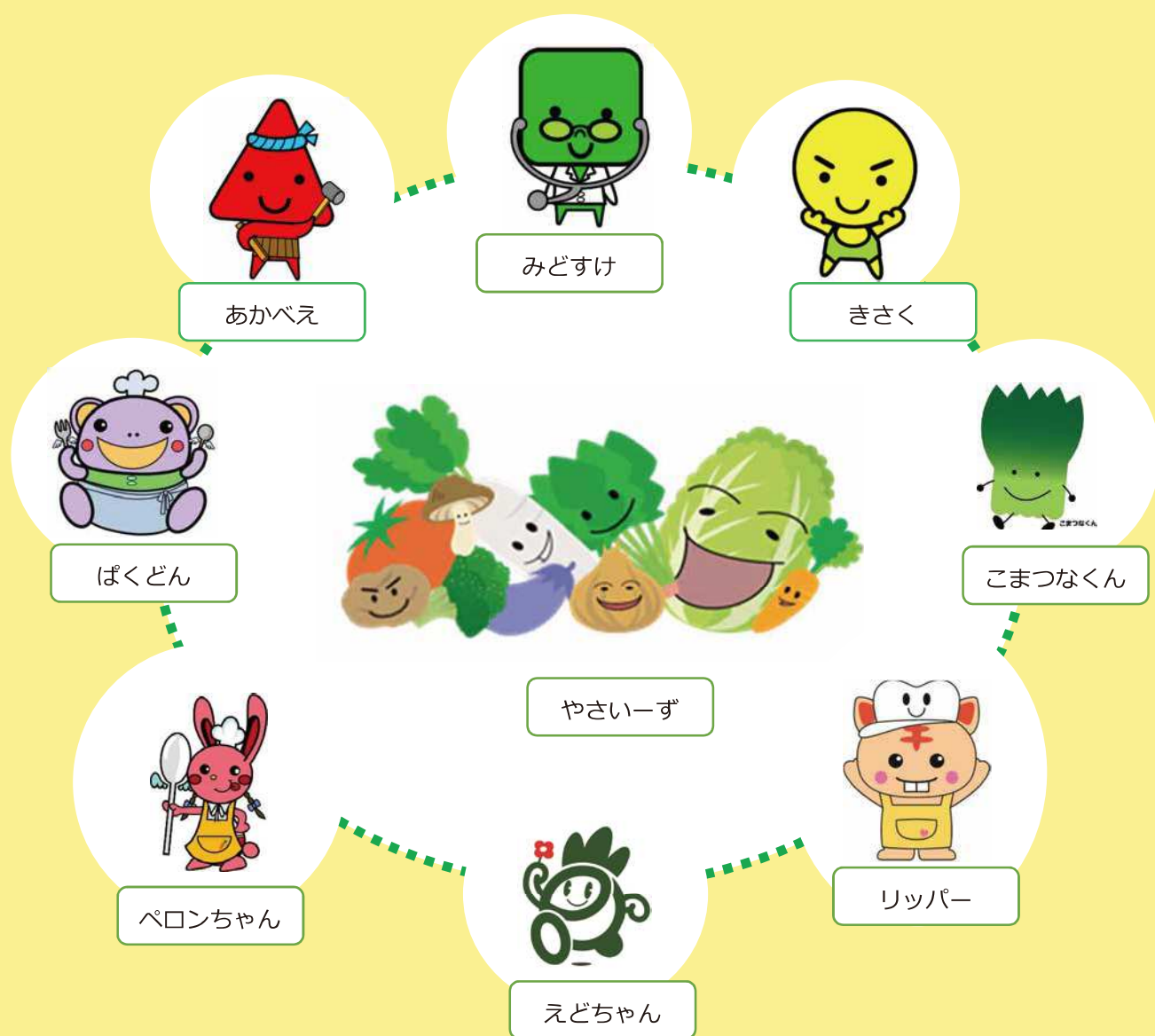


江戸川区食育推進計画

(第2次)



江戸川区

令和4年3月

～ 元気な 100 歳を目指して ～



江戸川区は今、共生社会「ともに生きるまち」の実現、また同じ理念である SDG s（持続可能な開発目標）の達成に向けて取り組んでいます。そして、食育の推進は、国が策定した SDG s アクションプラン 2022 の重点事項「健康長寿の達成」に位置付けられている重要な取り組みです。

人生 100 年時代を迎える中で、長い人生をいかに元気に過ごすかが重要であり、そのためには食事と運動と生きがい大切です。本計画の目指すところは、「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こと」であり、さまざまな食育施策、運動施策、生きがい施策を一体的に推進し、区をあげて元気な 100 歳に向けて取り組んでまいります。

令和 3 年度に実施した江戸川区食育食生活調査において、子どもの頃の良い食体験が、大人になってからの食生活に影響を与えていることがわかりました。また、健康診断等のデータベースから、生活習慣病やフレイルを予防するためには、熟年期に入る前、若い世代からの適切な食習慣の習得が重要と分析しました。このため、区民の皆様が自身の生涯のために今、行動を起こすこと、そして、未来を担う「人」を育てることが求められています。

区内の食育に関するさまざまな活動は、食育推進ネットワーク「江戸川区食育推進連絡会」を中心に、家庭、地域、学校、食育関係機関・団体、区が一体となって行っています。この計画を着実に推進し、健康長寿を達成するために、食育推進ネットワークの連携をより一層深め、区民の皆様とともに「オール江戸川」で進めてまいります。

最後に、本計画の策定にあたり貴重なご意見をお寄せいただきました区民の皆様をはじめ、江戸川区食育推進連絡会の皆様のご協力に、心より感謝を申し上げます。

令和 4 年 3 月

江戸川区長 齊藤 猛

目次

第1章	計画策定の基本的な考え方	1
	1 計画策定の趣旨	
	2 計画の位置づけ	
	3 SDGs の視点を踏まえた計画の推進	
	4 計画の期間	
第2章	江戸川区の食育の目指す姿	3
	1 区民一人ひとりが目指す姿	
	2 目標	
	3 施策の柱と具体的な取り組み（食育活動を支える区の取り組み）	
	4 区民一人ひとりがすぐにできる食育活動	
	(1) 毎日、朝ごはんを食べる	
	(2) 主食・主菜・副菜を知って食べる	
	(3) 塩分を控える工夫をする	
第3章	食をめぐる現状と課題	13
	1 江戸川区の特徴的な健康課題	
	2 食育・食生活の特徴的な課題	
第4章	食育の具体的な取り組み	39
	1 大人も子どもも食の体験に参加しよう	
	2 江戸川区の食育推進事業一覧	
第5章	計画の推進のために	45
	1 食育推進ネットワークを中心とした食育活動のさらなる推進	
	2 計画の進行管理・評価	

資料編..... 48

- 1 食べる力を身につける一覧表
- 2 えどがわ毎日ごはん・食べるカクラブ
- 3 栄養バランスソング（子ども向け）
- 4 栄養かぞえ歌（フレイル予防向け）
- 5 行ったことのある食育活動
- 6 感染症の影響
- 7 災害への備え
- 8 食育キャラクターの紹介

第1章 計画策定の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

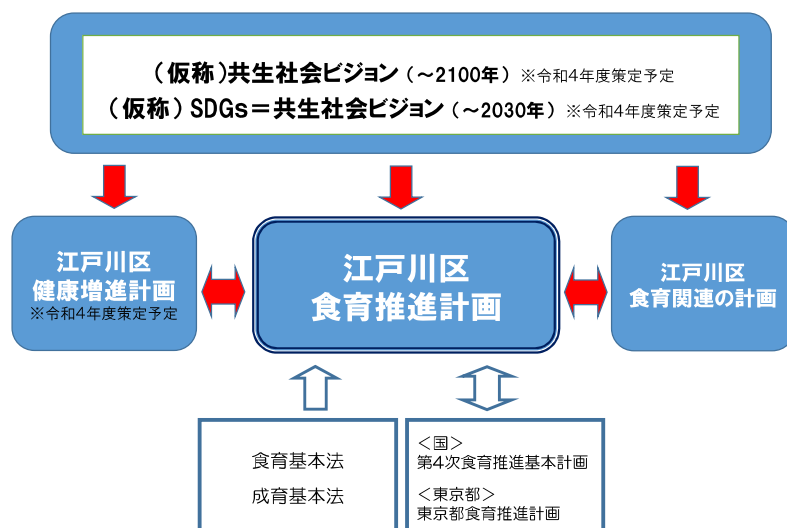
すべての区民が生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人生を送るためには、一人ひとりが食に関心を持ち、毎日の生活における食の役割を認識し、健康的な食生活を実践することが大切です。

国は食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、平成17年6月に「食育基本法」を制定しました。これに基づき、令和3年3月に、国は「第4次食育推進基本計画」を策定し、東京都は「東京都食育推進計画」を改定しました。

江戸川区では、「食育とは、さまざまな経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を楽しく実践することができる人間を育てる」とし、食育に関するさまざまな取り組みを、家庭、地域、学校、食育関係機関・団体、区が一体となって行っています。区民の食に関する意識のさらなる向上を目指して、本区の食育を効果的に推進するために第2次計画を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」であり、江戸川区の特色を生かした食育の推進を図るための基本的な考え方と具体的な施策の展開を示しています。区政の新たな方向性となる「(仮称)江戸川区共生社会ビジョン」「(仮称)江戸川区SDGs=共生社会ビジョン」のもと、区民をはじめ多様な主体と連携・協働しながら、目標の達成を目指します。なお、策定にあたっては、国・東京都が策定した関連の計画や、本区の食育に関する各種計画との整合・連携を図っています。



3 SDGsの視点を踏まえた計画の推進

SDGs（持続可能な開発目標）とは、国連サミットで採択された国際目標です。17の目標と169のターゲットから構成されており、「誰一人取り残さない」ことを基本理念に、経済、社会、環境のバランスの取れた持続可能な社会を目指しています。



江戸川区は、「ともに生きるまち」を目指してSDGsに取り組んでいます

食育の推進は、区民の生涯にわたる健全な心身の維持に資するとともに、健全な食生活の実現や地産地消の推進、食品ロス削減などを通じ、SDGsの達成に貢献する重要な取り組みといえます。

一人ひとりが食育を実践する意義について理解を深めるとともに、家庭、地域、学校、食育関係機関・団体、区が一体となって、食育活動を進めていくことが大切です。

4 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とします。なお、状況の変化を踏まえ、必要に応じ見直しをします。



第2章 江戸川区の食育の目指す姿

1 区民一人ひとりが目指す姿

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

区民の皆様に取り組んでいただく3つの食育活動を定めます。

区民一人ひとりがすぐにできる3つの食育活動

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

2 目標

区民が食に興味を持ち、食育活動を実践する

	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%
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
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%

※食に関する体験（江戸川区食育食生活調査(令和3年度)より)

- ① 家では、1日3食いずれも決まった時間に食事をとっていた
- ② 家では、家族そろって食事をとっていた
- ③ 家では、食品の買い物や食事作り、食後の片づけの手伝いをしていた
- ④ 家では、あいさつや箸の使い方などの食事のマナーを教えてくれた
- ⑤ 家では、季節の食材や、季節にあった料理が用意されていた
- ⑥ 家では、嫌いな食べ物や食べにくい料理を食べやすいように工夫してくれた
- ⑦ 家では、食事が楽しく心地よかった
- ⑧ 家、学校、地域などで、野菜の栽培や収穫の体験をした
- ⑨ 学校で、先生から食に関する話を聞いたり、指導を受けた
- ⑩ 家族と食について話をする機会があった
- ⑪ 家では、早く食べるようによくいわれた

3 施策の柱と具体的な取り組み（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
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
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
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
主な施策	食べるカクラブ	えどがわ毎日ごはん

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	施策の 柱 区民が 取り組む 食育活動
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	毎日、 朝ごはんを食べる
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、 ^{こしょく} 孤食からはじまる フレイルを予防するために食環境 を整えます	主食・主菜・副菜を 知って食べる
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	塩分を控える 工夫をする
えどがわ毎日ごはん	江戸川区食育推進連絡会	主な施策

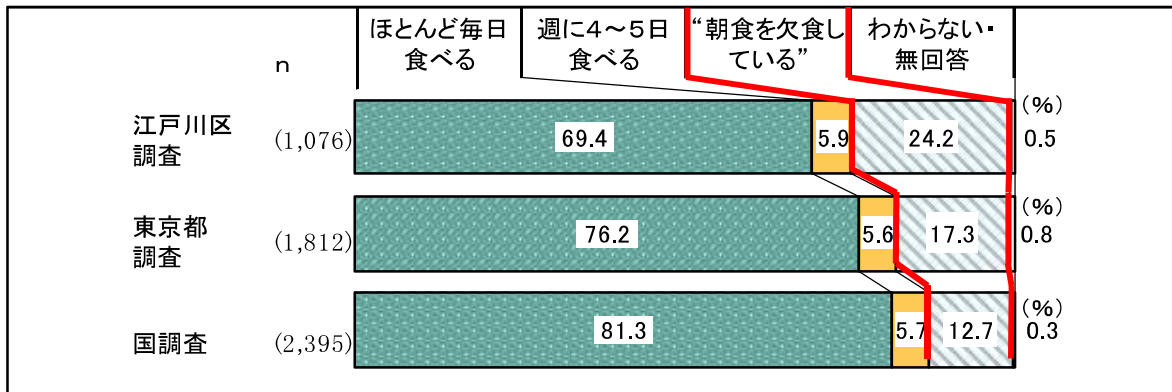
※フレイルとは、年をとって心身の活力が低下した状態を言います。

4 区民一人ひとりがすぐにはできる食育活動

(1) 毎日、朝ごはんを食べる

江戸川区民の「朝ごはん」の状況を見てみよう

【朝ごはんを食べない人の割合（国・都比較）】



出典：江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

国や都に比べ、朝ごはんを食べない人が多い状況です。小学校に入学以降、年齢が上がるにつれ朝ごはんを食べない人が増えていきます。

(詳細データは、第3章をご覧ください)

