoku-iku」の考え方が世界に広まればよいと考えています。

②講演会「伝えていきたい 食育の大切さ」

講演のなかで、服部氏は、食育の大切さを具体的な数字をもとに話され、多くの参加者が、最後まで熱心に耳を傾けました。日本ほど食事の際にテレビをつけている国はなく、子どもはもちろん親も食事の際にテレビに夢中になり、子どもと向き合う大事な機会を逃していることを話されました。また、動物の子どもは、えさのとり方を親から教えられ、独り立ちをしますが、現代の日本では、子どもの独り立ちがなかなかできず大きな社会問題になっていることを例にとりながら、食を通じた人間形成は、ますます重要と話されました。家庭、学校、地域、社会と幅広い領域における食育の展開を広めていく必要があると話されました。



3. まつど産学官フォーラム 食は人を良くする？みんなで話そう！食育の秋！

まつど産学官懇談会は、平成 11 年度から松戸市における産学官連携の可能性の検討や情報交換を行っています。平成 18 年度の懇談会の中で、松戸市で積極的な取り組みを進めている「食育」をテーマにしたフォーラム開催の提案があり、平成 19 年 11 月 29 日に初めての産学官フォーラムが松戸商工会館で開催されました。



フォーラムの一部では、平成 19 年 10 月に実施した食育に関する市民アンケート調査の中間集計結果をもとに「松戸市民の食育意識とその課題」と題して、松戸市食育推進委員会会長を務める千葉大学大学院園芸学科研究科の大江靖雄氏より基調講演をいただきました。また、第二部においては、「実践！食育！できることから取り組もう！」と題し、松戸市農業協同組合の木口直之氏、聖徳大学の長江曜子氏、日本大学松戸歯学部の高鹿純一氏、流通経済大学の古井恒氏によるパネルディスカッションを行いました。また、講演会終了後、松戸市農業協同組合、千葉小金農業協同組合による松戸産の農産物の無料提供や試食があり、とれたて新鮮な野菜の魅力に大きな関心が集まりました。基調講演では、市民の食育に関する意識



を行いました。また、講演会終了後、松戸市農業協同組合、千葉小金農業協同組合による松戸産の農産物の無料提供や試食があり、とれたて新鮮な野菜の魅力に大きな関心が集まりました。基調講演では、市民の食育に関する意識

の高さや世代によって異なる意識の差についてお話がありました。パネルディスカッションでは、かむことの大切さや松戸特産の食べ物や新鮮で安全な松戸の農産物の紹介、食のリサイクルなど食に関わる非常に広範囲な話を聞くことができました。フォーラム終了後は、参加者から活発に質問が出され、食という身近な問題に対する市民の関心の高さが伺えました。今後も特色のある市内4大学と産業界、行政との連携による食を通じた積極的な取り組みが期待されます。



4. 食育川柳・食育シンボルキャラクター

食育を市民に広く知ってもらおう一環として、平成19年5月15日の広報まつどで「食育川柳・食育シンボルキャラクター」を募集したところ、食育シンボルキャラクター・愛称に559通、食育川柳には617句と多数の応募があり、それぞれ入選作品が選ばれ、8月7日に表彰式を行いました。(川柳の選考は、全日本川柳協会常任幹事・松戸川柳会会長の米島 暁子氏にお願いしました。)

