

6 基本目標における食育の推進

3つの基本目標を達成するために、それぞれの推進テーマに応じた食育の推進をしていきます。

基本目標【1】食を通じて身体を育む

推進テーマ① 規則正しい食習慣を身につける

食習慣と健康は深く関係しています。健康な体をつくるためには、規則正しい生活リズムと毎日3食きちんと食べる習慣を身につけることが大切です。欠食すると1回の食事の量が増えて食べ過ぎることがあり、それが習慣化すると、肥満や生活習慣病の発症につながります。また朝食は1日を健康的にスタートさせるためにも、欠かさず食べる必要があります。

すべての人が、正しい食習慣を実践できるよう、ライフステージに応じた取り組みを推進していきます。

《個別目標》

- ・毎日3食きちんと食べる習慣を身につける
- ・朝ごはんを食べる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・お酒や甘い飲み物の飲み過ぎに注意する

《指標》（再掲）

指 標		現状値	目標値
① 朝昼夕3食を規則正しく食べるようにしている人の増加	小中学生	69.7%	75%
	大人	65.7%	70%
② 朝食をほとんど毎日食べている人の増加	小学6年生	84.5%	90%
	中学3年生	79.6%	85%
	20～39歳	68.8%	75%
③ ゆっくりよく噛んで食べるようにしている人の増加	小中学生	33.8%	40%
	大人	23.7%	30%
④ 甘い飲み物をほとんど毎日飲んでいる男性の減少		28.8%	20%
⑤ お酒を2合以上飲んでいる男性の減少		21.2%	15%

推進テーマ② 栄養バランスのとれた食生活の実践

健康的な体をつくるためには、規則正しい食習慣とあわせて、主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をする必要があります。そして1日1回は果物と牛乳・乳製品をとることが大切です。

栄養に関する正しい知識を身に付け、バランスのよい食事ができるよう支援をしていきます。

《個別目標》

- ・ 主食、主菜、副菜をそろえた食事をする
- ・ 毎日、果物と牛乳・乳製品をとる

《指標》（再掲）

指 標	現状値	目標値
⑥栄養のバランスを考えて食べるようにしている人の増加	41.4%	50%
⑦主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の増加	32.5%	40%
⑧果物を週に4日以上食べている人の増加	31.1%	40%

推進テーマ③ 野菜摂取量を増やす

1日にとるべき野菜の量は350g以上が推奨されています。日本人はあと1皿分（約70g）の野菜が足りないと言われているため、野菜からとれる栄養素とその必要性を知り、生活習慣病を予防するためにも野菜料理をもう1品プラスすることが必要です。

野菜摂取量の増加に向けた活動を推進していきます。

《個別目標》

- ・ 野菜料理をもう1品食べる

《指標》（再掲）

指 標	現状値	目標値
⑨野菜を多く食べるようにしている人の増加	52.3%	60%
⑩野菜を1日3回ほとんど毎日食べている人の増加	23.7%	30%

推進テーマ④ 塩分摂取量を減らす

減塩は高血圧をはじめとした生活習慣病の予防をするうえで、重要な取り組みです。しかし長年の食習慣を変えることでもあるため、いきなりたくさん減らすのではなく、少しずつ減塩して身体に慣れさせていくことが長続きのコツです。また、普段よく食べるものに含まれる塩分量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩することが大切です。

若い世代からの塩分摂取量の減少に向けた活動を強化していきます。

《個別目標》

- ・みそ汁は1日1杯、具たくさんにして汁を少なくする（または汁を残す）
- ・麺類の汁は残すようにする
- ・おかずにつけるソースや醤油は少量にする
- ・子どもの頃からうす味に慣れる

《指標》（再掲）

指 標	現状値	目標値
⑪塩分を控えるようにしている人の増加	35.4%	40%
⑫汁物を毎日2回以上食べている人の減少	17.9%	10%
⑬麺類の汁をほとんど全部飲んでいる男性の減少	30.6%	25%

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

国が定めた「食育推進基本計画」により平成18年から始まったもので、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」とし、全国的に食育の取り組みが進められています。