「朝ごはん」を食べると身体は嬉しい



脳と身体も順調

睡眠中に減った脳のエネルギー源である糖質やさまざまな栄養素を朝ごはんでは補給することで、脳や身体も順調に働き始めます

朝ごはん



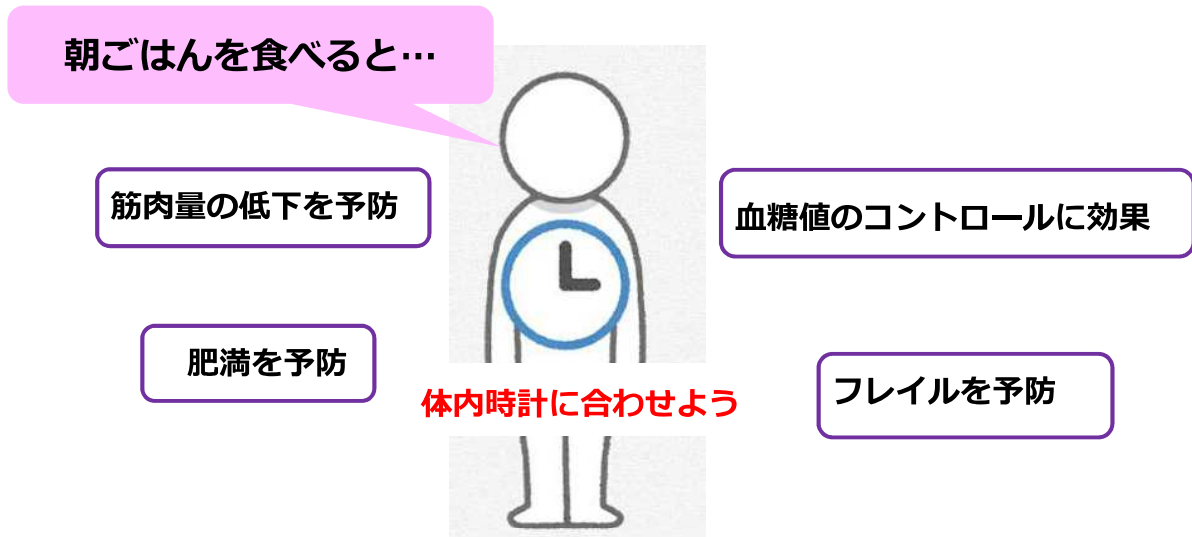
朝ごはんを食べると身体と生活のリズムが整います

私たちの身体の1日の周期は約25時間です。日の光を浴びて朝ごはんを食べることで、体内時計を24時間周期にリセットし、ホルモン分泌などの身体の働きのリズムを整えます。

もっと健康な朝ごはん！

私たちは、身体に必要な栄養素を毎日の食事にとります。必要な栄養素を必要な量だけとるためには、毎日の食事で「何を」「どれだけ」食べるか、そして、さらに一歩進んで「いつ」「どのように」食べるかがポイントになります。

※体内時計の働きに合わせて「いつ」「どのように」食べるかを考えて食べるのが時間栄養学です。



朝ごはんを食べないと、1日の活動のエネルギー源になる糖質が足りず、代わりに筋肉中のたんぱく質を使います。そのため筋肉量が低下し、結果的に太りやすくなったり、フレイルのリスクが高まります。

また、長時間の空腹後に食事をとると、血糖値の急上昇・下降がおり、血糖値のコントロール不良をまねき、糖尿病になるリスクが高まります。

朝ごはんの内容も大切

<血圧が気になる方>

朝ごはん塩分を多く含む食品を控えると、日中の血圧上昇が抑えられます^{*1}。

<中性脂肪やコレステロールが気になる方>

朝ごはんや夕ごはん脂肪の多い食事は控える工夫をしましょう^{*2}。

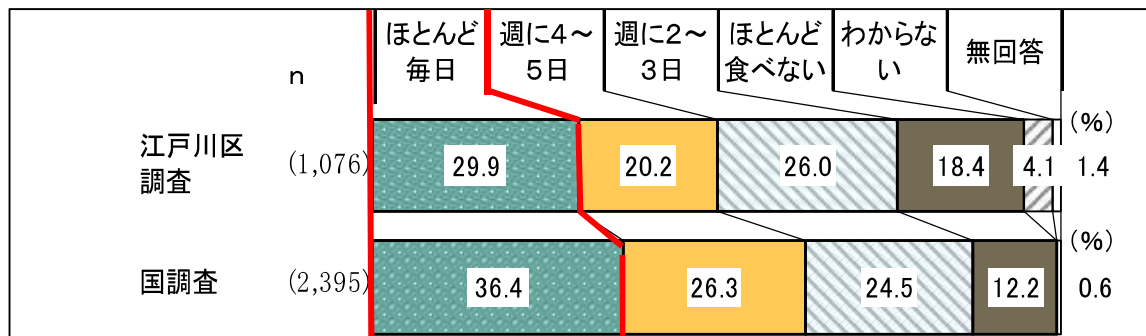
*1参考文献：日本薬理学雑誌137巻(2011)3号 特集 時間薬理学と時間栄養学による新しい治療戦略の開拓
時間栄養学と健康

*2参考文献：臨床栄養 Vol.136No3(2020-3) 特集 時間栄養学の最新エビデンス

(2) 主食・主菜・副菜を知って食べる

江戸川区民は、主食・主菜・副菜をそろえて食べているか見てみよう

【1週間のうちに1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度】



出典：江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

国に比べ、「ほとんど食べない」の割合が高いです。

(詳細データは、第3章をご覧ください)

「主食・主菜・副菜」って、どんな料理？



栄養バランスの整った食事

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスの整った食事になります*¹。

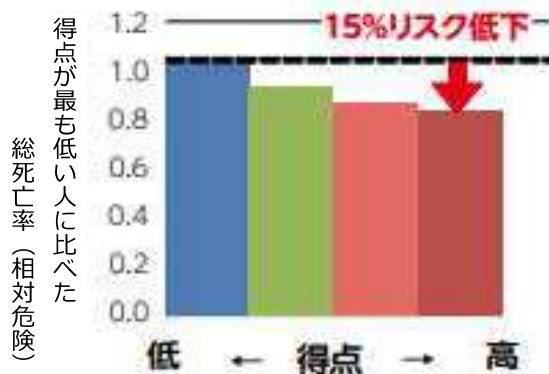
さらに、乳製品と果物をプラスすると必要な栄養素の補給が充実します。



主食・主菜・副菜をそろえて食べると良いことがある

主食・主菜・副菜をそろえる食生活を実践した人ほど、がんや脳血管疾患、糖尿病などの病気にかかるリスクが減り、寿命とも関係していることがわかっています*²。

【「食事バランスガイド」を実践した得点と死亡リスクとの関連】



「食事バランスガイド」の実践

「食事バランスガイド」をしっかりと実践している人ほど、死亡リスクが15%低下しています。

【 食事バランスガイド 】



主食・主菜・副菜など、一日の食事の望ましい料理の組み合わせと、おおよその量を「コマ」の形をイメージしたイラストで示しています。

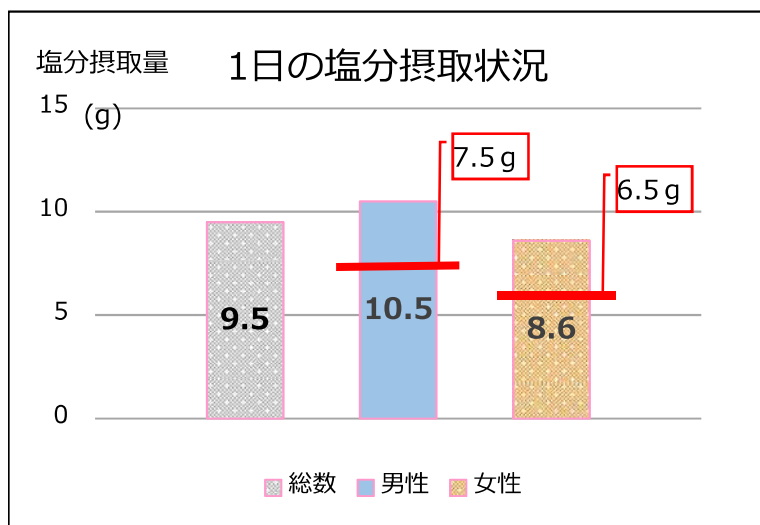
出典：農林水産省食事バランスガイド

* 1 参考文献：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取状況との関連
－ 国内文献データベースに基づくシステマティックレビュー －

* 2 参考文献：多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究 (JPHC Study)

(3) 塩分を控える工夫をする

江戸川区民は、どのくらい塩分をとっているの？



塩分（食塩相当量）の

1日の目標量は

男性 7.5g

女性 6.5g

出典:日本人の食事摂取基準 2020年版

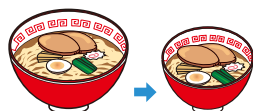
出典: 江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

塩分を控える工夫をしましょう

江戸川区では、1日に2gの塩分（食塩相当量）を減らすことを目標とします。

毎日のちょっとした工夫の積み重ねで、塩分を減らしていきましょう。

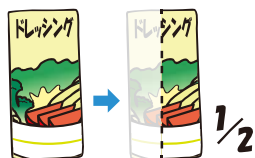
例えば) 器を小さくして、スープや汁の量を減らす



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

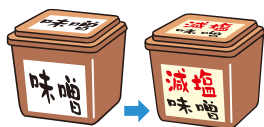
例えば) 使う量を減らす



ドレッシングの量	20g	⇒	10g
塩分量	1.3g		0.6g

ドレッシングの使う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

おいしく減塩するコツ

減塩だけだと味気ない食事になります。うまみ・酸味・香味などをプラスしましょう。



食塩？食塩相当量？何が違うの？

塩分を含む食品は、食卓塩やあら塩、岩塩といった「食塩」があります。この他にみそ・しょうゆなどの調味料や加工食品にも塩分を含む食品があります。食品中の塩分は、食塩に換算をして「食塩相当量」とよばれています。

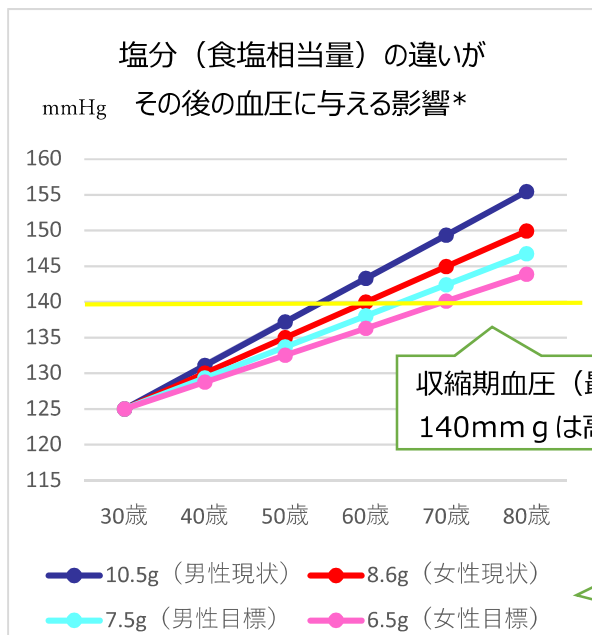
食塩を含む食品と塩分量（食塩相当量）

みそ 小さじ1 塩分量 0.7g	ハム 1枚 塩分量 0.6g	しょうゆ 小さじ1 塩分量 0.9g
はんぺん 1枚 塩分量 1.5g	チーズ1切れ 25g 塩分量 0.7g	



食品の栄養成分表示では、「食塩相当量〇g」と含まれる塩分量を表示しています

塩分を減らして健康長寿に近づく！



1日にとる塩分（食塩相当量）を減らしていくことで、高血圧になる年齢を遅らせることができます。そのため、減塩に取り組む年齢は早いほうが望ましいです。

男女とも、目標値は 2020 日本人の食事摂取基準の目標値を用いました

* 1年に上昇する血圧 ≈ 0.058 (mmHg) \times 1日に摂取する食塩相当量 (g)
「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くぶれない食べ方」から試算