食育川柳入選作品

〔市長賞〕

食欲を そそる盛り付け ママの腕

香宗我部 智江子さん

〔米島先生による評〕

食欲をそそるがまさに食育です。沢山食べたくるように盛り付けるのは、ママの腕です。素晴らしい作品になりました。

〔教育長賞〕

一日の スイッチ入れる 朝御飯

谷口 康平さん

〔米島先生による評〕

朝ごはんを食べないと脳も働きません。朝ごはんは、しっかり食べましょう。「スイッチ入れる」の発想がとて面白いです。

〔優秀賞〕

おかあさん いつもごはんを ありがとう

高橋 和宏さん

〔米島先生による評〕

この作品をお母さんが詠まれた時は泣いてしまった事と思います。大人になっても忘れないでください。

〔優秀賞〕

楽しいな あそんだあとは ごはんだよ

渥美 愛永さん

〔米島先生による評〕

純粋な子どもの心を川柳にしてくれました。ごはんを楽しみにしているのです。子どもらしい川柳になっています。

〔佳作〕

ママの味 笑顔が揃う 夕ごはん

末田 りつ子さん

〔米島先生による評〕

家族が健康でママの料理に笑顔が揃っています。楽しい食事の情景が目に浮かんできます。食育を大切に健康で明るい家庭でありますように。

〔佳作〕

辞書にない 食育学ぶ 夕餉どき

阿部 章一さん

〔米島先生による評〕

食育を辞書で引いても出てこない、夕食の時に家族で学んでいるのです。五七五でリズムよくなめらかないい作品です。

〔佳作〕

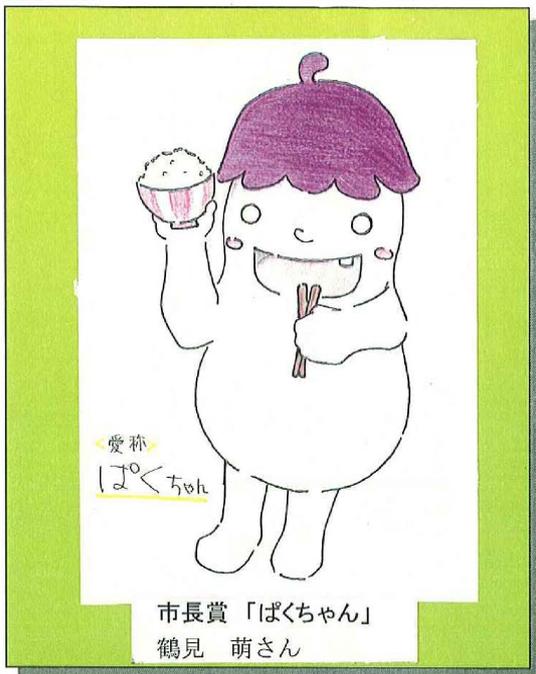
おふくろの あじはやっぱり 肉じゃがだ

木村 理沙さん

〔米島先生による評〕

昔からおふくろの味は、肉じゃがといわれています。大人の話をよく聞いている賢いお子さんです。

食育シンボルキャラクター・愛称入選作品





5. 食育劇「ご老公 食育漫遊記 ～元禄松戸村～」

市民に食の大切さや食を大切にする行動をメッセージとして発信するために、食育劇を企画し、松戸市民劇団オリジナルの脚本で松戸市民劇団、市職員、聖徳大学美術部で協力し、平成20年2月7日の「食のウインターフェアin松戸」で上演しました。

(コ ン セ プ ト)

基本テーマ	テーマに関連するオプション（素材）	味付け、色づけ	メッセージとして発信したいこと
☆栄養バランス ☆子どもの食習慣 ☆成人病予防	◎栄養素と関連づけて地場産野菜等の美味しい食べ方 ・ネギ、カブ、白玉、梨、山崎パン等 ◎早寝・早起き・朝ごはん ・子どもだけでなく、万人に共通しそうな基本形、成人病予防にも繋がる ◎三食になったのは、いつから？ ・天皇の日常の食事、朝夕2回（源氏物語）等、古くは2食、現代は3食 ◎食の生産、流通 ・食へることは生き物から命をもらうことであり、色々な人の手を伝って流通する ◎食に関する言葉の歴史、語源、用語 例：朝食＝朝餼（あさげ）、夕食＝夕餼（ゆうげ）	◎今昔比較（歴史） ◎地場産品のPR	☆食の大切さ ☆食を大切にする行動

