

第 2 次 逗子市食育推進計画における
令和 3 年度重点目標実施報告と
今後の取組みについて

第2次逗子市食育推進計画（2016～2022）の数値目標

	No.	取り組みの方向	指標	目標値	現状値※
さらなる努力が必要な目標	1	1.いきいきと健康に暮らす	<u>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、ほぼ毎日1日2回以上喫食している市民の増加</u>	80%	67.8%
	2	2.安心して食べられる	栄養成分表示を見て食材・食料品を購入する市民の増加	60%	45.5%
	3		地産地消を意識している市民の増加	50%	35.9%
	4	3.地域で支え合う	食育の視点を加えた事業の実施回数の増加	50回/年	38回/年
	5	4.食文化を守り伝える	旬を意識して食材・食料品を購入する市民の増加	70%	58.7%
現状を維持・向上させる目標	6	1.いきいきと健康に暮らす	朝食を欠食する市民の減少	8%以下	8.8%
	7		1日1回以上子ども（0歳～中学生）と食卓を囲む家族の増加	92%以下	91.1%
	8	3.地域で支え合う	地域の活動に参加している市民の増加	74%以上	73.1%
	9	4.食文化を守り伝える	日本の伝統料理や季節にちなんだ料理を食べる市民の増加	89%以上	88.4%

※現状値は、2014年（平成26年）実施の「逗子市食育に関するアンケート」による。

令和2年度と同じ目標を採用

令和3年度重点目標

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、ほぼ毎日1日2回以上喫食している市民の増加」 2

令和3年度啓発実績（国保健康課実施分） 1/2

内容	実施時期、対象者、人数等	ライフステージ
(1)主食・主菜・副菜の啓発や、子ども向けの栄養の歌を載せた「ぬりえ」を作成し、市役所や図書館、子育て支援センター等へ配布。	随時 施設利用者 300人以上	乳幼児期・学童期
(2)食育月間に市立小・中学校へ通う小学1年生及び中学1年生へ食育推進計画リーフレットと資料を配付。	6月（1回） 小学1年生及び中学1年生 計813人	学童期・思春期
(3)市立中学校へ通う中学3年生に、進学後の食生活について啓発する資料を配布。	3月（1回） 市立中学3年生 約368人	思春期
(4)子育て支援センターや図書館等へ「若年女性の栄養」に関する資料を配布。	随時 施設利用者 約100人	青年期
(5)食育講演会「食と人をつなぐ 老舗スーパーが見た豆子」の開催。	12月1日（1回） 市民 計49人	青年期・壮年期・高齢期
(6)市主催の各種料理教室の開催	4月～3月（31回） 市民 計126人（見込）	青年期・壮年期・高齢期

令和3年度啓発実績（国保健康課実施分） 2/2

内容	実施時期、対象者、人数等	ライフステージ
(7)健康づくり出前講座（市内団体への出張講座）において、主食・主菜・副菜等に関する講話を実施。	6月22日、8月6日、11月24日（3回） サロン等へ参加している市民 計45人	高齢期
(8)「フレイルサポーター養成講座」において、主食・主菜・副菜等に関するミニ講話を実施。	6月～3月（5回） 講座参加者 計34人 ※見込	高齢期
(9)市の福祉配食サービスの弁当に添付する案内に「主食・主菜・副菜」の内容を追加。	12月（1回） 福祉配食サービス利用者 約30人	高齢期
(10)食育の日に市役所未病センターにおいて食育や栄養に関する展示や資料配付を行った。	6月19日（1回） 市役所来庁者等	—
(11)市ホームページに主食・主菜・副菜の説明を加えたレシピや、親子でできる簡単料理のレシピを掲載。	R2～随時	—

愛知県社会福祉協議会の情報誌に掲載されました！

今年度は約**1,865**人（人数のわかるもの）の方に啓発をしました。

啓発の振り返り

【新型コロナウイルス感染症の影響によるもの】

- ・ 夏季の緊急事態宣言に伴い、計画していた料理教室が中止となった。
- ・ 調理を伴う講座では、通常よりも少ない人数に制限した。
- ・ 黙食やグループワークの制限により参加市民同士の交流の場となりにくかった。
- ・ 資料配付やホームページ掲載といった非対面の情報提供が中心になった。
- ・ 情報提供では対象者の反応や行動変容が分からなかった。