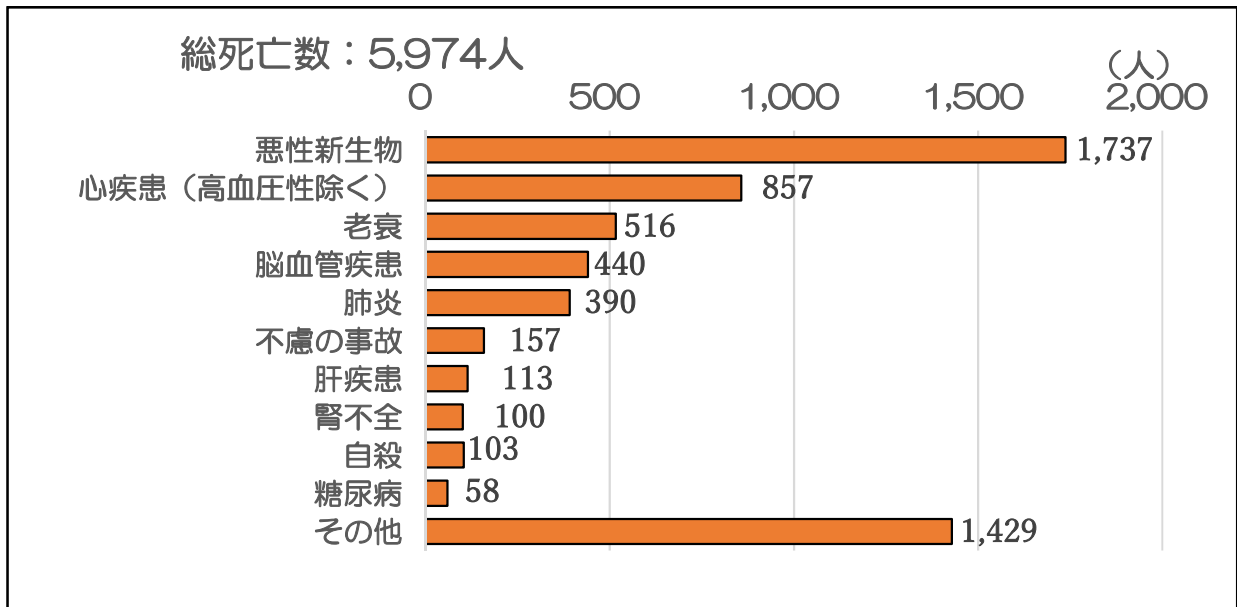
第3章 食をめぐる現状と課題

1 江戸川区の特徴的な健康課題

(1) 死因

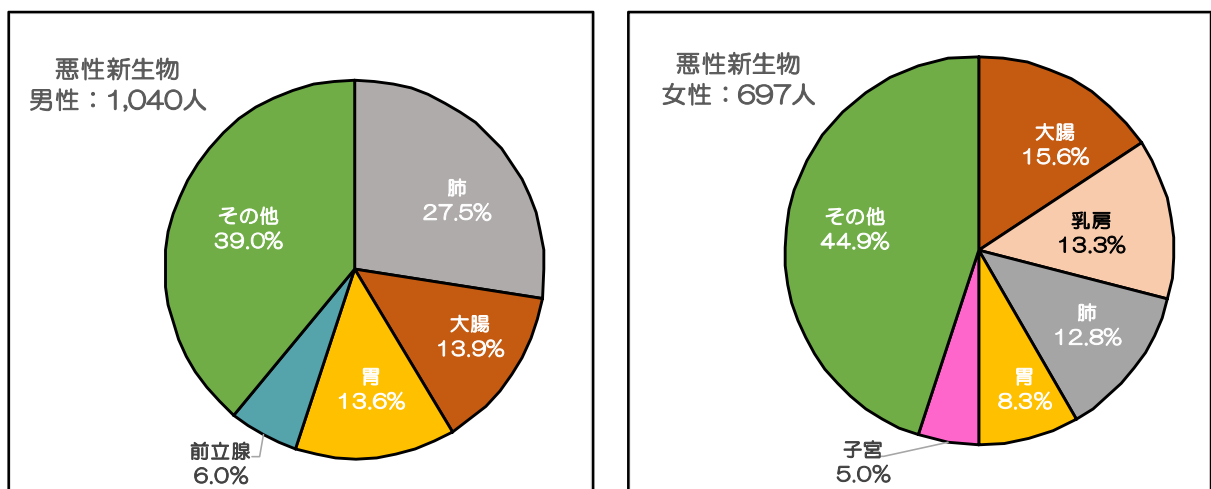
主要死因の第1位は、男女ともに悪性新生物(がん)です。悪性新生物を部位別にみると、食生活との関連性が深い大腸がんについては、男性で第2位、女性で第1位となっています。

【江戸川区の死因別死亡数（令和元年）】



出典：東京都人口動態統計

【がんの部位別男女別死亡状況（令和元年）】



出典：東京都人口動態統計

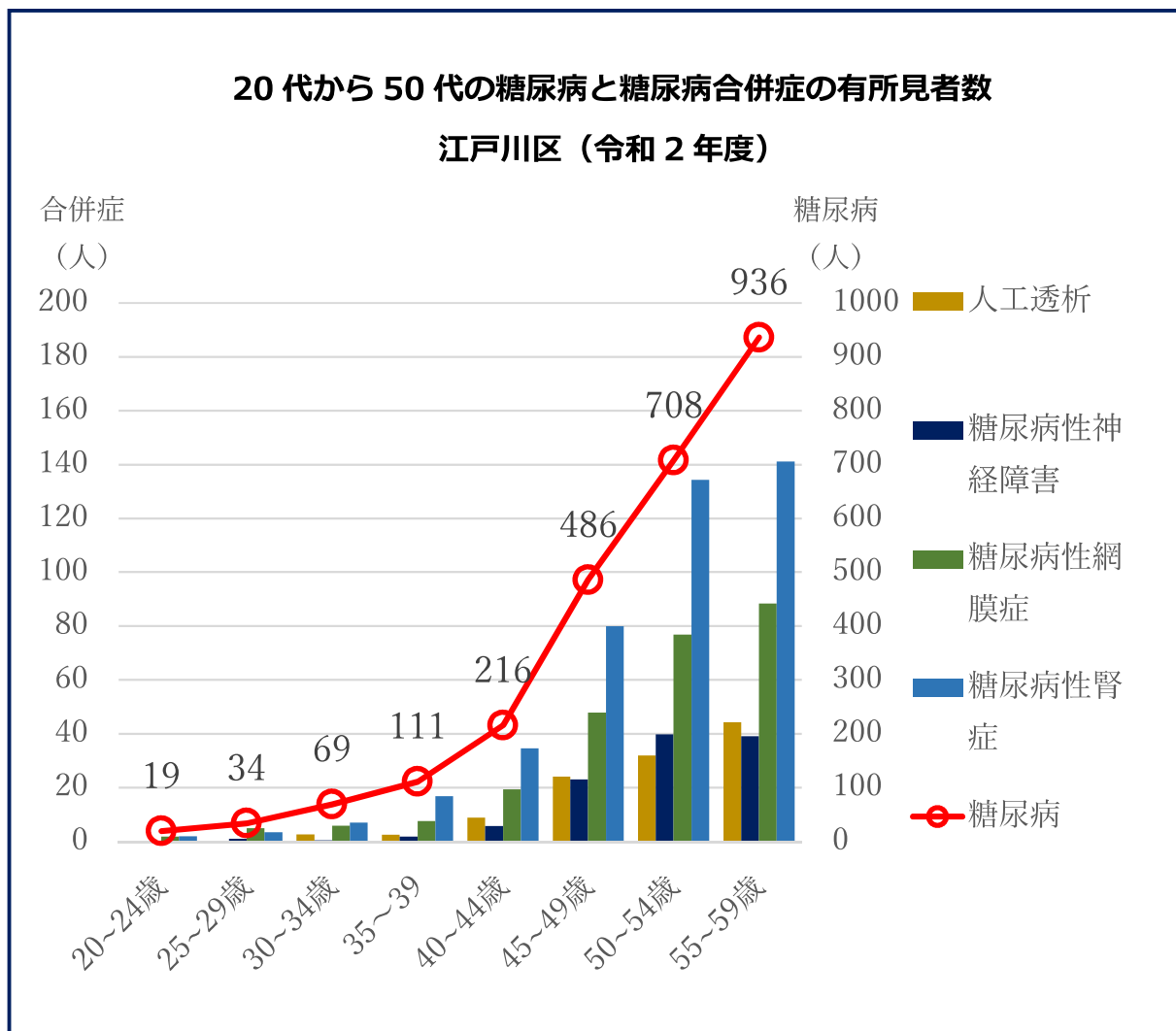
(2) 生活習慣病の状況

江戸川区の糖尿病の現状を見ると糖尿病の患者が年齢とともに増加する傾向にあり、合併症を持つ人も増加しています。また、江戸川区国保健診の有所見者※の状況をみると、国と比べてどの数値も改善が必要な状況です。

若い頃からの良い食生活が重要となります。

※健康診断等の結果、何らかの異常の所見が見られた者

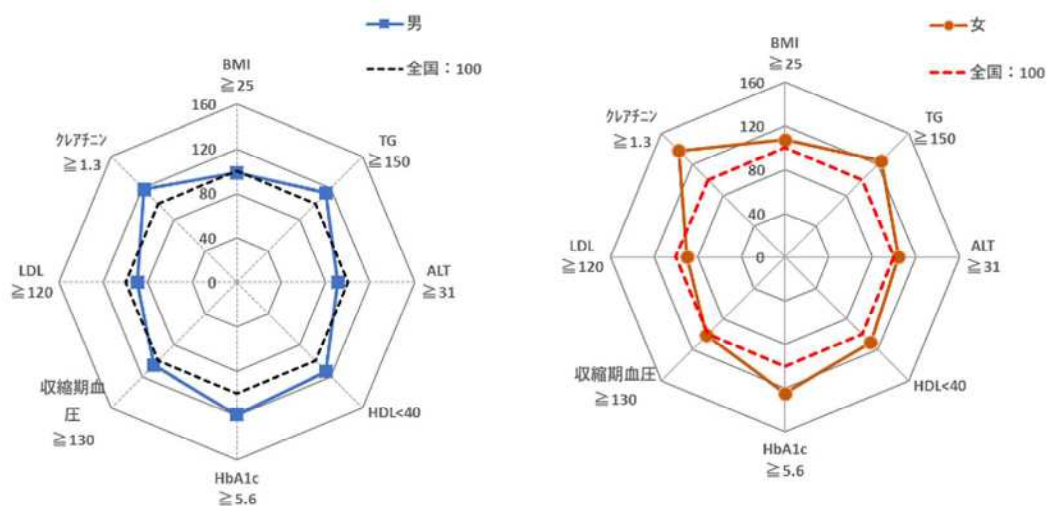
【江戸川区の糖尿病の現状】



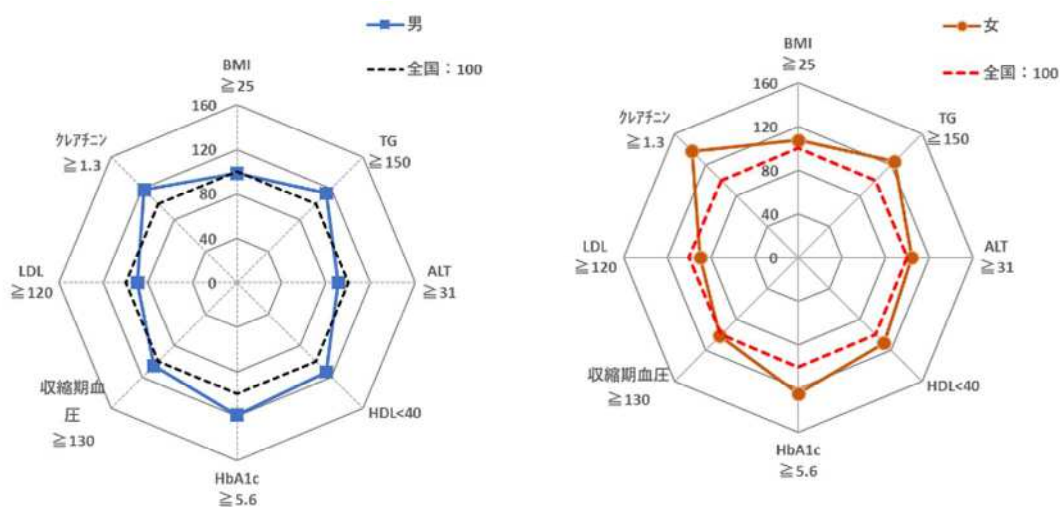
出典：KDB 国保データベースシステム糖尿病のレセプト分析

【江戸川区国保健診有所見者の状況（標準化比）】

令和元年度 40～74 歳



令和元年度 75 歳～



肥満度 : BMI
 肝機能 : ALT
 高血圧 : 収縮期血圧
 糖尿病 : HbA1c
 脂質異常 : 中性脂肪、HDL、LDL
 腎疾患 : クレアチニン