キーワード スタート（導入）orエンディングで使用
◎あたり前から、あらためて ◎食という字は、 人 良 } 人を良くすると書く

：あらすじ

時代は、江戸元禄。メタボリックシンドロームに陥った松戸の代官のうわさを聞きつけて水戸のご老公が松戸村へ一喝するためやって来る。外食ばかりで栄養バランスの悪い食事、暴饮暴食、運動不足、過剰なダイエット、家族ばらばらでの食事など悪い食習慣を代官と妻ともども反省し、食の大切さを見直し、生活を改めることとなるという話。劇中、スライドで小金牧、野馬土手、子和清水、矢切の田園風景を紹介し、郷土の紹介も併せて行う。



●キャスト

台本作成・語り部	市民劇団	石上環美子
ご老公	女性センター	向後大
八兵衛	健企画	関口貴之
代官	市民劇団	込山章基
奥方	市民劇団	奥田富子
上総屋	市民劇団	武藤武久
武士	市企画	山屋 武



●舞台背景 (聖徳大学美術部 製作)

- ①道中の風景 (松 カラス お地藏さん)
- ②茶店・代官署の門 (左茶店・中央と右代官署の門)
- ③代官署・座敷 (書院造り・掛軸・違い棚)



●劇中歌 オールドメン (「ヤングマン」の替え歌)

オールドメン さあ気をつなよう

すばらしい O・M・C・A O・M・C・A

オールドメン 今なら聞こう

憂鬱など吹き飛ばして みなで踊んじやよー

オールドメン もうメタボなんて言わせぬぞ

そうさ O・M・C・A O・M・C・A

オールドメン ほろ踊んじや

年寄りだってやめたいこと いっぱいあるんじやよー

オールドメン わの行く先に

控えおろう この食育コマが 目こらんか〜

オールドメン 元気が待っているんじやから

ウァッ ハッ ハッ ハッ ハッ ハッ

すばらしい O・M・C・A O・M・C・A

臆れど吹き飛ばせば 皆も元気になる

そうさ O・M・C・A O・M・C・A

年寄りだってやめたいこと いっぱいあるんじやよー



参考資料

食事バランスガイドを使ってみよう！

食事バランスガイドって？

- 「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。
- コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表します。
- しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい・・・ということにはなりません。以下、数え方の目安です。

主食 ごはん、パン、麺・パスタ 1つの基準=主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g
おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい。めんやパスタは2つくらいです。

1つ ごはん小盛り1杯
おにぎり(1個)
食パン(1枚)

1.5つ ごはん 1杯
(お茶碗中盛り)

2つ うどん、もりそば、ラーメン パスタ 1杯

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 1つの基準=主材料の野菜などの重量約70g
小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)
野菜ジュース(100%)1本(のみきりサイズ)は1つくらいです。

1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんみそ汁 (一皿) (小鉢1つ) (一杯)

2つ 野菜の煮物、野菜いため (中皿一皿)

主菜 肉、魚、卵、大豆料理 1つの基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質6g
卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

1つ 目玉焼き、冷やっこ (小鉢一皿)

2つ 焼き魚(1尾)、刺身 (魚料理一人前くらい)

3つ ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き (肉料理一人前くらい)

牛乳・乳製品 1つの基準=主材に含まれるカルシウム約100mg

1つ ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚)

2つ 牛乳ビン1本分 約200ml

果物 1つの基準=重量約100g

1つ みかん1個、もも1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理
カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。
*上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えて見ましょう！
(例) カレーライス
ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ごはん大盛り一杯は主食2つ→主食2つ
具の野菜が全部で小鉢一皿分くらい→小鉢一皿の野菜は副菜1つなので→副菜1つ
肉が全部で普通の肉料理の約3分の一人前→普通肉料理1人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ
なので、この場合は、**主食2つ、副菜1つ、主菜1つ**をとったことになります。

菓子・嗜好飲料
お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。
約200kcalの目安：どら焼き1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半

あなたの適量をチェック!

何をどれだけ食べたらよいかは性別や年齢によって違います。まずはあなたの「適量」をチェック!

