第6章
第3次　元気な入間食育推進計画

入間市立保育所給食より

材料(いるティーの顔2つ分)
【いるティーの顔】
ごはん　250g、玉ねぎ　1/4個、にんじん　20g、ピーマン　1/2個、鶏ひき肉　30g、油　小さじ1/2、バター　小さじ1/2、カレー粉　小さじ1/5、しょうゆ　小さじ1/2、塩・こしょう　各少々
【顔のパーツ】
魚肉ソーセージ　1/4本分(斜めにスライスしたものを4枚分。そのうち2枚は縦半分に切る)、黒豆(煮豆)　4個、にんじん　輪切り大小2枚(半月切りにしてゆでておく)、トマトケチャップ　適量
作り方
① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら①を加えてさらに炒める。
③ 野菜に火が通ったら、バター、カレー粉、温めたごはんを加えて炒める。
④ しょうゆ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。
⑤ ④の1/2量を皿によそって丸く形をととのえ、【顔】のパーツを使っているティーの顔になるように盛り付ける。

1 趣旨

「食」は命の源であり、私たち人間が生きるため、健康で心豊かな生活を送るために欠かせないものです。国は、国民が生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育むことができるよう、食育(*)の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年6月に「食育基本法」を制定しました。平成18年3月に策定した「食育推進基本計画(*)」によって、食育の推進に関する基本的な方針や目標を定めました。

「食」をめぐる環境の変化、様々な課題、社会情勢を踏まえ、令和3年度からおおむね5年間を計画期間とする「第4次食育推進基本計画」が策定、推進されています。

埼玉県においても、県民が一体となって「食育」に取り組めるよう、平成20年2月に「埼玉県食育推進計画」を策定、現在は平成31年度から5年間を計画期間とする「埼玉県食育推進計画(第4次)」が推進されています。

市では、「元気な入間都市宣言」として、市民自らがまちづくりに参加することで、人を育て、まちを生き生きさせ、自然を守りぬくことを宣言しています。食育の推進にあたっても、市民一人ひとりが健康で豊かな食生活を送り、「食」を通した交流を行い、自然の恵みを大切にする気持ちを持って取り組んでいけるよう、平成23年9月に「元気な入間　食育推進計画」を策定しました。

以降、市民の「食」をめぐる現状を改善するため、平成29年4月に「第2次元気な入間　食育推進計画」を策定し、重点的な取組を「朝食と副菜で元気な入間」と定め、食育を推進してきました。

本計画は、「第2次元気な入間　食育推進計画」を引き継ぎ、新たな社会状況や課題等を踏まえ、SDGs未来都市(*)として取り組む「健康と幸せを実感できるWell－being(*)なまちづくり」の一環として市の食育をさらに推進するため策定するものです。

令和5年度「食育推進キャンペーン及び入間市食生活改善推進員協議会活動紹介in市役所」

2 基本的な考え方

（基本理念）

「食」を通して、市民が心身ともに健康で、様々な交流の環（わ）を広げ、めぐまれた自然・環境に感謝し、市民・地域・各種団体などと行政が協働により、元気な入間の食育を推進していきます。

※本計画は第1次計画で掲げた基本理念、基本方針を継承して推進していきます。

基本理念を実現するための“目指す姿”を次のように定めます。

「食」を通して生きる力を育む

3 基本方針

（1）「食」に対し興味を持ち、知識を身につけ、楽しく食事をすることで、豊かな心と健康なからだを育みます

食べることは、人間が生きていく上で欠かせないものであり、「食」を通して乳幼児から高齢者まで人と人がふれあい、ともに考え、ともに行動することが大切です。

市民一人ひとりが、自らの食生活を見つめ直し、「食」に興味を持ち、大切さを知り、理解することが望ましい食生活の実現に結びつきます。生涯を通じて心身ともに健康で心豊かな生活が送れるよう各世代に応じた取組を推進していきます。

（2）様々な交流を通して「食」についての情報を共有し、活気あるまちをつくります

「食」は家庭、学校、地域という生活の場において、ボランティア活動、流通産業、農林水産畜産業などの様々な人との関わりを通じながら、豊かな知識と心を育む、とても大切な役割をもっています。

「食」に関する知識や情報を学び伝えあうことにより、日常生活の中で「食」に関する話題を広げ、伝統的な行事や食文化が豊富なまちに育つよう様々な交流と連携を推進していきます。

（3）「食」と自然・環境との調和について理解を深め、自然にやさしい生活をします

「食」は調理をして食べるだけでなく、生産から加工、流通、廃棄まで多くの過程があります。
「食」とそれを取り巻く自然・環境との関係に関心を持ち、大切にできる気持ちが必要です。
農業体験などを通じて、自然の恵みに感謝し、地域の環境を守る気持ちを深めていきます。
市民一人ひとりが自然・環境に目を向けた生活の実践を推進していきます。

本計画のライフステージの設定

ライフステージ	年齢
乳幼児期	0～5歳頃
学齢期	6～17歳頃
成人期	18～39歳頃
壮年期	40～64歳頃
高齢期	65歳以上

4 目標達成状況と評価

≪評 価 基 準≫

評価	達 成 状 況
A	目標値に達した
B	目標値に達していないが、前回値より改善傾向にある
C	前回値と変わらなかった（±1ポイント以内）
D	前回値より悪化している

第2次計画の目標に対する評価

指標		前回値※1（平成28年度）	目標値（第2次計画時）	現状値（令和4年度）	評価
朝食	朝食を毎日食べる人の割合	83.3%	100%	84.6%※2	B
副菜	朝食で週5日以上副菜を食べる人の割合	51.4%	65%	48.9%※3	D
	昼食で週5日以上副菜を食べる人の割合	75.2%	90%	62.8%※3	D
	夕食で週5日以上副菜を食べる人の割合	90.0%	100%	81.9%※3	D

※1　乳幼児期、学齢期、成人期に指標に関する質問を行い、得た結果。
※2　参考値。国の調査に合わせて今回調査では「朝食を食べていますか。」の問いに、選択肢を「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日は食べる」、「週に2～3日は食べる」、「ほとんど食べない」として聞いています。現状値は、「ほとんど毎日食べる（週6日以上）」人の割合となります。20ページの現状値と異なるのは、乳幼児期、学齢期の調査結果とあわせたものとなるためです。
※3　参考値。国の調査に合わせて今回調査では「朝食、昼食、夕食に副菜を食べていますか。」の問いに、選択肢を「ほぼ毎日食べている」、「週4～5日食べている」、「週2～3日食べている」、「ほとんど食べていない」として聞いています。現状値は「ほぼ毎日（週6日以上）食べている」と「週4～5日食べている」人を合わせた割合となります。21ページの現状値と異なるのは乳幼児期の調査結果とあわせたものとなるためです。