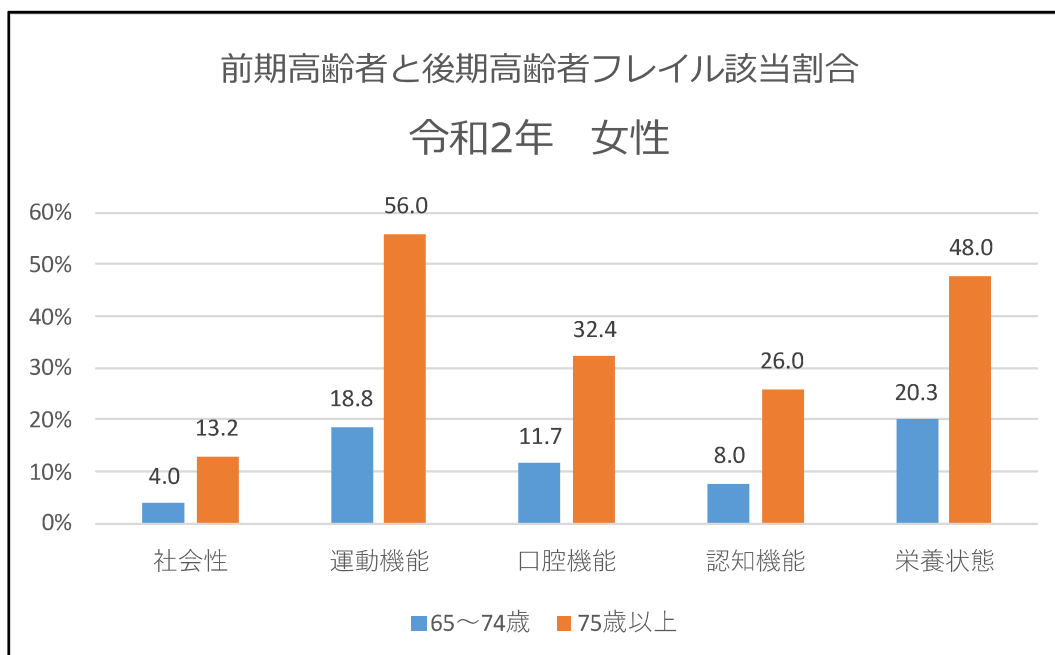
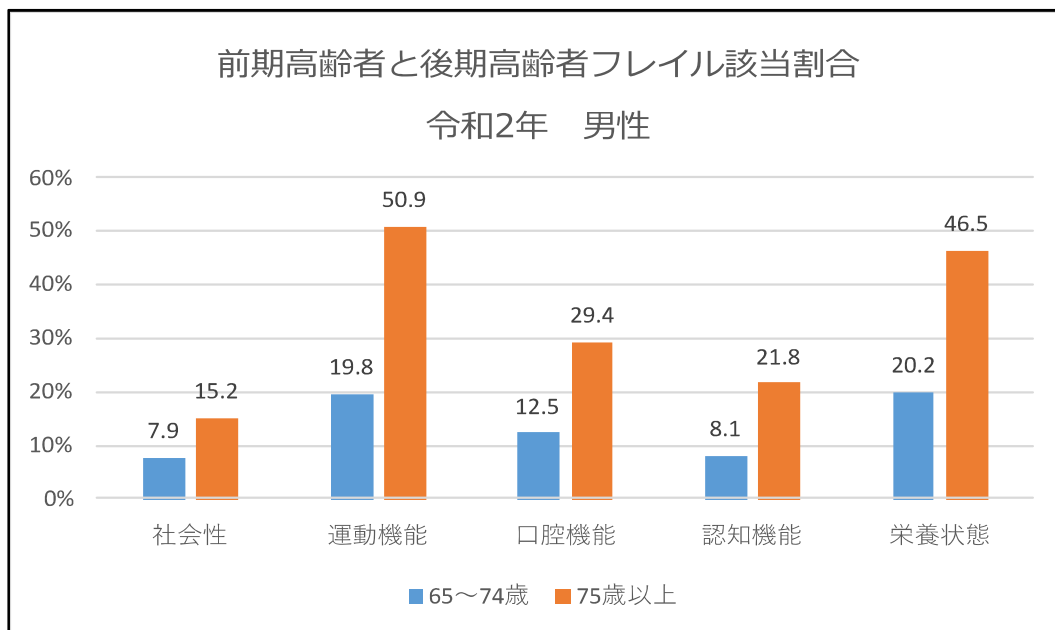
出典 : KDB : 厚生労働省様式 (5-2) 健診有所見者状況

(3) 高齢期におけるフレイルの状況

江戸川区の健診から、社会性、運動、口腔、認知、栄養の項目別の該当割合をみると、男女とも運動、栄養の項目がフレイルに該当している割合が高く、後期高齢者になると約5割が該当しています。

【前期高齢者と後期高齢者フレイル該当割合 男女別】

※前期高齢者:60～74歳 後期高齢者:75歳以上



出典:江戸川区国保健診・長寿健診フレイル質問票

(4) 自身の健康観

男女ともに、年齢が上がるにつれ「血糖値が高いと指摘された」「血圧が高いと指摘された」「コレステロール値や中性脂肪値が高いと指摘された」の割合が高くなる傾向がみられます。医療機関や健診で指摘を受けていても健康状態を“良い”と感じる人の割合が5割を超え、自身の健康状態を正しく認識していないという状況がみられます。健診結果について、正しく理解することが重要です。

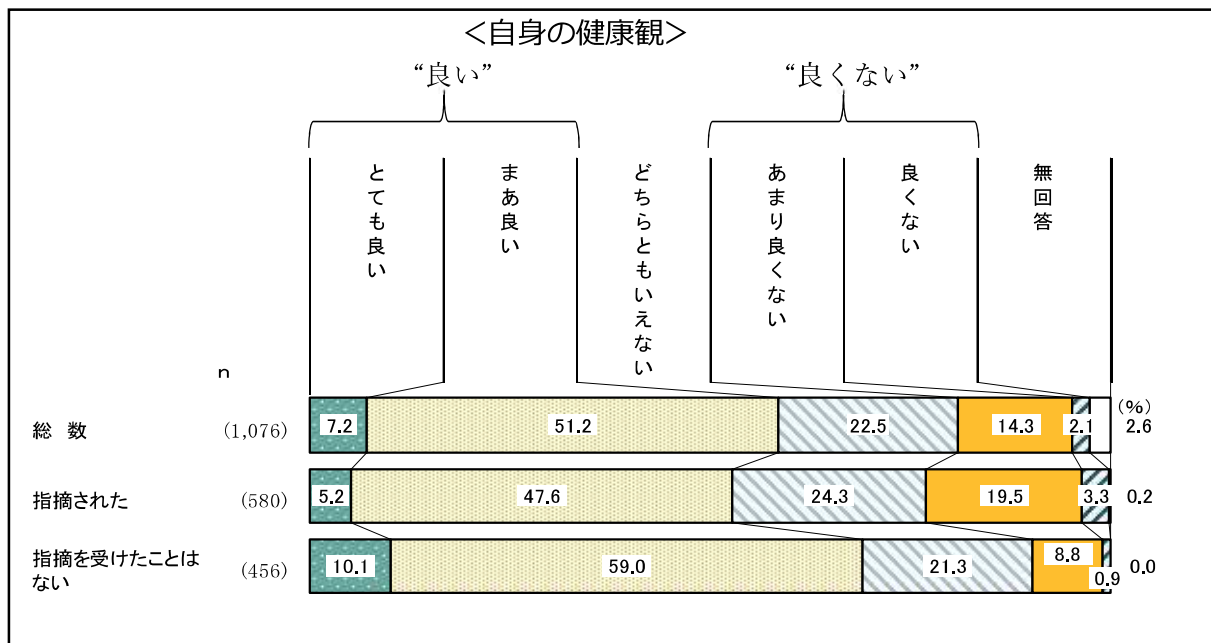
【医療機関や健診で受けた指摘】

単位：%

区分	回答者数 (件)	指血糖値 が高いと	血圧が 高いと指	コレステ ロール 値が高い と指摘さ	歯周病 と指摘さ	指摘を 受けたこ	無回答
総数	1076	8.9	19.8	35.5	9.9	42.4	3.7
【性・年齢別】							
男性 20～39歳	147	6.1	12.9	30.6	6.1	49.7	4.1
40～49歳	146	7.5	25.3	47.9	13.0	31.5	3.4
50～64歳	189	16.9	40.2	51.9	9.5	16.4	4.8
女性 20～39歳	209	2.4	3.8	11.5	7.7	73.7	4.3
40～49歳	168	4.2	12.5	27.4	10.1	52.4	3.6
50～64歳	196	15.3	23.5	49.0	12.8	27.6	1.5

※最も割合の高いものに網掛けをしています

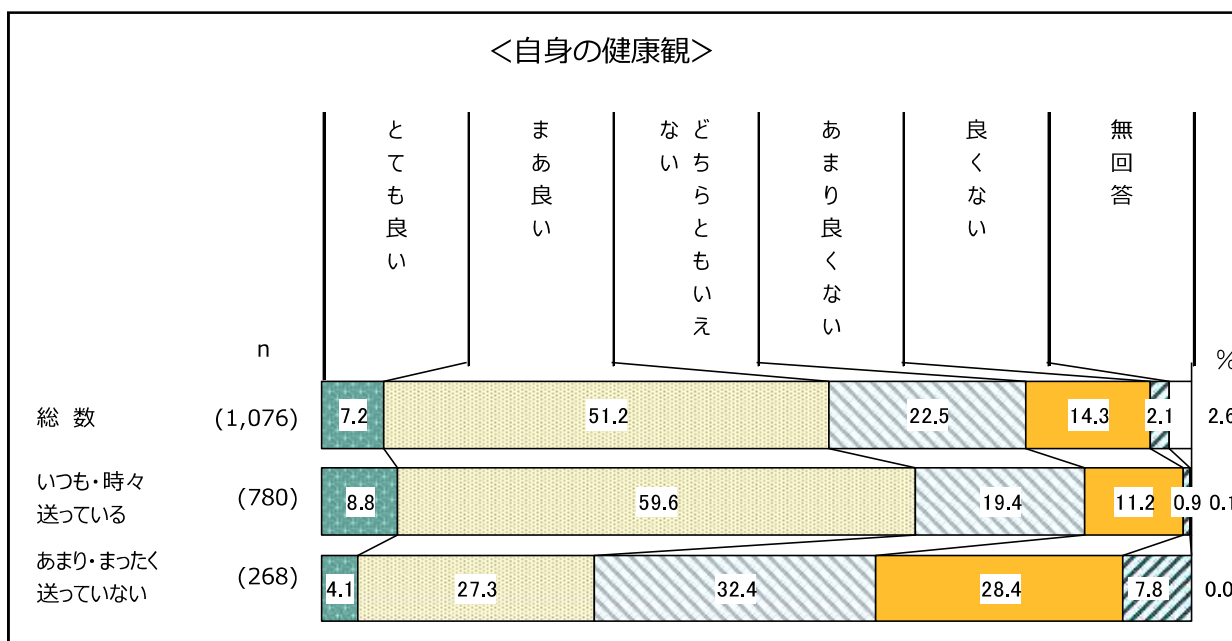
【医療機関や健診で受けた指摘の経験別 健康観】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

健診の結果にかかわらず、健康状態を良いと感じている人は、規則的な生活を送っている人に多い傾向がみられます。

【規則的な生活別 健康観】



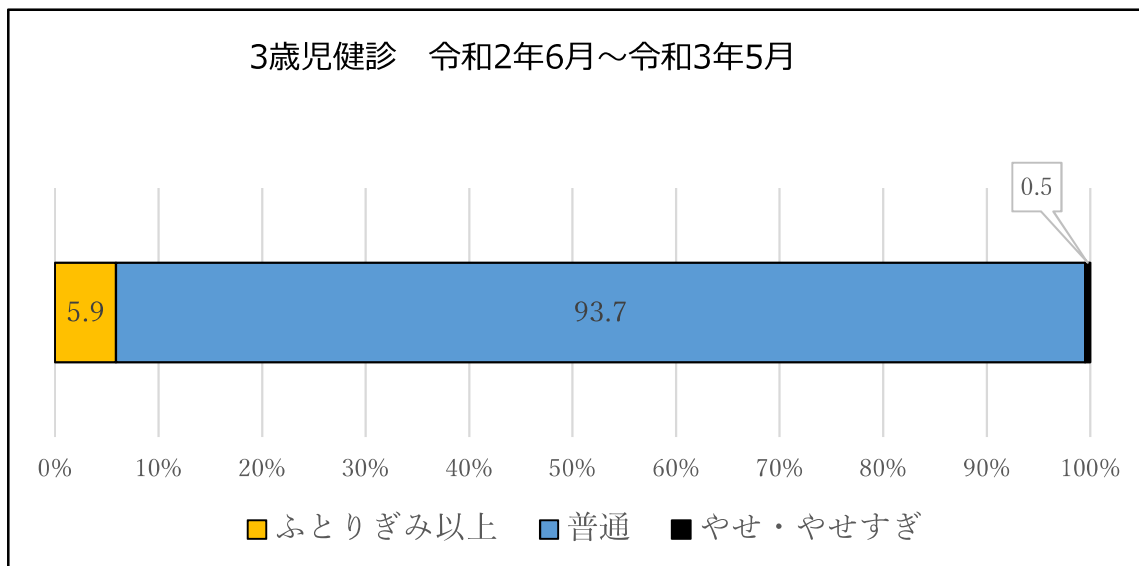
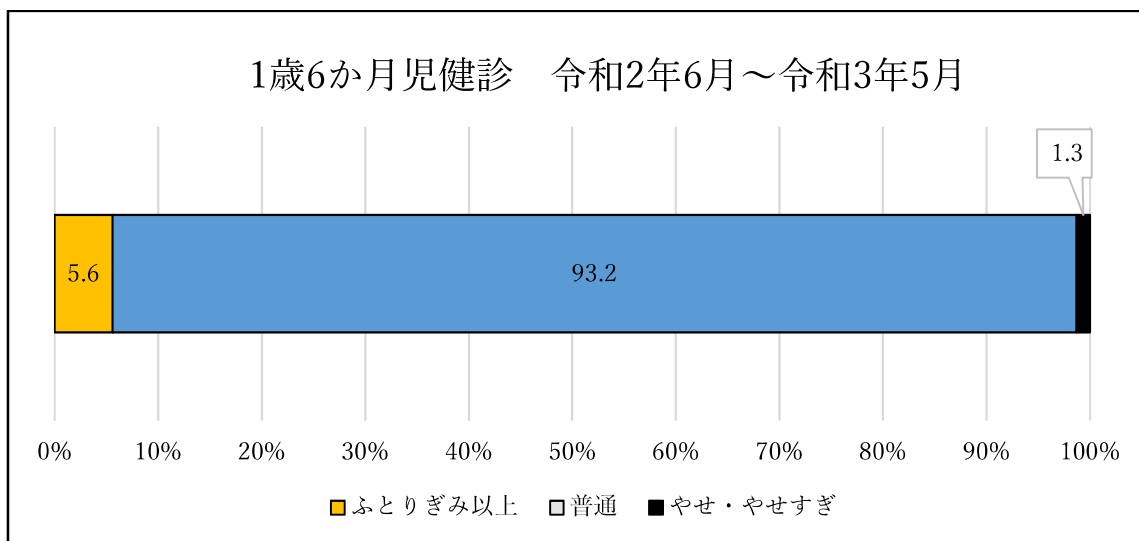
出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

