

名古屋市 第4次 食育推進計画

令和3年度～令和7年度

健全な食生活を再発見！



名古屋市

はじめに

「食」は、生命の源であり、私たちが生きていくために欠かすことができないものです。また、家族や友人などとともに食事することは、食の楽しみや心の豊かさを実感することにつながり、子どもにとっては、食べ物への感謝を育む機会となります。

名古屋市では、生涯健康で心豊かな生活の実現をめざし、平成 19 年に「名古屋市食育推進計画」、平成 23 年に「名古屋市食育推進計画（第 2 次）」、平成 28 年に「名古屋市食育推進計画（第 3 次）」を策定し、関係機関や団体等と連携して食育の推進に取り組んでまいりました。

近年、社会全体の食への関心は高まっていますが、特に若い世代においては、朝食の欠食や、栄養バランスを考えた食事を実践している人の割合が低いなど、依然として多くの課題を抱えています。

また、世帯構造の変化や、食の外部化など、食をめぐる家庭や生活の状況の変化により、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。

さらに、令和元年 12 月に発生し、全世界に広がった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響により、「新しい生活様式」への対応が求められることになり、食を含めた私たちの生活は大きく変化しました。

こうした状況を踏まえ、このたび、令和 3 年度から 7 年度までの 5 年間の計画期間とする「名古屋市食育推進計画（第 4 次）」を策定しました。

食育を推進していくためには、市民の皆様をはじめ、関係機関、団体、企業等が連携して取り組んでいくことが重要であると考えていますので、今後とも、一層のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

この計画の策定にあたり、熱心にご議論いただきました名古屋市食育推進懇談会の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました方々に心からお礼申し上げます。

令和 3 年 3 月
名古屋市長 河村 たかし

目次

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画期間	2
4 計画策定の体制	2
5 これまでの取り組みの評価と課題	3

第2章 計画の基本方針

1 基本コンセプト	18
2 基本目標	19
3 重点的に取り組む事項・考慮すべき事項	19
4 施策の体系	20
5 食育推進にあたっての数値目標	21

第3章 施策の展開

1 食育の総合的推進	22
2 ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進	28
3 「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進	50
4 食文化の継承活動の推進	56
5 食の安全・安心の確保の推進	60
6 環境に配慮した食育の推進	63

第4章 推進体制と進行管理

1 食育推進体制	66
2 食育推進にあたっての役割	67
3 計画の進行管理と評価	67

資料編

1 食育に関するアンケート調査の結果	68
2 名古屋市食育推進計画（第4次）の策定経過	77
3 食育基本法の概要	78

1 計画策定の背景と趣旨

「食」は、私たちが生きていく上で欠かすことのできない大切なものです。

しかしながら、家族形態の多様化、経済的環境の変化、人口減少、少子高齢化の進展、食の外部化などの影響により、食を取り巻く環境が大きく変化しており、その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏り、食を通じたコミュニケーションの機会の減少、食べ物を大切にすることを意識する意識の希薄化など、様々な問題が生じています。

また、高齢化の進展に伴い、健康寿命の延伸が重視されるとともに、SDGs（持続可能な開発目標）として「すべての人に健康と福祉を」、「つくる責任つかう責任」などといった食と関わりの深い目標が掲げられ、その達成に向けた取り組みの推進が求められており、食に関する取り組みは、より一層重要なものとなってきています。

さらに、令和元年12月に発生し、全世界に広がった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大の影響やそれを受けて示された「新しい生活様式」により、食を含めた私たちの生活は大きく変化しました。

本市においては、平成17年に施行された食育基本法に基づき、平成19年に「名古屋市食育推進計画」（平成19～22年度）、平成23年に「名古屋市食育推進計画（第2次）」（平成23～27年度）、平成28年に「名古屋市食育推進計画（第3次）」（以下、「第3次計画」という。）（平成28～令和2年度）を策定し、関係機関や団体等と連携して食育の推進に取り組んできました。

多くの市民が食に関心を持ち、様々な形で食に関して取り組んでいるものの、関心の度合いが世代等により異なるとともに、健全な食生活の実践までには至っていない人が依然として多いのが現状であり、今後も継続した取り組みが必要です。

このような状況を踏まえ、引き続き、粘り強く食育を総合的かつ計画的に推進するため、名古屋市食育推進計画（第4次）を策定するものです。

食育とは…

「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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」こととされています。

（食育基本法前文より）

第1章 計画の策定にあたって

2 計画の位置づけ

本計画は、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、本市の食育推進に関する基本的な事項を定めるものであり、本市の総合計画である「名古屋市総合計画2023」の個別計画として、関連する他の個別計画との整合性を図りながら策定しました。

「名古屋市食育推進計画（第4次）に関連する個別計画」（令和3年3月現在）

計画名	関連する内容	所管局
第2次名古屋市消費者行政推進プラン	消費生活情報の提供や消費者教育の推進	スポーツ市民局
名古屋市第5次一般廃棄物処理基本計画	生ごみの発生抑制や資源化の推進	環境局
はつらつ長寿プランなごや2023	高齢者の食生活や口腔機能の向上など、介護予防普及啓発事業などを推進	健康福祉局
名古屋市障害者基本計画（第4次）	障害者福祉施設に従事する職員の研修や、配食サービスによる在宅生活の支援	健康福祉局
健康なごやプラン21（第2次）	生活習慣病の予防や健康寿命の延伸などをめざし、健全な食生活や歯と口の健康に関する取り組みを推進	健康福祉局
名古屋市食の安全・安心の確保のための行動計画2023	市民の健康の保護を図るため、食の安全・安心の確保に関する総合的な取り組みを推進	健康福祉局
なごや子ども・子育てわくわくプラン2024	保育所等における食育の推進や、子育て家庭への食育実践支援などを推進	子ども青少年局
なごやアグリライフプラン	地産地消や農業公園などを利用した農業体験などを推進	緑政土木局
名古屋市教育振興基本計画	学校給食などを通じ、児童生徒の食生活に関する知識や判断力を育み、望ましい生活習慣の定着を推進	教育委員会

3 計画期間

本計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化等を踏まえ、計画の期間内であっても必要に応じて見直しを行う場合があります。

4 計画策定の体制

本計画は、学識経験者や関係団体の代表者等で構成する「名古屋市食育推進懇談会」の意見などを踏まえ策定しました。

5 これまでの取り組みの評価と課題

(1) 第3次計画の概要

【計画期間】

平成28年度～令和2年度

【基本コンセプト】

「わ」による健全な食生活の実践

- 「和」 健康なからだをつくる調和（バランス）のとれた食事
- 「輪」 家族や友人と一緒に輪になって食卓を囲む楽しい食事
- 「環」 食の循環や環境に配慮した食生活

3つの「わ」を多様な関係者との連携により推進

【基本目標】

- ①食に関する知識と選択力の習得により、望ましい食習慣を実践
- ②食を通じたコミュニケーションにより、食の大切さや楽しさを実感
- ③自然や生産者等への感謝の念を育み、環境にやさしい食生活を実現

【施策】

- ①食育の総合的推進
- ②ライフステージに応じた生活習慣や食習慣の定着の推進
- ③「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進
- ④食文化の継承活動の推進
- ⑤食の安全・安心の確保の推進
- ⑥環境に配慮した食育の推進

【これまでの主な取り組み】

①食育の総合的推進

市民一人ひとりが食に関心を持ち、自ら食育を実践していくことができるよう、普及啓発及び多様な関係者との連携を推進しました。

普及啓発としては、共通のテーマによる普及啓発をはじめ、食育ウェブサイト「なごや食育ひろば」やチラシなどによる広報、食に関するイベント等で食育の普及啓発を行ったほか、平成30年度よりSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を活用した広報を開始しました。

多様な関係者との連携としては、地域で食育に取り組む団体等との協働により食育を推進する地域食育連携協働事業をはじめ、食育活動に取り組む「なごや食育応援隊」との連携や活動支援、栄養成分の表示・食生活や健康に関する情報を提供する食育推進協力店との連携による食育の推進に取り組みました。

②ライフステージに応じた生活習慣や食習慣の定着の推進

ア 妊産婦や乳幼児等に関する食育の推進

妊娠・授乳中の食事や離乳食などの子どもの食事について栄養指導や相談などを行うことにより、母子の健康のための食習慣の確立を支援したほか、乳幼児健康診査等における栄養指導・相談などにより、子どもの発育・発達段階に応じた望ましい食習慣の定着を支援しました。

イ 保育所等における食育の推進

伝統食・行事関連の食事体験、野菜の栽培、調理体験、配膳や片付けの体験など、様々な食体験や食に関する指導などを通じ、望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成に取り組んだほか、給食だよりの発行などによる保護者への啓発や、食事会や講習会などによる地域との食育活動にも取り組みました。

ウ 学校における食育の推進

「なごやっ子食に関する指導の手引」を活用し学校給食を教材とするなどの食に関する指導、スクールランチの献立募集、元気いっぱいなごやっ子の育成事業などにより、食に関する基本的な習慣を身につけられるよう取り組みました。

エ 家庭等における食育の推進

P T Aによる「家庭教育セミナー」や生涯学習センターでの「親学」に関する講座・事業などを実施し、保護者が子どもとともに、家庭において健全な食生活を実践できるよう取り組むとともに、児童館、とだがわこどもランドにおける料理教室等を開催し、実践によって食に関する理解を深めることができるよう支援しました。



生涯学習センターでの食育講座

オ 若い世代を中心とした食育の推進

食に関する課題が多い傾向にある若い世代を中心に、食に関する意識を高め、健全な食生活を実践することができるよう、大学との連携による学生が担い手となった普及啓発や、企業や健康保険組合との連携による働く世代への健康情報の提供などに取り組みました。

カ 健康寿命の延伸につながる食育の推進

市民一人ひとりが自分に見合ったバランスのとれた食事を取り、適正体重を維持するなどの健康管理が行えるよう、バランスのよい食事や運動等の生活習慣に関する講話や実技指導等を実施したほか、高齢者の栄養指導、給食施設への栄養指導等に取り組みました。

キ 歯と口の健康と食育の推進

生涯を通じて自分の歯でよく噛んで味わって食べることができるよう、妊産婦、乳幼児、成人、高齢者それぞれへの歯科口腔保健指導、「120運動」の推進、なごや8020フェスティバルなど、ライフステージに応じた取り組みを実施しました。

ク 福祉の視点による食育の推進

生活環境や経済状況の違いが食育に与える影響についても考慮し、乳幼児健康診査等における栄養指導・相談、児童養護施設等での食育体験を実施するとともに、障害者やひとり暮らし高齢者など自ら食育を実践することが困難な場合のある方に対して、配食サービスや訪問歯科指導などを実施しました。

③「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進

体験水田や市民農園の運営等による「農」とのふれあい機会の提供とともに、保育所や幼稚園での野菜の栽培を通じた食に関する体験活動、小学校における出前授業、農業公園における体験講座による食農教育に取り組みました。また、地産地消を推進するため、イベントの実施や学校給食での地元産食材の使用促進に取り組みました。



東谷山フルーツパークでのぶどう収穫体験

④食文化の継承活動の推進

食文化の継承を推進するため、保育所等における伝統食や行事食の食事体験、小学校給食における「姉妹・友好都市献立」や「なごやめしの献立」、愛知の伝統野菜の普及活動などにより、市民の食文化への理解と関心の向上に努めました。

⑤食の安全・安心の確保の推進

食の安全・安心モニターや食品安全・安心学習センター事業などによるリスクコミュニケーションの充実、消費生活フェアや卸売市場におけるイベント、ウェブサイトやメールマガジンなどによる情報提供を実施しました。また、食品表示法に基づく表示制度の普及啓発を行うとともに、事業者の自主管理を推進し、その状況について情報提供を実施しました。



市場での食肉衛生の講座

⑥環境に配慮した食育の推進

環境にやさしい食生活の実現のため、生ごみの水切り、「買すぎない、作りすぎない、食べ残さない」の「3ない運動」の啓発や、「30・10運動」キャンペーンの実施、「食べ残しゼロ協力店」登録制度を開始しました。また、各家庭で生ごみ堆肥化に取り組む世帯を増やすため、生ごみ堆肥化講座も実施しました。



「30・10運動」ポスター



「食べ残しゼロ協力店」ステッカー

(2) 食育に関するアンケート調査

本計画の策定にあたり、令和元年9～10月に市内に居住する満16歳以上の市民3,000人を対象に、食育に関するアンケートを実施しました。

【有効回答者数 1,424人 有効回答率：47.5%】

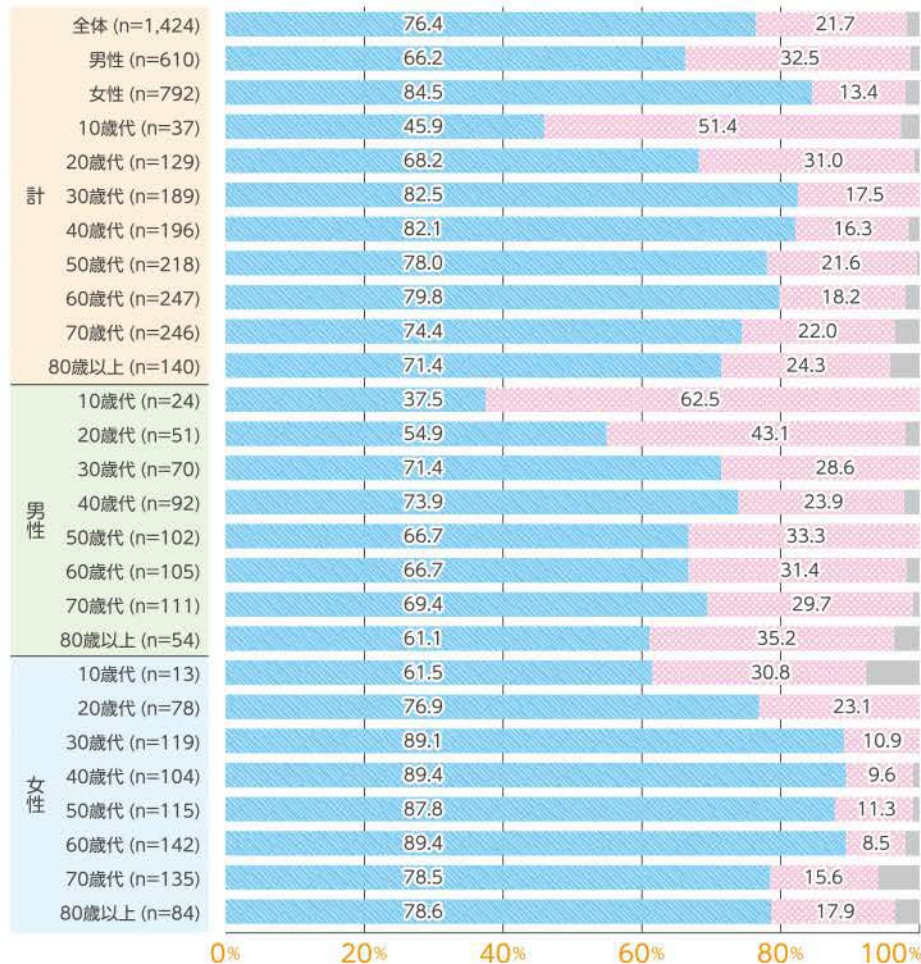
注1：性別・年齢不詳（どちらかのみ不詳の場合も含む）の22名については、全体の数に含まれます。

注2：数値については、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも100%とはなりません。

① 食育への関心と取り組み

食育への関心度について、「関心がある（関心がある・どちらかといえば関心がある）」が全体で約76%となっており、男性よりも女性が20ポイント近く上回っています。また、10歳代と20歳代は他の年代に比べ、関心が低い傾向がみられます。

「食育」への関心



■ 関心がある（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）
■ 関心がない（「関心がない」+「どちらかといえば関心がない」）
■ 無回答

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

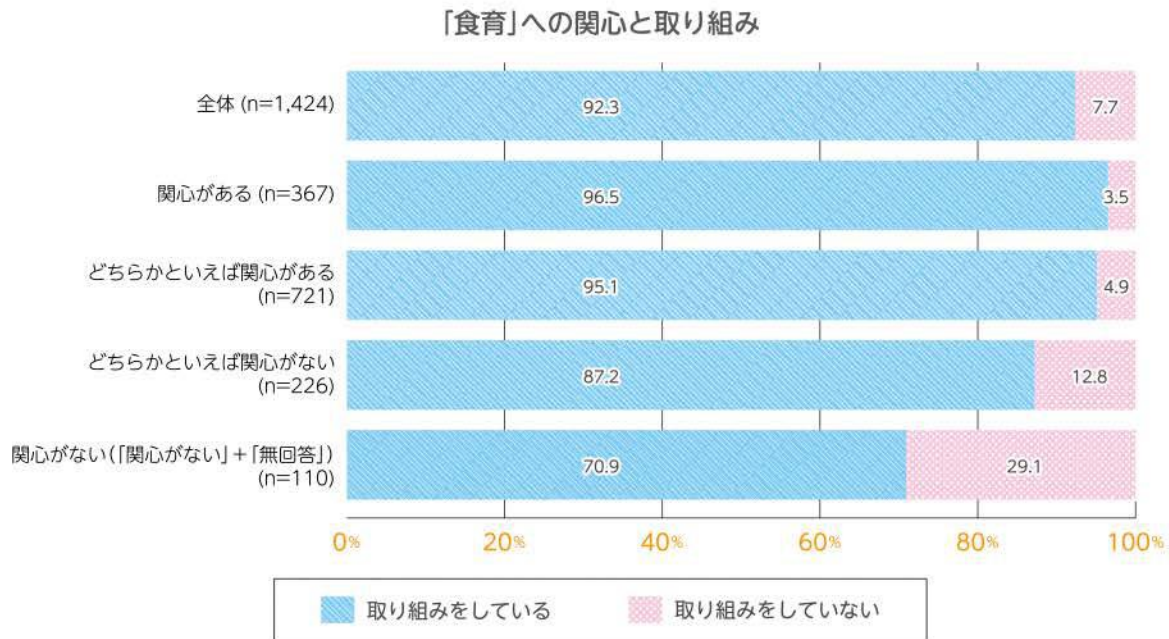
第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

食育への関心が高い人は、関心が低い人に比べ、日頃から「食育」の取り組みをしている傾向がみられます。一方で、関心がない人でも、食育の取り組みをしている人は多く、全体で9割以上の人

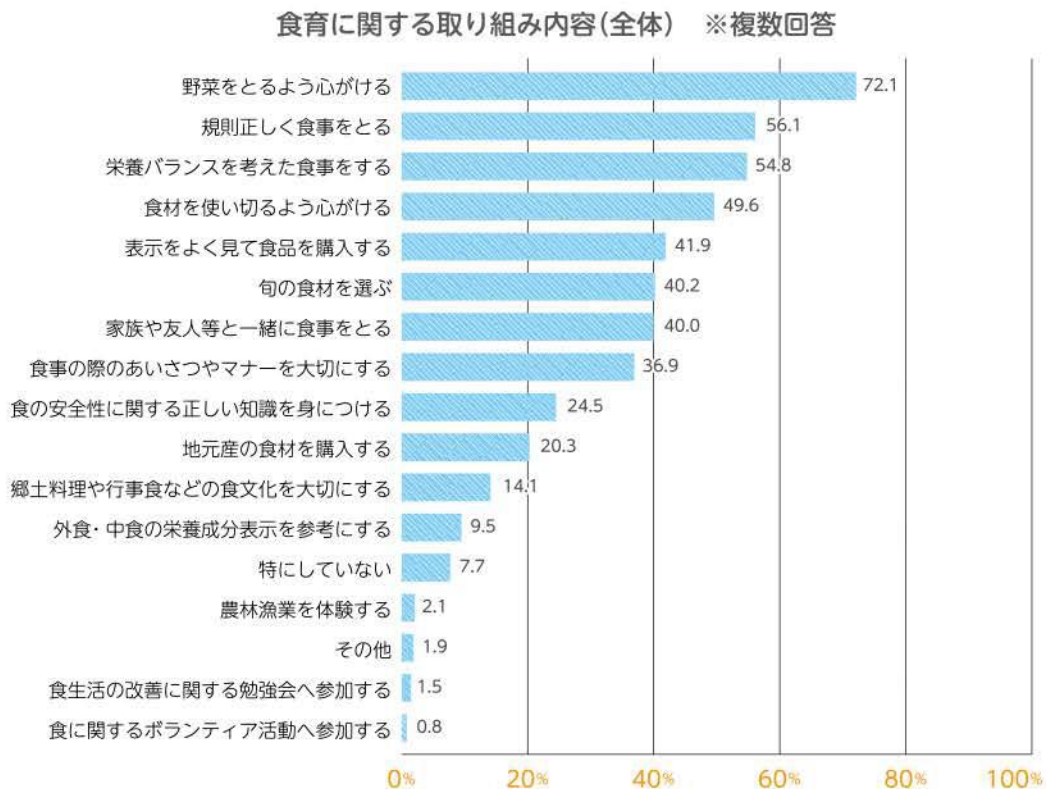
が食育の取り組みをしている状況です。



取り組み内容としては、「野菜をとるよう心がける」が最も多く、7割以上の人

が実践しており、次いで「規則正しく食事をとる」、「栄養バランスを考えた食事をする」、「食材を使い切るよう心がける」の順で、いずれも5割程度の人

が実践しています。一方で「外食・中食の栄養成分表示を参考にする」、「農林漁業を体験する」などについては、取り組んでいる人が少ない状況です。



第1章 計画の策定にあたって

第1章
あたって
計画の策定に

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

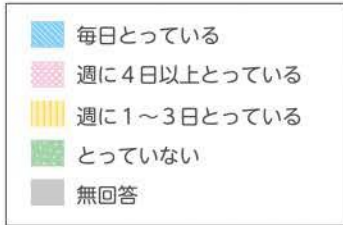
第4章
推進体制と
進行管理

資料編

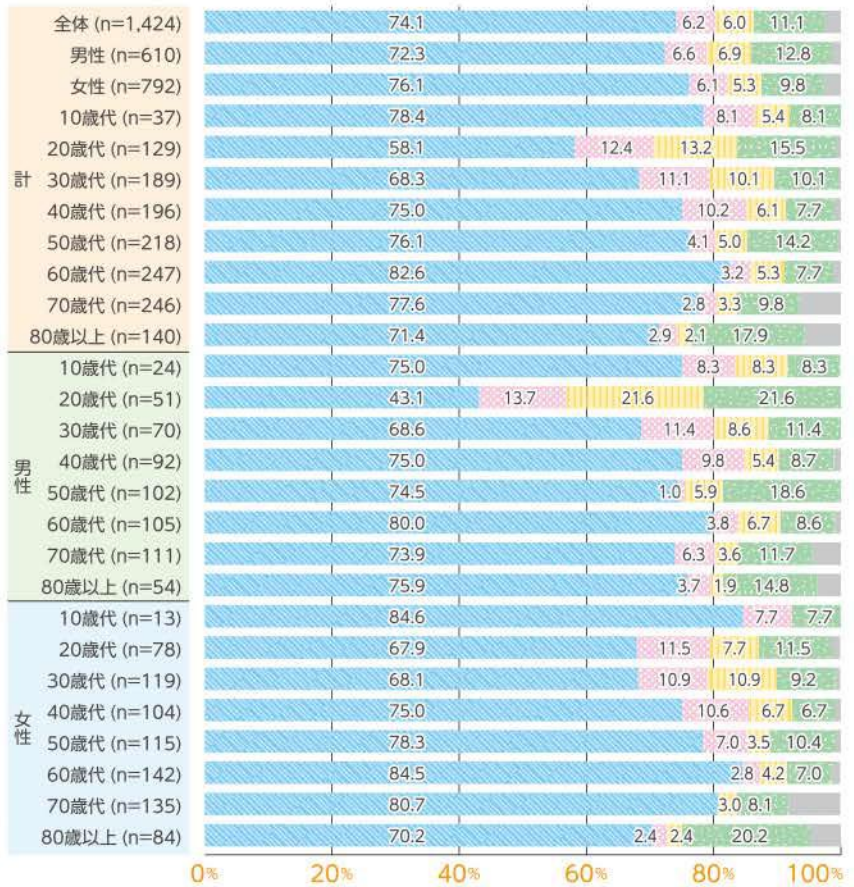
②朝食の摂取状況

朝食の摂取状況について、全体で約74%の人が毎日摂取していますが、20歳代から30歳代は、朝食欠食の傾向がみられます。特に20歳代男性では、毎日朝食をとっている割合は、半数以下でした。