毎月19日の「食育の日」には、家族や自分のために「食」を見直す日に見ませんか？



食事のバランス取れていますか？

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、多様な食品から栄養バランスを良く取ることができます。
3食きちんと食事を取り、毎食、主食・主菜・副菜をそろえて、おいしくバランスよく食べましょう。



＊ ＊ ポイント ＊ ＊

・野菜料理を1日5皿以上食べましょう。
(1皿の目安は70g)

野菜摂取量目安: 350g以上

・うす味習慣の定着に努めましょう。

食塩摂取量の目安: 男性8g未満
女性7g未満

(日本人の食事摂取基準2015年版より)

献立の基本は **主食** + **主菜** + **副菜** です。

・・・それに加えて1日1回とりたい食品・・・

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。



果物

果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。



主食

米・パン・麺などで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



主菜

魚介・肉・卵・大豆を主な材料とする料理です。たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。



副菜

野菜・きのこ・海そうなどを主な材料とする料理です。ビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の調子を整えます。



推進テーマ⑤ 歯の健康の保持増進

むし歯や歯周病を予防し健康な歯を維持するためには、子どもの頃から適切な食習慣を身に付けることが大切です。甘いものを控えて食事やおやつの時間を規則的にすることや歯みがきやフロス等の使用、定期的に健診を受けることなどが必要です。

生涯にわたりよく噛んで味わって食べることができるよう、歯の健康を守る取り組みを推進していきます。

《個別目標》

- ・時間を決めて食べる
- ・歯みがきの習慣をつける
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ・定期的に歯科健診を受ける

《指標》（再掲）

指 標	現状値	目標値
⑭間食の時間が決まっていない3歳児の減少	27.6%	20%
⑮デンタルフロスや歯間ブラシを毎日使う人の増加	18.3%	25%
⑯歯科健診を定期的に受けている人の増加	24.6%	30%



基本目標【2】食を通じて心を育む

推進テーマ⑥ 共食の推進

食べることは、健康な体を維持するだけではなく、心の形成にも大きな役割を担っています。誰かと食卓を囲み、楽しい会話が生まれることで、食事をよりおいしく感じられます。

家族や仲間と一緒に食べる楽しみなどを伝え、家庭や学校、地域と連携しながら、共食の推進をしていきます。

《個別目標》

- ・家族や仲間と一緒に楽しく食べる

《指標》（再掲）

指 標	現状値	目標値
⑰夕食を家族などと一緒に食べる小中学生の増加	95.7%	98%

推進テーマ⑦ 体験活動の推進

食への感謝の心や理解、興味を育むために、農産物の育成や収穫、調理など食に関する体験活動を行うことが大切です。

生産者や地域、学校等の連携により、体験活動の取り組みをすすめます。

《個別目標》

- ・食に関するさまざまなことを体験する

《指標》（再掲）

指 標	現状値	目標値
⑱料理の手伝いを週2日以上する小中学生の増加	47.7%	55%
⑲農林漁業体験など消費者と生産者の交流に関心がある人の増加	4.3%	10%

推進テーマ⑧ 食の安全、安心への理解を深める

食の安全を確保するためには、生産者や事業所などが食の安全に万全を期すだけではなく、消費者自身も食に関する知識や理解を深め、自らの判断で正しく選択する力を身に付けることが大切です。

一人ひとりが食の安全性や食品表示についての理解を深め、適切な判断により食品が選択できるように情報発信をすすめます。

《個別目標》

- ・食の安全性や食品表示について知る

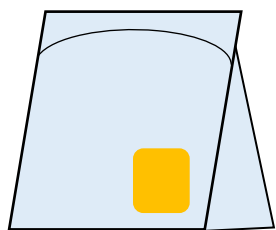
《指標》（再掲）

指 標	現状値	目標値
②⑩産地や賞味期限，原材料，添加物の表示や食品の安全性について知ることに関心がある人の増加	60.7%	70%

食品の栄養成分表示

食品にどんな栄養成分がどのくらい含まれているのか、一目で分かるようにしたのが栄養成分表示です。

容器包装に入れられた加工食品には、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5成分の表示が義務づけられています。ナトリウムの量は、「食塩相当量」で表示されます。



栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■ ■g
食塩相当量	★★g

基本目標【3】食を通じて地域を育む

推進テーマ⑨ 地産地消の推進

地元の食材の良さを知り、地元の旬の食材を食べることは、心身の健康や豊かな食生活を実践するために大切なことです。地元の食材を地元で消費する「地産地消」の推進は、消費者が安全で新鮮な地場産物を購入する機会を得ることができるとともに、生産者とそれに関する産業の活性化が期待されます。

地元の食材を家庭の食卓に取り入れることや、学校や生産者・事業所等の連携により、地産地消を推進していきます。

＜個別目標＞

- ・地元の食材を積極的に利用する

＜指標＞（再掲）

指 標	現状値	目標値
②①地元の農林水産物を地元で消費するという 地産地消に関心がある人の増加	18.8%	25%

境町産の主な農産物

野 菜 ◎レタス ○ねぎ ○トマト ○カリフラワー キャベツ はくさい なす ほうれん草 大根 ブロッコリー 	穀 物 米 小麦 そば	畜 産 豚 牛（肉・乳） 鶏
◎銘柄産地 ○銘柄推進産地	果 物 すいか ぶどう	工芸農作物 さしま茶 

茨城の農林水産物の出荷時期

食材には、出盛りの時期があります。出盛りの時期は、新鮮でおいしいといわれています。

■ 主な出荷時期 ■ 出荷量の多い時期（米は新米時期）

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
野菜・米	米					■	■	■	■	■			
	小麦	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
	常陸大黒	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
	干しいも								■	■	■	■	■
	きのこ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	トマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	かぼちゃ		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	さつまいも						■	■	■	■	■	■	■
	チンゲンサイ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	れんこん	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	エシャロット	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	わさび菜	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	みず菜	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	みつば	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	レタス	■	■					■	■	■	■	■	■
	はくさい	■	■	■				■	■	■	■	■	■
	パプリカ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	ピーマン	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	落花生						■	■	■	■	■	■	■
	ねぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	奥久慈なす	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	惚ろにがうり			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	ズッキーニ	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
	ちぢみこまつな									■	■	■	■
	にら	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	千石きゅうり	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	とうもろこし		■	■	■								
	ハーブ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	自然薯	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
果物	メロン												
	梨												
	いちご												
	くり												
	ぶどう												
	りんご												
	こだますいか												
	かき												
	フルーツほおずき												
	ブルーベリー												
肉・卵	常陸牛												
	奥久慈しゃも												
	豚肉												
	牛乳												
	卵												
魚	マイワシ												
	しじみ												
	しらす												
	ワカサギ												
	アユ												
	はまぐり												
	ヒラメ												
	サヨリ												
	めひかり												
	マサバ												
	シラウオ												
	コイ												
	茨城あんこう												
	スズキ												
	タイ												
	エビ												
	タコ												
	ヤリイカ												
	うに												
	イワガキ												
	あわび												
	ほっきがい												

参考：茨城を食べよう（食と農のポータルサイト）

推進テーマ⑩ 食文化の伝承

地域の自然風土や生活の知恵から生まれた食文化を次世代に伝えていくことは、地域の歴史や風習を知り、食の大切さの理解につながります。

さらに健康を考えた調理の工夫をしたり、新しい食材や料理に挑戦するなど、時代に応じて発展させることも大切です。

家庭や学校、地域との交流を通して、食文化伝承を推進していきます。

《個別目標》

- ・地域の食文化にふれる機会を持つ
- ・郷土料理や行事食を次世代へ伝える

《指標》（再掲）

指 標	現状値	目標値
②郷土料理や行事食などを次の世代に伝える ことに関心がある人の増加	12.3%	20%

伝統的な行事食の例

季節によって様々な行事があり、行事に合わせて食べる伝統的な行事食が数多くあります。