なお、学齢期を対象とした調査は、児童・生徒自身による回答であったため、副菜に関しては下記で問い、回答結果は下表のとおりでした。

【学齢期　副菜を食べる回数】

問　副菜（野菜・きのこ・芋・海藻類などを使ったおかず）を1日に何回食べていますか。

回数	割合
0回	7.2%
1回	28.6%
2回	41.4%
3回以上	22.8%

5 現状と課題

◆ 適正体重(*)維持の状況

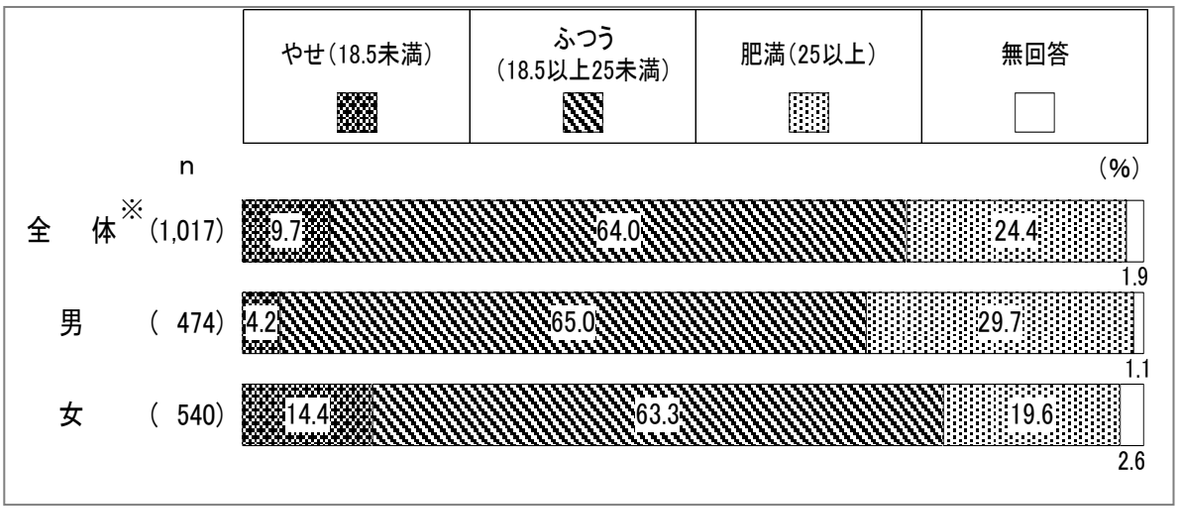
全体ではやせ(*)が9.7%、ふつう(*)が64.0%、肥満(*)が24.4%の結果でした。(図1)

肥満者の割合は20～60歳代男性で34.8%と前回調査時より7ポイント増加しています。(図2)

また、国では、「低栄養(*)傾向の高齢者(BMI(*)20以下の高齢者(65歳以上))の減少」を目標として掲げていますが、BMI20以下の高齢者は20.4%でした。(図3)

体重はライフステージを通して健康状態との関連が強いことから、適正体重維持のため、適切な食事量の周知に努めることが重要です。

図1 成人期以降のBMI



※全体は性別不詳の3人を含みます。

このページ以降の調査結果の値は
原則、「市民健康実態調査」のものです。

図2 20～60歳代男性のBMI

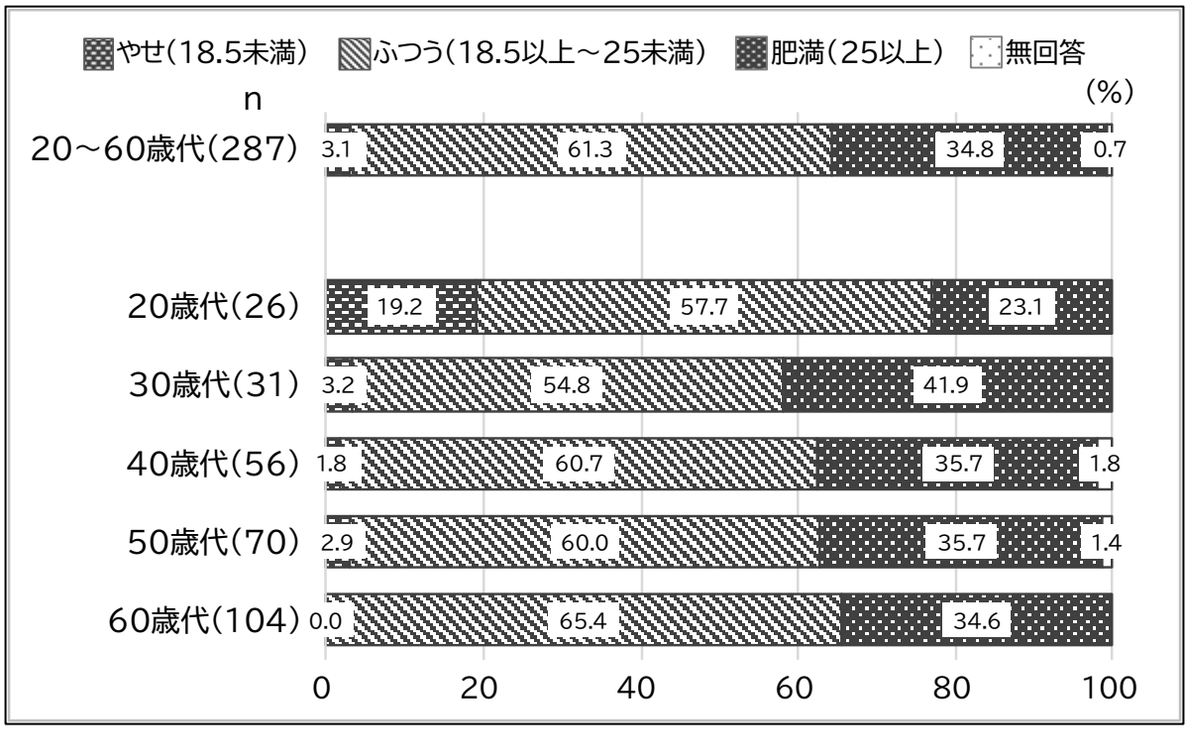
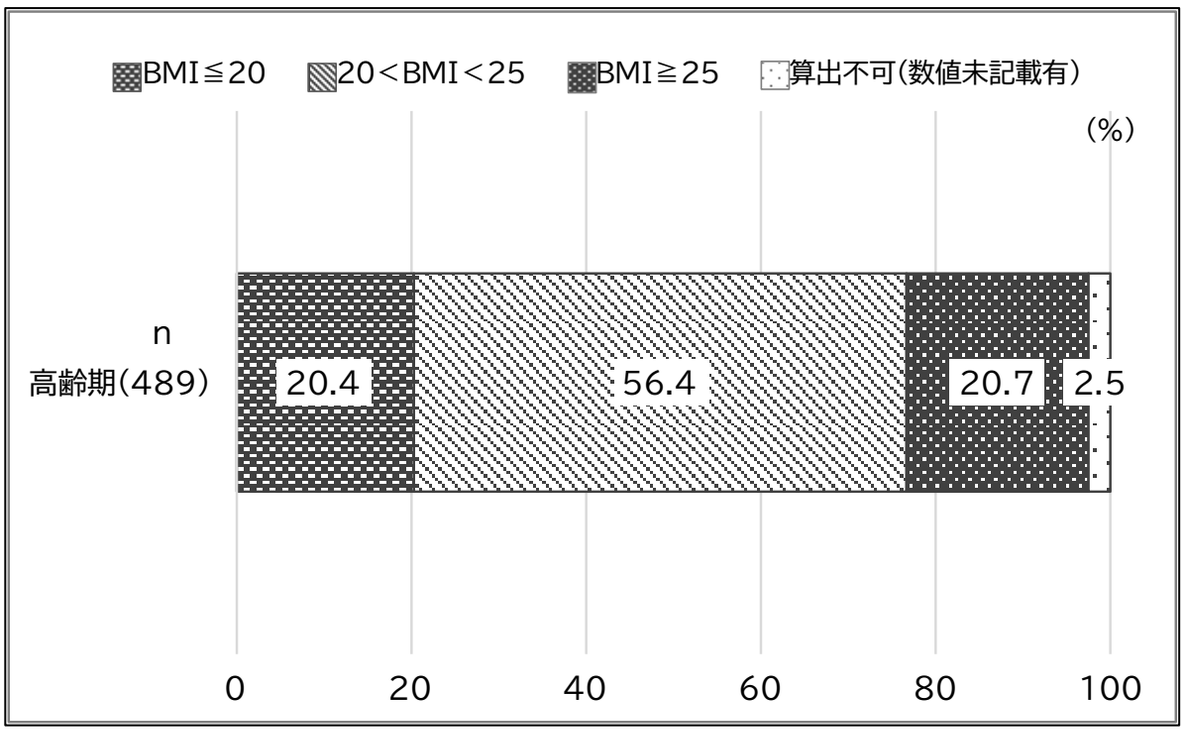