毎日朝食をとっていない人のとらない理由は、「食欲がわかない」、「食べる時間がない」、「朝早く起きられない」の順でした。



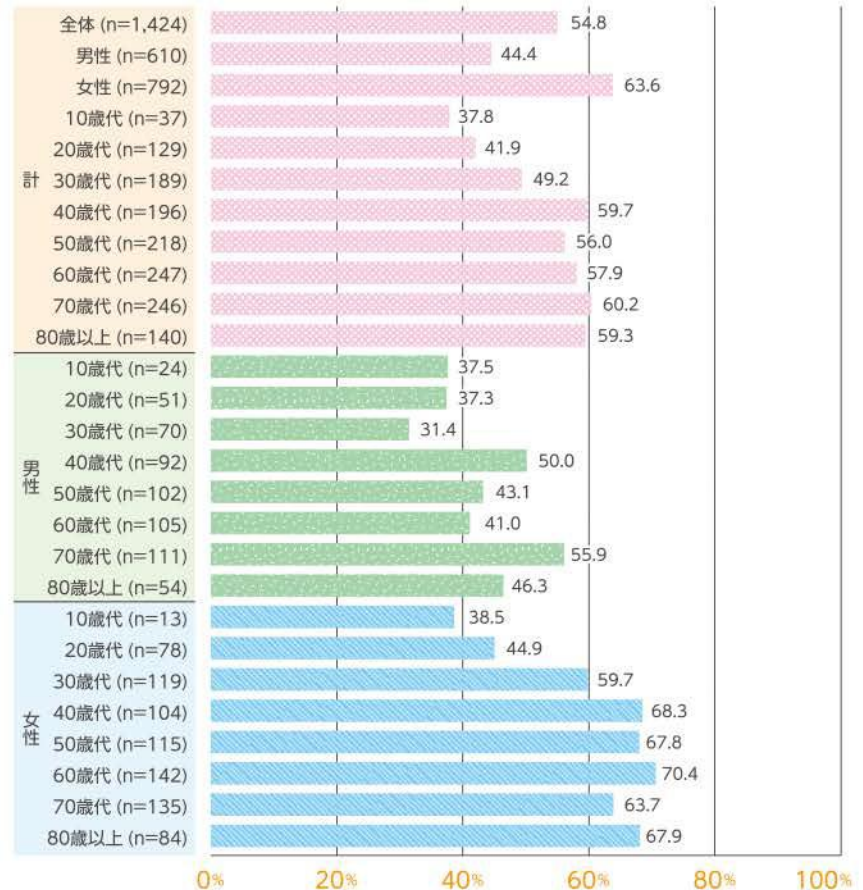
朝食の摂取状況



③栄養バランスを考えた食事の実践状況

全体で約55%の人が、栄養バランスを考えた食事を実践しており、女性は、男性よりも栄養バランスに対する意識が高いことがうかがえます。若い年代では、栄養バランスを考えた食事の実践度が他の年代に比べて低い傾向がみられます。

栄養バランスを考えた食事の実践度

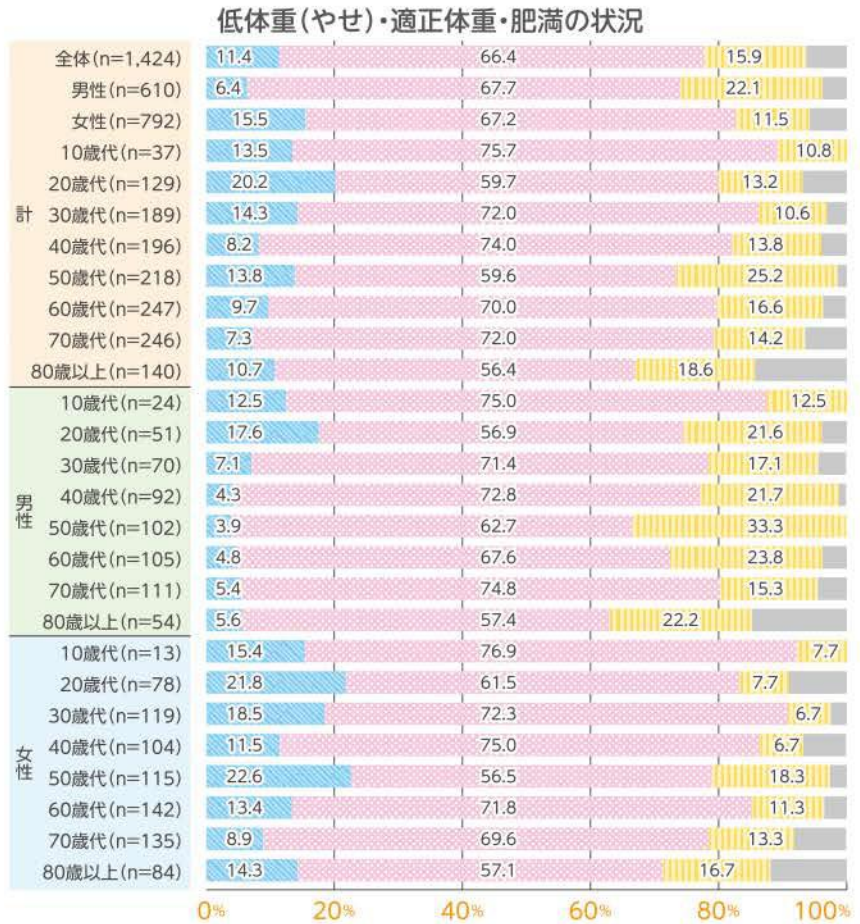


④ 身体の状況

男性は「肥満」、女性は「低体重(やせ)」の傾向がみられます。特に、男性は50歳代で肥満の人が多く、女性は20歳代・30歳代・50歳代で低体重(やせ)の人が多く傾向がみられます。

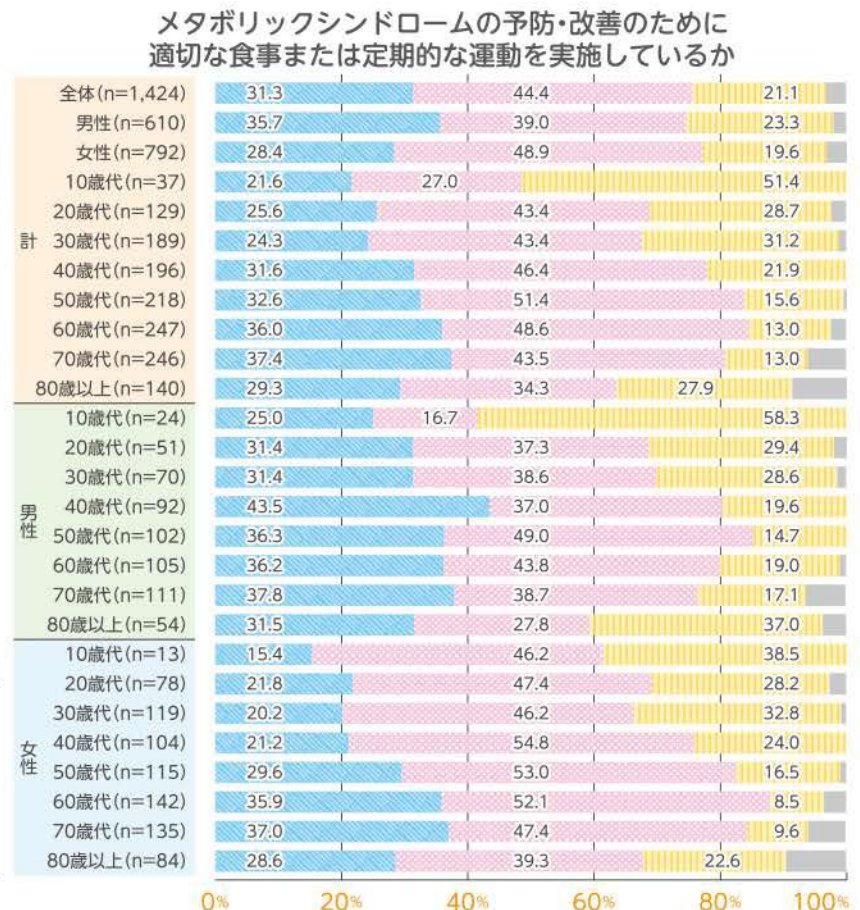
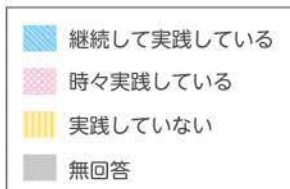


※BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に用いられる体格指数であり、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出されます。



⑤ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善のための取り組み状況

メタボリックシンドロームの予防・改善のために、適切な食事または定期的な運動を実施している人は、全体で8割弱です。一方で、継続して実践している人は、全体の約3割であり、半数近くの方は、実践しているものの継続した取り組みには至っていない状況です。また、男性・女性ともに10歳代で、実践していない人が多い傾向がみられます。



第1章 計画の策定にあたって

第1章
あたって
計画の策定に

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

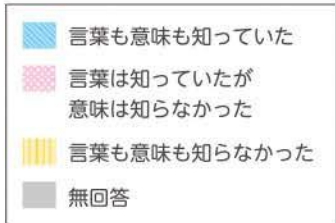
第4章
推進体制と
進行管理

資料編

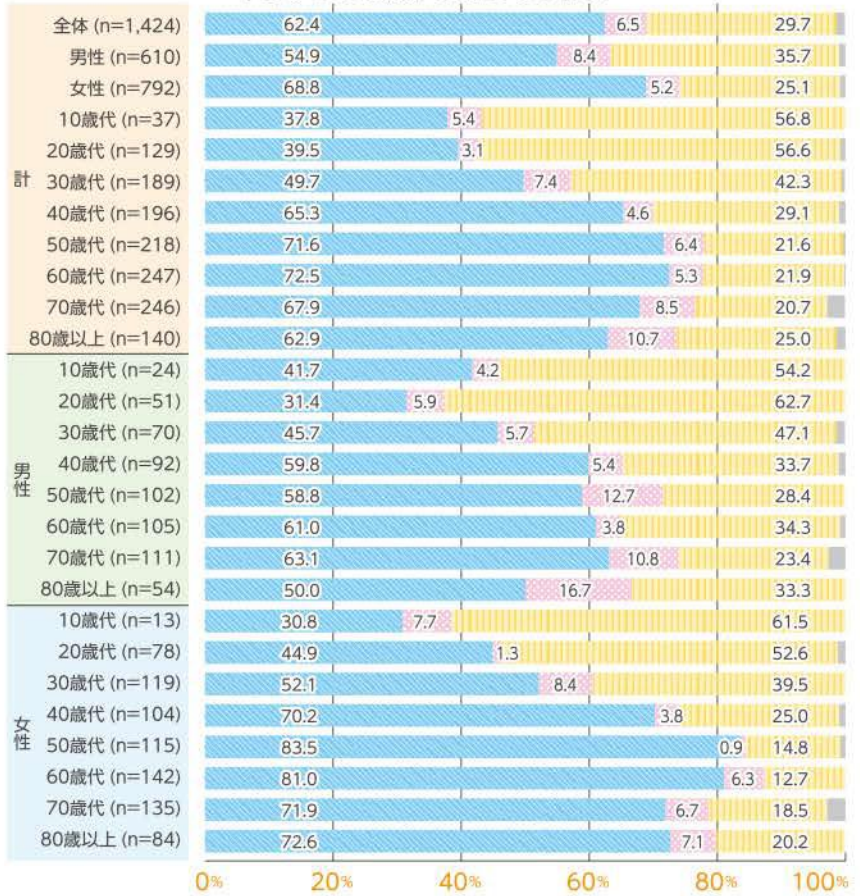
⑥「8020運動」の認知度

「8020運動」の言葉と意味を知っている人は、全体の約6割ですが、10歳代から30歳代までの若い年代は、他の年代に比べて認知度が低い状況です。

また、男性よりも女性の認知度が高い傾向がみられます。



「8020運動」を知っていたか

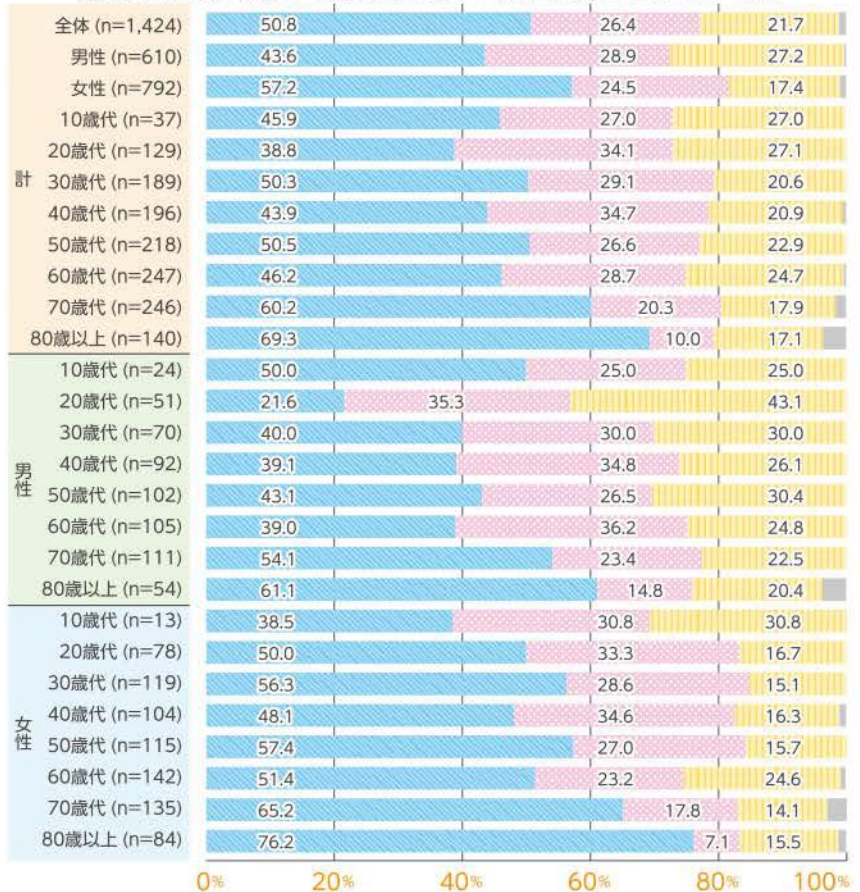


⑦咀嚼の状況

咀嚼の状況について、よく噛んで味わって食べるように気をつけている人は、全体で約5割であり、70歳代以降で多くなっています。男性は、女性よりも「気をつけている」割合が低く、特に20歳代から60歳代の男性は、咀嚼に対する意識が低いことがうかがえます。



食事の時、よく噛んで味わって食べるよう気をつけているか

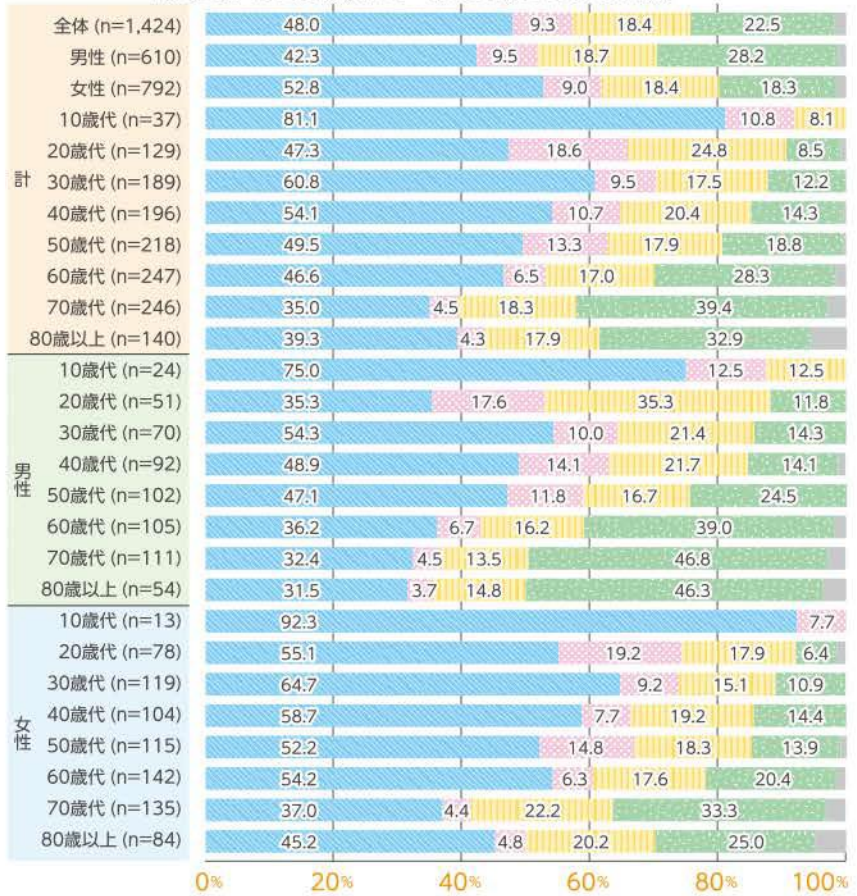


⑧家族等との食事の状況

家族や友人等との食事の状況について、全体で約6割の人が、1週間のうち3日以上実践していますが、約2割の人は、週に一度もない状況であり、特に高齢者に多い傾向がみられます。



1週間のうち家族等と一緒に食事をする日数

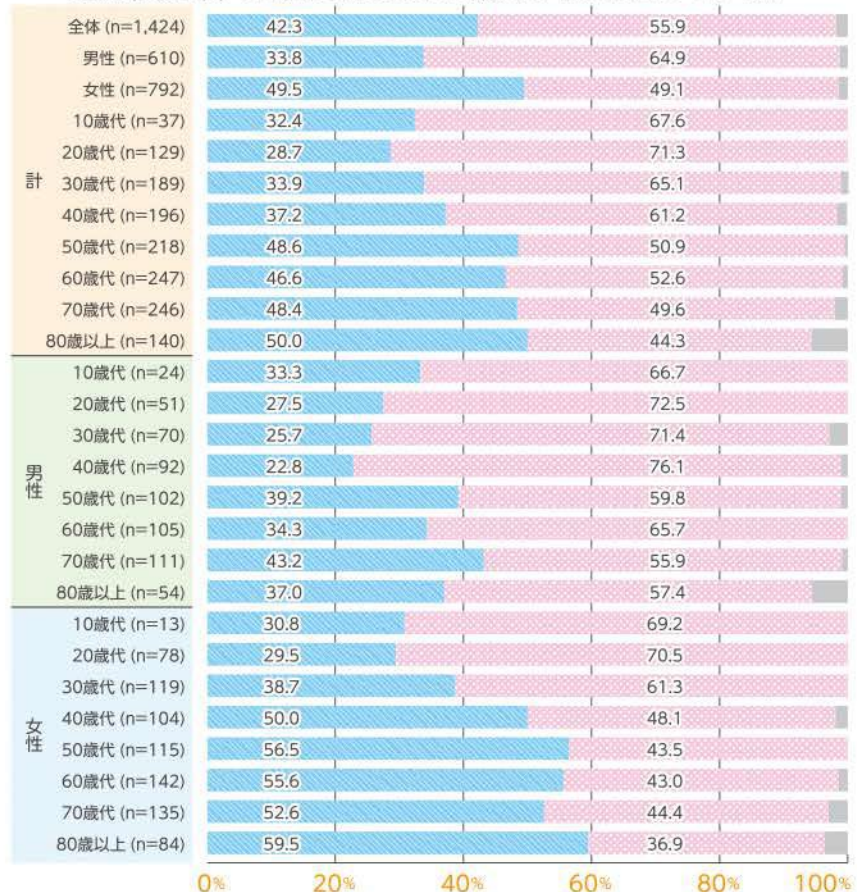


⑨地産地消の状況

地産地消の状況について、全体で約4割の人が「地元(愛知県)で生産されたものを購入するようにしている」と回答しており、男性と女性で差が大きいことがうかがえます。特に女性については、年代が上がるほど割合が高くなる傾向がみられます。