(5) 体格

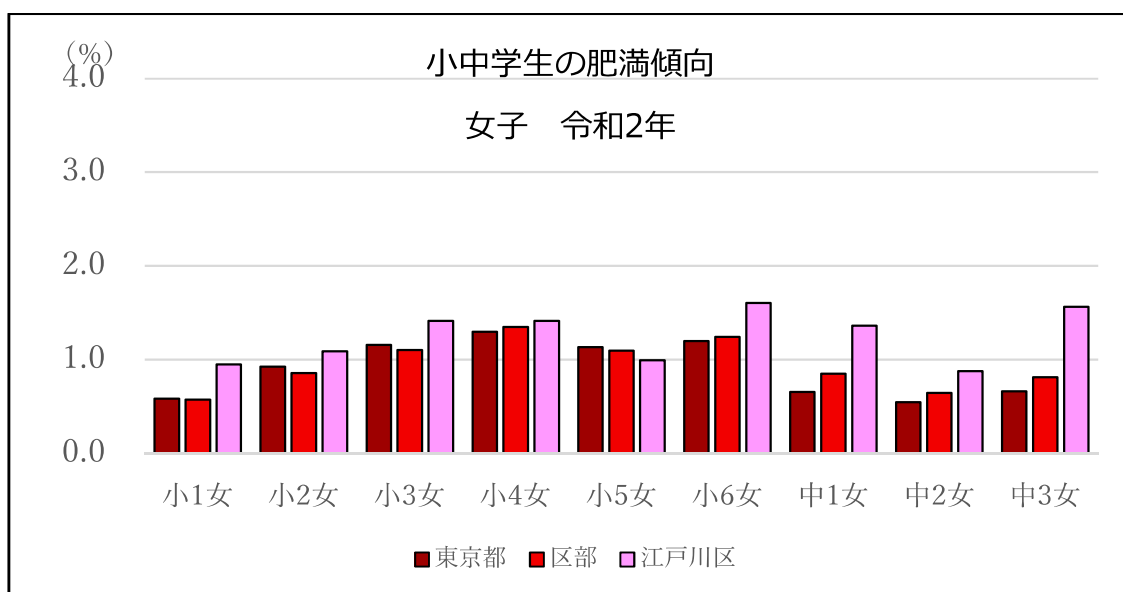
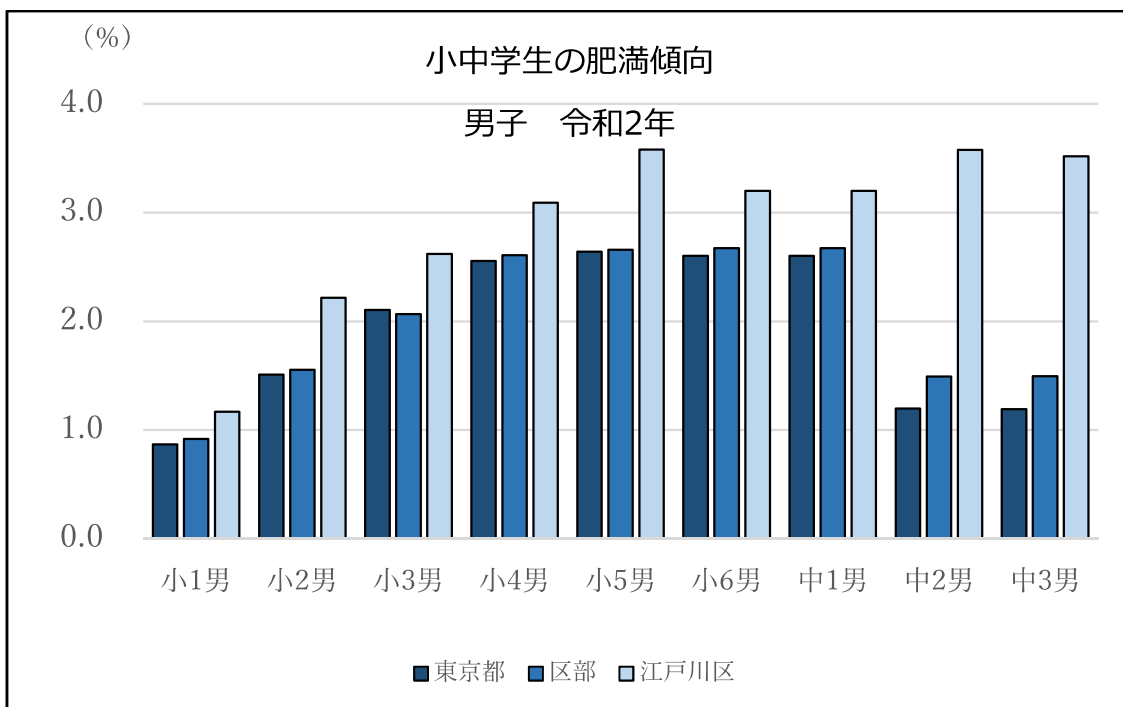
幼児期からわずかにふとりぎみの児がみられ、学齢期には肥満傾向の人が増え、都に比べ全学年で肥満者の割合が高い状況です。また、女性では若い世代でやせの割合が高く、男女とも年代が上がるとともに肥満者の割合が高くなりますが、75歳以上の後期高齢者になるとやせが増えてきます。

【体格の状況】

① 幼児期

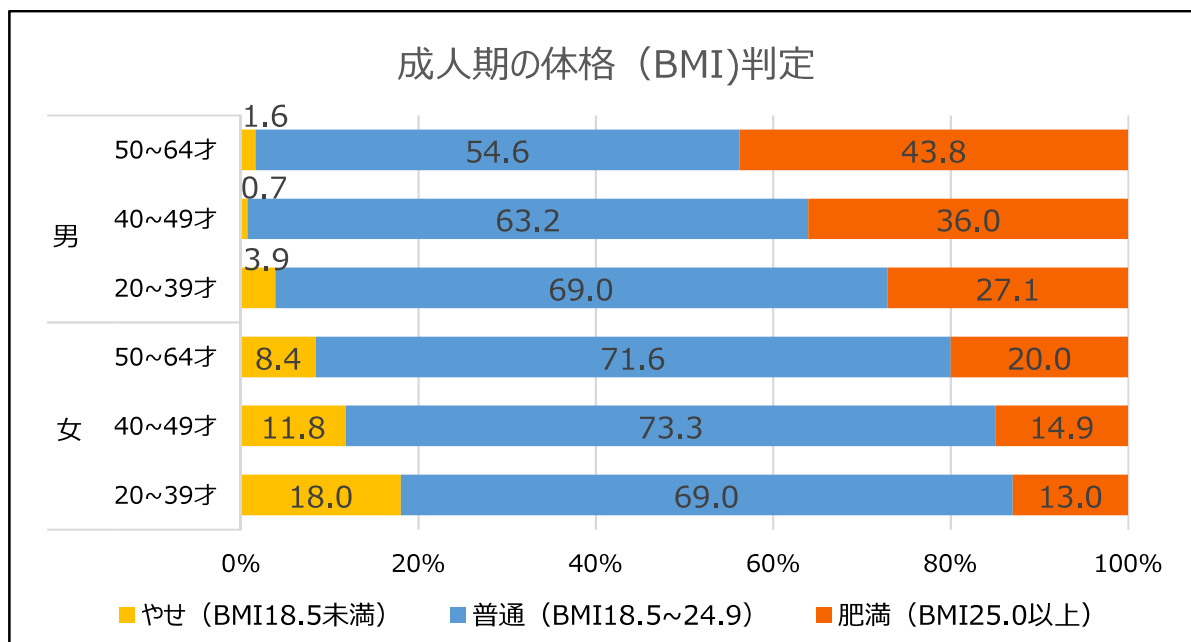


② 学齢期



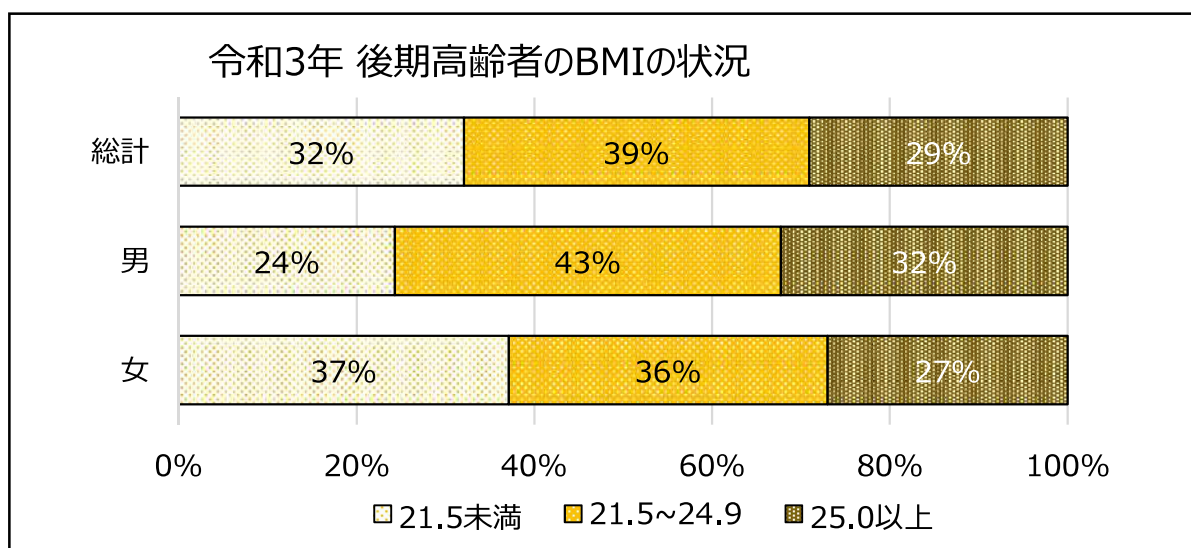
出典:令和2年度東京都の学校保健統計書

③ 成人期（20～64歳）



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

④ 高齢期（75歳以上）



出典:江戸川区長寿健診結果(令和3年度)

※BMI (Body Mass Index 体格指数)

肥満や低体重（やせ）の判定に用いる肥満度を表す国際的な体格指数です。
 体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められます。

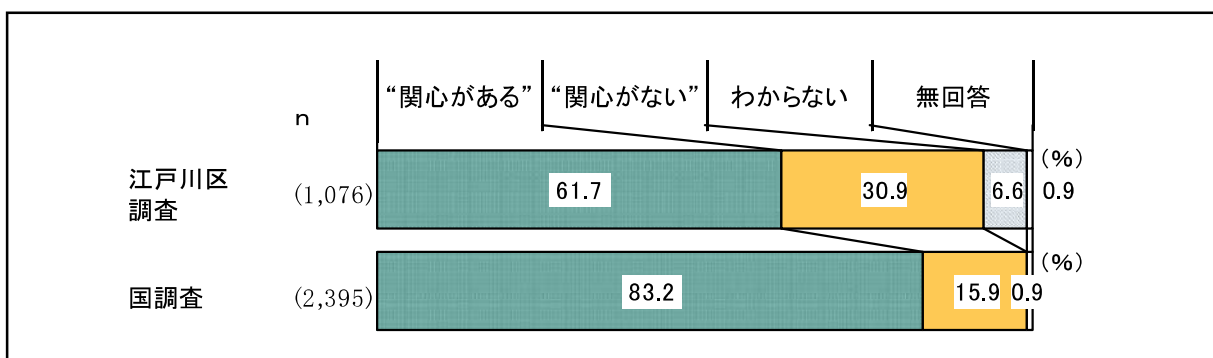
出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

2 食育・食生活の特徴的な課題

(1) 食育への関心

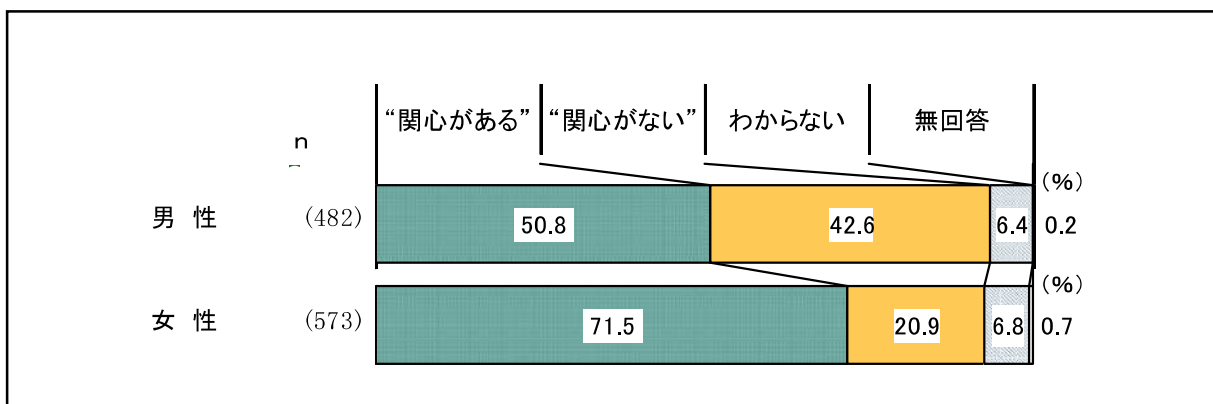
食育に関心のある割合は、国と比べて低い状況です。中学生以下の子どもがいる世帯や子どもの頃に家族と食について話をする機会があった人(P.38 参照)ほど食育に関心がある人が多い傾向がみられます。