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1800	4~5	5~6	3~4	2 ^{※2}	2
	70才以上	±200				2~3	
	10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2 ^{※2}	2
	12~17才	±200				2~3	
女性	6~9才	1800	4~5	5~6	3~4	2 ^{※2}	2
	70才以上	±200				2~3	
	10~17才	2200	5~7	5~6	3~5	2 ^{※2}	2
	18~69才	±200				2~3	
基本形	2600	7~8	6~7	4~6	2~3 ^{※2}	2~3	
18~69才	±200				4		

※1活動量の見方
「低い」: 1日中座っていることがほとんど
「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

●BMI(体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)))が25以上の方は、日ごとの体重や体脂肪率の変化等をみながら、コマのかたちが、「寸胴」にならないよう主食及び主菜を少なめにするなどSV数を調整したり、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理は一日一品までとするなどして摂取エネルギー量を控え、消費エネルギー量とのバランスに気をつけましょう!

上のチャートで調べた適量を記入してみましょう!

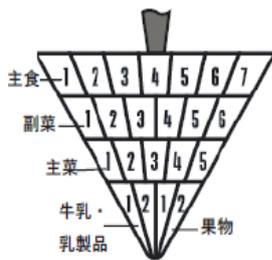
エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)



「食事バランスガイド」であなたの食生活をチェック!

あなたが食べた食事が「いくつ」になるか記入してみましょう。

自分の食生活の過不足が診断できます。



※各料理グループごとに左からコマをぬりつぶしてみましょう。

※食べ過ぎたグループは次の日控えめにするなどして、複数の日でバランスをとってみましょう!

※定期的に体重や腹囲をチェックしてみてください!

	食べたものを書き出してみよう	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食と夜食						
今日の合計						
今日の合計は「適量」に比べてどうでしたか?	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった
今日の菓子・嗜好飲料は200kcal以内でしたか?	はい・いいえ					

作成: 農林水産省 監修: 武見ゆかり女子栄養大学教授

■食品表示のいろいろ

原材料名

加工食品には、必ず原材料名がついています。使用した全ての原材料が食品添加物とそれ以外の原材料に分けられ、使用した重量の多い順に表示されています。

食品添加物

加工品の腐敗防止や着色など、さまざまな目的で、化学合成された食品添加物が使用されています。それぞれ実験で安全基準が定められていますが、何種類もの食品添加物を同時に摂取すれば、人間の体のなかで化学変化が起こる可能性があります。加工品を選ぶときは、なるべく食品添加物の含まれていないものや種類の少ないものを選ぶようにします。

賞味期限と消費期限

賞味期限は、比較的長くもつ食べ物に、消費期限は、いたみやすい食べ物に付けられます。長くもつ食べものとは、乾麺やクッキー、レトルト食品、清涼飲料水、冷凍食品、ハム、ソーセージ、さつまあげ、さらに牛乳や乳製品なども含まれます。こうした食べものは、所定の方法で保存すれば、賞味期限の期間内は、おいしく食べられることが保証されています。品質の劣化が比較的ゆっくりなので、賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。多少、味が落ちている可能性はありますが、まだ十分に食べられる場合も多くありますので、まずは匂いをかいだり味見をしたり、五感を使ってたしかめてみましょう。

いたみやすい食べものとは、ケーキなどの生菓子やお惣菜、調理パン、食肉、豆腐、生がきなどです。こうした食べものは、消費期限を過ぎると腐っている可能性があり、安全とはいえません。期限をすぎたら食べないほうが無難です。なお、いずれの期限も、開封する前の期限です。

牛肉の表示

牛肉の原産地表示は、牛が生まれた場所の表示ではなく、牛がもっとも長く飼育された場所

をいいます。外国で生まれた牛でも、日本で育てば「国産牛」となります。日本で育った「国産牛」は、全て番号（個体識別番号）が付けられていて、牛肉のラベルには、それを表示するよう定められています。ラベルに記された URL にインターネットでアクセスし、その番号かた情報をたどると、その牛についての情報が調べられます。