地元(愛知県)で生産されたものを購入するようにしているか



第1章 計画の策定にあたって

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

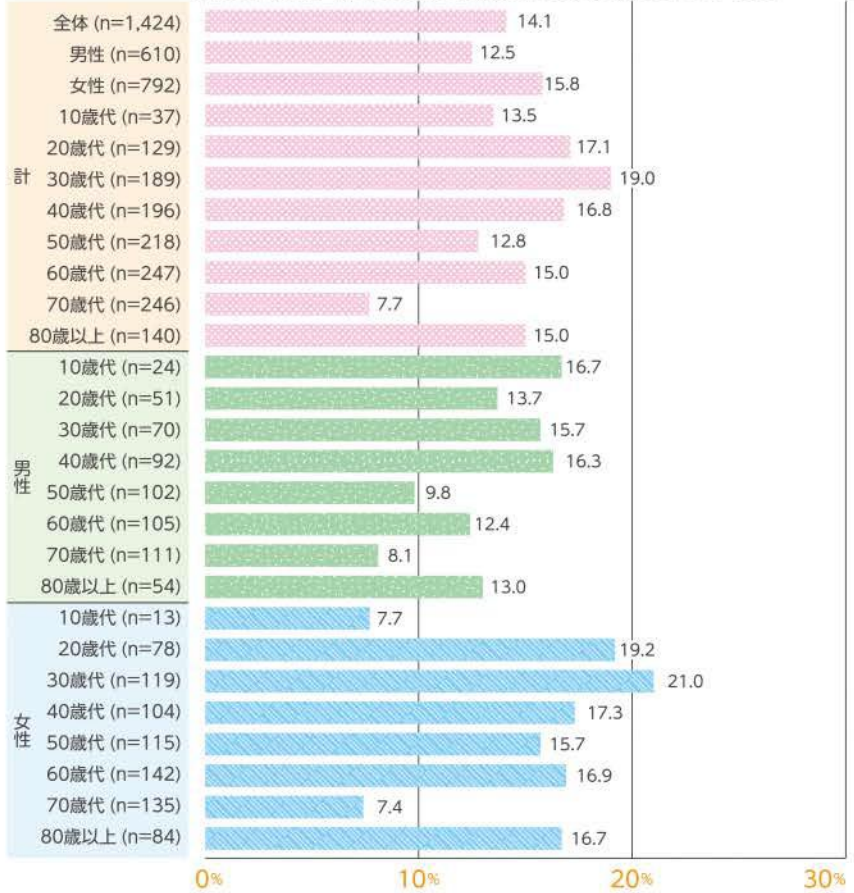
第4章
推進体制と進行管理

資料編

⑩郷土料理や行事食など食文化に対する意識

全体で約14%の人が、郷土料理や行事食など食文化を大切にしていると回答しており、男性と女性を比較すると、女性の方が食文化を大切にしている割合がやや高い傾向がみられます。

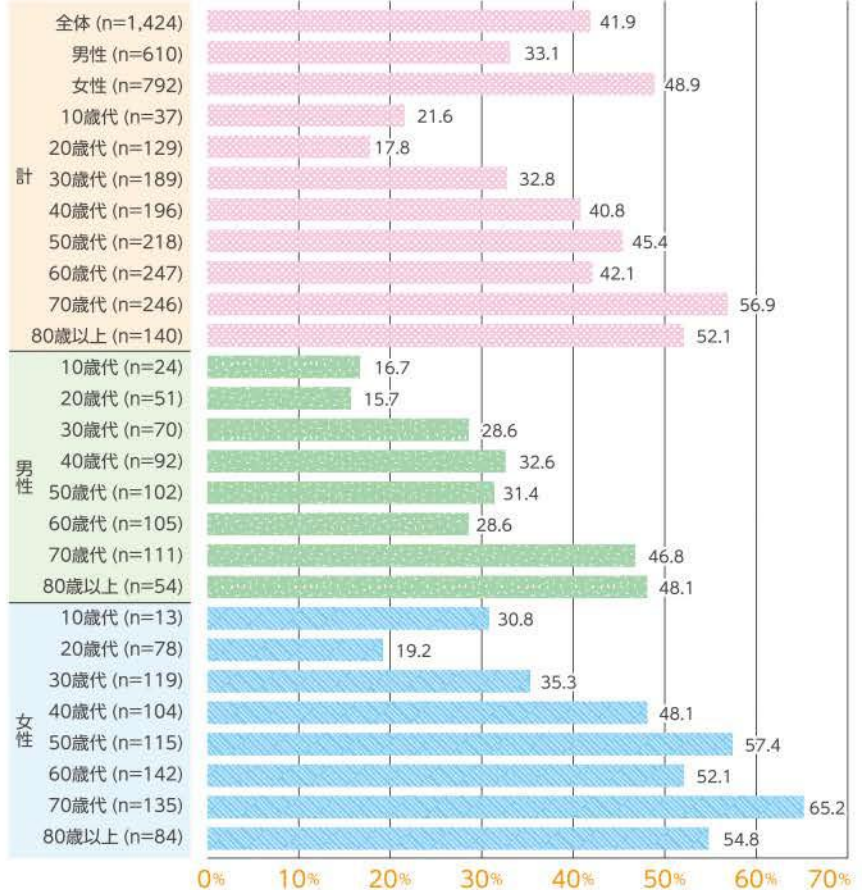
郷土料理や行事食など食文化を大切にしているか



⑪食品表示の活用状況

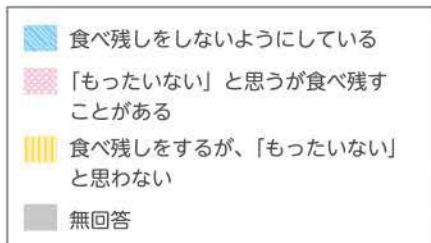
全体で約4割の人が、表示をよく見て食品を購入していると回答しており、男性よりも女性の方が実践している割合が高い傾向がみられます。また、男女ともに、年代が上がるほど割合が高い傾向にあります。

表示をよく見て食品を購入しているか

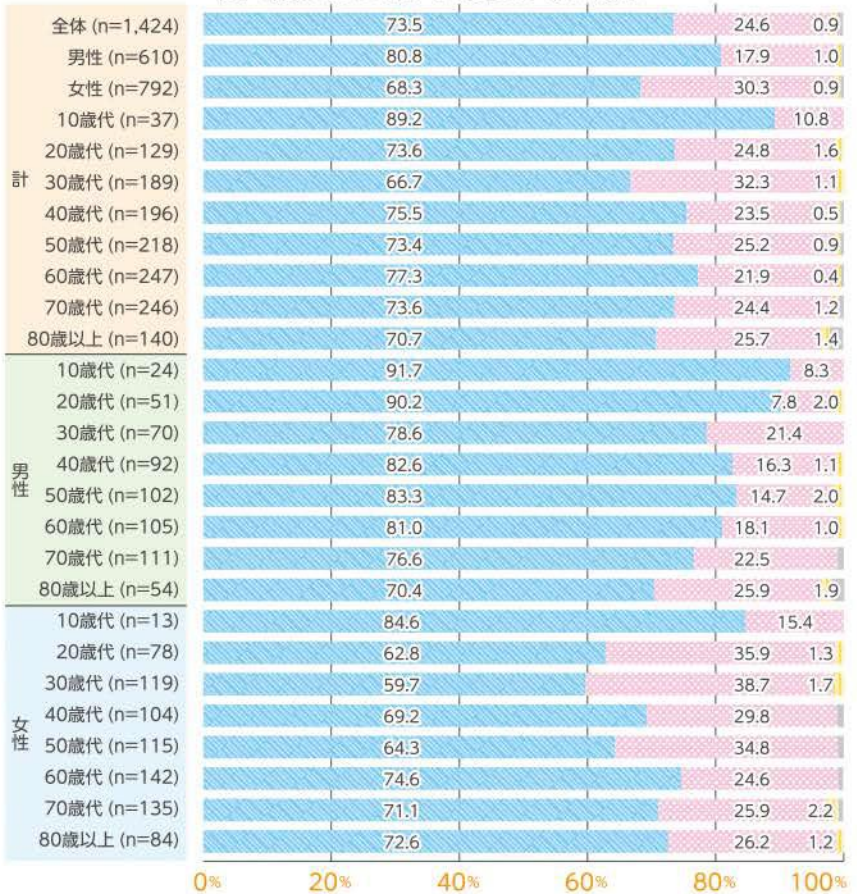


⑫ 食べ残しの状況

全体で約7割の人が、食べ残しをしないようにしており、また、食べ残すことがある人についても、ほぼ全ての人が「もったいない」と感じていることがうかがえます。「低体重(やせ)」の割合が高い20歳代・30歳代・50歳代の女性で「食べ残すことがある」の割合が高くなっています。



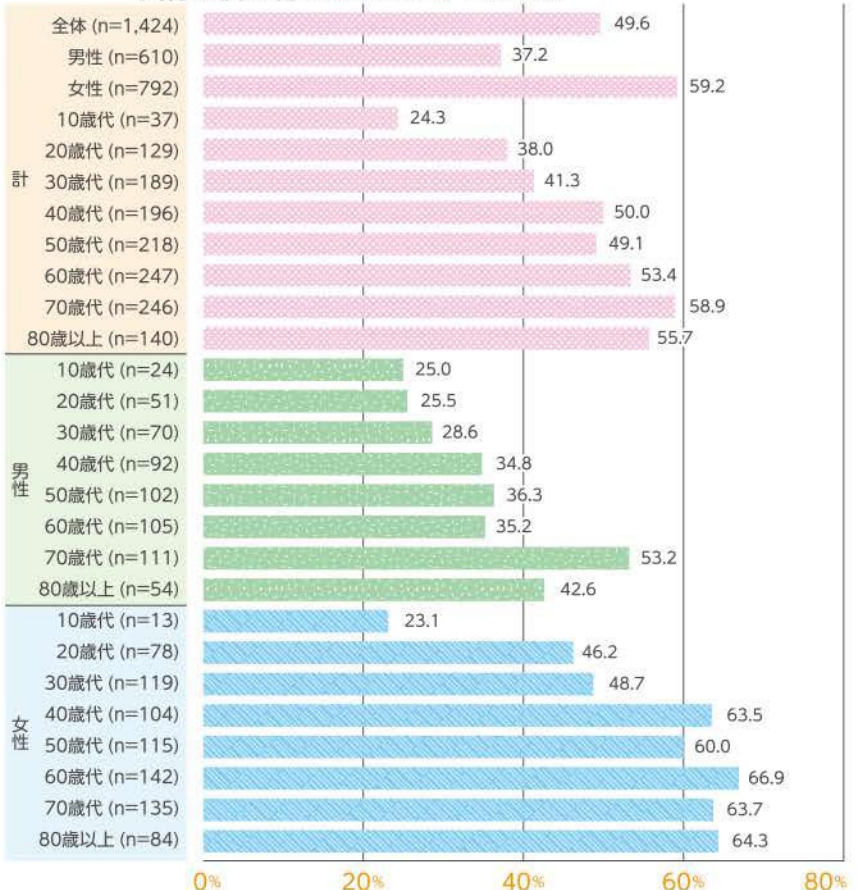
食べ残しをしないようにしているか



⑬ 食材の使い切りに対する意識

全体で約5割の人が食材を使い切るよう意識しており、男性と女性を比較すると、女性の方が食材を使い切るよう心がけている割合が高くなっています。また、男女ともに10歳代で意識が低くなっています。

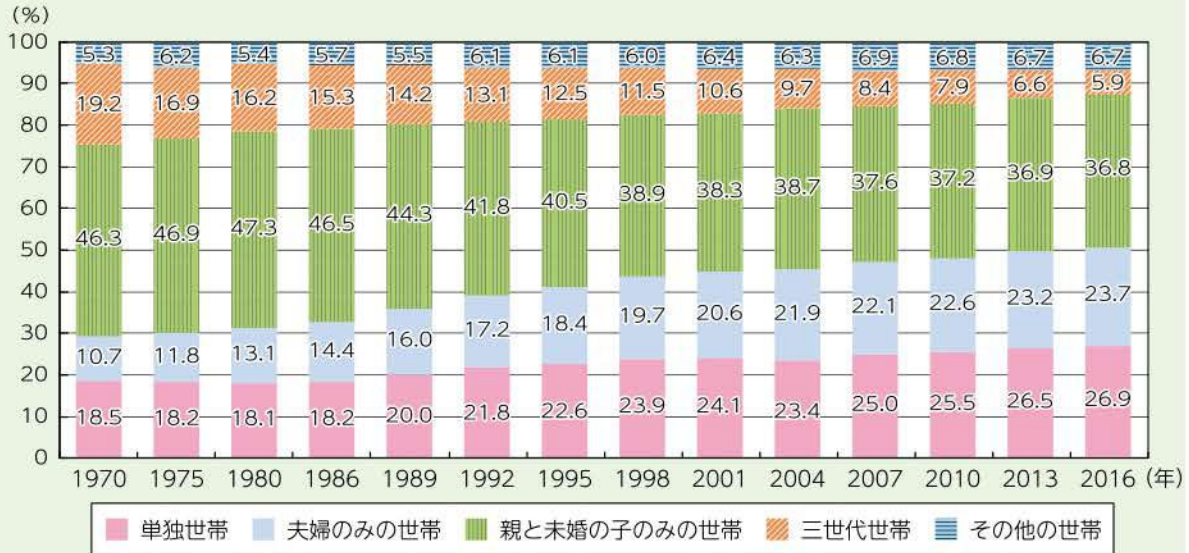
食材を使い切るよう心がけているか



世帯構造や社会環境等の変化

【世帯構造の推移】

単独世帯、夫婦のみの世帯が増加しており、親と未婚の子のみの世帯、三世帯世帯が減少しています。



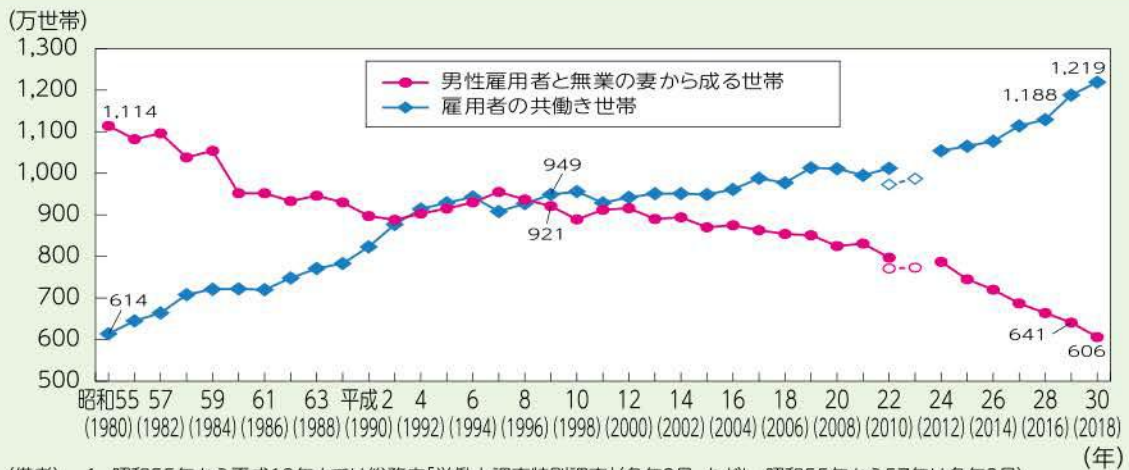
資料：厚生労働省政策統括官付世帯統計室「国民生活基礎調査」

(注) 1. 1995年の数値は、兵庫県を除いたものである。 2. 2016年の数値は、熊本県を除いたものである。
3. 「親と未婚の子のみの世帯」とは、「夫婦と未婚の子のみの世帯」及び「ひとり親と未婚の子のみの世帯」をいう。

平成29年版 厚生労働白書（厚生労働省）より

【共働き等世帯数の推移】

夫婦共に雇用者の共働き世帯が増加し、平成9年以降は共働き世帯数が男性雇用者と無業の妻から成る世帯数を上回っています。

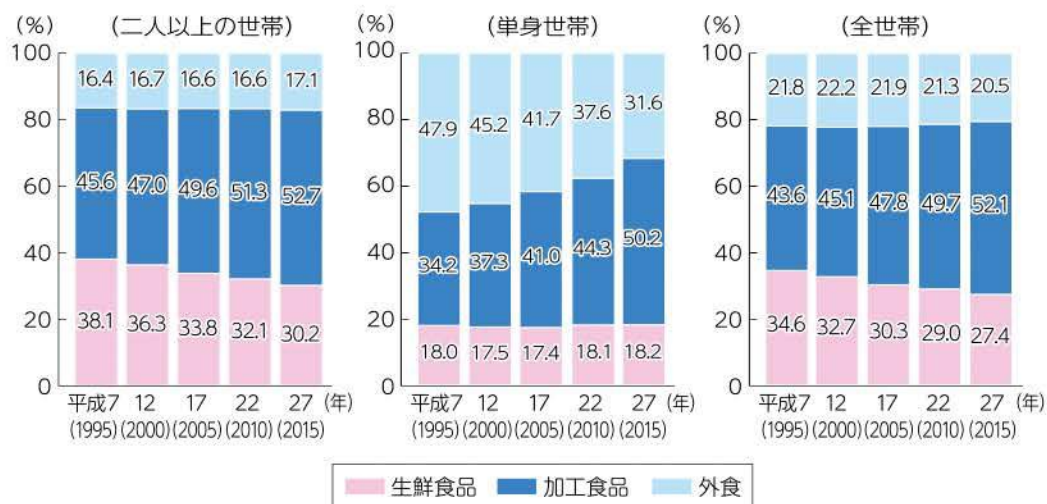


(備考) 1. 昭和55年から平成13年までは総務庁「労働力調査特別調査」(各年2月。ただし、昭和55年から57年は各年3月)。平成14年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」より作成。「労働力調査特別調査」と「労働力調査(詳細集計)」とは、調査方法、調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。
2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」とは、平成29年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。平成30年は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び失業者)の世帯。
3. 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦共に非農林業雇用者(非正規の職員・従業員を含む)の世帯。
4. 平成22年及び23年の値(白抜き表示)は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

令和元年版 男女共同参画白書（内閣府）より

【世帯類型別の食料支出割合の推移】

生鮮食品、加工食品及び外食別の食料支出の構成割合は、全世帯で見ると生鮮食品から加工食品への移行が進み、食の外部化が進んでいます。



資料:農林水産政策研究所 「我が国の食料消費の将来推計(2019年版)」
 注:生鮮食品は、米、生鮮魚介、生鮮肉、牛乳、卵、生鮮野菜、生鮮果物の合計。加工食品は、生鮮食品と外食以外の品目

食育は日常生活の基盤である家庭において取り組むことが大切ですが、世帯構造や社会環境等の変化に伴い、多様な方法により健全な食生活を実践していく必要があります。

第1章 計画の策定にあたって

(3) 第3次計画の数値目標と達成状況

□ 平成27年度値と比較して現状値が上昇しているもの

No.	項目		平成27年度値	令和2年度	
				現状値	目標値
1	食育に関心を持っている市民の割合		78.4%	76.4%	90%以上
2	*1	小学6年生	85.3%	84.5%	90%以上
		中学3年生	81.3%	80.0%	85%以上
	*2	全体	75.0%	74.1%	90%以上
		20歳代男性	38.0%	43.1%	80%以上
		20歳代女性	67.6%	67.9%	90%以上
3	栄養バランスを考えた食事をする市民の割合	全体	55.9%	54.8%	70%以上
		10~30歳	48.1%	45.4%	60%以上
4	適正体重の範囲にある市民の割合 *3		68.7%	66.4%	80%以上
5	メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続して実施している市民の割合		30.0%	31.4%	50%以上
6	「8020運動」の言葉も意味も知っている市民の割合		61.0%	62.4%	80%以上
7	よく噛んで味わって食べるように気をつけている市民の割合		48.0%	50.8%	60%以上
8	家族等の誰かと一緒に食事をする市民の割合（1週間のうち3日以上家族や友人等と一緒に食事をする市民の割合）		79.0%	57.3%	90%以上
9	地元（愛知県）で生産されたものを購入している市民の割合		48.1%	42.3%	60%以上
10	郷土料理や行事食などの食文化を大切にしている市民の割合		13.0%	14.1%	30%以上
11	表示をよく見て食品を購入する市民の割合		49.1%	41.9%	60%以上
12	食べ残しをしないようにしている市民の割合		69.9%	73.5%	80%以上
13	食材を使い切るように心がけている市民の割合		46.9%	49.6%	60%以上

※現状値は、「食育に関するアンケート調査」（令和元年9~10月実施）より

*1:小学6年生・中学3年生＝平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査より

*2:令和2年度の現状値及び目標値については、菓子パン・果物の摂取を含む。

*3: BMIが18.5以上25未満を標準とし、その範囲内の体重を適正体重とした。

第1章
あたって
計画の策定に

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

資料編

(4) 現状と評価

第3次計画では、「わ」による健全な食生活の実践を基本コンセプトとし、市民の生涯健康で心豊かな生活の実現をめざし、関係機関や団体等と連携して食育の推進に取り組んできました。

しかしながら、単独世帯や共働き世帯の増加、食の外部化などにより、食をめぐる家庭や生活の状況が変化してきています。

食育に関するアンケート調査の結果については、平成27年度値と比較すると、「メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を実施している市民の割合」、「よく噛んで味わって食べるように気をつけている市民の割合」、「食べ残しをしないようにしている市民の割合」などの一部の項目において上昇が見られたものの、「家族等の誰かと一緒に食事をする市民の割合」、「地元で生産されたものを購入するようにしている市民の割合」、「表示をよく見て食品を購入する市民の割合」などの多くの項目が低下しており、いずれの項目においても目標値を下回っている状況でした。

また、全体として、特に若い世代においては、朝食の欠食や、栄養バランスを考えた食事を実践している人の割合が低いなどの課題が見受けられました。

こうしたことを踏まえると、市民の食への関心は高いものの、健全な食生活の実践までには至っていない人も依然として多いのが現状です。

(5) 今後の食育推進の課題

食育に関するアンケート調査から見た現状と評価から、次の3点が今後の食育推進にあたっての課題と考えます。

1 誰もが健全な食生活を実践

第3次計画における数値目標のうち、多くの項目で若い世代の数値が低いことから、若い世代や健康無関心層も含む、誰もが健全な食生活に関心を持ち、心がけ、実践できることをめざす必要がある。

2 訴求力ある啓発と健康になれる食環境づくり

食育に関心を持っているものの、実践に移行できていない市民が多いことから、意識せずとも健康につながる食生活の普及に向けて、多様な主体と連携して、訴求力ある啓発の実践や健康な食事への接点拡大などに取り組み、健康になれる食環境づくりを進める必要がある。

3 健康寿命の延伸と心豊かな人間形成

栄養バランスを考えた食事や、適正体重の維持などの健康管理を支援し、健康寿命の延伸につなげるとともに、食を通じたコミュニケーションや自然・環境・生産者への感謝の念を育むことなどにより、心豊かな人間形成をめざす必要がある。