【食育への関心（国比較）】



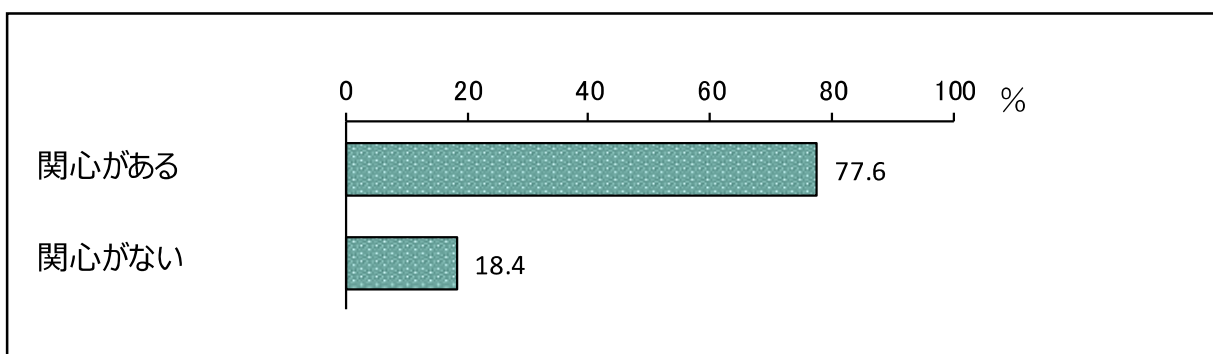
出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

【食育への関心（性別）】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

【中学生以下の子どもがいる世帯の食育の関心度】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

(3) 朝ごはんの状況

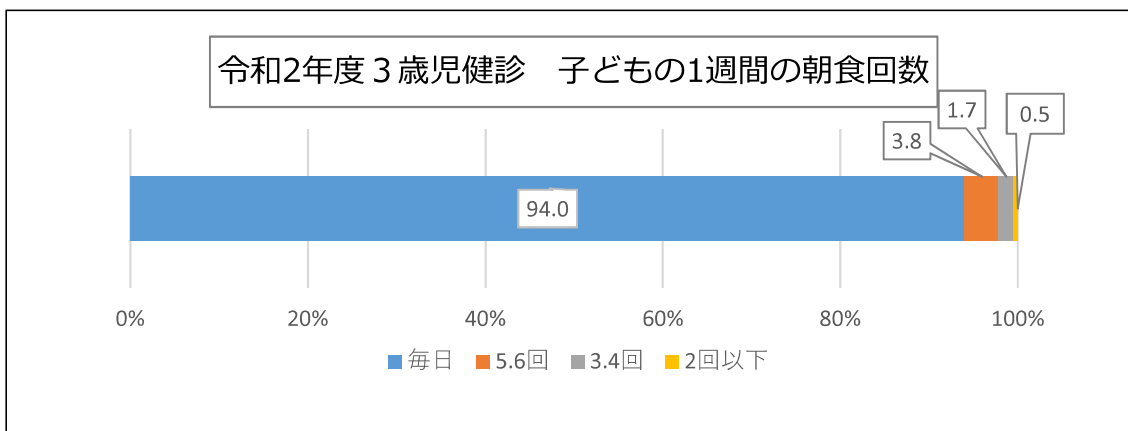
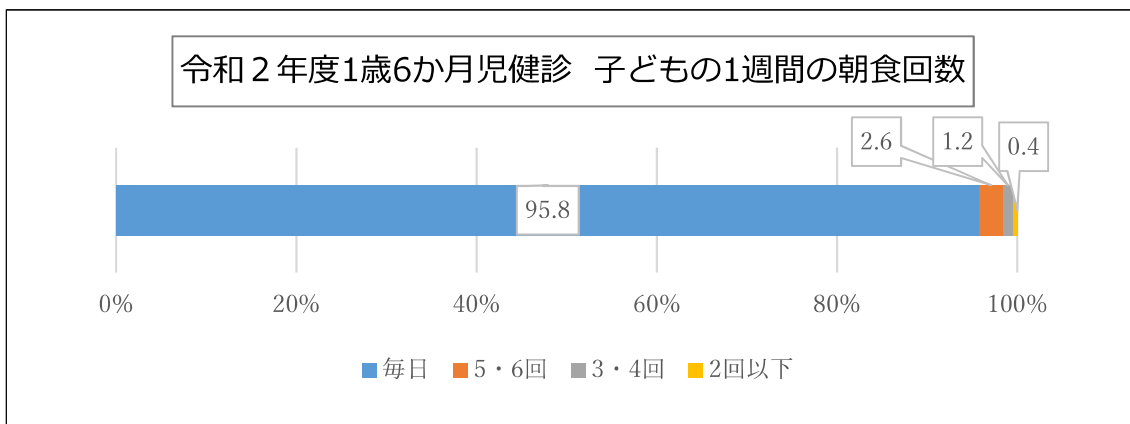
幼児期では、9割以上が朝ごはんを食べています。学齢期になると、年齢とともに食べる割合が低くなり、中学3年生では8割以下となっています。学齢期では、都よりも朝ごはんを食べている割合が低く、中学生では特に顕著です。成人期では、若い男性が朝ごはんを食べる割合が低く、同年代と思われる幼児を持つ保護者(父)も同様に朝ごはんを食べる割合が低くなっています。

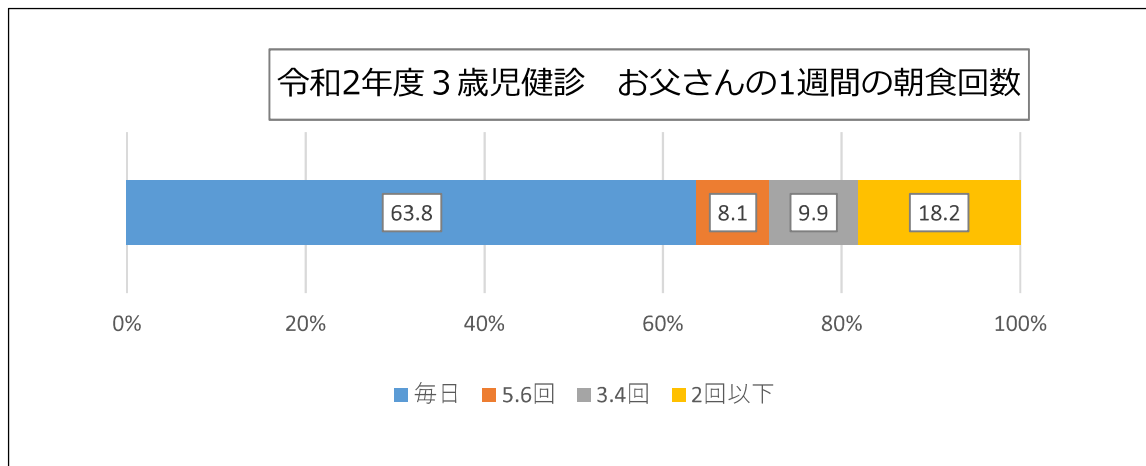
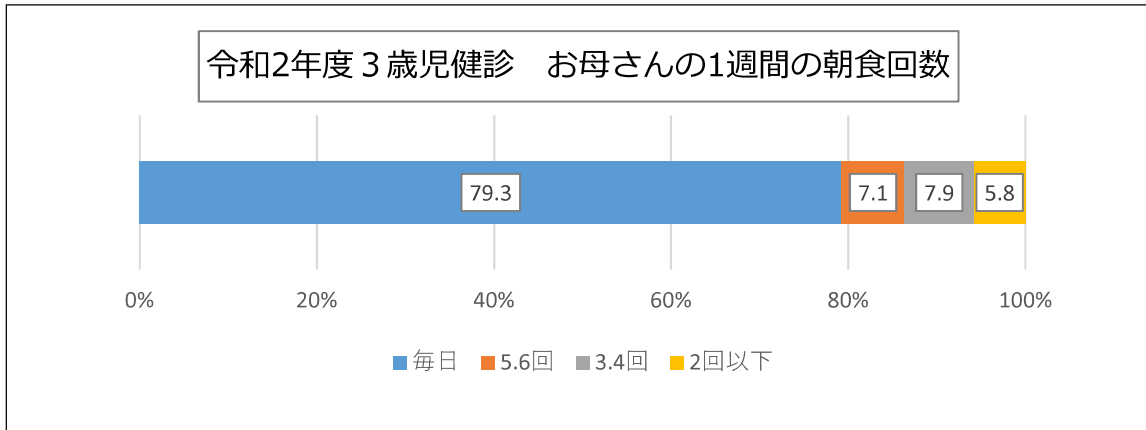
規則的な生活別にみると、規則的な人ほど「ほとんど毎日食べる」の割合が高く、規則的ではない人ほど朝ごはんを食べない割合が高い状況であり、不規則な生活が朝ごはんを食べないことにつながっていると考えられます。

また、子どもの頃に規則正しく食事をとる機会が多いほど朝ごはんを食べない割合が低く、子どもの頃の食生活の環境が将来的な食生活に影響していると考えられます。

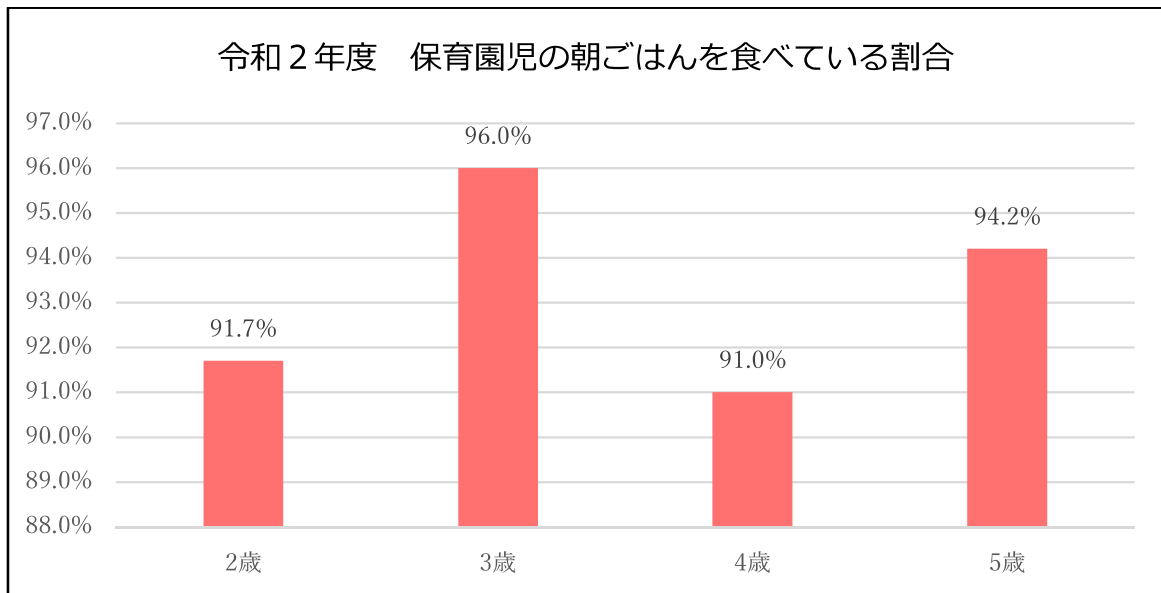
① 幼児期

【親子の1週間の朝食回数】





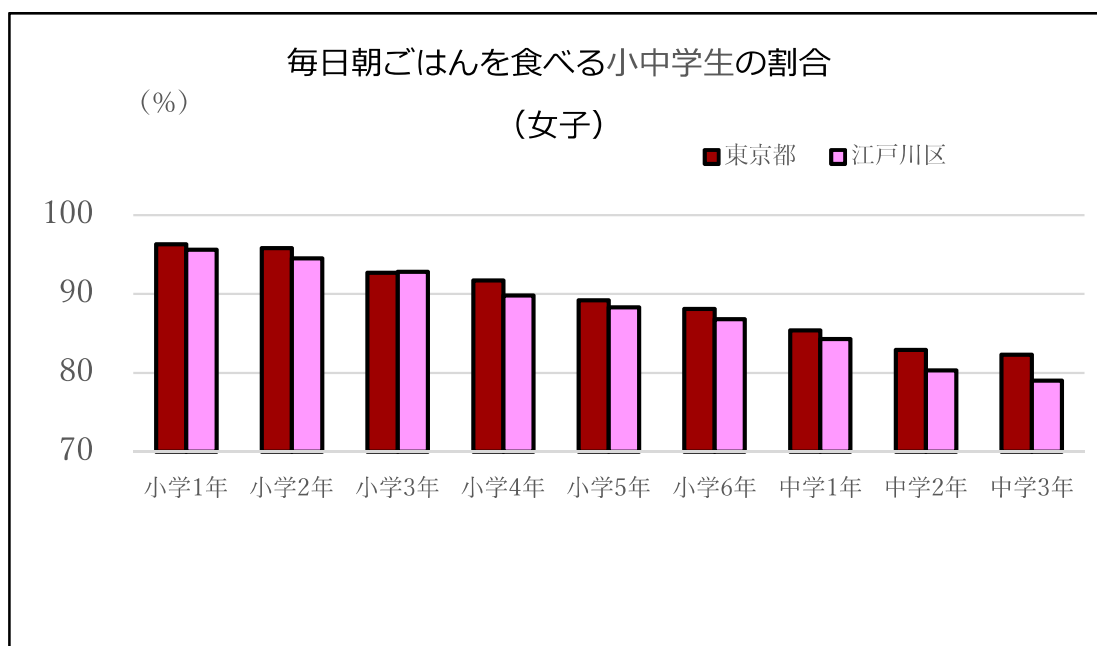
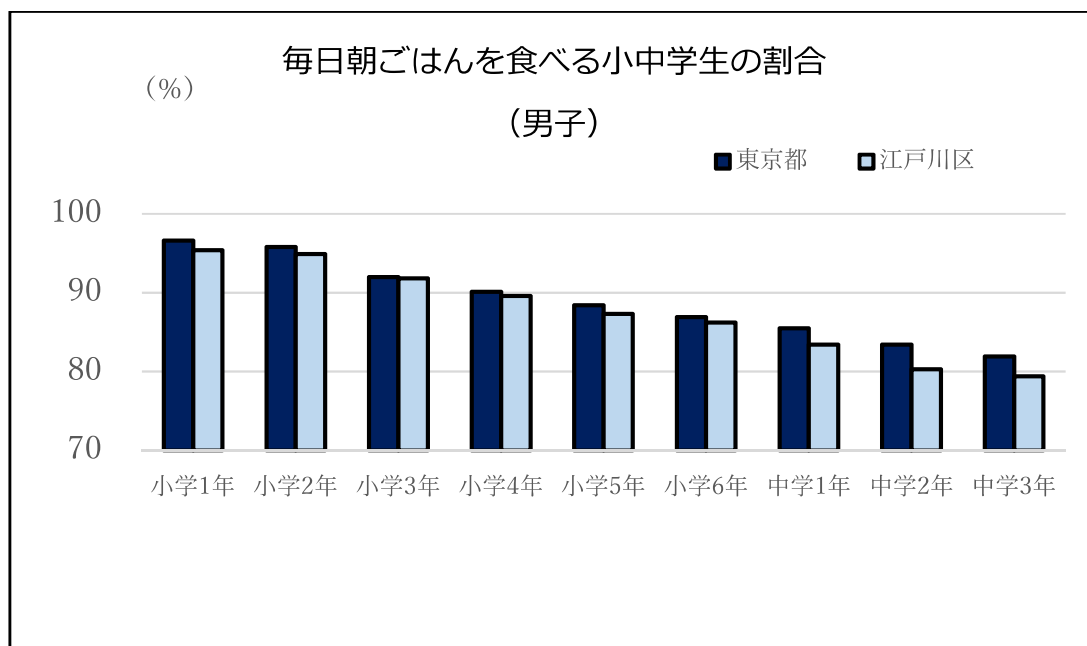
【保育園児の毎日朝ごはんを食べている割合】