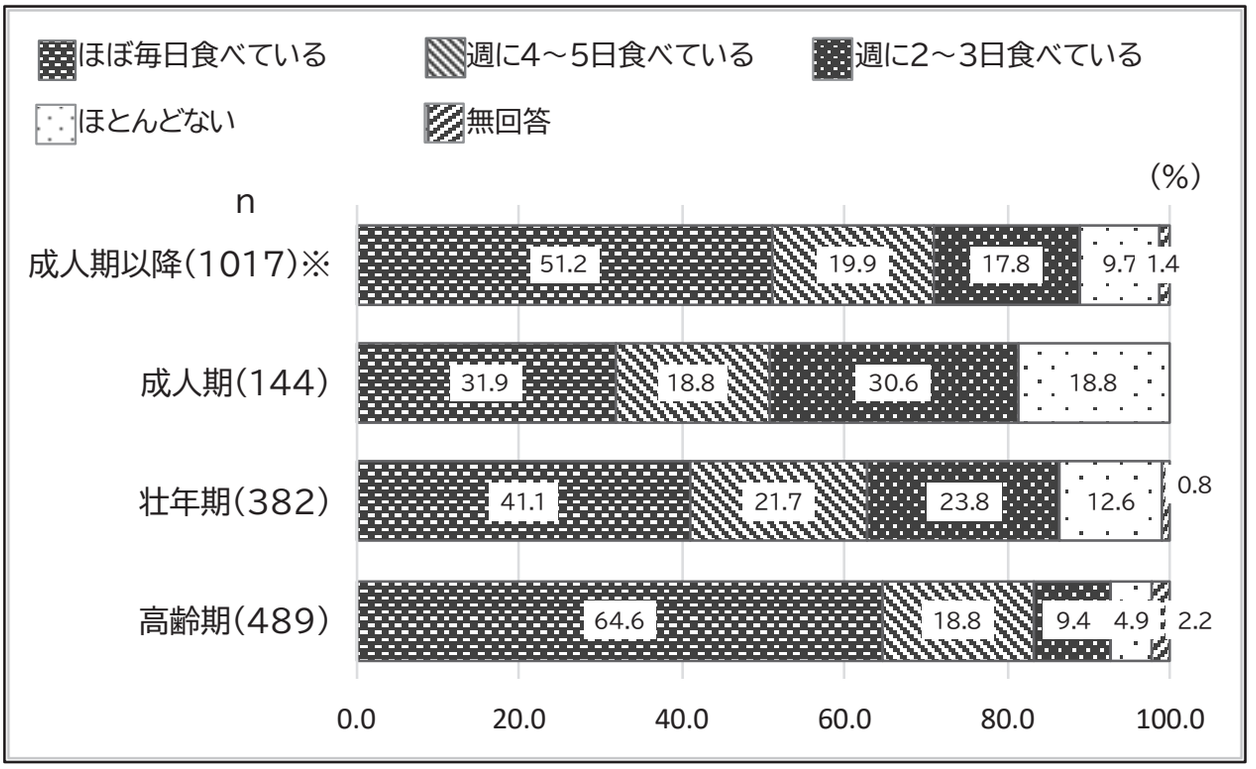
図3 低栄養傾向の高齢者(BMI20以下)の割合



◆ バランスのよい食事をしている人

バランスのよい食事をしている人について、「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。」の問いの回答で、「ほぼ毎日食べている」51.2%と「週に4～5日食べている」19.9%を合わせて71.1%でした。しかし、成人期では「ほとんどない」と回答した人の割合が18.8%と高い状況です。(図4) 引き続きバランスのよい食事に関する知識の普及啓発が必要です。