これらの課題を踏まえ、これまでの取り組みを粘り強く、重ねて継続しつつ、新たな手法も取り入れて、関係各局をはじめ、関係機関、団体などの多様な関係者とのさらなる連携により食育を着実に推進し、市民の生涯健康で心豊かな生活の実現をめざします。

第3次計画の評価や、食を取り巻く現状から見えてきた課題を踏まえ、本計画の基本方針を以下のように定めます。

1 基本コンセプト

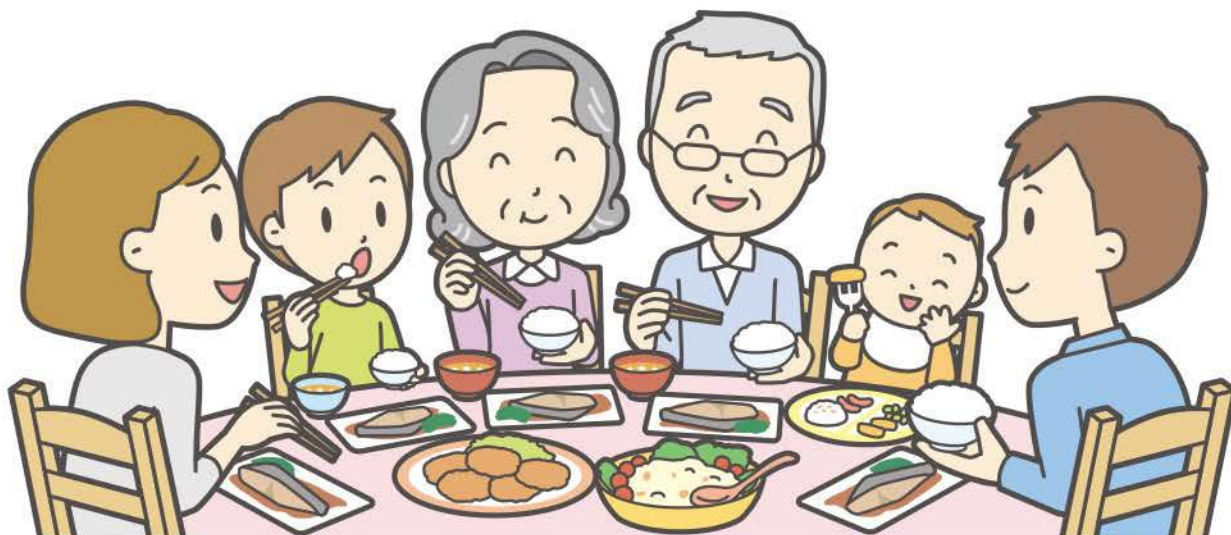
「健全な食生活を再発見！」

社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちです。

しかし、生涯健康で心豊かな生活を実現するためには、日々の健全な食生活の実践が不可欠であり、市民の皆様にその重要性を改めて認識していただくとともに、本市としても、これまでの取り組みを粘り強く継続しつつ、新たな手法も取り入れながら実施していく必要があります。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、日々の生活はさらに大きく変化しましたが、その中で、「新しい生活様式」への対応が求められることになり、健全な食生活について改めて考える契機となりました。

このような状況を踏まえ、本計画の基本コンセプトを「健全な食生活を再発見！」とし、その実現に向けて、多様な関係者との連携により様々な取り組みを推進します。



2 基本目標

基本コンセプトに基づき、具体的に計画を推進していくため、3つの基本目標を掲げます。

基本目標1 誰もが健全な食生活に関心を持ち、実践しやすい食環境づくりを推進

若い世代や健康無関心層を含む、誰もが健全な食生活に関心を持ち、関心を持った人々が実際に行動に移すことをめざします。

基本目標2 食を通じたコミュニケーションにより、食の大切さや楽しさを実感

家族や友人等と一緒に食卓を囲んでコミュニケーションを図る機会を大切にし、食の大切さや食べることの楽しさを実感できることをめざします。

基本目標3 自然や生産者等への感謝の念を育み、環境にやさしい食生活を実現

食が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人々の努力によって支えられていることに感謝し、食べ物や環境を大切に思う気持ちを育むことをめざします。

3 重点的に取り組む事項・考慮すべき事項

計画の推進にあたり、重点的に取り組む事項と考慮すべき事項を定めます。

重点的に取り組む事項 若い世代に対する食育の推進

SNSを活用した啓発などの新しい手法も取り入れつつ、これまでも実施している企業・大学との連携などの取り組みをさらに推進することで、若い世代の食育への関心を高めるとともに、健全な食生活を実践しやすい環境づくりにつなげていきます。

考慮すべき事項 「新しい生活様式」への対応

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえた食育施策の推進が必要であることから、食育に関する啓発の内容・実施方法の工夫や、食事における「新しい生活様式」の実践例の普及に努めていきます。

4 施策の体系

基本目標の実現をめざし、6つの基本的施策のもとに具体的な施策を展開していきます。

基本的施策	具体的施策
1 食育の総合的推進   	(1) 食育に関する啓発の推進 (2) 食育に取り組む多様な関係者との連携の推進 (3) 「新しい生活様式」に対応した食育の推進
2 ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進       	(1) 妊産婦や乳幼児等に関する食育の推進 (2) 保育所等における食育の推進 (3) 学校における食育の推進 (4) 家庭等における食育の推進 (5) 若い世代を中心とした食育の推進 (6) 壮年期・高齢期における食育の推進 (7) 歯と口腔の健康と食育の推進 (8) 福祉の視点による食育の推進
3 「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進     	(1) 「農」とのふれあいの促進 (2) 食農教育の推進 (3) 地産地消の推進
4 食文化の継承活動の推進   	(1) 食文化に関する体験活動や情報提供
5 食の安全・安心の確保の推進   	(1) リスクコミュニケーションの充実 (2) 食の安全・安心に関する情報提供・普及啓発 (3) 食品表示に関する普及啓発
6 環境に配慮した食育の推進     	(1) 環境にやさしい食生活の推進 (2) 生ごみの循環利用の推進

SDGs (Sustainable Development Goals :持続可能な開発目標)とは

平成 27 (2015) 年 9 月の国連サミットで採択された、令和 12 年 (2030 年) に向けて世界全体で取り組むべき目標で、持続可能な世界の実現のために、17 のゴール (意欲目標) と 169 のターゲット (行動目標) が設定されています。

本計画においても、上記表のとおり「基本的施策」に関連するゴール (意欲目標) のアイコンを掲げ、各施策の実施を通じてSDGsの達成に貢献します。



第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

健全な食生活を再発見！

5 食育推進にあたっての数値目標

施策の成果や達成度を把握するため、目安となる数値目標を設定します。

なお、目標値については、基本的に第3次計画のものを引き継ぎ、本計画において達成に向けた取り組みを進めていきます。

基本的 施策	No.	項目	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)			
1	1	食育に関心を持っている市民の割合	76.4%	90%以上			
		2	朝食を毎日食べている市民の割合	小学6年生 *1	84.5%	90%以上	
				中学3年生 *1	80.0%	85%以上	
				全 体	74.1%	90%以上	
				20歳代男性	43.1%	80%以上	
				20歳代女性	67.9%	90%以上	
				30歳代男性	68.6%	90%以上	
				30歳代女性	68.1%	90%以上	
		2	3	栄養バランスを考えた食事をする市民の割合	全 体	54.8%	70%以上
				10～30歳代	45.4%	60%以上	
		2	4	適正体重の範囲にある市民の割合 *2	66.4%	80%以上	
				5	メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続して実施している市民の割合	31.4%	50%以上
						6	「8020運動」の言葉も意味も知っている市民の割合
7	よく噛んで味わって食べるように気をつけている市民の割合					50.8%	60%以上
8	家族等の誰かと一緒に食事をする市民の割合（1週間のうち1日以上家族や友人等と一緒に食事をする市民の割合）					75.7%	90%以上
	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数					— *3	週11回以上
3	9					地元（愛知県）で生産されたものを購入するようにしている市民の割合	42.3%
		4	10	郷土料理や行事食などの食文化を大切にしている市民の割合	14.1%	30%以上	
6	11	表示をよく見て食品を購入する市民の割合	41.9%	60%以上			
		12	料理を食べ切るように心がけている市民の割合	73.5%	80%以上		
			13	食材を使い切るように心がけている市民の割合	49.6%	60%以上	

※現状値は、「食育に関するアンケート調査」（令和元年9～10月実施）より

* 1：「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」より

* 2：日本肥満学会の指標に基づき、BMIが18.5以上25未満を標準とし、その範囲内の体重を適正体重とした
[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

* 3：現状値がないため「—」

第1章
計画の策定に
あたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

資料編

6つの基本的施策について、具体的施策ごとに施策を推進する主な取り組みを掲げます。

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

この章の見方について

主な取り組み・取り組み内容

施策を推進する主な取り組みを掲げ、取り組みの内容を記載するとともに、事業の性質に応じて令和元年度の年間実績または年度末の実績を記載しています。

方向性

以下の基準により、計画期間中における取り組みの方向性を掲げました。

- 新規 ⇒ 計画期間中に新たに取り組みを実施するもの
- 拡充 ⇒ 計画期間中に質的・量的な充実を図ることを目標として実施するもの
- 継続 ⇒ 計画期間中に継続することを目標として実施するもの

方向性を「拡充」としたものについては、令和7年度までの目標とする内容を記載しています。

1 食育の総合的推進

食育とは、バランスのよい食事や規則正しい食生活をはじめとして、食を通じたコミュニケーション、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝、食の安全・安心に関する情報の選択、環境への配慮など、非常に幅広い分野にわたるものです。誰もが健全な食生活に関心を持ち、心がけ、さらには実践していくことができるよう啓発を推進するとともに、関係機関、団体、企業、学校、行政等が連携を図り、総合的に食育を推進します。

(1) 食育に関する啓発の推進

誰もが健全な食生活に関心を持ち、心がけ、実践に至るようになるには、訴求力のある効果的な普及啓発が必要です。

各種広報媒体やイベント等の機会を活用して、市民の食育に対する関心を高め、主体的な行動につながるよう、幅広い分野にわたる食育について総合的な啓発を図ります。特に、朝食の欠食や栄養バランスを考えた食事の実践度が低いなど食に関する課題の多い若い世代を中心に、SNS等を活用した訴求力ある手法により、効果的な啓発を実施します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
SNSを活用した普及啓発	SNSを活用した創意工夫ある手法を企画提案で募り、特に若い世代を中心とした普及啓発を推進	健康福祉局
	方向性 新規	
より実践につながりやすい効果的な食育指導	保健センターやイベント等で実施する食育指導において、新たな機材の活用などにより、食育の実践につながりやすい効果的な普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 新規	

健全な食生活を再発見！

主な取り組み	取り組み内容	所管局
ウェブサイト「なごや食育ひろば」による普及啓発	食に関するコラムやレシピ、イベントのお知らせなどを掲載したウェブサイト「なごや食育ひろば」により食育の普及啓発を推進（アクセス件数 225,578 件）	健康福祉局
	方向性 拡充：スマートフォン版の作成、内容の充実	
広報媒体やイベント等を通じた啓発	各種の広報媒体や、食育講演会をはじめとした様々なイベント等の機会を活用し、食育の意義や必要性について、ライフステージやニーズに応じた普及啓発を推進	健康福祉局
	方向性 継続	
共通のテーマによる普及啓発	朝食や野菜・果物摂取、減塩など、市全体で取り組みを実施する共通のテーマを定め、テーマに沿った重点的な普及啓発を推進	健康福祉局
	方向性 継続	

「ウェブサイト「なごや食育ひろば」」とは

本市では、食育に関する情報を取り扱うウェブサイト「なごや食育ひろば」を運営しています。食育について分かりやすく紹介するとともに、食に関するコラムやレシピ、イベントの情報なども掲載しています。

<https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/>




毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日

国は、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。本市では、食育月間に、若い世代に栄養バランスのよい食事を摂取してもらうきっかけとなるよう、SNSを活用したフォトコンテストを開催し、健全な食生活の実践を呼びかけています。

「#ベジフルなごや2020」フォトコンテスト審査結果

第1位



第2位



第3位



健康増進課 Facebook



健康増進課 Instagram



第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

(2) 食育に取り組む多様な関係者との連携の推進

食育の推進においては、行政のみならず多様な関係者がそれぞれの持つ知識や特性を活かし、行政だけでは手が届かない人々も対象として、様々な取り組みを行っています。こうした関係者の取り組みを後押しするとともに、積極的に連携することにより総合的な取り組みを推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食環境づくりの優れた取り組みの普及	団体、企業、大学等が実施する健康な食生活が実践しやすい食環境づくりの優れた取り組みについて、募集・表彰を行い、普及を推進	健康福祉局
	方向性 新規	
なごや食育応援隊との連携による食育推進	食育の活動をしている市民、団体及び企業を「なごや食育応援隊」として登録し、食育に関する普及啓発を推進（登録者数 1,868 人）	健康福祉局
	方向性 拡充：活動内容の充実	
食育推進協力店との連携による食育推進	栄養成分の表示、食生活や健康に関する情報を提供する飲食店等を「食育推進協力店」として登録するほか、野菜を多く使ったメニューを提供する店舗「なごベジダイニング」を募集しウェブサイトで紹介するなど、栄養を中心とした健康に関する普及啓発を推進（食育推進協力店登録数 5,659 店）	健康福祉局
	方向性 拡充：なごベジダイニングを募集	
地域における連携による協働事業の推進	地域で食育に取り組む、団体、企業、大学等との協働による食育講習会の実施などにより、地域における食育活動の活性化を推進	健康福祉局
	方向性 継続	

「なごや食育応援隊」とは

なごや食育応援隊は、食育の活動をしている市民、団体、企業で構成されており、それぞれの立場から、市民を対象とした食育の活動を行っています。

なごや食育応援隊の活動内容は、ウェブサイト「なごや食育ひろば」で紹介しています。



料理教室



地域からの依頼に応じた活動



イベントでの活動



魚食普及

「食育推進協力店」とは

食育推進協力店とは、外食や中食（なかしょく：惣菜や弁当などを買って帰り、家でとる食事）に含まれるエネルギーなどの栄養成分値の表示や、食事バランスガイドをはじめとする食生活に関する情報提供を進めることで、市民の健康づくりをサポートするお店や給食施設です。



「なごベジダイニング」とは

健康のために野菜を食べたいという方のために、食育推進協力店の中から、野菜をたっぷり提供している店舗をウェブサイト「なごや食育ひろば」等で紹介する取り組みを行っています。皆さんの近くにも「野菜たっぷりのお店」がありますので、探してみてもいいかもしれません。

ロゴマーク



野菜たっぷりメニュー



(3) 「新しい生活様式」に対応した食育の推進

本計画における食育に関する施策を実施するにあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大とその対策を踏まえたものとする必要があります。

食育に関する啓発を実施するにあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う食生活等、日常生活の変化を踏まえた内容とするとともに、いわゆる「3密」（密閉空間・密集場所・密接場面）の回避など、「新しい生活様式」に対応した方法で実施していきます。

また、「新しい生活様式」には、「対面ではなく横並びで座ろう」「料理に集中、おしゃべりは控えめに」といった実践例もありますが、食の大切さや楽しさを実感するためには、食を通じたコミュニケーションが欠かせません。感染症対策に留意した上で食を通じたコミュニケーションを図る方法など、食事における「新しい生活様式」の優れた実践例についての情報を収集し、普及していきます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
「新しい生活様式」に対応した普及啓発	普及啓発の内容の工夫（新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえ、新たな内容や効果的なメッセージにより啓発する）とともに、感染回避を考慮した方法によりイベント・講習等を実施	健康福祉局
	方向性 新規	
食事における「新しい生活様式」の実践例の普及	食事における「新しい生活様式」の優れた実践例を収集し、周知啓発	健康福祉局
	方向性 新規	

「新しい生活様式」の実践例とは

国は、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるよう、今後、日常生活の中で取り入れることが望ましい実践例を示しました。

本市としても、ご自身や周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、自身の生活に合った「新しい生活様式」の実践を市民の皆様に呼びかけています。



第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「**3密**」の**回避（密集、密接、密閉）**
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

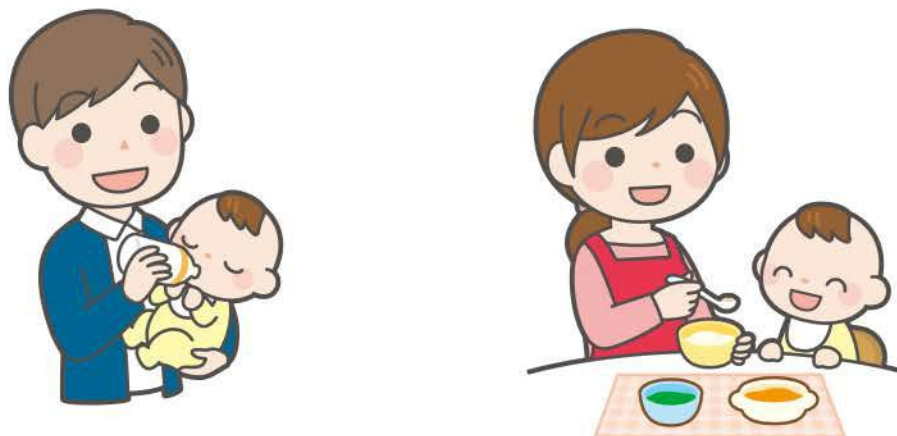
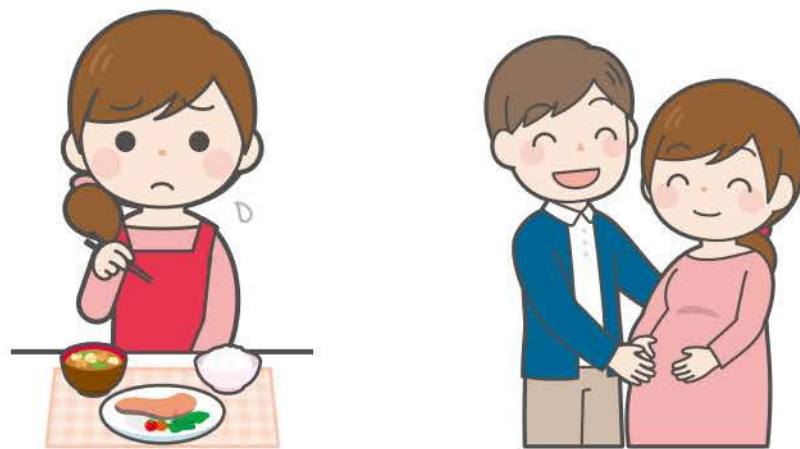
2 ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進

健康寿命の延伸に向けては、生活習慣病の発症・重症化の予防が重要であり、そのためには、妊産婦・乳幼児期から高齢期に至るまで、ライフステージに応じて、望ましい生活習慣や食習慣を実践することが大切です。ライフステージにおけるそれぞれの場面において、望ましい生活習慣や食習慣についての知識の普及啓発を行うとともに、食に関する指導や体験などを通じて、その実践を促し、健康寿命の延伸につながるよう取り組みを推進します。

(1) 妊産婦や乳幼児等に関する食育の推進

妊娠・授乳期において、食生活は妊産婦自身の健康と、お腹にいる間や授乳を通して赤ちゃんの発育に影響を与えます。そのため、つわり症状や体重管理など緊急性のある問題だけでなく、日々の食事についても配慮が必要です。また、乳幼児期は一生の中で心身ともに発育が盛んな時期です。離乳食や幼児食についても子どもの心身の発育・発達段階に合わせて工夫することで食事に関する保護者の悩みが軽減することがあります。

妊娠期から乳幼児期までの各時期に、食生活に関する適切な情報提供を行うとともに、親子それぞれの状況に対応した栄養相談により子育てを支援しています。



健全な食生活を再発見！

主な取り組み	取り組み内容	所管局
「妊産婦のための食生活指針」の普及・啓発	母子健康手帳交付時に、リーフレットの配布とあわせて希望者に食事相談を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
両親学級	両親学級や母乳相談で望ましい食事のとり方、食習慣についての情報提供や助言、調理実演等を実施(両親学級 1,534人、母乳相談 234人)	子ども青少年局
	方向性 継続	
妊婦等調理技術向上支援講習会	基本的な調理技術を身につけ、妊娠中に必要な栄養を食事から摂取できるよう、調理実習を含めた指導や相談を実施(220人)	子ども青少年局
	方向性 継続	
乳幼児健康診査等における栄養指導・相談	子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進に資するよう、また、望ましい食習慣や生活習慣の定着を図ることができるように、個々の状況に応じた支援を実施(3か月児健診 8,834人、1歳6か月児健診 17,592人、3歳児健診 17,215人、乳児期の相談 1,013人、幼児期の相談 437人)	子ども青少年局
	方向性 継続	
離乳食講習会	7、8か月、9～11か月、1歳などの発育・発達の段階に合わせた、離乳食に関する講話や相談を実施(2,174人)	子ども青少年局
	方向性 継続	
幼児食講習会	偏食、小食などの食事の悩みについて調理実演等を行いながら相談を実施(284人)	子ども青少年局
	方向性 継続	
地区栄養講習会	乳幼児の保護者、幼稚園の父母の会、地域のグループなどを対象に食生活の改善や向上を図るために講習会を実施(353人)	子ども青少年局
	方向性 継続	
アプリや動画を活用した普及啓発の実施	アプリを活用した食育に関する情報発信や動画を活用した食育支援を実施	子ども青少年局
	方向性 新規	

関連計画: なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

離乳食講習会

離乳食が始まるとママやパパの悩みや心配事が増えてきます。「なかなか食べてくれない」「どれくらいの量が適当かわからない」「何を作ったらいいの？」等々。そんな親子を対象に離乳食の進め方を実際に調理実演や試食等を通じて目で見て体験して学んでもらい、また同じような月齢のお友達のママ・パパ同士で交流し、情報交換等ができる講習会を開催しています。



「なごや子育てアプリ「NAGOMii (なごみー)」について

妊娠、出産、子育てと切れ目なく子育て家庭をサポートするスマートフォン用の子育て支援情報提供アプリを配信しています。

名古屋市の子育てに関する施策や相談窓口をわかりやすく掲載しており、各種情報提供も実施しています。

なごや子育てアプリ
なごみー

NAGOMii

AppStore または GooglePlay からダウンロードできます。

アプリのダウンロードは無料ですが、通信料はご負担いただけます。



App Store から



Google Play から



食物アレルギーに配慮した食育の推進

アレルギー疾患対策を総合的に推進するため、平成 27 年 12 月にアレルギー疾患対策基本法が施行されました。法の趣旨に基づき、本市においても引き続き食物アレルギーに配慮した食育の推進に取り組みます。