出典：保育課

② 学齡期

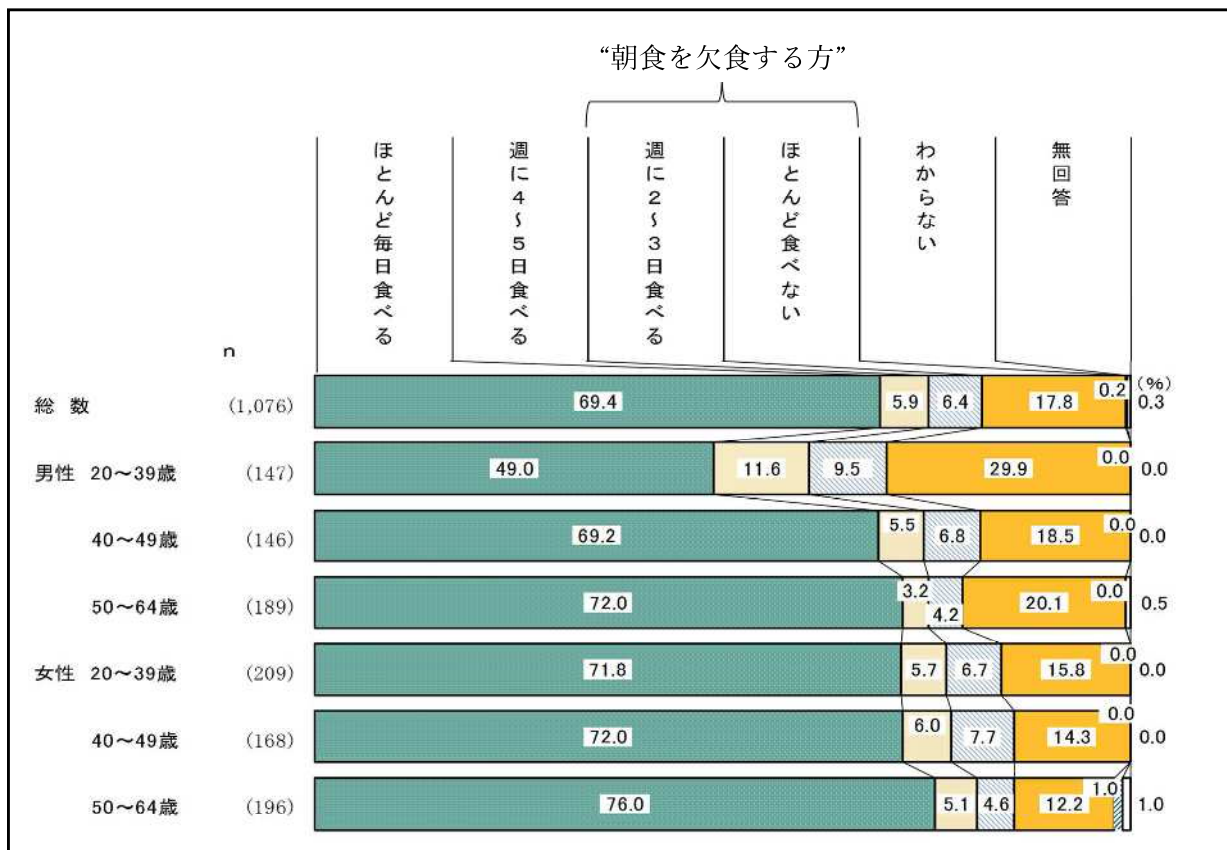
【毎日朝ごはんを食べている小中学生の割合】



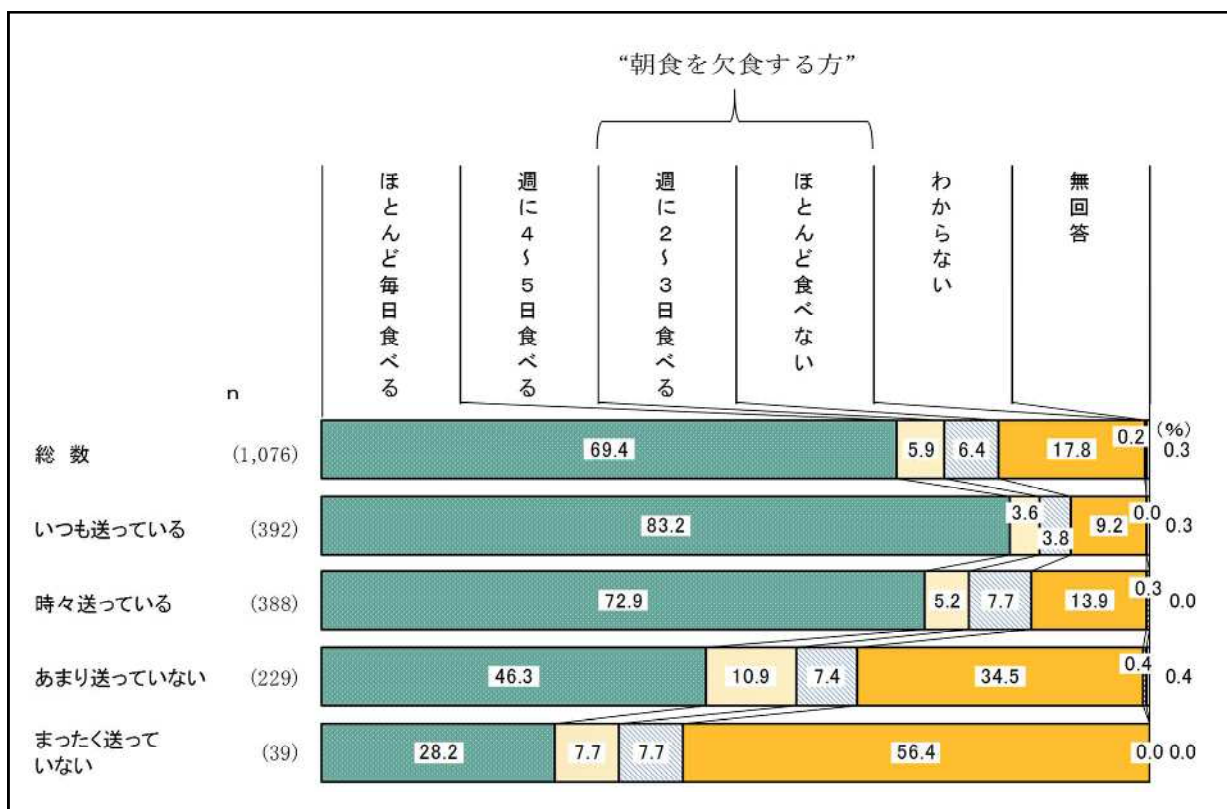
出典：東京都児童・生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書