【その他】

- ・ 重点目標のテーマは全てのライフステージに共通して啓発しやすい内容だった。
- ・ 昨年度課題だった高校生の啓発として、卒業前の中学3年生に対し実施した。
- ・ 子ども向けの「げんきのでるうた」（栄養素の摂り方を説明したもの）は市内公立保育園等でも活用予定。

これまでの重点目標と今後について

年度	目標
平成30年度	地産地消を意識している市民の増加
令和元年度	旬を意識して食材・食料品を購入する市民の増加
令和2年度	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、ほぼ毎日1日2回以上喫食している市民の増加
令和3年度	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、ほぼ毎日1日2回以上喫食している市民の増加

(平成30年度以前は設定なし)



令和4年度重点目標（案）
栄養成分表示を見て食材・食料品を購入する市民の増加

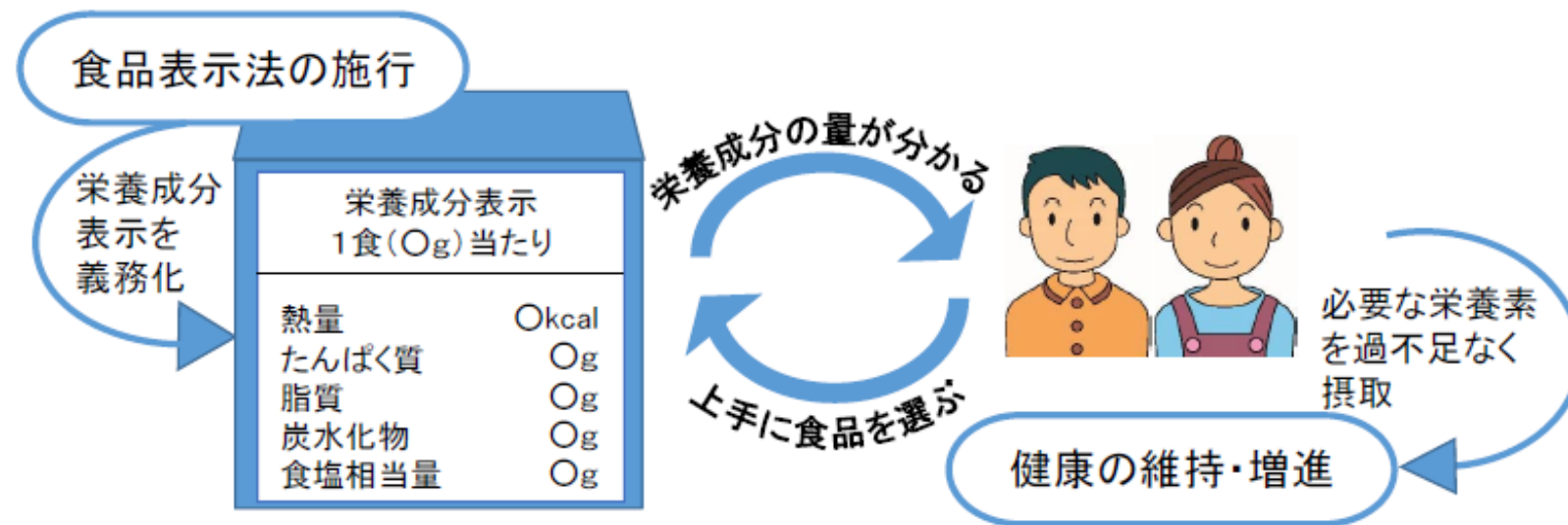


栄養成分表示について（消費者庁ホームページより抜粋）

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



- 平成27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。



栄養成分表示について（消費者庁ホームページより抜粋）

食品の栄養的な特徴を知り、健康づくりに役立てる



栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

- **肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！**
生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

- **たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！**
生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

- **高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！**
減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす

「たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考にできます

食物繊維
たっぷり！

塩分
40%カット