- ・保健センターの乳幼児健康診査等において、保護者から食物アレルギーなどについての聞き取りを行うとともに、必要に応じて相談事業の案内や医療機関の紹介などを実施
- ・保育所等における「保育所等の給食における食物アレルギー児への対応指針」に基づく、食物アレルギー対応給食の提供
- ・学校における「食物アレルギー対応の手引き」に基づく、小学校の食物アレルギー対応給食の提供や「中学校スクールランチアレルギー情報」などの提供
- ・ウェブサイト「なごや食育ひろば」における、食物アレルギーに関する普及啓発

(2) 保育所等における食育の推進

保育所等や幼稚園は、乳幼児が生涯にわたる人間形成の基礎を培う重要な時期に、生活の多くの時間を過ごすところです。保育所等や幼稚園での様々な食体験や食に関する指導などを通じ、望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成に取り組みます。

また、保育所等においては保育所保育指針及び幼保連携型認定こども園教育・保育要領に基づき、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」(*1)や「保育所における食育の計画づくりガイド」(*2)を参考に食育計画を作成し、保育内容の一環として食育を位置づけ、子どもの年齢・発達に沿った適切な食育の実践を行うとともに、保護者や地域への食育活動に取り組みます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
児童の食育体験	伝統食・行事関連の食事体験、野菜の栽培、調理体験、配膳や片付けの体験、食物アレルギーの対応等特別な配慮などを実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
保護者への啓発	給食だよりの発行と家庭への配布、給食の見本展示、保育参観等における食事指導などを実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
地域との食育活動	地域の高齢者を招待する食事会、地域の妊産婦や子育て家庭を対象とした講習会などを開催	子ども青少年局
	方向性 継続	
保育所等職員研修	食育をテーマに保育所等職員を対象とした研修を実施(4回)	子ども青少年局
	方向性 継続	
保育所等における食育計画の作成	全ての保育所等において食育計画を作成し、全体的な計画並びに指導計画に位置づけ、日々の生活や遊びの中で食育を展開	子ども青少年局
	方向性 継続	
幼稚園児や保育園児等への啓発	保健センターにおける給食施設指導等の際に、絵本や紙芝居等を使用して、朝食や野菜の摂取などの望ましい食習慣の定着を図る指導を実施(12,623人)	子ども青少年局
	方向性 継続	
幼稚園における食に関する指導	食べ物への興味・関心を持たせたり、皆で食べる喜びや楽しさを味わわせたりするなど、食育を通じた望ましい食習慣の形成	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画: なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)
名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)

「《楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～》(*1)」とは

子どもの栄養改善と食を通じた心の健全育成のために、保育所における食育の内容、配慮事項、食育の計画作成・評価方法等、保育所における食育のあり方に関する検討内容が報告書としてとりまとめられました。(平成15年度 児童環境づくり等総合調査研究事業)平成16年3月に厚生労働省より公表され、保育所における食育の計画作成の参考にできるよう通知されています。

「《保育所における食育の計画づくりガイド》(*2)」とは

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」を踏まえて、保育所の職員が食育の計画づくりをすすめる上での具体的な要点をとりまとめたものです。平成19年11月に厚生労働省より公表され、保育所における食育の計画作成の参考にできるよう通知されています。

「保護者向け給食だより」とは

名古屋市立保育所では毎月その月の食育トピックスを設け、啓発のため、保護者向けに「給食だより」を発行しています。そのほかにも家庭での食育に役立ててもらえるような情報を提供しています。例えば、「保育所給食こんだて」では、給食の献立名のほか使用食材や調味料、主な材料のはたらき、副食の平均栄養量等を掲載しています。

第1章
計画の策定に
あたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

資料編

給食だより

令和2年10月

過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」と言われるように、秋はおいしい食べものがたくさんあります。家庭でも、旬の食べものを楽しんでみてはいかがでしょうか。

秋においしい食べものいろいろ

ぶどう

巨峰、ピオーネ、甲斐路などの種類があります。種があるものや種のないものがあり、皮ごと食べられる品種もあります。

きのこ

スーパーなどに売っているものはほとんどが栽培物なので年中出荷しますが、露地物のしいたけ・しめじなどは秋が旬です。

梨

水分とカリウムを多く含みます。豊水、二十世紀、向水、新高などの種類があります。さっぱりした甘さとしゃきしゃきした食感が特徴です。

星芋・さつまいも

さつまいもは甘味が強く、そのまま蒸すだけでもおいしいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。星芋のぬめりはガラクトンという成分で、免疫力を高めると言われています。

鮭・さば・さんま

秋は魚もおいしい季節です。いずれの魚もこの時期は脂がのっており、塩焼きをほじめ、味噌煮やムニエルなどいろいろな調理法で楽しめます。

柿

富有柿や次郎柿などの種類があります。栄養価が高く、特にビタミンCが多く含まれます。実だけでなく葉も栄養豊富なので、柿の葉茶などに利用されています。

★旬の食べものは価格が安く、栄養価は高くなっています。家庭で調理をする際は、切ったり皮をむいたりする前に子どもたちに見せたり触らせてあげたりすると、食材への興味が育ちます。収穫前や収穫後を体験するのも楽しいですね。

保育園のメニューを家庭でも！

納豆あえ♪

納豆は日本の伝統的な発酵食品です。保育園では、舌子なすにも食体験が広がるように、納豆にコーンやマヨネーズなどを加え、サラダ感覚の副菜として提供します。

【材 料】 幼児4人分
納豆 40g、ほうれん草 100g、コーン缶 40g、油小さじ1、しょうゆ小さじ1、マヨネーズ小さじ4

【作り方】
① 鍋を熱し、油をあため、納豆・コーン缶をよく炒め、しょうゆで香りづけをする。
② ほうれん草は1～2cmに切ってゆで、水切りする。
③ ①・②をマヨネーズであえる。

子ども7歳少年用保育所保育課程課保育指導係

令和2年 10月 保育所給食こんだて

名古屋市立保育所少年用保育課程保育指導係

献立日	二人だて名	お料理材料のはたらき			
		油	糖	塩	酸
10月14日、15日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月16日、17日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月18日、19日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月20日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月21日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月22日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月23日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月24日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月25日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月26日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月27日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月28日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月29日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月30日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき
10月31日	のりついで汁 （ひきかき汁）	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき	鶏肉、ひきき

※ 1日あたりの平均栄養量は、1人あたり1食分として算出しています。
※ 献立名の中に含まれる食材の量は、献立表に記載されています。

(3) 学校における食育の推進

学齢期は生活習慣が形成される時期であり、食への関心を高めたり、判断力を養ったりすることで、食に関する基本的な習慣を身につける重要な時期ですが、近年、子どもの食を取り巻く社会環境が変化し、栄養摂取の乱れや朝食欠食等に起因する肥満や生活習慣病の顕在化が指摘されています。

小・中・特別支援学校では、給食の時間、家庭科や保健体育をはじめとする各教科、総合的な学習の時間等において食に関する指導を充実し、学校における食育を組織的・計画的に推進します。特に、健全な食生活についての指導では、学習教材を活用し、栄養教諭・学校栄養職員による指導も推進します。

また、学校給食では、給食として重要な安全・安心で必要な栄養が摂取できることを確保した上で、子どもたちがより楽しめる献立づくりに努めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食に関する指導	「なごやっ子食に関する指導の手引」を活用し、学校給食を教材とするなどの食に関する指導を実施するとともに、献立表を毎月家庭へ配布	教育委員会
	方向性 継続	
スクールランチの献立募集	生徒の食物への関心と理解を深めるため、生徒から献立を募集し、優秀なものをスクールランチに採用（年1回）	教育委員会
	方向性 継続	
給食新聞・給食だよりの発行	小学校給食の献立など、食育推進につながる内容を掲載する「なごやの学校給食」や食に関連する情報を記載した給食だよりにより、保護者と連携して食育を推進（給食新聞年2回、給食だより毎月発行）	教育委員会
	方向性 継続	
元気いっぱいなごやっ子の育成事業	「元気いっぱいなごやっ子カード」等を活用し、早寝早起きや朝食の摂取などの望ましい生活習慣の定着を図る指導を推進	教育委員会
	方向性 継続	
食育推進に関する教職員研修	栄養教諭・学校栄養職員や一般教員等を対象に、衛生管理、食に関する指導、食物アレルギー等の研修を実施	教育委員会
	方向性 継続	
学校保健委員会を活用した食育の推進	学校医、教職員、保護者、地域等が連携して、食育に関する取り組みを推進	教育委員会
	方向性 継続	
学校給食の充実	安全・安心で必要な栄養が摂取できるようにし、児童生徒にとって魅力的な献立づくりを実施	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)

「学校における食に関する指導」とは 【「なごやっ子食に関する指導の手引」資料より】

「食に関する指導」の内容を観点ごとに例示した図



第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

「スクールランチ」とは

スクールランチは、食生活を自主的に管理できる力、くつろいだ会食で豊かな心や、個を尊重した好ましい人間関係を育てることを目標に中学校で実施しています。各学校にランチルームを整備して、ランチルーム用、教室用それぞれに2種類のメニューを用意し、その上、家庭からの弁当を含めた選択式の給食です。



ランチルームでの食事



ランチルーム用メニュー（例）



教室用（ランチボックス）メニュー（例）

●令和元年度献立募集「こんなおかずがあったらいいな」で応募された 1,926 点のうち、スクールランチに採用された献立の一例です。



クリームとろけるカレーピラフ



マッケンチーズシチュー



野菜ととり肉のねぎま丼



野菜モリモリ天津ラーメン

(4) 家庭等における食育の推進

家庭は基本的な生活習慣を身につける上で、大きな役割を担っています。

早寝、早起きをして、朝ごはんを食べるなどの生活習慣は、心の健康や学力・体力などに関係しています。また、こうした生活習慣や、あいさつなどの食事のマナーを子どもの頃から身につけることは、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育てていくための基礎となります。

家族や友人等と一緒に食事をする（共食）は、心の健康やバランスのよい食生活などに関係するとともに、食を通じたコミュニケーションにより、人と人が信頼関係を築き、食に関する感謝の念や理解、知識を身につけることにつながると考えられます。

保護者が子どもとともに、家庭において食を楽しみながら健全な食生活を実践できるように、保護者向けのセミナーの開催やパンフレットの配布などにより、望ましい食習慣や知識に関する普及啓発を行います。また、料理教室などの食に関する体験講座を開催し、実践によって食に関する理解を深めることができるよう支援していきます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
青少年育成事業における啓発	わくわくキッズナビホームページにおいて「なごや食育ひろば」のリンクを設置し、市内の小・中・特別支援学校の児童・生徒に利用を促すなどの普及啓発を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
児童館・とだがわこどもランドにおける料理教室等	子ども、保護者向けの料理教室等を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
「親学」の推進	家庭の教育力を高めることをめざす中、各家庭において、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣を身につけるため、PTAによる「家庭教育セミナー」の実施や、生涯学習センターでの「親学」に関する講座・事業を開催するほか、親学パンフレットを市内全ての幼稚園、保育所等、小・中・特別支援学校の保護者へ配布し、普及啓発を実施（「食育」に関する家庭教育セミナー 37回、9親学講座・事業）	教育委員会
	方向性 継続	
生涯学習センターでの子ども向けの「食育」に関する講座・事業	小中学生を対象とした食に関する体験講座や事業を実施（29講座・事業）	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)
名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)

第1章
あたって
計画の策定に

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

資料編

「親学」とは

本市の推進する「親学」とは、子どもにとって親はどうあるべきかを考え、子どもとともに親として成長する楽しさなどについて学ぼうというものです。

早寝・早起きをする、3度の食事をしっかりとるといった基本的な生活習慣が、その日一日の子どもの生活を安定させることにつながります。特に朝食は一日のスタートであり、体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させるものです。

また、子どもの心のサインを見つけやすいのも、朝の時間帯と言われています。食育について親子で考えるきっかけとして、朝食の時間を活用してみてもいいかもしれません。

「共食」のすすめ

家族や友人などと食事を共にする「共食」が多い人は、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていたりすること、多様な食品を食べていることが報告されています。

また、規則正しい食生活や生活リズムとも関係しているとの研究結果もあり、「共食」は健康な食生活との関連が指摘されています。

共食は、心もからだも元気にしてくれます。通勤や通学などによる在宅時間の違いなど、個人のライフスタイルや家庭の状況が多様化している中で、家族みんながそろって食事をするのが難しい面もありますが、そろいやすい朝食や週末だけでも、「共食」を心がけましょう。

出典：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～



(5) 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代においては、食育に対する関心をはじめとして、朝食の欠食や栄養バランスなどの食に関する課題が多い傾向にあります。生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のためには、若い頃からの食生活が重要であり、また、食育を次世代に伝えつなげていく世代でもあることから、食に関する意識を高め、健全な食生活を実践することができるよう重点的な普及啓発に取り組みます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
SNSを活用した普及啓発（再掲）	SNSを活用した広報により、特に若い世代を中心とした普及啓発を推進	健康福祉局
	方向性 新規	
大学との連携による食育の推進	大学と連携し、自立した生活を始める時期である大学生を対象に、朝食摂取やバランスのよい食事をはじめとした望ましい生活習慣や食習慣に関する情報提供を行うほか、学生が食育の担い手となり普及啓発を行う取り組みを実施	健康福祉局
	方向性 継続	
働く世代への普及啓発	企業や健康保険組合と連携し、新入社員等の若い世代を中心とする働く世代に向けて、減塩や共食をはじめとした望ましい生活習慣や食習慣などの食や健康に関する普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 拡充：連携内容の充実	
若い世代の取り組み事例の紹介	若い世代の食育への関心を高めるため、同世代による食育に関する取り組み事例などの紹介を、ウェブサイトやSNS、イベント等において実施	健康福祉局
	方向性 継続	



第1章
あたる
計画の策定に

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

資料編

食べよう！朝ごはん

朝ごはんは1日のパワーの源（みなもと）

朝ごはんを食べると、体温が上がり、からだの動きが活発になります。食べないと、疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりすると言われています。

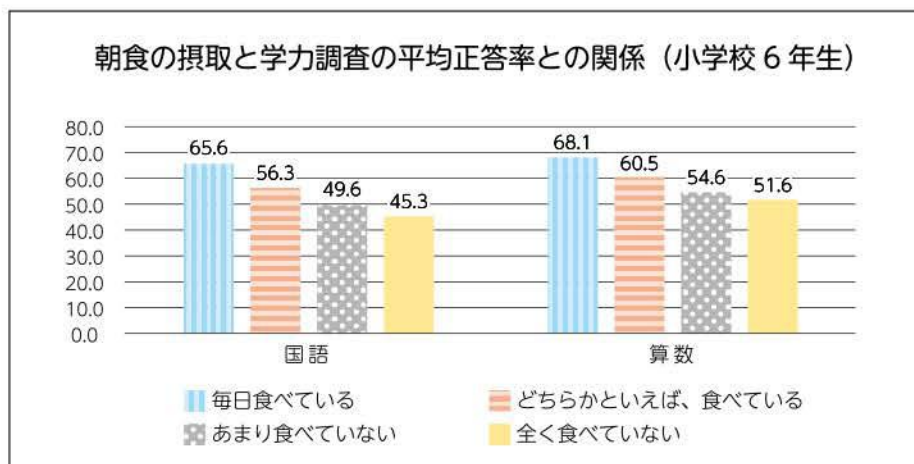
朝ごはんでは肥満予防！

朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹状態になります。1日2食にすると、体はエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、肥満につながりやすいと言われています。

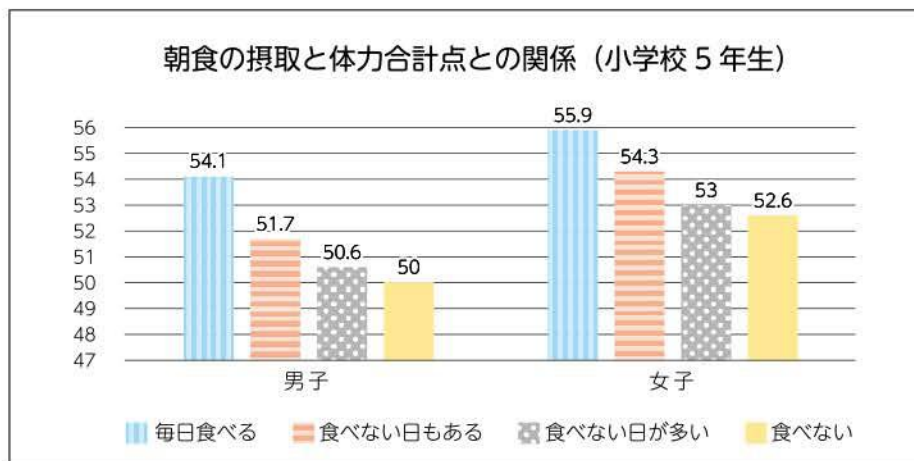
朝ごはんでは集中力アップ！

脳は眠っている間もエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）を消費しています。朝ごはんでは、しっかり補給すると仕事や勉強への集中力アップが期待できます。

朝ごはんの摂取と学力、体力との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和元年度）



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣調査」（令和元年度）

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

(6) 壮年期・高齢期における食育の推進

壮年期・高齢期は、生活習慣病予防やフレイル（加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間段階にある状態）予防・介護予防に向けた取り組みが重要になります。

一人ひとりが自分に見合ったバランスのとれた食事を取り、適正体重を維持するなどの健康管理が行えるよう、「食事バランスガイド」などを活用し、望ましい食習慣についての知識を普及啓発するとともに、相談や指導、バランスよく食べるためのレシピなどの情報提供を行い、健全な食生活を実践できるように支援します。

また、食習慣だけでなく、運動や生活習慣等についても相談や指導等を行うことにより、生活習慣病予防やフレイル予防・介護予防を図ります。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
生活習慣病予防のための指導等	バランスのよい食事や運動等の生活習慣に関する講話や実技指導等を実施（地域健康づくり事業 9,549 人、ロコモティブシンドローム予防教室 1,089 人）	健康福祉局
	方向性 継続	
高齢者の栄養指導等	介護予防事業として高齢者の低栄養予防や簡単な調理の方法など、栄養改善に関する普及啓発を実施（いきいき教室訪問事業延べ参加者数 8,035 人）	健康福祉局
	方向性 継続	
給食施設への栄養指導等	事業所、福祉施設、病院等の給食施設に対し、講習会や巡回指導を行い、野菜摂取や減塩をはじめとした栄養管理の改善及び利用者への栄養情報の提供等についての指導・支援を実施（給食管理指導等実施施設数 延 5,639 施設）	子ども青少年局
	方向性 継続	

関連計画：健康なごやプラン21（第2次）（健康福祉局）
はつらつ長寿プランなごや2023（健康福祉局）

高齢者の栄養指導

食事のとり方や内容を見直すことにより介護が必要な状態になることを予防し、いきいきとした健康的な生活が維持できるよう、栄養に関する講話や調理実習等をまじえた教室を実施しています。



栄養に関する講話



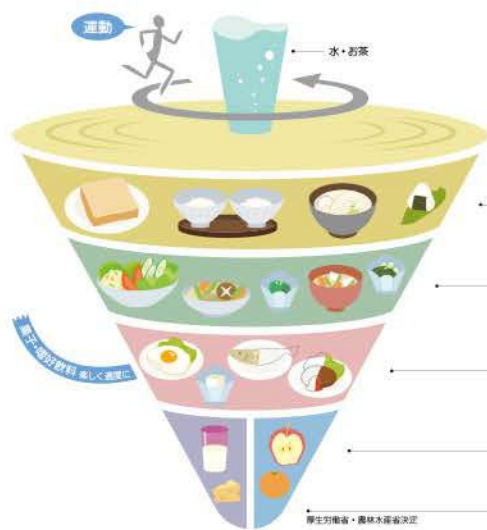
調理実習後の会食

「バランスのよい食事」とは

バランスよく食べるには、料理の望ましい組み合わせや、食品に含まれている栄養素などを知っておくと便利です。食事バランスガイドや三色食品群、六つの基礎食品群などを活用し、バランスのとれた食事に心がけましょう。

【食事バランスガイド】

食事を「主食」、「主菜」、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つの料理グループに分け、それぞれ一日に必要な量をコマの形のイラストに当てはめて表したものです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形) 5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(8V) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、食パン1枚、おにぎり1個、ロールパン15個
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(8V) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 味噌汁、お豆腐、お味噌、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、おいも、お海藻 2つ分 = 味噌汁、お豆腐、お味噌、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、おいも、お海藻
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(8V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 つ(8V) 牛乳だつたら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス 2つ分 = 牛乳2本、ヨーグルト2本、チーズ2個、アイス2個、ソフトクリーム2個、アイス2個
2 果物 つ(8V) みかんだつたら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ半分、梨半分、ぶどう半箱、葡萄1箱

野菜は毎食プラス1品、果物は毎日食べよう！

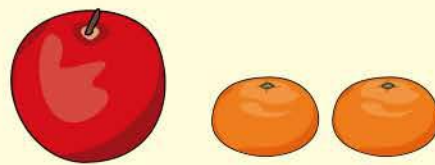
野菜と果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれており、三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）の働きを助け、からだの調子を整える役割を持っています。

また、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病予防に効果的に働くと言われてています。

健康のために、野菜は1日350g以上、果物は1日200g程度食べると良いと言われています。しかし、平成28年の国民健康・栄養調査結果によると、名古屋市を含む愛知県の野菜摂取量は平均より少なく、全国46都道府県（熊本県は含まれていません）の中で、男性は全国最下位、女性は44位でした。野菜料理を毎食1、2品食べる、生野菜だけでなく、煮る、炒めるなどの料理も取り入れる、毎日果物を食べるなど、意識して野菜や果物をとることで、栄養バランスのよい、健康的な食生活をめざしましょう。



野菜 350gの目安量は、
野菜料理の小鉢5～6品



果物 200gの目安量は、
りんご1個 または みかん2個

上手に減塩！

「健康寿命延伸のカギは減塩」と言われるくらい、日本人にとって食塩を減らすことは長年の課題です。平成30年の国民健康・栄養調査によれば、食塩摂取量の平均値は男性11.0g、女性9.3gでした。一方、「日本人の食事摂取基準」（2020年版）において、食塩の摂取目標量は、従来の男性8g、女性7gから、男性7.5g、女性6.5gに引き下げられ、また、WHOが推奨する1日摂取量は5gとなっており、目標達成には程遠いのが現状です。

味噌、しょうゆを使用する伝統的食文化を持つ日本人は、調味料を減らすことが一番簡単な減塩です。「塩が減るとおいしくなくなる」という先入観を捨てて、調味料を使用する回数を減らし、すでに調味されている食品には調味料をかけないように努めましょう。