「和牛」は、牛の種類を指す言葉で「国産牛」は、牛の育った場所を指しています。

魚の表示

魚介類に示されている原産地は、原則的に漁獲された水域（または養殖された水域）です。それが表示できない場合は、例外的に、水揚げ港か水揚げ港のある都道府県名のどちらかを表示してもよいことになっています。輸入の場合は、その原産国が表示されます。海水に含まれる水銀やダイオキシンなどの汚染物質が、魚の体のなかに蓄積し、濃度は、魚の体が大きくなるにつれ、高まります。特に妊娠中は、厚生労働省が注意を呼びかけているメカジキ、キンメダイなどの大型魚の摂取量に注意しましょう。また、沿岸にとどまる近海魚より、回遊魚（あじ、いわし、さば、鮭、さんま、たら、とびうお、かつお、ぶりなど）のほうが海水の汚染物質が蓄積しにくく安全性が高いとされています。

国産品と輸入品

国産の農産物と輸入品の違いは、作物を収穫した後で使われる、腐敗やカビを防止するための薬剤（ポストハーベスト農薬）の使用の有無です。国産にこのポストハーベスト農薬が使われることは、ほとんどありませんが海外から輸入される穀物や果物は、大量のポストハーベスト農薬が使われています。

国産品を選ぶ際には、原産地のほか市町村名、さらにできれば生産者名があるものを選ぶようにしましょう。



JAS マーク

JAS 法（＝「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」＝略称「農林物資法」）

に基づき、品位、成分、性能等の品質についての JAS 規格を満たす食品や農林産物などにつけられます。



特定 JAS

JAS マークが成分、使用原材料、内容量等の品質全般にわたる規格であるのに対して、特別な生産の方法または特色ある原材料を使用しているものにつけられます。熟成ハム類や、地鶏肉、手延べ干しめんなど9品目について規格が定められています。



生産情報公表 JAS

生産情報（誰が、どこで、どのように生産したか）を正確に記録、保管、公表していることを認定された牛肉、豚肉、農産物につけられるマークです。牛肉については、個体識別番号に加えて、給餌情報、医薬品投与情報なども提供されます。



有機 JAS

種まき、または植え付けの2年以上前から（多年生作物の場合は最初の収穫の3年以上）化学肥料及び禁止された化学合成農薬を使用せず、堆肥等による土づくりを行った圃場において生産された農産物で、認定機関によって認められたものに表示されます。



特定保健用食品

食生活において特定の保健の目的で役立つよう開発された商品で、人に対しての有効性、安全性が審査で認められたものにつけられます。なお、医薬品と誤解されるような、治療、予防等に

関係する表現は認められていません。



特別用途食品

健康増進法に基づいて、病人用食品、妊産婦、授乳婦用粉乳、乳児用調整粉乳、高齢者用食品など特別の用途に適している食品であることを表しているマークです。厚生労働大臣の許可を受けた食品のみがマークを表示することができます。

HACCP (ハサップ)

元々はアメリカの航空宇宙局 (NASA) が開発した食品安全チェックシステムで万一宇宙で食中毒が出たら大変なので、安全管理のために生まれたもの。Hazard Analysis (危害分析) and Critical Control Point (重要管理点) の略で、食品製造工程において発生する危害を想定し、その発生を防止するための監視方法を定めて、効果的かつ効率的に衛生管理する方法で、国際的に高く評価されているシステムです。

(服部幸應氏「食育のすすめ」より抜粋)

