

### 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

- ①健全な食生活に関する指針の普及
- ②ライフステージに応じた食生活の実践
- ③食の流通や安全に関する情報の活用

#### ☆推進目標

- ①食育に関心を持っている市民の割合を増やす
- ②朝食を欠食する子どもの割合を減らす
- ③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を増やす
- ④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を増やす
- ⑤食品の安全性に関する基礎知識を持つ市民の割合を増やす
- ⑥歯磨きを一日に2回以上する市民の割合を増やす
- ⑦食事がおいしいと感じる市民の割合を増やす



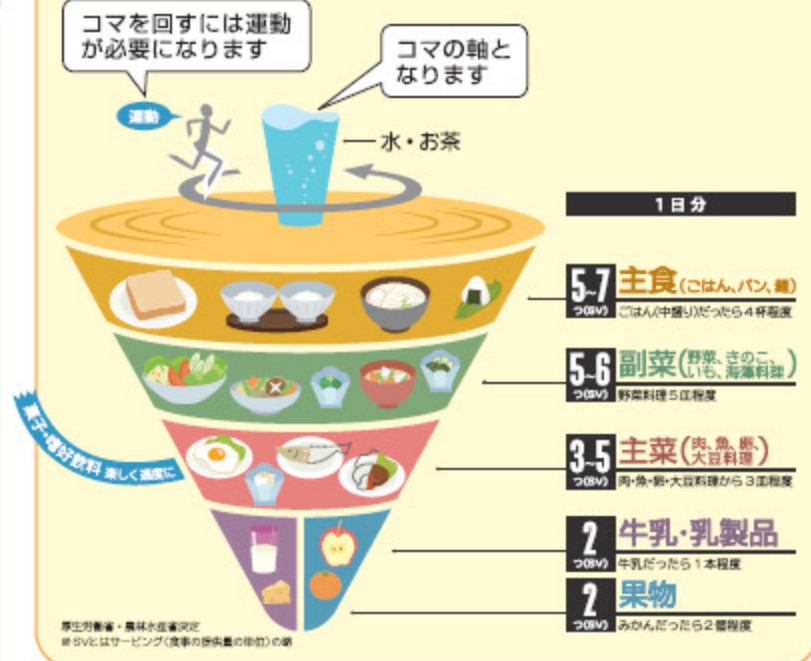
食生活改善推進員の皆さんによる食育普及活動

## あなたの食事を CHECK していきましょう

食事バランスガイドは食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

料理・食品を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分け、バランスの良い組み合わせをコマのイラストで表しています。量の単位は、日常的な料理の量を目安とした新しい単位「いくつ(SV)」を用いています。例えば軽くご飯1杯を「1つ(SV)」と数えます。食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っているでしょうか？

## 食事バランスガイド



#### ●市民は

- ・年齢に応じた健康づくりのポイントを知り、家族の健康に気遣いながら食事バランスガイドなどを参考にバランスのよい食生活を実践する。
- ・かみ応えのある食事を心がけ、口の健康に注意しよくかんで食事をする。
- ・食品の購入時には食品表示を参考に、添加物が少ないなど安全な食品を選択するよう心がける。

#### ●学校は

- ・「調和のとれた食事」、「適切な運動」、「十分な休養・睡眠」の健康3原則にそって自分の食事と健康のつながりを学ぶ。

#### ●公共・医療機関は

- ・食事バランスガイドを用い、6月の食育月間や毎月19日の食育の日に併せ普及活動を行う。

#### ●食品生産関連は

- ・安全で安心な農産物の生産を心がける。

#### ●食品流通・食品提供関連は

- ・食品メーカーは、安全な食品を生産し、スーパーなどの売り場では、消費者が安全な食材を選びやすいよう、わかりやすい食品表示や陳列に努める。

### ●食育推進計画を進めるためには

- ・達成状況を把握するため15の具体的な推進目標値を定め、平成25年度までに達成を目指します。
- ・計画の中間にあたる平成22年度に、食育市民アンケートを再実施し、進ちょく状況や食育の取り組みを松戸の食育白書として広く公表します。
- ・(仮称)食育推進会議を設置し、進ちょく管理および「食」を共通項にした地域連携の強化に努めます。

## 松戸市食育推進計画に寄せて

松戸市食育推進委員会会長  
大江 靖雄氏  
(千葉大学大学院教授)



第3回食育推進委員会(左から2番目)

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が、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まいりました。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、願っています。

## 「もったいない」ライフのポイント

### ①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。

### ②買いすぎて捨てるなんて「もったいない」

買い物に行くといつ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。



食育劇「ご老公食育漫遊記〜元樞松戸村〜」

### ③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湯野菜にすれば、おいしく食べられます。

### ④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ら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。

(服部幸應氏著「食育スタートブック」より引用)