図4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上であるのは、週に何日あるか。



※年齢不詳の2人を含みます。

コラム

主食・主菜・副菜がそろった食事

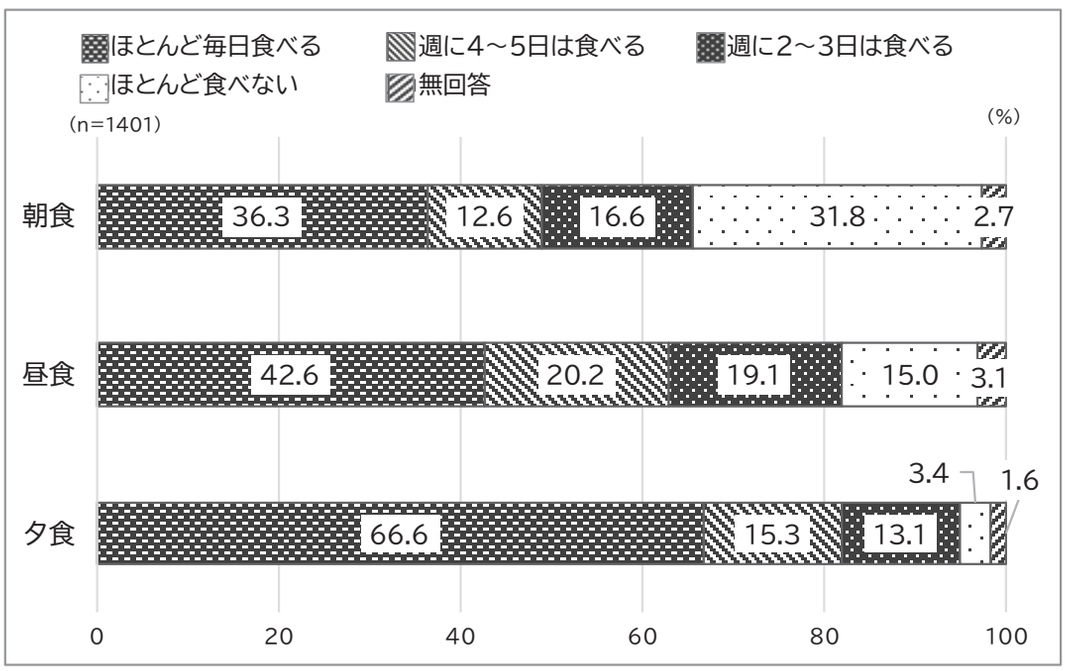
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は日本の食事パターンであり、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながることが報告されています。主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回とっている場合、それ以下の場合と比較して、栄養素摂取量(たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル・ビタミン)が適正となることが報告されています。

夕食は比較的組み合わせることができているようです。朝食や昼食にそのまま食べられる食材(ミニトマトなど)や日持ちしやすい食材、市販品等を活用して主食・主菜・副菜をそろえてみませんか？

◆ 副菜の摂取状況

重点的な取組として「朝食と副菜で元気な入間」を推進してきました。今回の市民健康実態調査の結果から、昼食・夕食と比較して「朝食で副菜を食べている人」の割合は低く、特に朝食に副菜を「ほとんど食べない」人が31.8%と多く認められました。(図5)　今後も朝の忙しい時間帯に副菜摂取状況が改善できるような情報の普及啓発をしていく必要があります。

図5　副菜の摂取状況(乳幼児期・成人期以降)



コラム

副菜をとろう！

・ 副菜は、野菜、きのこ、いも、海藻を使った料理です。
　例えば…
　　野菜サラダ
　　ほうれん草のおひたし
　　根菜類の煮物
　　具だくさんのみそ汁　　など

・ トマト1つ、きゅうり1本でも副菜になります。市販のサラダなどでもOK。
・ 1食に1～3皿、1日で5皿食べるのが理想です。(1皿の目安は70g)
・ 野菜を1皿以上含む主食・主菜の場合も、副菜をとったとみなします。
　(さらに、副菜1～2皿プラスするとさらにバランスがよくなります)
　例:カレーライス、焼きそば(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン等)
　　肉じゃが(じゃが芋、しらたき、玉ねぎ等)

◆ 塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合

塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合は「いつも気をつけている」20.0%と「気をつけている」43.2%を合わせた63.2%であり、第3次健康いるま21計画の目標値56%を達成しました。塩分をとり過ぎないように「まったく気をつけていない」人の割合が20歳代の男女で17.2%、30～60歳代の男性で10.0%と高く、引き続き啓発をしていくことが重要です。(図6～7)