また、だしなどのうま味や酸味、香りを活用するなどの減塩テクニックを使うことや、野菜・きのこ・海藻・果物をたくさん食べてカリウムを摂り、食塩を排出させることを心がけ、上手に減塩を進めましょう。



災害時の食の備え

食事の基本は、1日3食「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえることですが、大規模な災害が発生すると、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶え、食料品の入手が困難になることが予測されます。

水は3日分、食品は7日分程度を買い置きし、賞味期限を定期的に確認して、使い回しつつ備蓄することが必要です。また、災害時はストレス等により食欲が低下することがありますので、日頃から食べ慣れたものを準備しておきましょう。

家族の中に、乳幼児、高齢者、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な人がいる場合は、それぞれの状況にあわせた食品をそろえておくことも大切です。

災害が頻発している今、改めて災害時の食の備えについて考えてみてはいかがでしょうか。



(7) 歯と口腔の健康と食育の推進

歯と口の健康を保つことは、栄養を摂取するだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな食生活を営む上で重要な役割を果たしており、健康寿命の延伸につながります。近年では、歯の健康と全身の健康状態との関連が明らかになってきており、歯の喪失が少なく食事をよく噛めている人は、活動能力が高く、生活の質が高いことが分かってきています。

また、口腔機能の基礎が作られる乳幼児に対し口腔の発育に応じた食べ方の支援をすることで健全な発育を促すことや、成人・高齢期においては口腔機能のささいな衰えが生じはじめ、それを放置すると心身の活力低下や要介護状態につながる状態である「オーラルフレイル」への対策も重要になってきています。

健康でいきいきとした生活を送るために、生涯を通じて自分の歯でよく噛んで味わって食べることができるよう、ライフステージに応じた歯科口腔保健事業を推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
妊産婦の歯科口腔保健指導等	両親学級において歯科口腔保健指導を実施し、協力歯科医療機関で妊産婦歯科診査として歯科診査及び保健指導を実施（両親学級 1,546 人、妊産婦歯科診査 14,747 人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
乳幼児の歯科口腔保健指導等	むし歯予防や口腔機能の健全な発達のため、歯科検診やお口の発達支援をはじめとする歯科口腔保健指導等を行うとともに、幼稚園や保育所等へフッ化物洗口法の普及を実施（3 か月児健診 7,632 人、1 歳 6 か月児健診 17,546 人、3 歳児健診 17,190 人、お口の発達支援事業 8,117 人、むし歯予防教室 1,615 人、母と子の歯の健康教室 3,771 人、4 歳児及び 5 歳児歯の健康づくり事業 26,351 人、フッ化物洗口実施園数 183 か所）	健康福祉局 子ども青少年局
	方向性 拡充：フッ化物洗口実施園数の増加	
「120 運動」の推進	市内全小学校において新入学児童の保護者へ啓発リーフレットを配布するほか、保護者への講演や親子ブラッシングを実施	教育委員会
	方向性 継続	
成人の歯科口腔保健指導等	特定の年齢の市民に対する歯周疾患検診の実施や、口の機能を維持し歯の健康を保つことが、バランスのとれた食生活につながることを普及啓発するため、歯と歯ぐきの健康づくり事業を実施（歯周疾患検診受診者数 15,553 人、歯と歯ぐきの健康づくり事業 675 人）	健康福祉局
	方向性 拡充：歯周疾患検診受診者数の増加	
高齢者の歯科口腔保健指導等	介護予防事業として高齢者の口腔清掃や、口腔機能の維持向上に関する知識の普及啓発を実施するほか、特定の年齢の市民に対する歯周疾患検診や在宅ねたきり者への訪問歯科診査等を実施（歯周疾患検診受診者数 11,995 人、在宅ねたきり者訪問歯科診査 1,394 人、介護予防事業等 7,153 人）	健康福祉局
	方向性 拡充：歯周疾患検診受診者数の増加	

第3章 施策の展開

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

主な取り組み	取り組み内容	所管局
オーラルフレイル対策	オーラルフレイル対策として、高齢者の通いの場や市民が多数集まるイベントでの講話・オーラルフレイルチェックなどを実施するほか、歯科医療関係者向け研修会を実施	健康福祉局
	方向性 継続	
障害児・障害者訪問歯科指導	障害児・障害者及びその関係者を対象に、施設を訪問し、歯科保健指導を実施	健康福祉局
	方向性 継続	
歯と口の1日健康センター	6月の「歯と口の健康週間」を中心に、保健センター等において各区歯科医師会等と共催し、啓発イベントを実施	健康福祉局
	方向性 継続	
なごや 8020 フェスティバル	名古屋市歯科医師会をはじめとした関係機関と共催し、8020 啓発のためのイベントを実施	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画: 健康なごやプラン21(第2次)(健康福祉局)
はつらつ長寿プランなごや2023(健康福祉局)
なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)

「8020 運動」とは

「8020 (はちまるにいます) 運動」は、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。80 歳になっても自分の歯が 20 本以上あると、ほとんどのものをおいしく食べることができると言われており、生涯、自分の歯で食べる楽しみを目標にこの運動が始まりました。8020 運動の達成者は、歯だけではなく全身も健康で、長生きと言われています。

本市では、平成 25 年 3 月に「名古屋市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ効果的に推進しています。

食べ物をよく噛み、味わい、しっかりと飲み込むことは、お口の機能の発達を促します。また、定期的な検診や、お口の中をきれいにすることは、歯と口の健康を維持し、生涯にわたる全身の健康の保持増進に重要な役割を果たします。

引き続き、ライフステージに応じた歯科口腔保健事業を実施し、8020 達成者の増加など、市民の歯と口腔の健康の保持増進をめざします。

なお、本市の健康増進計画である「健康なごやプラン 21 (第 2 次)」では、「80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人の割合」の令和 4 年度における目標値を 68%としています。

「120 運動」とは

「120 (いちにいます) 運動」は、「8020 運動」を達成するため、小児期からの発達段階にあわせた適切な管理が必要であるとの視点から、名古屋市学校歯科医会が、「12 歳児でむし歯をできる限り 0 本に近づけ、歯・口の健康が○(まる)の状態になること」をめざして提唱している運動です。

「オーラルフレイル」とは

お口に関するささいな衰え（食べこぼしやむせ、お口の乾燥など）を放置することで、お口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下や要介護状態につながる状態を「オーラルフレイル」と言います。

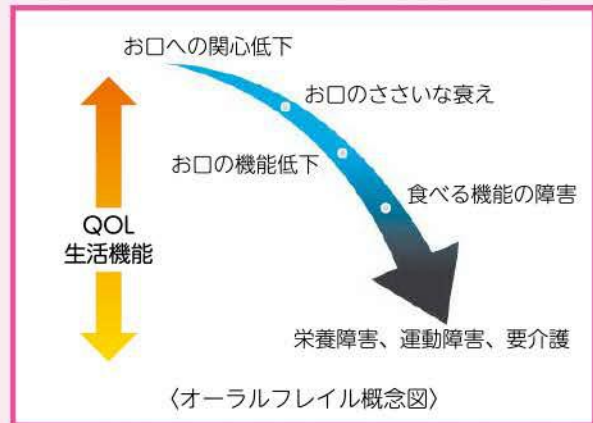
オーラルフレイルになると、食生活はもちろん、「話す」ことや「笑う」と言ったコミュニケーションへ影響を与えます。また、十分な栄養が取れないことは筋力低下や免疫力低下に繋がり、その結果、身体機能が衰え社会参加の減少につながります。さらに人との交流機会が減少することで精神的活力が低下する原因となります。

最近、「噛めない食品が増えた」「滑舌が悪くなった」など、お口のささいな衰えを放置していませんか。ねたきりや要介護状態へ進行してしまう前に、オーラルフレイルを予防・改善して“健康長寿”をめざしましょう。

オーラルフレイルを予防するには、日常生活のちょっとした心がけが重要になります。

【例】

- ・噛み応えのある物を食べる。
- ・しっかりと声を出す。
- ・定期的な歯科検診
- ・丁寧な歯みがき



高齢者サロンでの歯科医師による講話



イベントでの歯科医師による
オーラルフレイルチェック

(8) 福祉の視点による食育の推進

近年の世帯構造や経済状況の変化などから、個人や家庭における生活環境や経済状況の違いが食育に与える影響についても考慮していく必要があります。また、障害者やひとり暮らし高齢者など、自ら食育を実践することが困難な場合のある方への配慮も必要であり、それぞれの特性に応じた取り組みを進めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
乳幼児健康診査等における栄養指導・相談(再掲)	子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進に資するよう、また、望ましい食習慣や生活習慣の定着を図ることができるように、個々の状況に応じた支援を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
児童養護施設等での食育体験	家庭環境に恵まれない子どもや適切な養育を受けられない子どもの自立支援のため、食と健康への関心を高めたり、食を通じたコミュニケーションを充実させるような食育体験や調理実習のような技術的体験を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
子ども食堂推進事業助成	子ども食堂の開設を支援し、困難を抱える子どもをはじめ、様々な子どもの孤食を防止するとともに、子どもが安心して食事ができる機会を提供することを通じて、子どもの健やかな育ちを支援する環境づくりを推進	子ども青少年局
	方向性 継続	
福祉施設等に従事する職員の研修	児童福祉施設、障害者福祉施設、高齢者施設等に従事する職員に対し、それぞれの特性に応じた食事の提供や食育指導を行うための研修を実施	健康福祉局 子ども青少年局
	方向性 継続	
配食サービス	障害者や高齢者の在宅生活の食生活支援や利用者の安否の確認のため、配食サービスを実施(障害者自立支援配食サービス 1,419人(年度末利用者数)、自立支援型配食サービス 4,970人(年度末利用者数)、生活援助型配食サービス 5,630人(月平均利用者数))	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画: 名古屋市障害者基本計画(第4次)(健康福祉局)
はつらつ長寿プランなごや2023(健康福祉局)
健康なごやプラン21(第2次)(健康福祉局)
なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)

第1章
あたって
計画の策定に

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

子ども食堂について

地域のボランティアが子どもたちに対し、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する取り組みを行う、いわゆる子ども食堂が各地で開催されています。子ども食堂は、子どもの食育や居場所づくりにとどまらず、それを契機として、高齢者や障害者を含む地域住民の交流拠点に発展する可能性があり、地域共生社会の実現に向けて大きな役割を果たすことが期待されます。

本市においても、感染症対策などの衛生管理を適切に実施し、食事を通じた多世代の交流やふれあいを大切にしながら、現在、59 か所（令和2年4月時点）で子ども食堂が開催されています。



※一部写真を加工しています。

「ふれあい給食サービス事業」とは

高齢者や障害者の方々のふれあいを目的に、小学校区ごとに設立されている地域福祉推進協議会などが中心となり、コミュニティセンターなどに集い共に食事をして、おしゃべりや交流を楽しむ食事会が催されています。

この事業はボランティアが主体となって開催されており、ひとり暮らし高齢者や障害者、地域のボランティア等が食事を介してふれあうことで、孤独感を解消し、地域の連帯感を高める取り組みとなっています。

ライフステージにおける食育の視点

(1) 妊娠期・授乳期

妊娠中の食事は出産や授乳に向けた体づくりの土台になり、産後の健康にも影響を及ぼします。また、産後は出産後の体の回復という面で食事に気を配る必要があります。

赤ちゃんにとっては、お母さんの食事が、お腹にいる間や授乳を通して発育のために大切な役割を果たします。

赤ちゃんを家族に迎えるにあたって、妊婦だけでなく子育てに関わる家族全体で食事を見つめ直し、保護者自身と赤ちゃんの健康について考える欠かせない時期です。

(2) 乳幼児期（概ね0～5歳）

心身ともに一生で最も成長と発育が著しく、味覚や食べる機能の発達、規則正しい生活リズムはこの時期につくられるため、家庭での食事は大きな役割を果たします。例えば、授乳や離乳食、幼児期の様々な食体験は親子のきずなを育み、子どもの健やかな心身の成長を促します。

また、幼稚園や保育所等で同じ年代が集まり楽しく食べる食環境をつくると野菜嫌いを克服する等、食体験は食育において大きな成果をもたらします。

(3) 学童期（概ね6～11歳）

幼児期からの望ましい食習慣や生活習慣をしっかり確立し、家庭の食事や学校給食を通して身体の成長と食事の関係について学び、食に関する知識を広げ、興味や関心を高めていく時期です。

成長に伴い、自分自身で食事を選択したり判断する機会が増え、自分に合った食生活を選ぶ力を育てることが大切になってきます。

家庭での料理づくりや家事の手伝い、家族や友達との共食、作物の栽培など、食を通じたコミュニケーションの体験は豊かな感性を養います。

また、家庭や学校、地域において四季折々の行事や伝統的な食文化などを体験することで、食とそれを取り巻く環境に関心を持ち、食べ物を大切にすることを育むことも大切です。

(4) 思春期（概ね12～18歳）

自分自身の食生活について考えはじめ、食事の選択、判断などの自己裁量により、望ましい生活習慣・食習慣を実践していく時期です。

夜遅くまで勉強をしたり、携帯電話やスマートフォン、ゲームなどに夢中になり、就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れやすくなります。また、肥満ややせといった健康に影響を及ぼすような健康課題も見られる時期です。

健康について自ら考え、情報を読み解く力を養い、自分に合った食習慣や健康の管理を実践することが大切です。

(5) 青年期（概ね 19～39 歳）

気力・体力ともに充実した世代で、就職や結婚、出産、子育てなどにより、生活が大きく変化し、ストレスも多く生活リズムが不規則になりやすい時期です。

身体機能は 20 代をピークに衰え始めるため、自分の健康状態を知るとともに、健康を維持増進するための情報を得て、自分に合った食に関する正しい選択や判断する力を身につけることが大切です。

また、次世代を育てる食育の担い手であることを認識して、望ましい生活習慣・食習慣について、自分自身が実践するとともに、子どもたちが実践できるよう育てることも大切です。

(6) 壮年期（概ね 40～64 歳）

働き盛りの世代が健康でいきいきと暮らしていくために、生活習慣病を予防するための生活習慣や食習慣の実践が大切な時期です。

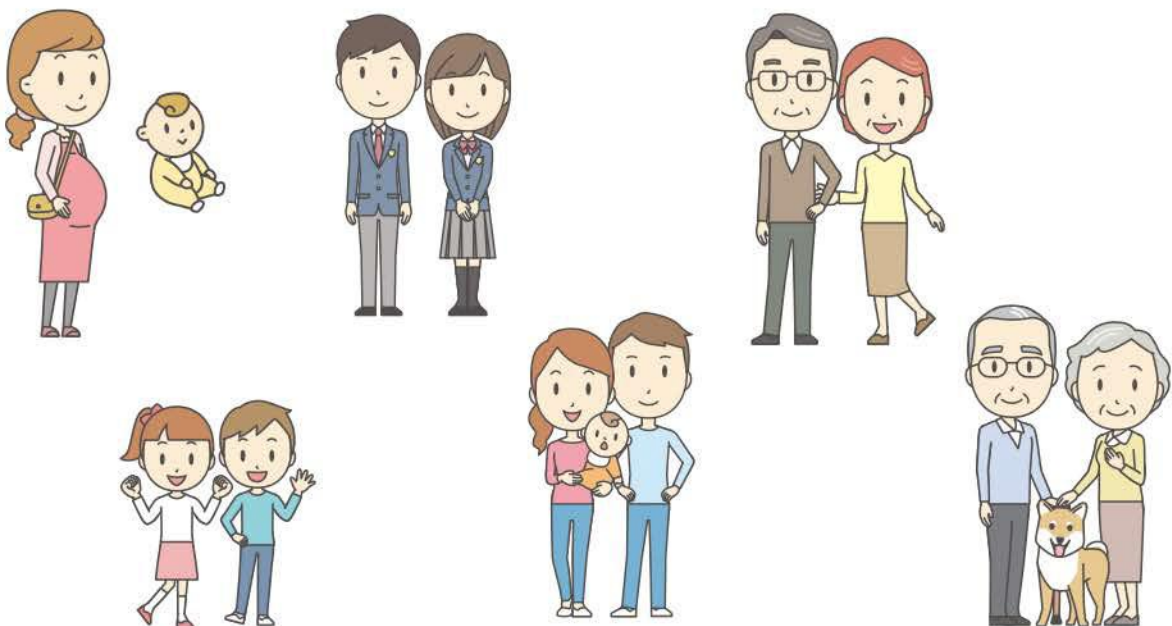
仕事でも家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもありますが、身体機能が徐々に衰える次のライフステージを健康に過ごすためにも、望ましい食習慣や生活習慣を確立することが大切です。

また、食に関する豊かな知識や経験を、次世代に伝えていくことも大切です。

(7) 高齢期（概ね 65 歳以上）

健康で長生きするには、規則正しい生活を続けていくことが大切です。そして、家族や友人、地域とのコミュニケーションを通じた豊かな食環境を大切にしたい時期です。

生活習慣が変化する時期で心身ともに個人差が大きく、加齢による身体の変化に合った望ましい食習慣を意識して健康の維持に努めるとともに、食に関する豊富な知識や経験を家族や地域に伝えていくことも大切です。



3 「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進

食育を進めていく上で、食を生み出す場としての「農」に関する理解は重要です。「農」とのふれあい、食農教育、地産地消等の推進により、市民の食に関する感謝・理解の促進や生産者と消費者の信頼関係の構築、農業の振興を図ります。

(1) 「農」とのふれあいの促進

体験水田や市民農園における栽培・収穫体験、農業ボランティアの育成などにより、市民の「農」とのふれあいを促進し、「農」に関する理解や食に対する感謝の念を醸成します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
体験水田	市民水田等の体験水田により、市民の「農」や自然とのふれあいを促進（市民水田1か所、田んぼアート1か所）	緑政土木局
	方向性 継続	
市民農園	農家や企業等による市民農園の開設を支援し、市民の「農」とのふれあいを促進（民間開設型市民農園の新規開設数 70区画）	緑政土木局
	方向性 継続	
農業ボランティアの育成	農業ボランティアを育成し、「農」を取り入れた暮らしづくりを推進（累計 581人）	緑政土木局
	方向性 継続	

関連計画: なごやアグリライフプラン(緑政土木局)

「農業ボランティア」とは

市民に対し育成講座を実施し、修了者はボランティア組織に加入して、市内農業者の支援を展開しています。

体験水田

港区南陽地区において、水田との関わりの中で市民・企業・農業者等が協働で「農」を支え、都市の貴重な水田を保全していく取り組みとして、本市や地元組織が中心となって、市民水田や田んぼアート等を行っています。



田んぼアート



市民水田の稲刈り体験

(2) 食農教育の推進

子どもたちをはじめ、多くの市民を対象にして、食や農業に関する情報の提供や、農業体験などの食農教育を推進することは、食や農業への関心と理解を深めるとともに、自然や生産者に対する感謝の心を育むことに有効であると考えられます。

学校への講師の派遣や、農業公園などでの学習や体験機会の提供により食農教育を推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
保育所等における野菜の栽培	保育所等において、苗の植え付け、水やり、野菜の収穫、調理、食事を体験	子ども青少年局
	方向性 継続	
農業公園における体験講座	農業公園において、食や農業に関する学習や体験の機会を提供し、食農教育を推進（68 講座）	緑政土木局
	方向性 継続	
地産地消給食講師派遣事業	学校給食で使用される名古屋産食材を教材とした出前授業やほ場見学を行い、食農教育を推進（32 回）	緑政土木局
	方向性 継続	
幼稚園における食に関する体験活動	食への関心を深めるため、幼稚園において野菜や果物の栽培、収穫した野菜の調理など、食に関する体験活動を実施	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)
 なごやアグリライフプラン(緑政土木局)
 名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)



「食農教育」とは

食農教育とは、食料を生産する農業の大切さや大変さ、魅力などを体験・学習する機会を提供することにより、私たちの生活に欠くことのできない農業の役割や食料の大切さを伝えることです。

「農業公園」とは

農業センター、東谷山フルーツパーク、農業文化園があります。主な体験講座としては 3 農業公園連携による食農講座のほか、農業センターの親子栽培体験教室などの食農体験教室、東谷山フルーツパークの親子ブドウ栽培教室や、農業文化園・戸田川緑地のたんぼの楽校などがあります。



親子栽培体験教室



親子ブドウ栽培教室

幼稚園での野菜や果物の栽培・収穫体験

幼稚園では、様々な野菜や果物を栽培し、生長や実りを楽しみに世話をしています。また、それらを先生や友達と一緒に収穫したり簡単な料理をしたりして食べる体験を積み重ねることで、食べ物に親しみを感じ、興味・関心を持ち、進んで食べようとする気持ちを育てています。



たまねぎの収穫体験



ブルーベリーの収穫体験

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

(3) 地産地消の推進

地産地消の取り組みは、地域の食や農に関する理解を深め、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育むことにつながります。

消費者と生産者の相互理解や信頼関係を深め、交流する場として地産地消イベントの開催や朝市・青空市への支援を行っています。地産地消の内容や意義を様々な機会情報発信することにより市民への理解を進めます。

また、「なごやさい」をはじめとした名古屋の農産物の知名度向上を図ってきましたが、今後さらに直売や農産加工品など多角経営をめざす生産者への支援にも取り組み、市民が地元農産物に触れる機会を増やすよう努めるとともに、市民が農に触れる貴重な場である都市農業の振興を図ります。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
地産地消イベントの開催と朝市・青空市への支援	生産者と消費者の交流や地産地消を普及啓発するためのイベントの開催（7回）や朝市・青空市への支援を実施	緑政土木局
	方向性 継続	
学校給食での地産地消の充実	児童生徒の食物への関心と理解を深めるため、市内産、県内産をはじめとする地元産食材の使用を促進 [小学校] 米：愛知県産 100%、牛乳：愛知県産 100%、 青果：愛知県産 29.8% [スクールランチ] 米：愛知県産 100%、牛乳：愛知県産 100%、 青果：愛知県産 32.1%	教育委員会
	方向性 拡充：使用増加に努める	

関連計画：なごやアグリライフプラン(緑政土木局)
名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)



地産地消のすすめ

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。なごや産の野菜をおいしく食べて地産地消を進めると、良いことが多くあります。