松戸市食育推進委員会 名簿

	食育推進委員
特別策定委員	学校法人服部学園理事長 服部栄養専門学校校長 医学博士 服部幸應
学識経験者	1 千葉大学大学院園芸学研究科教授 大江靖雄
	2 高橋貴美代(高橋料理教室主宰)
	3 聖徳大学人文学部教授 長江曜子
	4 日本大学松戸歯学部教授 妻鹿 純一
	5 流通経済大学 准教授 古井 恒
教育福祉関係者	6 松戸市校長会 上滝 雅子(寒風台小学校)
	7 松戸市学校栄養士会 大谷 葉子(相模台小学校)
	8 松戸市婦人団体連絡会 斉藤 信子
	9 松戸市保育園協議会会計 和田 由美子
	10 松戸市PTA連絡協議会 副会長 山崎 敏子
医療関係者	11 松戸私立幼稚園連合会副会長 山口志津子(北部幼稚園)
	12 松戸市医師会 会長 岡 進
	13 松戸歯科医師会 副会長 恩田 聡
消費者・勤労者	14 松戸薬剤師会 副会長 関口 和子
	15 松戸市消費者の会会長 文人 加代子
	16 連合千葉松戸・鎌ヶ谷地域協議会 議長 佐藤 義勝
生産者	17 大原雄一(元 エスアイアイ・マイクロプロシジョン(株)取締役 営業部長)
	18 松戸市農業協同組合 専務理事 神田 義明
	19 千葉小金農業協同組合 代表理事組合長 吉田 俊一
食品関連事業者	20 松戸市無農薬栽培研究会 松戸 英樹
	21 大型店懇談会(伊勢丹) 総務部長 近藤 典夫
	22 市場関係者(松貴) 芦田 忠
	23 松戸市観光協会会長 株式会社 富井 杉浦 孝夫
	24 松戸商工会議所 専務理事 高橋 健治
	25 松戸市商店会連合会 副会長 岩田 富久司
	26 食品衛生協会会長 三品 忠生
27 調理師会 会長 山田 和乎	
活動団体活動者	28 松戸まちづくり連絡協議会(事務局) 榎本 孝芳
	29 松戸市食生活改善推進協議会会長 林 真紀
	30 食育ボランティア松戸 食彩の会 代表 本間 清子
	31 まつど国際文化大使・中国料理講師 宋 如芳
市職員	32 松戸市健康福祉本部長 鈴木貞夫

食育推進計画策定作業部会委員	
1	千葉大学大学院園芸学研究科教授 <small>オオエ ヤスオ</small> 大江靖雄
2	松戸市校長会 <small>カミタキ マサコ</small> 上滝 雅子(寒風台小学校)
3	松戸市医師会 会長 <small>カミ ススム</small> 岡 進
4	松戸市消費者の会会長 <small>フミイリ カヨコ</small> 文入 加代子
5	松戸市農業協同組合 専務理事 <small>カンダ ヨシアキ</small> 神田 義明
6	松戸商工会議所 専務理事 <small>タカハシ ケンジ</small> 高橋 健治
7	食育ボランティア松戸 食彩の会 代表 <small>ホンマ キヨコ</small> 本間 清子
8	松戸市健康福祉本部長 <small>スズキ サダオ</small> 鈴木貞夫

松戸市 食育推進関係課長会議

	課 名
1	総務企画本部 企画管理室
2	財務本部 企画管理室
3	健康福祉本部 企画管理室
4	保健福祉課 (※)
5	児童家庭担当部 保育課
6	児童家庭担当部 児童福祉課
7	市民環境本部 企画管理室
8	経済担当部 農政課 (※)
9	経済担当部 消費生活課
10	経済担当部 商工観光課
11	環境担当部 環境計画課
12	環境担当部 環境業務課
13	都市整備本部 企画管理室
14	都市緑花担当部 みどりと花の課
15	生涯学習本部 企画管理室
16	社会教育課
17	公民館
18	学校教育担当部 保健体育課 (※)
19	学校教育担当部 指導課

(※ 東葛飾地域食育推進連絡会議構成員)



松戸市では、みんなが食の大切さと

郷土のすばらしさを知り、生涯を通じて健やかに生き

ることができるよう、食育を推進しているよ！

松戸市食育シンボルキャラクター

ぱくちゃん

松戸市食育推進計画

平成20年3月

発行 松戸市

編集 松戸市健康福祉本部企画管理室

〒271-8588 松戸市根本 387-5

TEL 047-366-1111