図6 塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合 ※年齢不詳の2人を含みます。

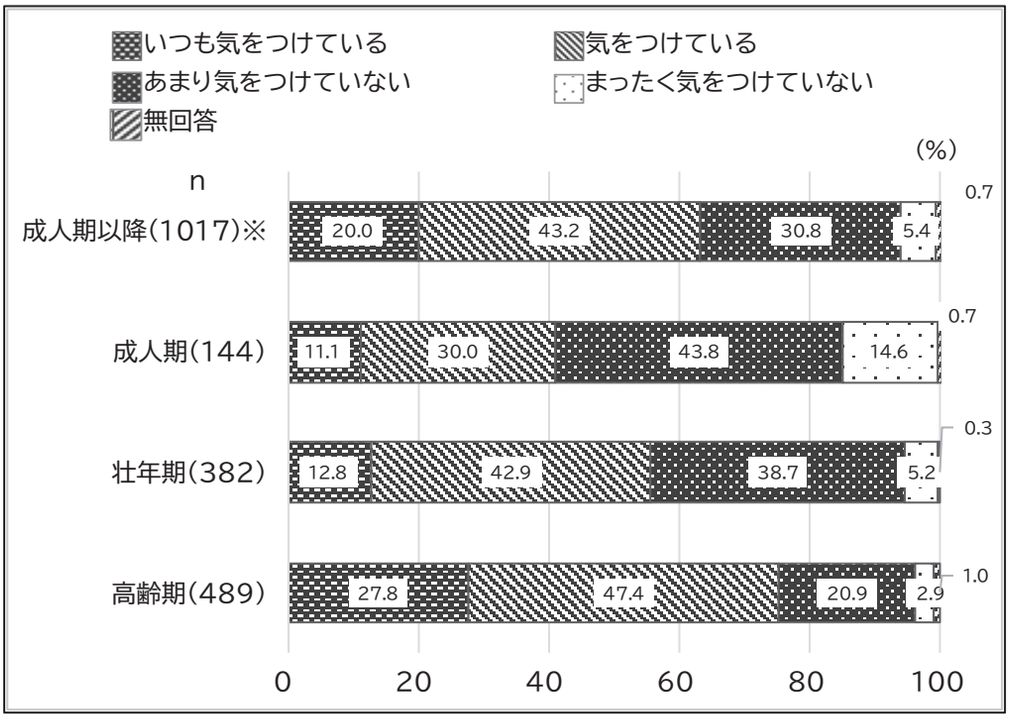
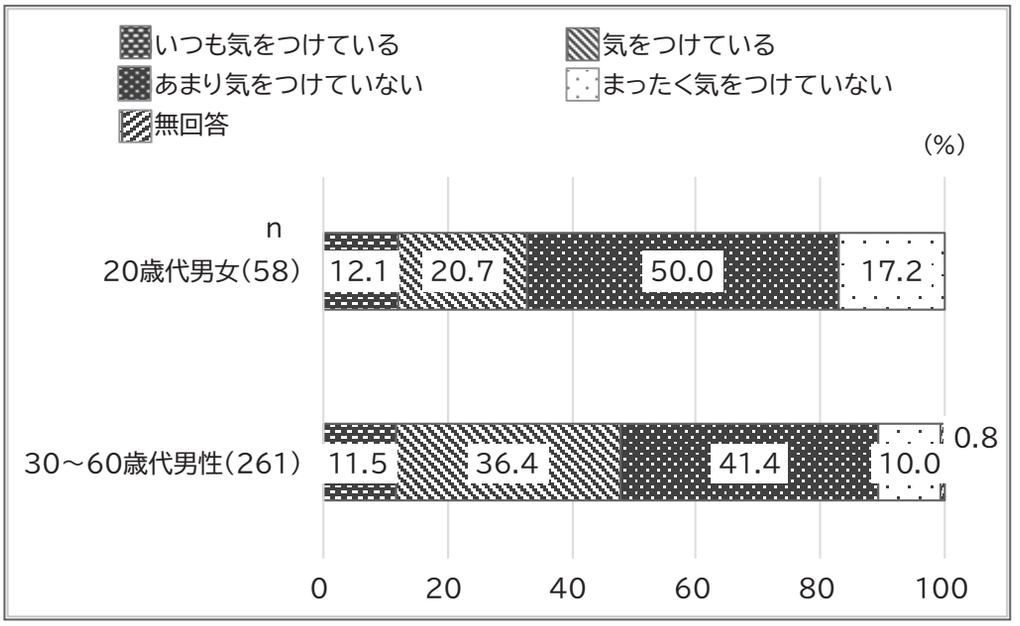


図7 塩分をとり過ぎないよう気をつけている20歳代男女、30～60歳代男性の割合



◆ 朝食の摂取状況

朝食をほとんど毎日食べる習慣がある人は84.6%で前回調査時より1.3ポイント増加しました。（図8） 20～39歳の若い世代で朝食を欠食する人（「週に2～3日食べる」・「ほとんど食べない」と回答した人）の割合は30.7%でした。（図9）

また、学齢期で朝食を「ほとんど食べていない」と回答した人は小学5年生で4.3%、中学2年生で5.0%でした。（図10） 若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあり、引き続き朝食欠食を減らす取組が必要です。