環境に良い

輸送距離が少なく済み、エネルギーやCO₂が削減できます。

新鮮でおいしい

新鮮なうちに食べられるので、栄養が豊富でとてもおいしいです。

緑を守る

身近に畑などがあれば、住環境も良くなり、農業体験もできます。

生産者に声が届く

直売や交流活動を通して、消費者のニーズが直接伝わります。

伝統文化を守る

農作業は、その地域の伝統文化と深く関わっています。

なごやの農家さん（生産者）が作った野菜を「なごやさい」と呼んでいて、こんな種類があります。



なごやさい
シールが
目印です

緑区 ブロッコリー

甘みと味が濃いブロッコリー。茹でると、茎までおいしくいただけます。



中川区 なごやっこねぎ (水耕ねぎ)

辛味やクセが少ないねぎ。じゃこ（雑魚）と炒めてご飯にかけておいしいです。



天白区 くりあじかぼちゃ

栗の実のような形のかぼちゃ。ホクホクした食感と甘さが特徴。煮物で食感を味わってください。



他にもこんな 「なごやさい」が あります。



みつば



春菊



トマト



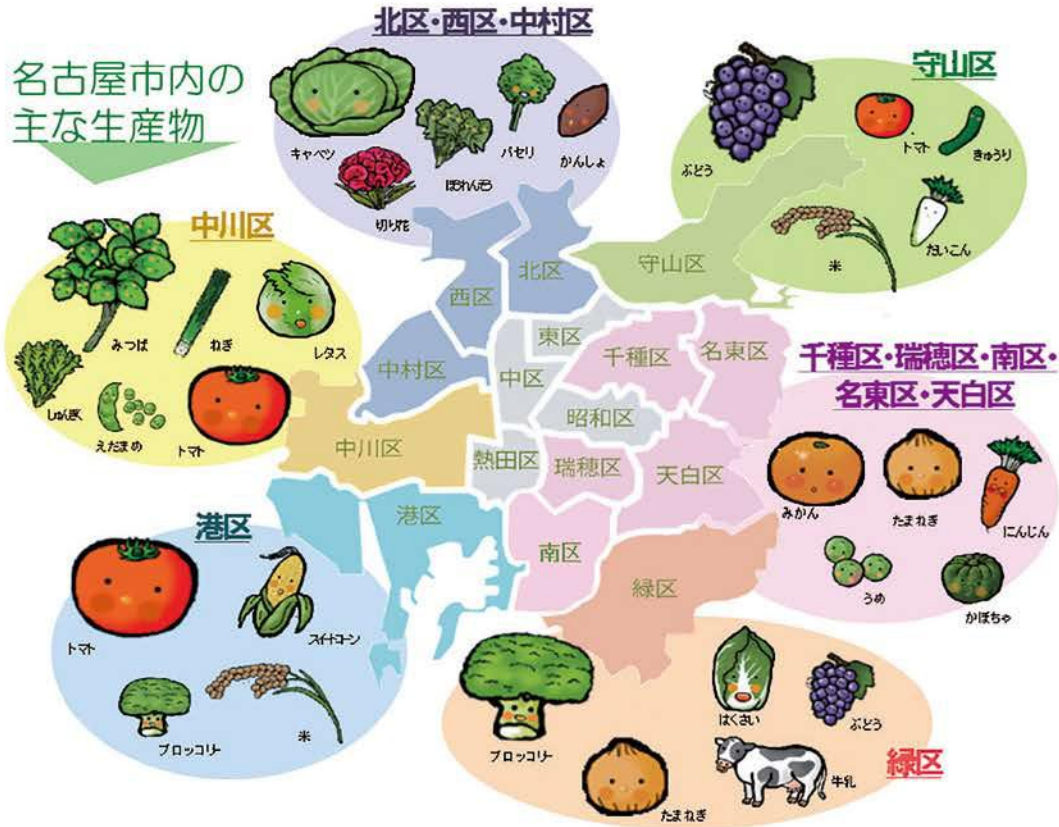
ミニトマト



たまねぎ

名古屋の農産物

地域ごとに特色のある農産物が生産されています。米や野菜のほか、果実や花き、鶏卵、蜂蜜などが生産され、乳牛や肉牛も飼育されています。各地の朝市をはじめ、直売イベントやスーパー、農業公園の地元野菜のコーナーなどで販売されています。



■ 野菜生産量 (t)

TOP 10

(平成 30 年度)

1	トマト	(469)
2	タマネギ	(294)
3	ブロッコリー	(240)
4	ダイコン	(171)
5	ハクサイ	(169)
6	キャベツ	(159)
7	みつば	(124)
8	ネギ	(116)
9	レタス	(109)
10	キュウリ	(105)

4 食文化の継承活動の推進

伝統的な食文化や食生活は、地域独自の歴史や産物、さらには人々の心の豊かさと密接な関係があり、先人によって培われてきた多様な食文化を後世に伝えていくことが重要です。子どもや若い世代を中心に、食文化に対する関心や理解が深まるようにするとともに、季節の行事食や伝統食、愛知の伝統野菜などへの市民の関心を高め、食文化の継承を図ります。

(1) 食文化に関する体験活動や情報提供

学校や保育所等における給食や食事体験を通じて、食文化への理解と関心の向上に努めます。また、市内で生産されている愛知の伝統野菜の普及に努め、市民の関心を高めることで、食文化の継承に取り組みます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
伝統・行事関連の食事体験	保育所等において伝統食（おこしもの、くさだんごなど）や季節の行事食（鏡開き、節分、ひな祭りなど）の食事体験を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
愛知の伝統野菜の普及	市内産愛知の伝統野菜の普及のため、種子の配布やウェブサイト等による情報提供を実施（4品目）	緑政土木局
	方向性 継続	
食文化を取り入れた献立の充実	小学校給食において、食文化への関心と理解を深めるため、「ふるさと献立」、「なごやめし献立」、「姉妹友好都市献立」や行事にちなんだ献立を実施	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)
 なごやアグリライフプラン(緑政土木局)
 名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)

食文化を取り入れた小学校給食の献立



「だいすき！なごや♥めし」の献立

名古屋で身近に食べられている、いわゆる「なごやめし」と呼ばれている料理を給食で提供し、名古屋独特の食文化を紹介することを通して、児童生徒に名古屋の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めています。



「姉妹友好都市の特別献立」

名古屋市と姉妹友好都市提携をしている6都市の料理を提携月に提供し、それぞれの国の食文化を知らせることで、自国や他国を尊重する心を持つ、国際的に広い視野に立つ児童生徒を育てています。

愛知の伝統野菜

愛知の伝統野菜とは、

- ①今から 50 年前には栽培されていたもの
- ②地名・人名がついているなど愛知県に由来があるもの
- ③今でも種や苗があるもの
- ④種や生産物が入手できるもの

といった 4 つの定義をみたく県内の農産物で、現在 35 品種が選定されています。このうち、本市では 4 品種が選ばれています。



愛知大晩生キャベツ

戦後間もない頃から栽培されてきました。収穫時期が遅いことが特徴です。煮崩れしないため、ロールキャベツなどに向きます。



大高菜（大高菜の雑煮）

江戸時代末期には栽培が確認されており、やや苦味がありますが、今でも正月用の「もち菜」として使用されています。



八事五寸にんじん(にんじんごはん)

大正時代から栽培が続けられています。身が柔らかく早く煮えますが煮崩れしにくく、甘みが強いのが特徴です。



野崎白菜 2号

明治時代、中川区の野崎徳四郎氏が山東白菜をもとに品種改良した結球白菜を大正 5 年に野崎白菜 2号と命名しました。葉肉が厚く、柔らかくておいしい白菜です。

日本型食生活のすすめ

日本型食生活とは、日本の気候風土に適した米などの主食を中心に、魚や肉などの主菜、野菜、海藻、豆腐などの副菜といった、多様なおかずを組み合わせるバランスのよい食事です。

栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される豊かな食材の持ち味を活かしつつ、多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

また、出汁（だし）などにより調理、味付けされていることも大きな特徴です。食材が持つおいしさや、だしのうま味を活かすことで、過剰な塩分の摂取を抑えることもできます。

日本型食生活を実践することは、食糧自給率の向上や古くから育まれてきた食文化の継承にもつながります。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。



和食；日本人の伝統的な食文化

平成 25 年 12 月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

【ユネスコ無形文化遺産とは】

- ・「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののことです。
- ・ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、この無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めるため、登録制度を実施しています。

名古屋の郷土料理

名古屋の郷土料理は長い歴史の中で生まれ、先人の知恵や工夫、努力によって伝統的な食文化として守り伝えられてきました。先人によって培われた伝統的な食文化に触れ、後世に伝えていくことも大切です。代表的なものとして、「豆みそ」や「たまりしょうゆ」を使った料理があり、「なごやめし」と呼ばれて全国的にも人気があります。



きしめん



味噌おでん



味噌煮込みうどん

行事食

行事食とは、季節折々の伝統行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを言います。行事食には家族の幸せや健康などを願う意味がこめられています。旬の食材を取り入れたものが多く、四季折々の伝統文化である行事食を楽しみましょう。

<行事食の例>



春

恵方巻き（節分）
おこしもの（桃の節句）
ぼたもち（春分）



夏

柏餅（端午の節句）
そうめん（七夕）
うなぎ（土用の丑）



秋

栗ごはん（菊の節句）
おはぎ（秋分）
月見団子（十五夜）



冬

かぼちゃ（冬至）
年越しそば（大晦日）
おせち料理（正月）

5 食の安全・安心の確保の推進

第1章
あたって
計画の策定に

本市では「名古屋市食の安全・安心条例」に基づき、「食の安全・安心の確保のための行動計画」を策定しています。行動計画に基づき施策を実施することにより、食品による健康被害の発生を防止するとともに、消費者、事業者及び市の三者におけるリスクコミュニケーションを充実し、食の安全・安心の確保をめざします。

幅広い年代に対し食の安全に関する正確な情報提供を行い、関係者の相互理解を促すことにより、食の安全への信頼の醸成を図ります。

第2章
計画の基本方針

(1) リスクコミュニケーションの充実

関係者間でリスクに関する情報や意見交換を行い、正確な情報や知識を幅広い世代に理解していただくよう、リスクコミュニケーションの充実に努めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食の安全・安心に関する意見交換や食品安全・安心学習センター事業	食の安全・安心フォーラム等の食の安全・安心についての意見交換会や食品安全・安心学習センター事業	健康福祉局
	方向性 継続	
食の安全・安心モニター	消費者にモニターを委嘱し、食の安全について幅広く情報や意見を聴取	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市食の安全・安心の確保のための行動計画2023(健康福祉局)

第3章
施策の展開

「リスクコミュニケーション」とは

消費者、事業者、市などの関係者の中で、食品のリスクに関する情報や意見をお互いに交換し、その過程で関係者間の相互理解を深め、信頼を構築する活動のことです。

第4章
推進体制と
進行管理

食品安全・安心学習センター事業

中央卸売市場本場にある食品衛生検査所では、市民の皆様にご覧いただくために「食品安全・安心学習センター事業」を実施しています。多くの食品が流通する市場や検査所の見学、検査の体験を通じて、楽しみながら学ぶことができます。また、身近な施設への出張講座等、参加しやすい形式での講座を行うほか、食の安全情報提供の拠点として、SNS等を活用し情報を発信しています。(p.62 参照)



体験講座

資料編

(2) 食の安全・安心に関する情報提供・普及啓発

食に関する様々な情報が氾濫する中で、食品の安全性に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択する力を身につけることが必要となっています。

家庭での食中毒予防や食品表示の基礎知識、生鮮食料品の流通のしくみや市場の役割等、食の安全・安心に関する知識の普及啓発を図ります。

また、「食中毒警報」、「ノロウイルス食中毒注意報・警報」を発令し、食中毒防止を呼びかけます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食に関する消費者情報の提供	ウェブサイト「名古屋市消費生活センター情報ナビ」や生活情報誌「くらしのほっと通信」、消費生活に関する講座、イベント等で食に関する情報を提供	スポーツ市民局
	方向性 継続	
市民に親しまれる卸売市場づくり	食の安全・安心や、生鮮食料品の流通のしくみ、市場の役割を説明する市場見学、旬の食材に関する講話や調理体験、試食会などを実施（市場まつり3回、親子市場見学会8回、地域イベントへの出店5回）	経済局
	方向性 継続	
食の安全・安心に関する情報の提供	名古屋市公式ウェブサイト、メールマガジン「なごや『よい食』メール」、SNS等で、監視指導や食品の検査結果、食中毒の予防法や食品の表示、事業者の自主管理の取り組み等の食の安全・安心に関する情報を提供	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画：第2次名古屋市消費者行政推進プラン(スポーツ市民局)
名古屋市食の安全・安心の確保のための行動計画2023(健康福祉局)

親子市場見学会

中央卸売市場を身近に感じてもらうため、市内の小中学生とその保護者を対象とした親子市場見学会を実施しています。市場内の見学やせりの模擬体験、また、市場で集荷された旬の食材をつかった調理の実演・試食などを行いながら、流通のしくみや市場の役割等を説明しています。



せりの模擬体験



マグロの中落ちすくい体験

食の安全・安心に関する情報の提供

●なごや食の安全・安心情報ホームページ

「食の安全・安心をめざして（なごや食の安全・安心情報ホームページ）」を名古屋市公式ウェブサイト内に設け、市の施策、家庭における食中毒の予防方法、表示に関する知識等について総合的に情報提供します。また、監視指導計画の実施結果や夏季、年末食品衛生対策等、食品衛生に係る事業の実施結果も公表します。


<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/15-7-12-0-0-0-0-0-0-0.html>



●なごや「よい食」メール

食の安全・安心に関する情報をメールマガジン形式でお届けします。食中毒の予防方法など食の安全・安心に関する読み物やイベント案内などを定期的に配信しています。さらに、食中毒警報やノロウイルス食中毒注意報・警報の発令時には随時お知らせします。上記の「なごや食の安全・安心情報ホームページ」から登録できます。（バックナンバーもご覧いただけます。）

●Twitter（なすこ @ 食品安全・安心学習センター）

食品安全・安心学習センターから、ナスフラスコのなすこ  が食の安全に関する気になる情報をつぶやきます。

また、学習センターの講座案内等を随時お知らせしています。



なごや「よい食」メール
（食の安全に関するメールマガジン）
について



なすこ@食品安全・安心学習センター
@kensa_nagoya



(3) 食品表示に関する普及啓発

若い世代を含む幅広い世代の消費者に対して正しい表示に関する知識を普及啓発するため、ウェブサイト等により食品表示についての情報を提供します。

また、食品関連事業者に対して使用添加物や期限表示、栄養成分表示などを確認し、適切な食品表示を行うよう指導します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食品表示に関する普及啓発	消費者及び食品関連事業者に対し、食品表示法に基づく表示の周知及び普及啓発を実施	健康福祉局 子ども青少年局
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市食の安全・安心の確保のための行動計画2023（健康福祉局）

「アレルギー表示」

アレルギーの原因となる物質のうち、特定原材料7品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）は食品への表示が義務付けられています。また、特定原材料に準ずるもの21品目（アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）は食品への表示が推奨されています。

6 環境に配慮した食育の推進

食は自然の恩恵の上に成り立っており、自然環境との共生が求められています。環境にやさしい食生活の実現のため、食べ残しなどの食品ロスをはじめとした食から発生するごみを抑制する取り組みを推進するとともに、ごみの循環利用の推進を図ることで、食の大切さの啓発に努めます。

(1) 環境にやさしい食生活の推進

食品ロスをはじめとしたごみの発生抑制等の取り組みを通じて、食の大切さに関する理解が促進されるよう普及啓発を行います。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
家庭でできる食品ロス削減の取り組みの周知	「買い物前の冷蔵庫の在庫チェック」、「消費期限と賞味期限の正しい理解」、「食材の上手な使いきり」などについてウェブサイト等での周知を実施	環境局
	方向性 継続	
フードドライブ	拠点及びイベント会場で、家庭にある手つかずの食品を集め、フードバンク活動団体に寄付	環境局
	方向性 継続	
飲食店等での食品ロス削減の取り組みの周知	飲食店等と連携し、食べ残しをしない等の食品ロス削減に向けた周知活動を実施	環境局
	方向性 継続	
食品ロス削減月間(10月)の取り組み	市民からのアイデア募集及び小売店・飲食店等と連携したキャンペーン等により、食品ロス削減のための周知活動を重点的に実施	環境局
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市第5次一般廃棄物処理基本計画(環境局)

(2) ごみの循環利用の推進

家庭や地域で自主的にごみを堆肥にして家庭菜園やベランダのプランター等で有効利用する取り組みを促進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
ごみ堆肥化講座	ごみ資源化の意義と方法を伝えるごみ堆肥化講座を実施	環境局
	方向性 継続	
ごみ資源化活動助成制度	家庭から排出されるごみの資源化に取り組む地域団体等が行うごみ堆肥化活動に要する経費を助成	環境局
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市第5次一般廃棄物処理基本計画(環境局)

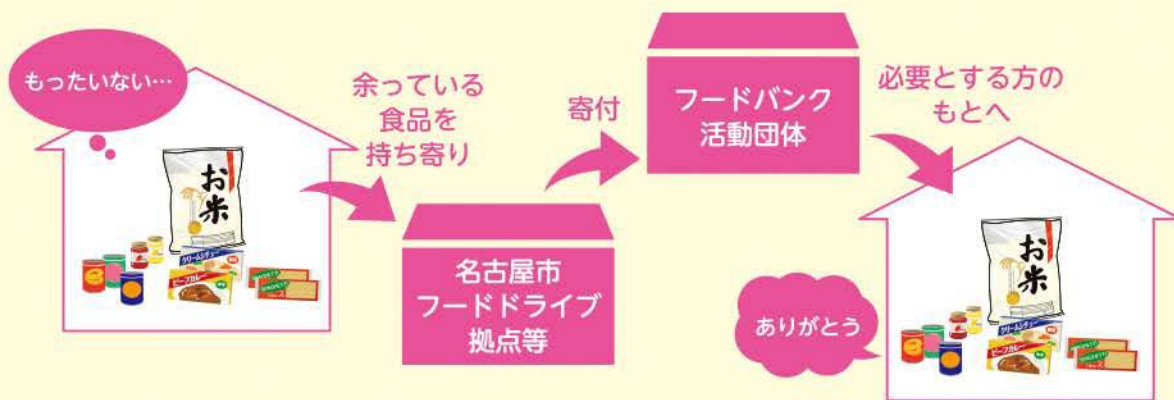
食品ロス

「食品ロス」とは、食品廃棄物のうち、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、家庭・事業者それぞれにおいて大量の食品ロスが発生しており、国の推計によると平成29年度の食品ロス量は約612万トン（家庭系約284万トン、事業系328万トン）で、国民1人1日あたり約132グラム（お茶わん約1杯分のご飯の量）に相当するとされています。食品ロスの要因は、家庭では、「食べ残し」、「手つかず」、「過剰除去」、事業者では「売れ残り」、「食べ残し」、「作りすぎ」などが挙げられます。

国際的には、深刻な飢えや栄養不足の問題が存在する一方で、大量に食品ロスが発生していることへの問題意識が高まり、SDGsにおいて、食料の損失・廃棄の削減が設定されています。国内では、食品ロス削減を総合的に推進するため、令和元年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されています。

フードドライブ

「フードドライブ」とは、家庭にある手つかずの食品を持ち寄り、まとめてフードバンク活動団体や地域の福祉施設などに寄付する活動のことです。本市では、拠点（環境学習センター及びなごや生物多様性センター）及び各種イベント会場で食品を回収し、フードバンク活動団体に寄付しています。なお、食品はフードバンク活動団体を通じて食べ物を必要とする方に届けられます。



第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

おかえりやさい

「おかえりやさい」は名古屋市のスーパーやレストラン、ホテル、小学校などから排出される生ごみ（食品循環資源）を堆肥化し、その堆肥を使い名古屋市や近郊の農家で作られた野菜です。

●おかえりやさいのエコなところ

おかえりやさいは、なごやのごみ減量に貢献しています。生ごみを堆肥化することで焼却炉へ行くはずだった生ごみが減ります。

また、おかえりやさいは、名古屋市やその近郊で育った地産地消の野菜で、輸送にかかる環境負荷が少ないエコ野菜です。

さらに、生ごみ堆肥を使うことで従来よりも、元気な野菜が育つようになり、化学肥料を減らすことができます。



「おかえりやさい」は登録商標です。



●学校給食循環の環づくり

小学校の学校給食では、名古屋市内の農家で作られたおかえりやさいの玉ねぎとブロッコリーが使われる日を設け、献立表でPRしています。



小売店舗でのおかえりやさいの販売



おかえりやさいが育っている畑

第1章
計画の策定に
あたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

資料編

2 食育推進にあたっての役割

(1) 市民・家庭の役割

食育の推進には、市民一人ひとりが食への関心を高め、自ら食に関する正しい知識や情報を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することが求められます。

また、地域社会の一員として、関係機関や団体、事業者、行政等と連携し、地域社会全体で食育に取り組んでいく必要があります。

家庭は基本的な生活習慣を身につける上で大きな役割を担っています。家族団らんで食卓を囲むことを基本に、食に関する正しい知識やマナー、健全な食習慣を身につける、食の楽しさを実感するなど、日常生活の中で食育を実践することが必要です。

(2) 保育・教育関係者の役割

保育所や幼稚園、学校などは、子どもの健全な食生活の形成と豊かな人間性を育む上で、重要な役割を果たしています。

学校や保育所等が、家庭や地域と密接に連携を図り、子どもが食の大切さや楽しさを学ぶことができるよう、食育を推進することが大切です。

(3) 関係機関、団体、事業者等の役割

家庭や学校等における取り組みのほか、食育を社会全体で推進するためには、保健・医療関係者、事業者・健康保険関係者、食品関連事業者、生産・流通関係者、自主的な活動をしているNPOなどの各種団体による幅広い活動が求められます。

また、個人が健全な食生活を実践しやすくなるよう、事業者等による食環境づくりの取り組みも求められてきています。

関係機関、団体、事業者等がそれぞれの役割を担いつつ、市民や学校、行政等と連携を図っていく必要があります。

(4) 行政の役割

市民や関係機関、団体、事業者等とともに食育に取り組んでいくため、保育、教育、健康、農業、流通、環境等の幅広い分野における施策を、相互に連携を図りながら、総合的かつ計画的に推進していきます。

3 計画の進行管理と評価

庁内の関係部局で構成する「名古屋市食育推進連絡会議」を中心に、計画に基づく施策の総合的かつ計画的な推進を図るとともに、その推進状況を適切に把握するよう努めます。

また、実施した施策について、学識経験者、関係団体の代表者等で構成する「名古屋市食育推進懇談会」の意見等を参考に評価を行い、これを踏まえた施策の見直しと改善に努めます。

