

食育活動に積極的に取り組むために

大人も子どもも食の体験に参加しよう

食の体験に参加

食の体験の機会をつくる

食事づくりのお手伝いをしよう



家族と食の話をしよう



片付けのお手伝いをしよう



野菜の栽培や収穫の体験をしよう



食育活動を支える区の取り組み

| 施策の柱 区民が 取り組む食育活動 | 子どもの頃から 楽しく身につける食習慣 | 食事から始める 生活習慣病予防 | 若い頃からの フレイル*予防の食生活 | 区民の食生活を 支える活動 |
|-------------------------|---|--|--|---|
| 毎日、 朝ごはんを 食べる | 望ましい食習慣を身に つける機会をつくります | 朝ごはんを食べること の必要性について 情報発信します | 1日3回の食事を とることの必要性に ついて情報発信します | 食育推進連絡会を中心 に食育実践の環(わ)を 広げます 家庭や地域、保育園・ 幼稚園、学校で食の 体験を得られる 環境づくりに努めます |
| 主食・主菜・ 副菜を知って 食べる | 子どもの肥満や若い 女性のやせを改善 するために、栄養や食の 知識を身につけ、実践 できるように支援します | 栄養バランスが整った 食事(主食・主菜・副菜 のそろった食事)の イメージができるように 情報発信します | 毎日の運動と栄養 バランスが整った 食事をとることの 必要性について 情報発信します | 朝ごはんや栄養 バランスの整った食事、 塩分の少ない食事を とる機会を増やし、 孤食から始まるフレイル を予防するために 食環境を整えます |
| 塩分を控える 工夫をする | 赤ちゃんの頃から、 うす味のおいしさを 覚えていけるように 支援します | 塩分のとりすぎが もたらす、健康への 害について情報発信 します | 塩分が少なくても、 おいしく食べられる 工夫を広めていきます | 栄養成分表示を参考に 食品や料理を選ぶこと ができるように支援 します |

| | | | |
|------|--------|-----------|-------------|
| 主な施策 | 食べるクラブ | えどがわ毎日ごはん | 江戸川区食育推進連絡会 |
|------|--------|-----------|-------------|

*フレイルとは、年をとって心身の活力が低下した状態を言います。

発行:江戸川区健康部健康サービス課 令和4年3月

江戸川区食育推進計画(第2次)

概要版

すべての区民が、食をとおして心身ともに
健康で豊かな人生を送るために

江戸川区民一人ひとりが取り組む食育活動

毎日
朝ごはん
を食べる

主食
主菜 副菜
を知って食べる

塩分を
控える工夫
をする

みんなで 食育の環(わ)を広げよう



江戸川区



詳しくは
こちらへ▶



毎日、朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると身体と生活のリズムが整います

私たちの身体の1日の周期は25時間です。日の光を浴びて朝ごはんを食べることで、体内時計が24時間周期にリセットされます。

朝ごはんを食べると…

睡眠中に減ったエネルギーや栄養素を補給します

肥満を予防します

筋肉量の低下を予防します

血糖値のコントロールが良くなります

フレイルを予防します



朝ごはんは、飲み物だけやお菓子だけではなく、主食とおかずを食べましょう。食べる習慣のない人は、果物や乳製品から始めて、主食・主菜・副菜を食べるようにしていきましょう。

主食・主菜・副菜を知って食べる

主食・主菜・副菜って、どんな料理？

「主食・主菜・副菜」をそろえると栄養バランスの良い食事になります。これに乳製品や果物をプラスすると必要な栄養素の補給が充実します。

副菜

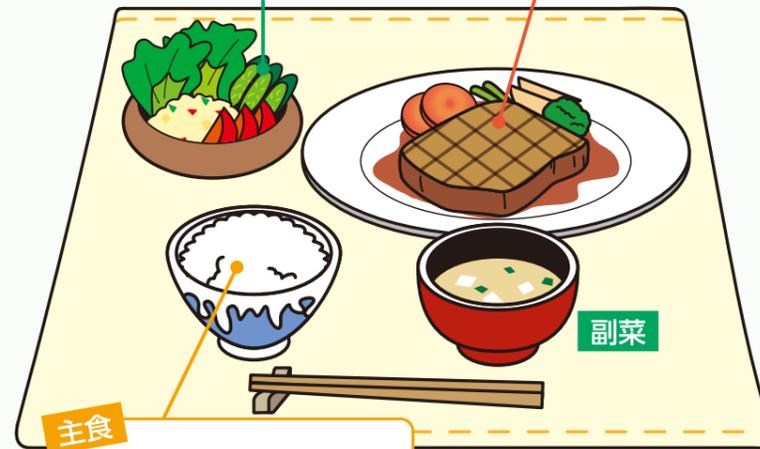
野菜・海藻・きのこなどを使った料理

主に含まれる栄養素は、ビタミン・ミネラル・食物繊維です。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理

主に含まれる栄養素は、たんぱく質や脂質です。



主食

ごはん、パン、麺類などの穀類の料理

主に含まれる栄養素は、糖質と食物繊維です。

「多様な食品を組み合わせるとおいしく食べることで、バランスの取れた食生活を送る」という、日本の食文化の良さに目を向けてみましょう。

塩分を控える工夫をする

自分ができる減塩の工夫を見つけよう

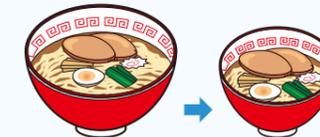
江戸川区民は、塩分をとりすぎています

| | 1日の摂取量 | 1日の目標量 |
|----|--------|--------|
| 男性 | 10.5g | 7.5g |
| 女性 | 8.6g | 6.5g |

1日に塩分を2g減らしましょう!

ちょっとした工夫の積み重ねが大切です

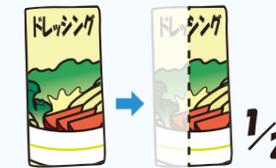
例えば) 器を小さくして、スープや汁の量を減らす



| | | |
|-------|-------|-------|
| スープの量 | 400cc | 300cc |
| 塩分量 | 4g | 3g |

ラーメン丼を小さくして、スープの量が少なくなると1gの減塩ができます

例えば) 使う量を減らす



| | | |
|----------|------|------|
| ドレッシングの量 | 20g | 10g |
| 塩分量 | 1.3g | 0.6g |

ドレッシングの量を半分に減らすと0.7gの減塩ができます

例えば) 減塩調味料を使う



| | |
|------------|--------------|
| みその量 / 12g | 減塩みその量 / 12g |
| 塩分量 / 1.5g | 塩分量 / 1.1g |

減塩みそを使うと0.4gの減塩ができます

「減塩」と表示されている商品は、元の商品(比較対象商品)と比べて25%以上塩分が少なく作られています。

計画の目標値

| | 具体的な目標 | 区の現状値 (令和3年度) | 区の目標値 (令和8年度) |
|---|--------------------------------------|------------------|------------------|
| 1 | 朝ごはんを食べない区民の割合 | 24.2% | 13.0% |
| 2 | 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている区民の割合 | 29.9% | 50%以上 |
| 3 | 1日あたりの野菜摂取量 | 197g | 350g |

| | 具体的な目標 | 区の現状値 (令和3年度) | 区の目標値 (令和8年度) |
|---|------------------|---------------------|------------------|
| 4 | 1日あたりの食塩摂取量 | 男性：10.5g 女性：8.6g | 男女とも2g減少 |
| 5 | 食育に関心を持っている区民の割合 | 61.7% | 90% |
| 6 | 食に関する体験をした区民の割合 | 41.1% | 70% |