図8 朝食の摂取状況（全年齢）

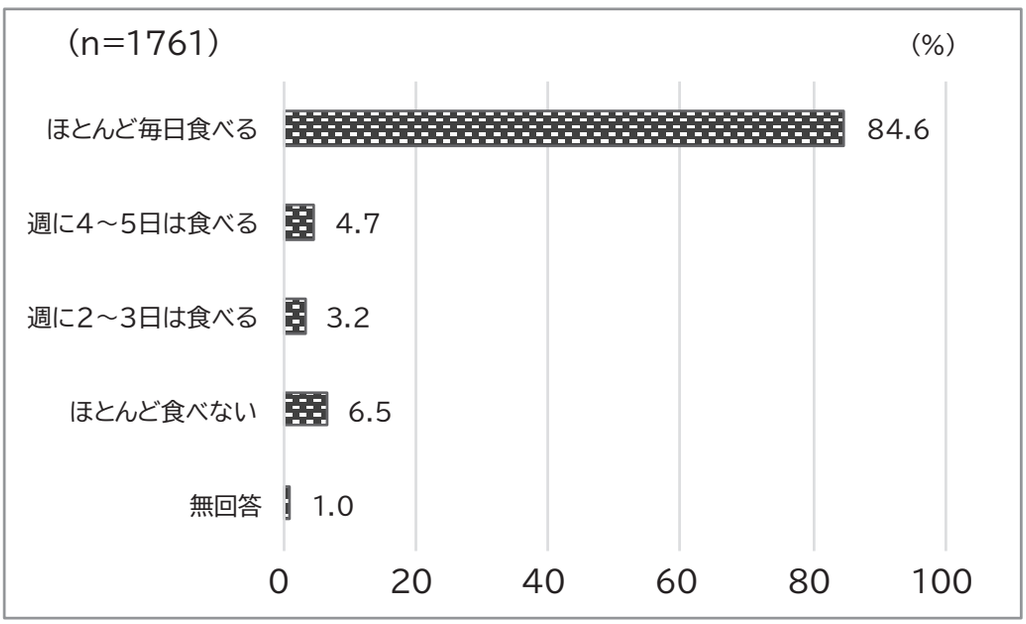


図9 20～39歳 朝食の摂取状況

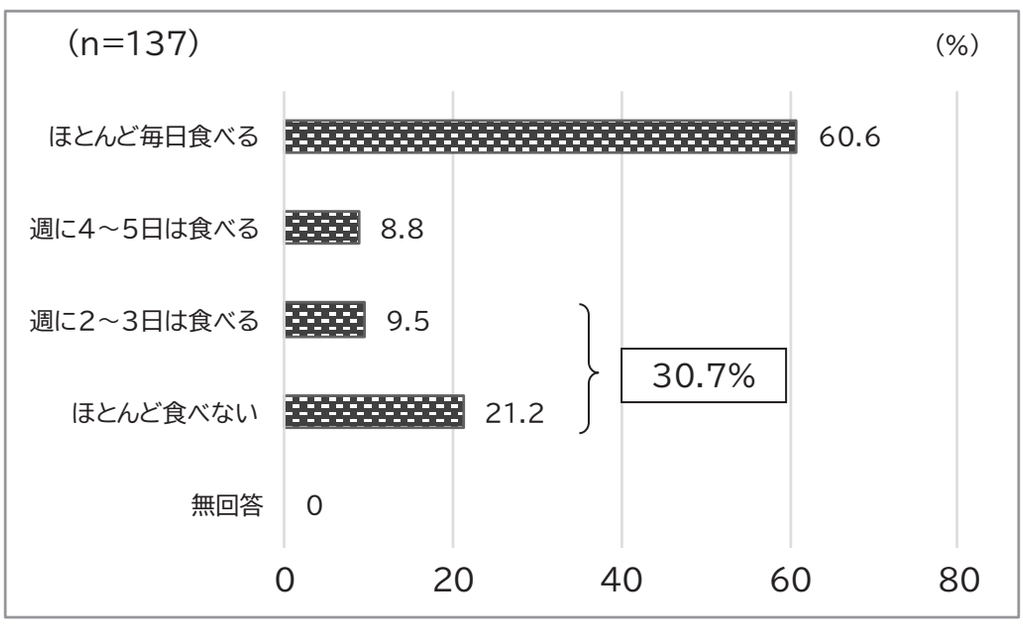
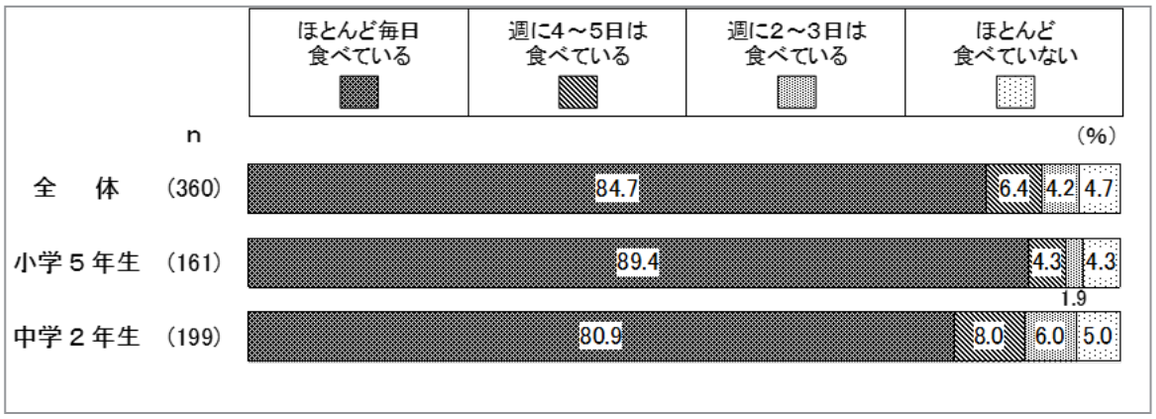


図10 学齢期 朝食の摂取状況



コラム

朝ごはんで学力UP＆体力UP

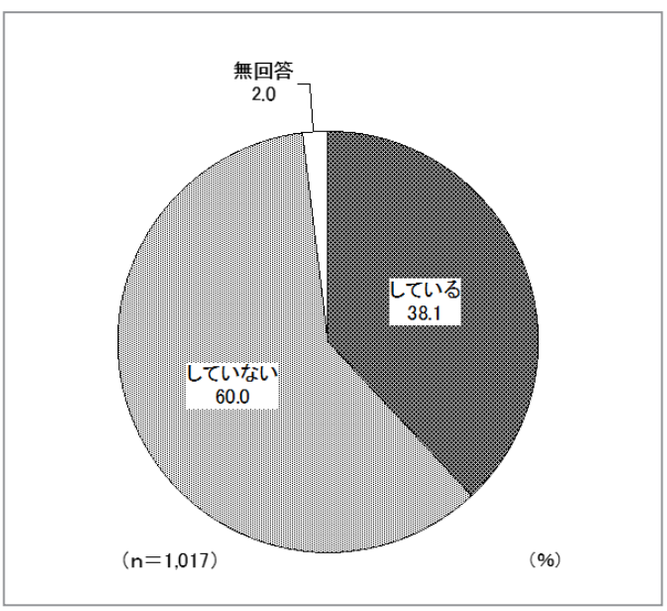
朝食を毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。

より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝食を食べましょう！

◆ 地場農畜産物の購入意識

農畜産物を購入する際に地場産（入間市産や埼玉県産）を意識して購入しているか聞いたところ、「している」人が38.1%でした。前回調査時、「食品を購入する時に確認していること」の問いに「地場産（入間市産や埼玉県産）」と回答した人は30.7%※でした。（図11） より栄養価が高い食材を安価に入手でき、地元に対する理解の深まりなどの効果も期待できるため、地産地消(*)のメリットを伝えることが重要です。 ※前回調査時の質問と異なるため、参考値です。

図11 地場の農畜産物の購入意識



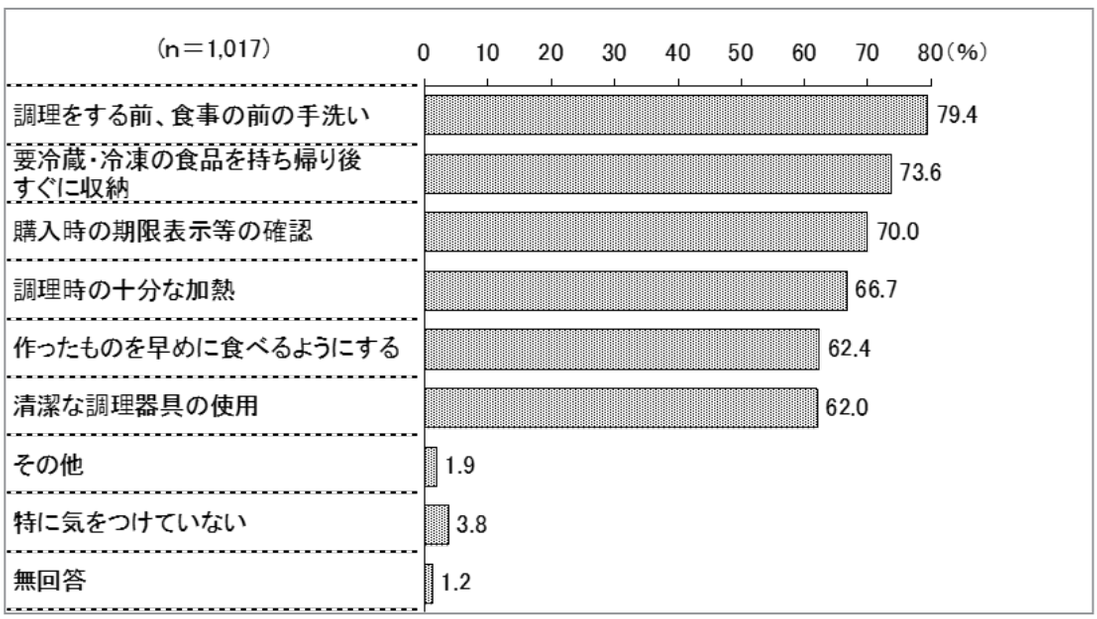
◆ 食中毒(*)を防ぐために気をつけていること

食中毒を防ぐために気をつけていることを聞いたところ、「調理をする前、食事の前の手洗い」が79.4％と最も高い割合で、前回調査時の割合を2.5ポイント上回りました。一方、それ以外の項目も6割は超えているものの、前回調査時の割合より全体的に減少傾向でした。