1 食育に関するアンケート調査の結果

調査方法 対象：市内に居住する満16歳以上の市民3,000人
 抽出方法：住民基本台帳より無作為抽出
 調査方法：郵送法による配付及び回収
 調査期間：令和元（2019）年9月25日（水）～10月16日（水）
 回答者数：1,424人（男性：610人、女性：792人、性別不詳：22人）
 回答率：47.5%

（単位：人）

性別 / 世代	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代以上	無回答	合計
男性	24	51	70	92	102	105	111	54	1	610
女性	13	78	119	104	115	142	135	84	2	792
無回答	0	0	0	0	1	0	0	2	19	22
合計	37	129	189	196	218	247	246	140	22	1,424

◆ 次の内容をよく読んでお答えください。

「食育」とは、食に関する知識や正しい情報を選択する力を身に付け、自然の恩恵や食に関わる人々の活動への感謝、理解を深め、心身ともに健康な食生活を実践するための取り組みです。例えば、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事を実践すること、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けること、農水産物の旬を知ること、食べ残しをしないように考えることなど、食に関する様々な取り組みも食育です。

【問1】 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。（○印は1つ）

- 言葉も意味も知っていた (715人、50.2%)
- 言葉は知っていたが、意味は知らなかった (516人、36.2%)
- 言葉も意味も知らなかった (167人、11.7%)

【問2】 あなたは、「食育」に関心がありますか。（○印は1つ）

- 関心がある (367人、25.8%)
- どちらかといえば関心がある (721人、50.6%)
- どちらかといえば関心がない (226人、15.9%)
- 関心がない (82人、5.8%)

→ 【問4】へ

※【問3】は、【問2】で「1または2」と答えた方のみお答えください。

※対象者数：1,088人

健全な食生活を再発見！

第1章

計画の策定にあたって

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

第4章

推進体制と進行管理

資料編

【問3】あなたが、「食育」に関心がある理由はなんですか。(○印はいくつでも)

- | | |
|------------------------------------|--------------|
| 1 子どもの心身の健全な発育のために必要だから | (670人、61.6%) |
| 2 自然の恩恵や食に対する感謝の念がうすれているから | (376人、34.6%) |
| 3 食生活の乱れ(栄養バランスの崩れ、不規則な食事等)が気になるから | (695人、63.9%) |
| 4 「肥満」や「やせすぎ」が問題になっているから | (299人、27.5%) |
| 5 生活習慣病(糖尿病や高血圧症など)が問題になっているから | (628人、57.7%) |
| 6 食材を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから | (246人、22.6%) |
| 7 消費者と生産者間の交流や信頼が大切だと思うから | (147人、13.5%) |
| 8 有機農業などの自然環境と調和した食料生産が重要だから | (242人、22.2%) |
| 9 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから | (209人、19.2%) |
| 10 食中毒予防などの食品の安全確保が重要だから | (277人、25.5%) |
| 11 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから | (556人、51.1%) |
| 12 その他 | (33人、3.0%) |

【問4】誰もが健全な食生活を行うためには、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが「食育」に取り組むことが必要です。あなたは、日頃から、「食育」に関する取り組みをしていますか。(○印はいくつでも)

- | | |
|---------------------------------------|----------------|
| 1 栄養バランスを考えた食事をする | (781人、54.8%) |
| 2 野菜をとるよう心がける | (1,026人、72.1%) |
| 3 規則正しく食事をする | (799人、56.1%) |
| 4 家族や友人等と一緒に食事をする | (569人、40.0%) |
| 5 旬の食材を選ぶ | (573人、40.2%) |
| 6 農林漁業を体験する | (30人、2.1%) |
| 7 地元産の食材を購入する | (289人、20.3%) |
| 8 食事の際のあいさつやマナーを大切にする | (525人、36.9%) |
| 9 郷土料理や行事食などの食文化を大切にする | (201人、14.1%) |
| 10 食の安全性に関する正しい知識を身につける | (349人、24.5%) |
| 11 表示をよく見て食品を購入する | (597人、41.9%) |
| 12 外食・中食(持ち帰って食べる調理済み食品)の栄養成分表示を参考にする | (135人、9.5%) |
| 13 食材を使い切るよう心がける | (706人、49.6%) |
| 14 食生活の改善に関する勉強会へ参加する | (22人、1.5%) |
| 15 食に関するボランティア活動へ参加する | (11人、0.8%) |
| 16 その他 | (27人、1.9%) |
| 17 特にしていない | (109人、7.7%) |

【問5】あなたは、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとるよう心掛けていますか。(主食＝米・パン・麺類等、主菜＝魚・肉・卵・大豆製品等を使ったメインの料理、副菜＝野菜・きのこ・芋・海藻等を使った小鉢・小皿の料理) (○印は1つ)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 心掛けている | (506 人、35.5%) |
| 2 どちらかと言えば心掛けている | (702 人、49.3%) |
| 3 どちらかと言えば心掛けていない | (140 人、9.8%) |
| 4 心掛けていない | (63 人、4.4%) |

【問6】主食・主菜・副菜を揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○印は1つ)

- | | | |
|---------|---------------|---------|
| 1 週5日以上 | (650 人、45.6%) | → 【問8】へ |
| 2 週3～4日 | (351 人、24.6%) | |
| 3 週1～2日 | (290 人、20.4%) | |
| 4 一度もない | (77 人、5.4%) | |

※【問7】は、【問6】で「2、3、4」のいずれかに答えた方のみお答えください。

※対象者数：718人

【問7】あなたが主食・主菜・副菜を揃えて食べるには、どのようなことが必要だと思いますか。(○印は3つまで)

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| 1 作る手間がかからない | (338 人、47.1%) |
| 2 用意する時間がある | (349 人、48.6%) |
| 3 自分で作る技術がある | (204 人、28.4%) |
| 4 食べる時間がある | (214 人、29.8%) |
| 5 食費に余裕がある | (231 人、32.2%) |
| 6 食欲がある | (125 人、17.4%) |
| 7 3つ揃えて食べるメリットが分かる | (98 人、13.6%) |
| 8 家以外(外食、コンビニ、職場、学校等)で手軽に食べることができる | (156 人、21.7%) |
| 9 その他 | (20 人、2.8%) |

【問8】あなたは、健康のために成人が1日に必要な野菜の摂取量は350g(野菜料理5～6皿)とされていることを知っていましたか。(○印は1つ)

- | | |
|----------|---------------|
| 1 知っていた | (696 人、48.9%) |
| 2 知らなかった | (707 人、49.6%) |

【問9】あなたは、毎日350gの野菜を摂取していると思いますか。(○印は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 摂取していると思う | (220 人、15.4%) |
| 2 摂取していないと思う | (966 人、67.8%) |
| 3 わからない | (228 人、16.0%) |

【問 10】 あなたは、健康のために成人が1日に必要な果物の摂取量は200g（りんごの場合は1個、みかんの場合は2個（ともに可食部））とされていることを知っていましたか。（○印は1つ）

- 1 知っていた (293人、20.6%)
- 2 知らなかった (1,121人、78.7%)

【問 11】 あなたは、毎日200gの果物を摂取していると思いますか。（○印は1つ）

- 1 摂取していると思う (207人、14.5%)
- 2 摂取していないと思う (1,100人、77.2%)
- 3 わからない (107人、7.5%)

◆ 次の内容をよく読んで質問にお答えください。

BMIとは、肥満度の目安となる指数です。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けています。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

肥満度の判定基準（日本肥満学会）

	BMI
低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満（1度）	25以上30未満
肥満（2度）	30以上35未満
肥満（3度）	35以上40未満
肥満（4度）	40以上

【問 12】 あなたは、自分の適正体重を知っていましたか。（○印は1つ）

- 1 知っていた (974人、68.4%)
- 2 知らなかった (432人、30.3%)

◆ 次の内容をよく読んで質問にお答えください。

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」とは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態をいいます。

（参考）ウエスト周囲が、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、次のうち 2 つ以上に当てはまる場合、メタボリックシンドロームと診断されます。（出典：日本肥満学会）

- 血清脂質 中性脂肪値 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
- 血圧 収縮期（最高）血圧 130mmHg 以上、または 拡張期（最低）血圧 85mmHg 以上
- 血糖 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

【問13】あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を実施していますか。（○印は1つ）

- | | |
|----------------------------|--------------|
| 1 実践して、半年以上継続している | (398人、27.9%) |
| 2 実践しているが、半年未満である | (49人、3.4%) |
| 3 時々気をつけているが、継続的ではない | (632人、44.4%) |
| 4 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている | (121人、8.5%) |
| 5 現在していないし、しようとも思わない | (179人、12.6%) |

【問14】メタボリックシンドローム予防のため、食事の面でどのようなことに気をつけていますか。（○印はいくつでも）

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 1 エネルギー（カロリー）摂取量を調整すること | (487人、34.2%) |
| 2 塩分を取り過ぎないようにすること | (718人、50.4%) |
| 3 脂肪分の量や質を調整すること | (507人、35.6%) |
| 4 甘いものを取り過ぎないようにすること | (655人、46.0%) |
| 5 野菜をたくさん食べるようにすること | (792人、55.6%) |
| 6 果物を食べるようにすること | (254人、17.8%) |
| 7 何も気をつけていない | (175人、12.3%) |

【問15】あなたは、朝食（菓子パンや果物を含みます）をとっていますか。ただし、菓子やサプリメント（栄養補助食品）、飲み物のみの場合は、「4とっていない」に記入してください。（○印は1つ）

- | | | |
|---------------|----------------|----------|
| 1 毎日とっている | (1,055人、74.1%) | → 【問18】へ |
| 2 週に4日以上とっている | (88人、6.2%) | |
| 3 週に1～3日とっている | (86人、6.0%) | |
| 4 とっていない | (158人、11.1%) | |

※【問16】は、【問15】で「2、3、4」のいずれかに答えた方のみお答えください。

※対象者数：332人

【問16】あなたが、朝食の代わりにとっているものはありますか。（○印はいくつでも）

- | | |
|---|--------------|
| 1 菓子 | (35人、10.5%) |
| 2 サプリメント（栄養補助食品）のうち、エネルギーを含むもの | (40人、12.0%) |
| 3 サプリメント（栄養補助食品）のうち、エネルギーを含まないもの | (14人、4.2%) |
| 4 飲み物のうち、エネルギーを含むもの | (87人、26.2%) |
| 5 飲み物のうち、エネルギーを含まないもの
（砂糖・ミルクを加えない日本茶・コーヒー・紅茶・水など） | (145人、43.7%) |
| 6 何もとっていない | (58人、17.5%) |
| 7 その他 | (26人、7.8%) |

※【問17】は、【問15】で「2、3、4」のいずれかに答えた方のみお答えください。

※対象者数：332人

【問17】あなたが毎日朝食をとるには、どのようなことが必要だと思いますか。(○印はいくつでも)

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| 1 朝食を用意する手間がかからない | (94 人、28.3%) |
| 2 朝食を用意する時間がある | (100 人、30.1%) |
| 3 朝早く起きられる | (120 人、36.1%) |
| 4 朝、食欲がある | (124 人、37.3%) |
| 5 朝食を食べる時間がある | (121 人、36.4%) |
| 6 朝食を食べる習慣がある | (90 人、27.1%) |
| 7 朝食を食べるメリットがわかる | (34 人、10.2%) |
| 8 家以外(外食、コンビニ、職場、学校等)で手軽にとることができる | (31 人、 9.3%) |
| 9 その他 | (17 人、 5.1%) |

【問18】あなたは、家族や家族以外のだれか(友人、地域、所属コミュニティ(職場等を含む)など)と一緒に食事をするのが、1週間のうちにどれくらいありますか。(○印は1つ)

- | | |
|---------|---------------|
| 1 週5日以上 | (684 人、48.0%) |
| 2 週3～4日 | (132 人、 9.3%) |
| 3 週1～2日 | (262 人、18.4%) |
| 4 一度もない | (320 人、22.5%) |

◆ 次の内容をよく読んで質問にお答えください。

はちまるにいまる

「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

【問19】あなたは、「8020運動」を知っていましたか。(○印は1つ)

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | (889 人、62.4%) |
| 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった | (93 人、 6.5%) |
| 3 言葉も意味も知らなかった | (423 人、29.7%) |

【問20】あなたは食事の時、よく噛んで味わって食べるよう気をつけていますか。(○印は1つ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 気をつけている | (723 人、50.8%) |
| 2 気をつけていない | (376 人、26.4%) |
| 3 意識したことがない | (309 人、21.7%) |

【問 21】 地元で生産されたものを、地元で消費することを「地産地消」といいます。「地産地消」によって、地元の農業や食への理解が進み、生産者と消費者の信頼関係を築くことも可能になります。あなたは、できるだけ地元（愛知県）で生産されたものを購入するようにはしていますか。（○印は1つ）

- | | |
|---------|---------------|
| 1 している | (602 人、42.3%) |
| 2 していない | (796 人、55.9%) |

【問 22】 日本には、物（資源）を大事にする「もったいない」という言葉があります。あなたは、食事（外食も含む）で食べ残しをすることがありますか。（○印は1つ）

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 1 食べ残しをしないようにしている | (1,047 人、73.5%) |
| 2 「もったいない」と思うが食べ残すことがある | (351 人、24.6%) |
| 3 食べ残しをするが、「もったいない」と思わない | (13 人、 0.9%) |

【問 23】 あなたが食育に関して、今後取り組んでいきたいことはなんですか。（○印はいくつでも）

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| 1 栄養バランスを考えた食事をする | (1,048 人、73.6%) |
| 2 野菜をとるよう心がける | (1,069 人、75.1%) |
| 3 規則正しく食事をする | (892 人、62.6%) |
| 4 家族や友人等と一緒に食事をする | (564 人、39.6%) |
| 5 旬の食材を選ぶ | (638 人、44.8%) |
| 6 農林漁業を体験する | (61 人、 4.3%) |
| 7 地元産の食材を購入する | (436 人、30.6%) |
| 8 食事の際のあいさつやマナーを大切にする | (514 人、36.1%) |
| 9 郷土料理や行事食などの食文化を大切にする | (255 人、17.9%) |
| 10 食の安全性に関する正しい知識を身につける | (495 人、34.8%) |
| 11 表示をよく見て食品を購入する | (586 人、41.2%) |
| 12 外食・中食（持ち帰って食べる調理済み食品）の栄養成分表示を参考にする | (168 人、11.8%) |
| 13 食材を使い切るよう心がける | (768 人、53.9%) |
| 14 食生活の改善に関する勉強会へ参加する | (49 人、 3.4%) |
| 15 食に関するボランティア活動へ参加する | (13 人、 0.9%) |
| 16 その他 | (16 人、 1.1%) |
| 17 特にない | (62 人、 4.4%) |

健全な食生活を再発見！

【問 24】あなたが食育に関して、市に期待する施策はなんですか。(○印はいくつでも)

- | | |
|------------------------------|---------------|
| 1 ホームページやイベントなどでの食育情報の発信・P R | (227 人、15.9%) |
| 2 食育に関する市民講座や教室の開催 | (138 人、9.7%) |
| 3 地元産食材の利用促進 | (434 人、30.5%) |
| 4 学校や保育所などでの食育の推進 | (514 人、36.1%) |
| 5 店舗における情報やメニューの提供などによる食育の推進 | (395 人、27.7%) |
| 6 農業体験などの食農教育の推進 | (123 人、8.6%) |
| 7 伝統料理や伝統野菜などの食文化継承の推進 | (251 人、17.6%) |
| 8 食の安全・安心に関する情報の提供 | (651 人、45.7%) |
| 9 食品廃棄物の発生抑制や生ごみの循環利用の推進 | (518 人、36.4%) |
| 10 その他 | (39 人、2.7%) |
| 11 特になし | (184 人、12.9%) |

あなたと同居している家族で16歳未満(平成31年4月1日現在。子、兄弟姉妹、孫など)の方がいらっしゃる場合は、その方について、次の【問25】～【問29】にお答えください。複数いらっしゃる場合は、最年長の方についてお答えください。

【問 25】その方は、いくつですか。同じく「平成31年4月1日現在」でお答えください。

() 歳 ※16歳未満の同居人がいる人：326人

【問 26】その方は、朝食(菓子パンや果物を含みます。)をとっていますか。ただし、菓子やサプリメント(栄養補助食品)、飲み物だけの場合は、「4とっていない」に記入してください。(○印は1つ)

※対象者数：326人

- | | | |
|---------------|---------------|-----------|
| 1 毎日とっている | (298 人、91.4%) | → 【問 29】へ |
| 2 週に4日以上とっている | (12 人、3.7%) | |
| 3 週に1～3日とっている | (7 人、2.1%) | |
| 4 とっていない | (7 人、2.1%) | |

※【問 27】は、【問 26】で「2、3、4」のいずれかに答えた方のみお答えください。

※対象者数：26人

- 【問 27】 その方が、朝食の代わりにとっているものはありますか。(○印はいくつでも)
- | | |
|---|---------------|
| 1 菓子 | (2 人、 7.7%) |
| 2 サプリメント(栄養補助食品)のうち、エネルギーを含むもの | (2 人、 7.7%) |
| 3 サプリメント(栄養補助食品)のうち、エネルギーを含まないもの | (0 人、 - %) |
| 4 飲み物のうち、エネルギーを含むもの | (10 人、 38.5%) |
| 5 飲み物のうち、エネルギーを含まないもの
(砂糖・ミルクを加えない日本茶・コーヒー・紅茶・水など) | (3 人、 11.5%) |
| 6 何もとっていない | (3 人、 11.5%) |
| 7 その他 | (6 人、 23.1%) |

※【問 28】 は、【問 26】 で「2、3、4」のいずれかに答えた方のみお答えください。
※対象者数：26人

- 【問 28】 その方が毎日朝食をとるには、どのようなことが必要だと思いますか。(○印はいくつでも)
- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 朝食を用意する手間がかからない | (2 人、 7.7%) |
| 2 朝食を用意する時間がある | (7 人、 26.9%) |
| 3 朝早く起きられる | (19 人、 73.1%) |
| 4 朝、食欲がある | (12 人、 46.2%) |
| 5 朝食を食べる時間がある | (13 人、 50.0%) |
| 6 朝食を食べる習慣がある | (8 人、 30.8%) |
| 7 朝食を食べるメリットがわかる | (6 人、 23.1%) |
| 8 家以外で手軽にとることができる | (2 人、 7.7%) |
| 9 その他 | (3 人、 11.5%) |

- 【問 29】 その方に食育について伝えている(伝えたい)ことはありますか。(○印はいくつでも)
- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 1 はしの持ち方などの食事のマナー | (250 人、 76.7%) |
| 2 「いただきます」「ごちそうさま」などの食に関する感謝の心 | (267 人、 81.9%) |
| 3 栄養についての知識 | (132 人、 40.5%) |
| 4 朝ごはんを食べるなどの望ましい食習慣 | (205 人、 62.9%) |
| 5 だしの取り方などの基本的な調理技術 | (56 人、 17.2%) |
| 6 郷土料理や行事食などの食文化 | (63 人、 19.3%) |
| 7 食の楽しさ(団らん) | (192 人、 58.9%) |
| 8 旬や鮮度などの食品の選び方 | (86 人、 26.4%) |
| 9 食の安全性に関する知識 | (106 人、 32.5%) |
| 10 食べ残しや生ごみを減らすなど環境に配慮した食生活 | (164 人、 50.3%) |
| 11 その他 | (2 人、 0.6%) |
| 12 特に伝えたいことはない | (15 人、 4.6%) |

2 名古屋市食育推進計画（第4次）の策定経過

開催日時	主な内容
令和2年7月27日	第1回名古屋市食育推進懇談会 ・名古屋市食育推進計画（第3次）の概況について ・名古屋市食育推進計画（第4次）の策定について
令和2年9月18日	第2回名古屋市食育推進懇談会 ・名古屋市食育推進計画（第4次）の策定について
令和2年10月16日	第3回名古屋市食育推進懇談会 ・名古屋市食育推進計画（第4次）の策定について
令和2年11月9日	第1回名古屋市食育推進連絡会議 ・名古屋市食育推進計画（第4次）案について
令和2年12月28日～ 令和3年1月28日	市民意見の募集（パブリックコメント）
令和3年2月22日	第4回名古屋市食育推進懇談会 ・名古屋市食育推進計画（第4次）の策定について
令和3年3月29日	第2回名古屋市食育推進連絡会議 ・名古屋市食育推進計画（第4次）について
令和3年3月	名古屋市食育推進計画（第4次）策定

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

3 食育基本法の概要

第1章

計画の策定にあたって

1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2. 関係者の責務

(1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。

(2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3. 食育推進基本計画の作成

(1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

- ① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- ② 食育の推進の目標に関する事項
- ③ 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- ④ その他必要な事項

(2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4. 基本的施策

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

5. 食育推進会議

(1) 農林水産省に食育推進会議を置き、会長（農林水産大臣）及び委員（関係大臣、有識者）25名以内で組織する。

(2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

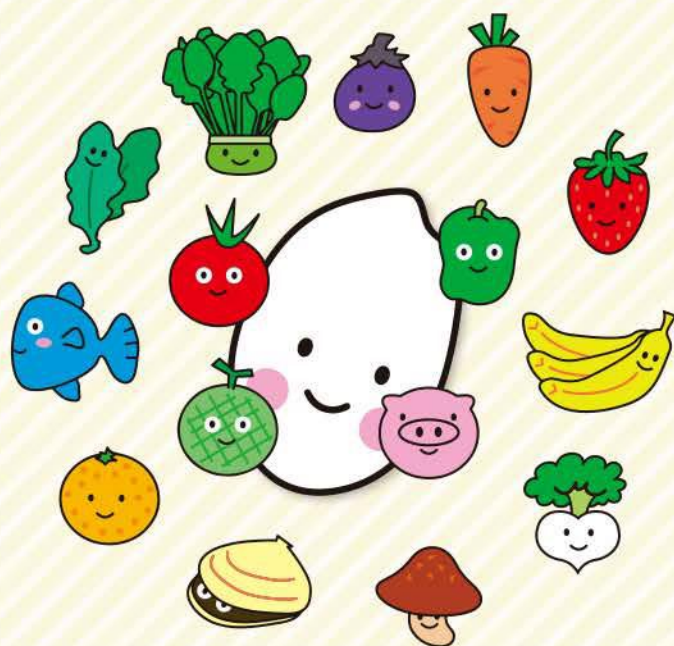
第4章

推進体制と進行管理

名古屋市食育推進計画（第4次）

編集・発行 名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
〒460-8508
名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
TEL (052) 972-3078
FAX (052) 972-4152

発行年月 令和3年3月



名古屋市食育推進計画(第4次)

健全な食生活を再発見!