また、「特に気をつけていない」と回答した人が3.8％でした。（図12）

安心安全な食生活を送るため、食中毒予防の普及啓発は引き続き重要です。

図12　食中毒を防ぐために気をつけていること



コラム

食中毒予防に効果的！　～正しい手洗いと調理器具洗い～

料理をするとき、食事前、トイレから出るときなど、手洗いはとても大切です。

手についた細菌やウイルスは、水洗いだけでは落ちません。せっけんを泡立てて、手のしわ、指の間や爪の間までしっかり洗いましょう。おすすめは二度洗いです。洗い終わったら、清潔なタオルなどで拭きましょう。（水を振り払いながらトイレを出ていったり、手洗い後の水気で髪型を整えたりしては意味がなくなってしまいます！）

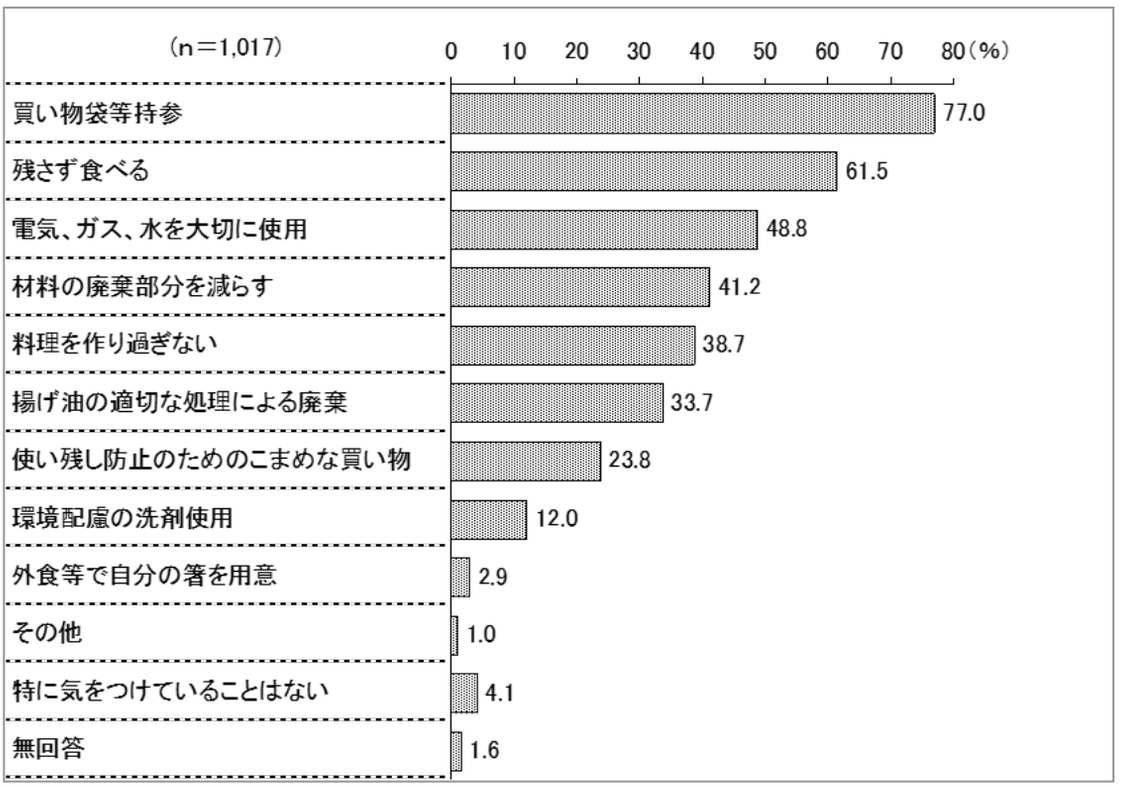
また、洗い残しがあり食中毒菌等がついている調理器具を使って別の調理をすることで、食中毒が起こることもあります。特に、火を通さずに食べるものを扱うときには、よく洗うなど清潔にした調理器具を使うことが大切です。

◆ 食生活に関して気をつけていること

食生活に関して気をつけていることを聞いたところ、「買い物袋等持参」が77.0%で最も高い割合で、前回調査時の割合を30.9ポイント上回りました。食品ロス(*)防止の観点として「材料の廃棄部分を減らす」が前回調査時38.2%から41.2%、「料理を作り過ぎない」が前回調査時36.6%から38.7%と、前回調査時の割合より増加傾向でした。(図13)

引き続き一人一人が食品ロスの削減に自発的に取り組んでいくことが重要です。

図13 食生活に関して気をつけていること



コラム

エコクッキング

調理の工夫や食材を無駄なく使う方法など、エネルギーを上手に使い、食品ロスを減らせるような地球にも人にも優しい料理方法のことです。

例えば、大根やにんじんは皮と身の間に栄養素がたくさん含まれています。しっかり洗って土や汚れなどをよく落としてから使いましょう。

大根とにんじんのきんぴら

材料(2人分)

大根:5cm程度、にんじん:1/4本程度

酒・みりん・しょうゆ:各大さじ1、砂糖:小さじ2

ごま油:小さじ2、ごま:大さじ1

作り方

1 大根、にんじんをよく洗い、千切りにする。

2 フライパンにごま油を入れて火にかけ、1を入れて炒める。

3 調味料を加えて汁気がなくなるまでしっかり炒めて、最後にごまを加える。

6 目標と取組

(1) 目標

◆ 適切な食事量の周知に努め、適正体重の維持に取り組む人を増やします

適正体重の維持は、主要な生活習慣病(*)予防や健康状態に大きく影響します。肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病を引き起こします。一方やせは若年女性の骨量の減少、低出生体重児(*)出産の影響があり、高齢者ではフレイル(*)につながります。

◆ 適切な食事内容の周知に努め、バランスのよい食事をする人を増やします

1日2食以上主食・主菜・副菜がそろっている場合、からだを維持するために必要な栄養素摂取量が適正となることが報告されています。

◆ 減塩の取組を推進し、生活習慣病予防のための意識の向上を図ります

高血圧は、脳血管疾患や心筋梗塞等の原因となります。高血圧予防には1日当たり6g未満の食塩摂取量が望ましいと考えられています。

◆ 朝食を毎日食べることの重要性を周知し、朝食を欠食する人を減らします

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける観点から非常に重要です(健康上の理由等から朝食摂取が困難な人にも配慮し、安易に目標値の達成のみを追い求めるものではありません)。

◆ 地産地消のメリットを伝え、地場農畜産物を意識して購入する人を増やします

入間市産、埼玉県産である地場農畜産物は、輸送距離が短くなるため、新鮮なまま手元に届き、栄養価が高いです。輸送距離の短さは環境にもやさしく、地域農業の活性化にもつながります。

◆ 食の安全性について正しい知識を周知し、実践できる人を増やします

健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

◆　食品ロスの現状やその削減の必要性について普及啓発し、実践できる人を増やします

日本の食品ロスは、年間522万トン（令和2年度推計で事業系275万トン、家庭系247万トン）発生していると推計されています。持続可能な開発目標（SDGs）(*)のひとつに、「持続可能な生産消費形態を確保する」ことが掲げられ、食品ロス削減は国際的にも重要な課題です。

関連する数値

項目		現状値（令和4年度）	目標値（令和16年度）	現状値（国：令和元年度）
適正体重の人の割合	20～60歳代男性の肥満者の割合	34.8%	30%未満	35.1%
	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	20.4%	16%未満	16.8%
バランスのよい食事	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	51.2%	現状値以上	56.1%
	朝食で副菜をほとんど食べない人の割合	31.8%	27%	－
	昼食で副菜をほとんど食べない人の割合	15.0%	12%	－
	夕食で副菜をほとんど食べない人の割合	3.4%	現状値以下	－
塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合	20歳代男女	32.8%	40%	－
	30～60歳代男性	47.9%	50%	－
朝食	【小学5年生】朝食をほとんど食べていない人の割合	4.3%	現状値以下	4.6%※1
	【中学2年生】朝食をほとんど食べていない人の割合	5.0%	現状値以下	6.9%※1
	【20～39歳】朝食を欠食する人の割合	30.7%	25%	21.5%※2
地場産（入間市産や埼玉県産）を意識して購入している人の割合（自給も含む）		38.1%	45%	－
食中毒を防ぐために特に気をつけていないと回答する人の割合		3.8%	現状値以下	－
食品ロス	食材の廃棄部分を減らそうとする人の割合	41.2%	45%	－
	料理を作り過ぎないようにする人の割合	38.7%	43%	－

※1　文部科学省令和元年度全国学力・学習状況調査の数値であり、それぞれ小学6年生と中学3年生を対象に調査した値のため参考値。

※2　農林水産省令和2年度食育に関する意識調査の数値。「週に2～3日食べる」、「ほとんど食べない」を合わせた数値。

（2） 目標に向けての今後の取組

※ ◎は、P39～の再掲です。

※ 市民の取組の末尾に記載の略号は、各ライフステージを示しています。
特に重点を置きたいライフステージを示したもので、特定のライフステージだけで取り組みたいというものではありません。

略号	ライフステージ	おおむねの該当年齢
全世代	全てのライフステージ	全ての年齢
乳	乳幼児期	0～5歳頃
学	学齢期	6～17歳頃
成	成人期	18～39歳頃
壮	壮年期	40～64歳頃
高	高齢期	65歳以上

市民の取組

○ 家族等で楽しく食卓を囲みます（全世代）
○ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします（全世代）
◎ 早寝早起き朝ごはん(*)で、お腹がすく生活リズムを作ります（乳）
○ 規則正しい生活リズムを作ります（学・成・壮・高）
◎ 「主食・主菜・副菜」をそろえたバランスのよい食事を心がけます（学・成・壮・高）
◎ 適正体重について理解します（成・壮・高）
◎ 一人ひとりに見合った量の食事をします（成・壮・高）
◎ 1日に必要なエネルギーや栄養素がとれるように欠食しないよう心がけます（成・壮・高）
◎ 塩分をとり過ぎないように薄味を心がけます（成・壮・高）
○ 地場産食材を活用し、伝統食(*)、行事食(*)などを食事に取り入れ、我が家の味を次世代に伝えます（成・壮・高）
○ 食品表示(*)や栄養成分表示(*)などにも気を配り、食品を選ぶ力を高めます（成・壮・高）
○ 食中毒を防ぐために食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ちます（成・壮・高）
○ 食品ロスを出さないよう食材の有効活用や料理を作り過ぎないよう心がけます（成・壮・高）
◎ バランスがよく、自分に合った量の食事をすることで低栄養を予防します（高）
◎ 必要に応じて、配食サービスなどの社会資源を有効活用します（高）

市の取組

重点的な取組　「朝食と副菜で元気な入間」

◎　適正体重を維持できるように、適切な食事の内容・量の周知に努め、個別相談にも対応します
◎　朝食や副菜をしっかり食べられるよう支援します
○　保育所給食の献立表の配布や給食のサンプル展示等を行い、健康的な食生活の啓発を行います
◎　給食を生きた教材として活用し、バランスよく食べられるよう支援します
○　家庭科、調理実習、給食などを通して、「食」への感謝の心を育みます
○　「食」の生産・加工・流通・販売の現状を学習する機会を設けます
○　学校給食へ地場産食材を積極的に導入します
◎　規則正しい生活リズム、朝食やバランスのよい食事の重要性について、あらゆる機会を通して周知します
◎　若年女性や高齢者のやせ、20～60歳代男性の肥満を減らすため、適正体重についての知識を普及します
◎　食生活改善推進員(*)等と連携し、減塩の取組を推進します
◎　市公式ホームページ等を活用して、栄養・食生活（食育）に関する情報を発信していきます
○　入間市産・埼玉県産の地場農畜産物を意識して購入できるよう地産地消のメリットを周知します
○　地場産食材を活用した取り入れやすいメニューを紹介します
○　食中毒の予防や食品を選ぶ力を高められるように、食品表示や栄養成分表示、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等に関する情報を普及啓発します
○　食品ロスを出さないよう食材の有効活用ができるメニューを紹介します

コラム

食事のあいさつは感謝の言葉

いただきます：自然の恵みである動植物の命を頂戴していることに対する感謝や敬意を表しています。

ごちそうさま：漢字で「御馳走様」。「馳」も「走」も走るという意味です。料理そのものだけではなく、走り回って大変な思いをして食材を集め、料理をもてなしてくれた人に対しての感謝の気持ちを表した言葉です。