③ 成人期

【成人の朝ごはんの状況（性・年齢別）】

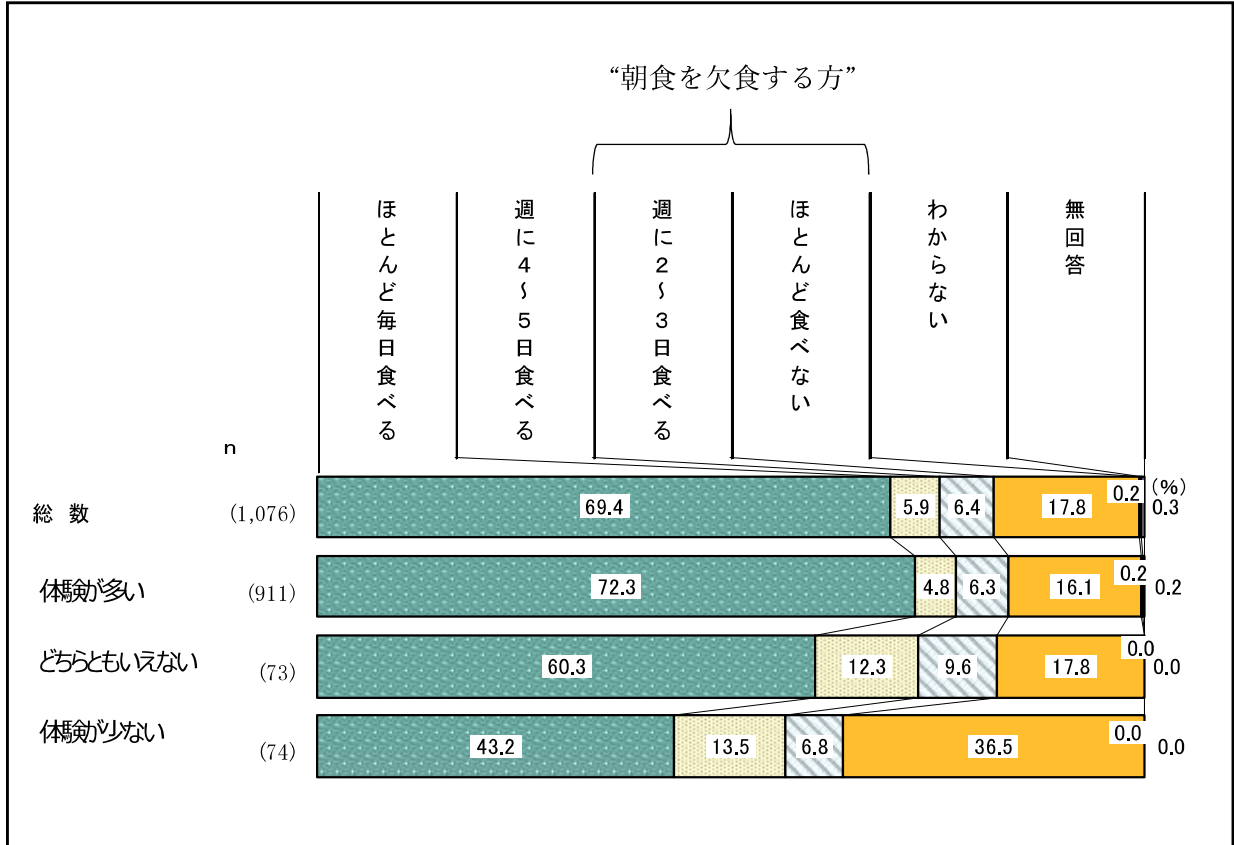


【規則的な生活別 朝ごはんの状況】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

【子どもの頃に1日3食決まった時間に食事をとっていた体験別 朝ごはんの状況】

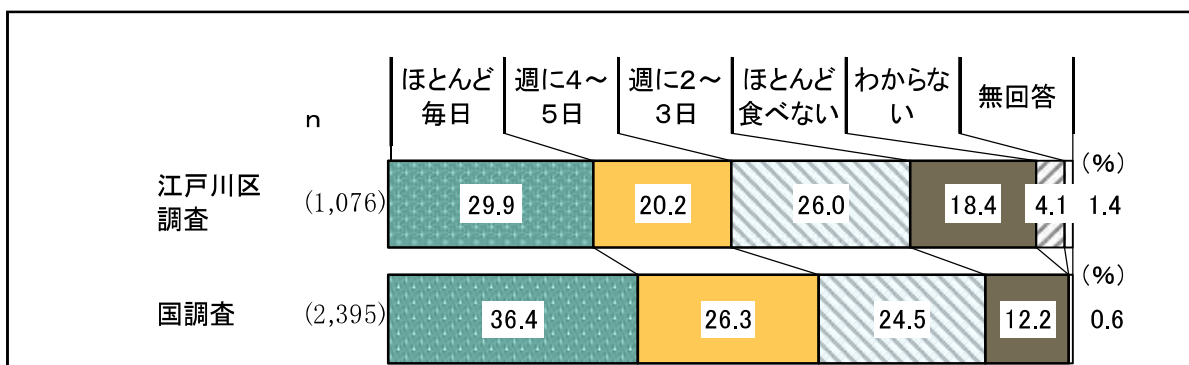


出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

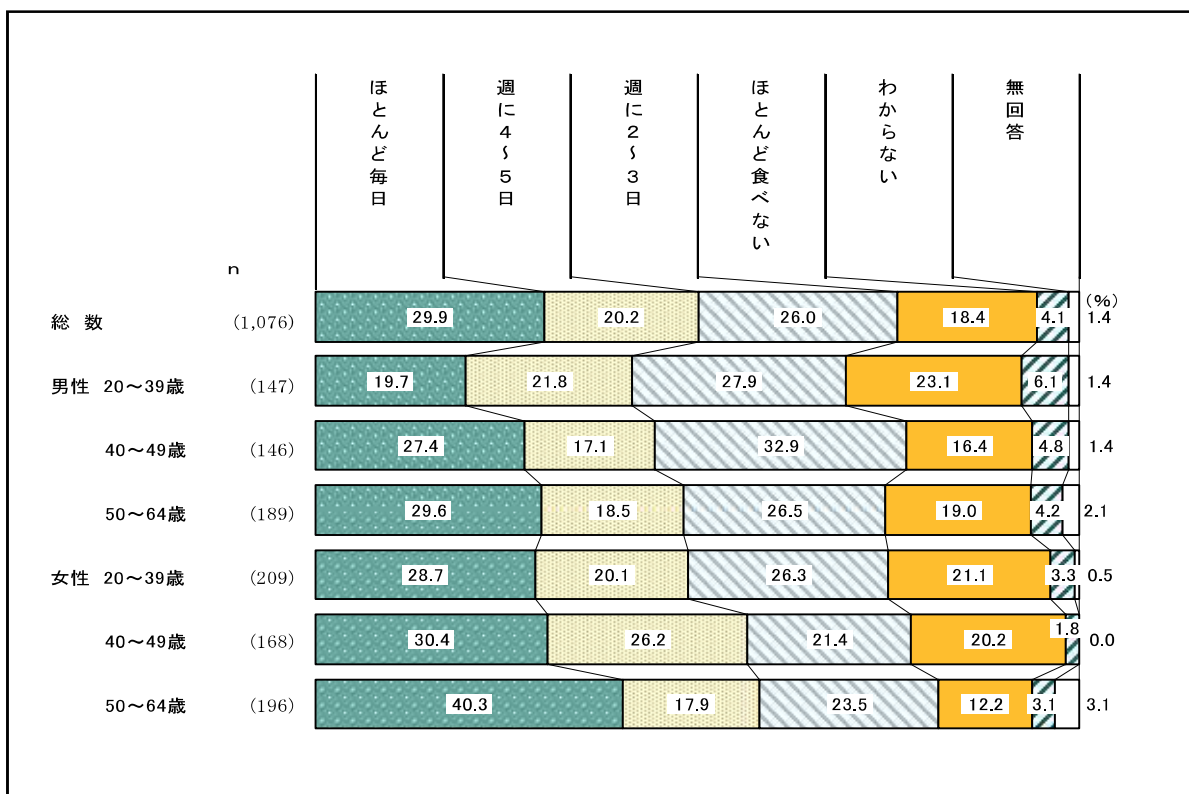
(4) 栄養バランスが整った食事

栄養バランスが整った食事をする人の割合は、国に比べて低く、若い男性に、栄養バランスが整った食事をする人が少ない状況です。また、栄養バランスの整った食事は、子どもの頃の食生活の環境が影響していると考えられます。

【栄養バランスの整った食事（国比較）】

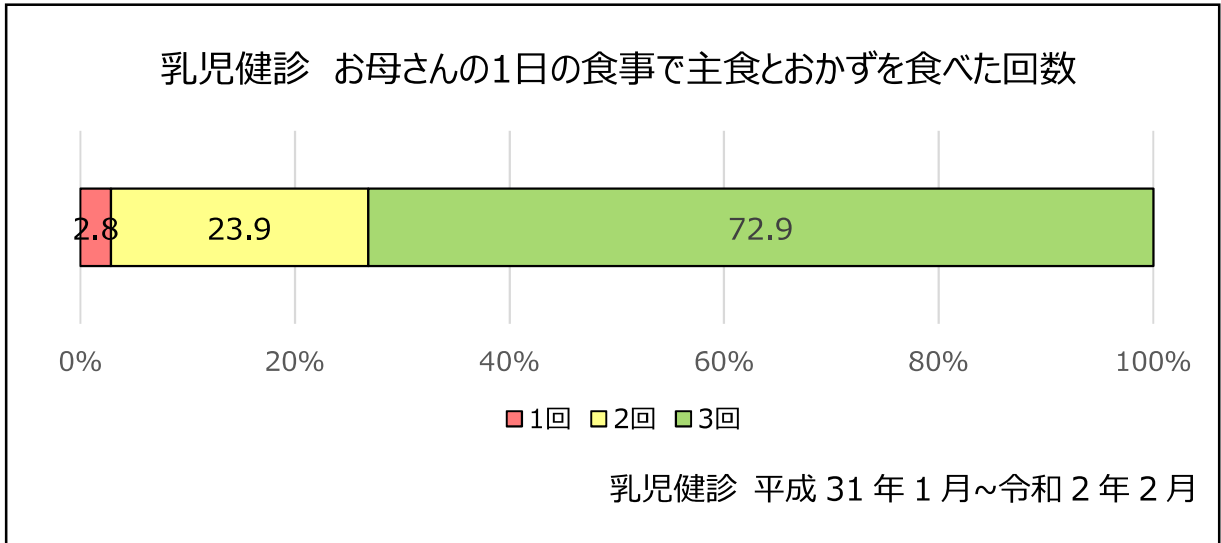


【栄養バランスの整った食事（性・年齢別）】

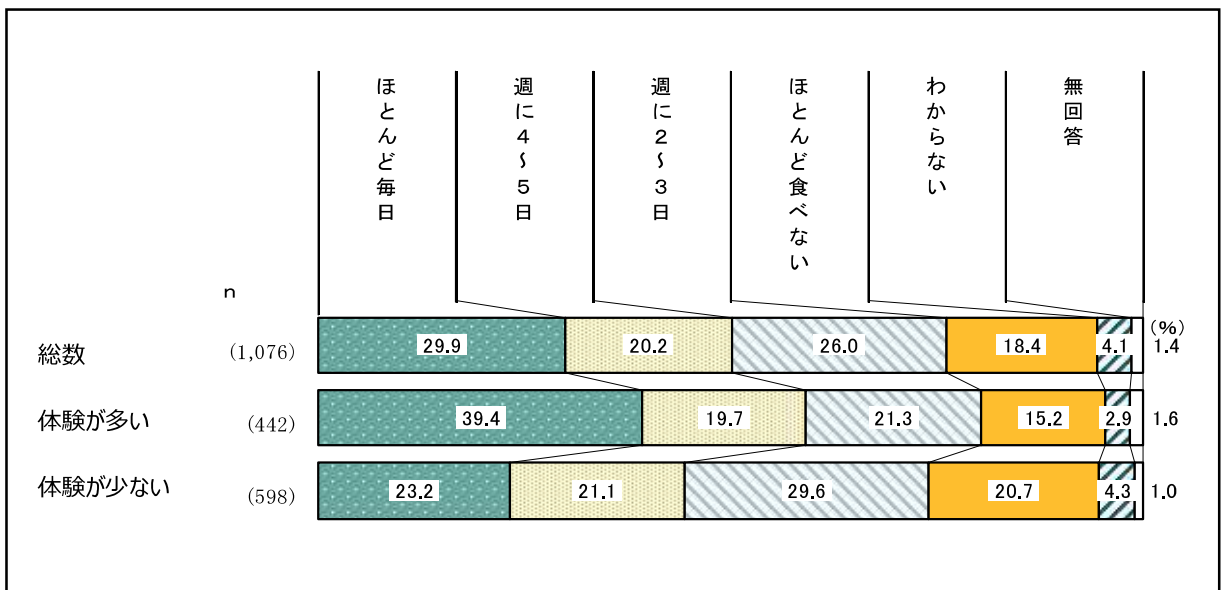


出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

【乳児健診 お母さんの1日の食事（主食とおかずを食べた）回数】



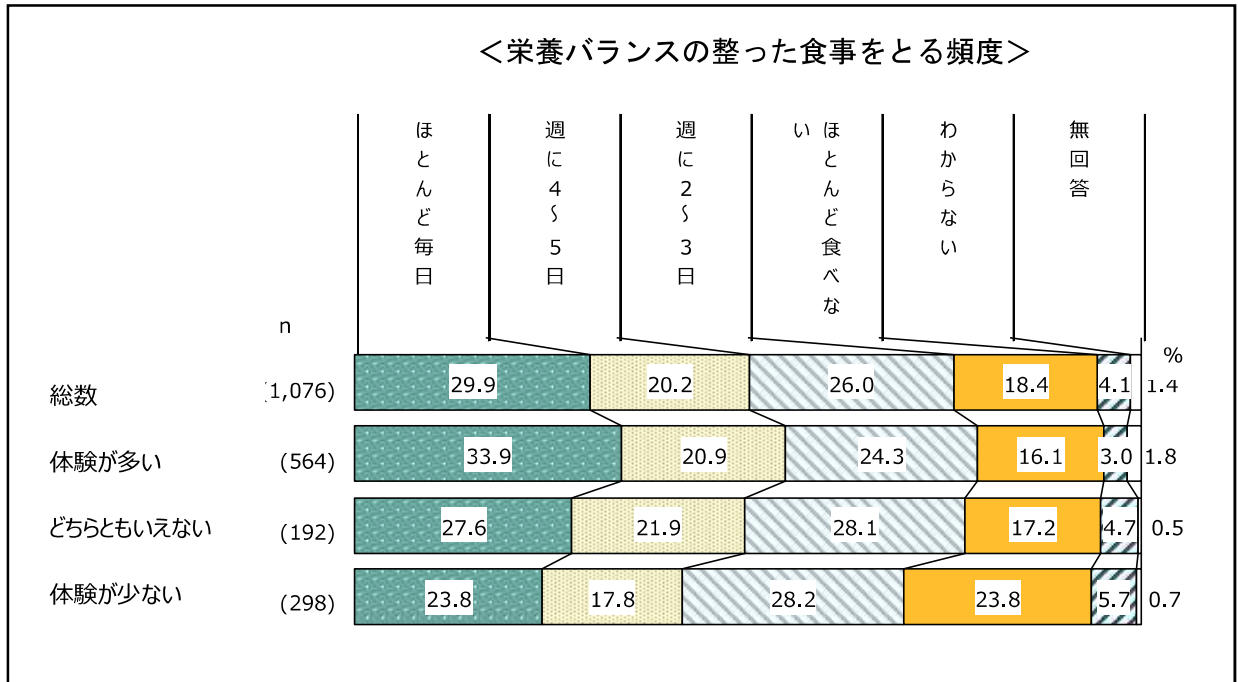
【子どもの頃の食体験別 栄養バランスの整った食事の頻度】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

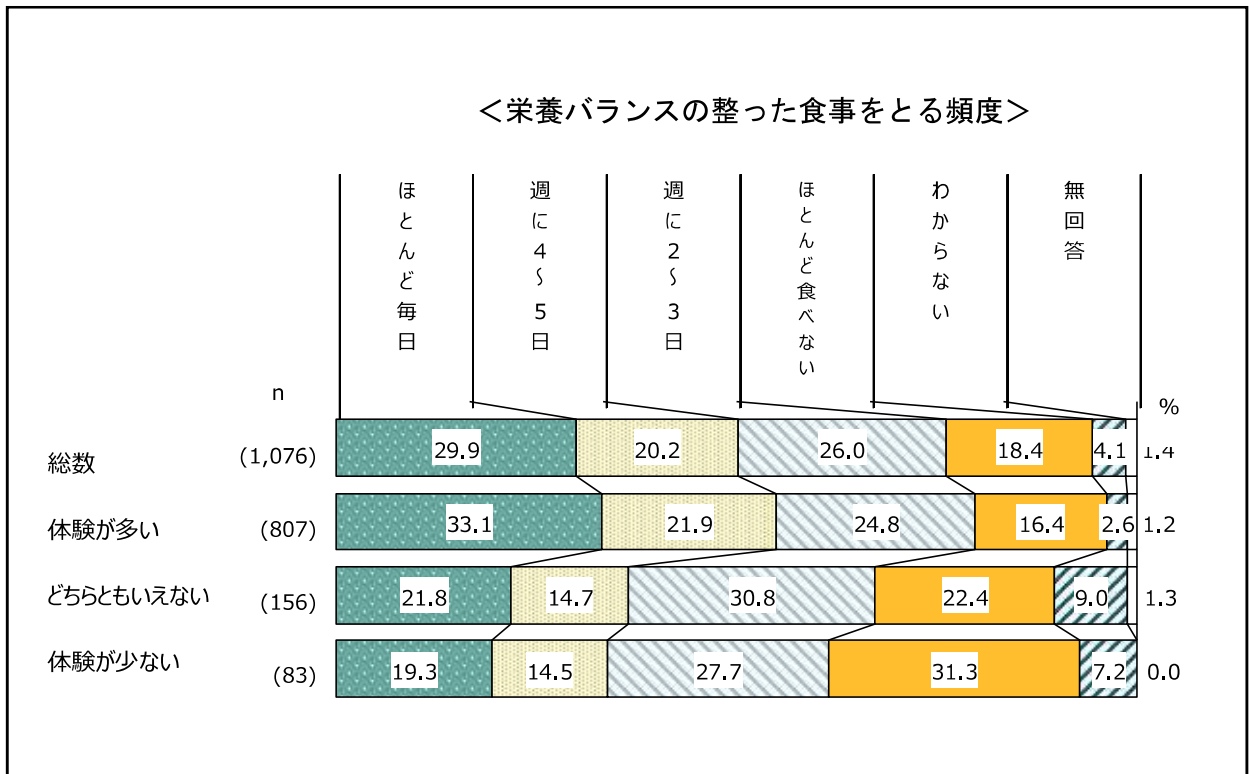
【子どもの頃に買い物や食事づくり、食後の片づけの手伝いをしていた体験別

栄養バランスの整った食事の頻度】



【子どもの頃に季節の食材や料理が用意されていた体験別

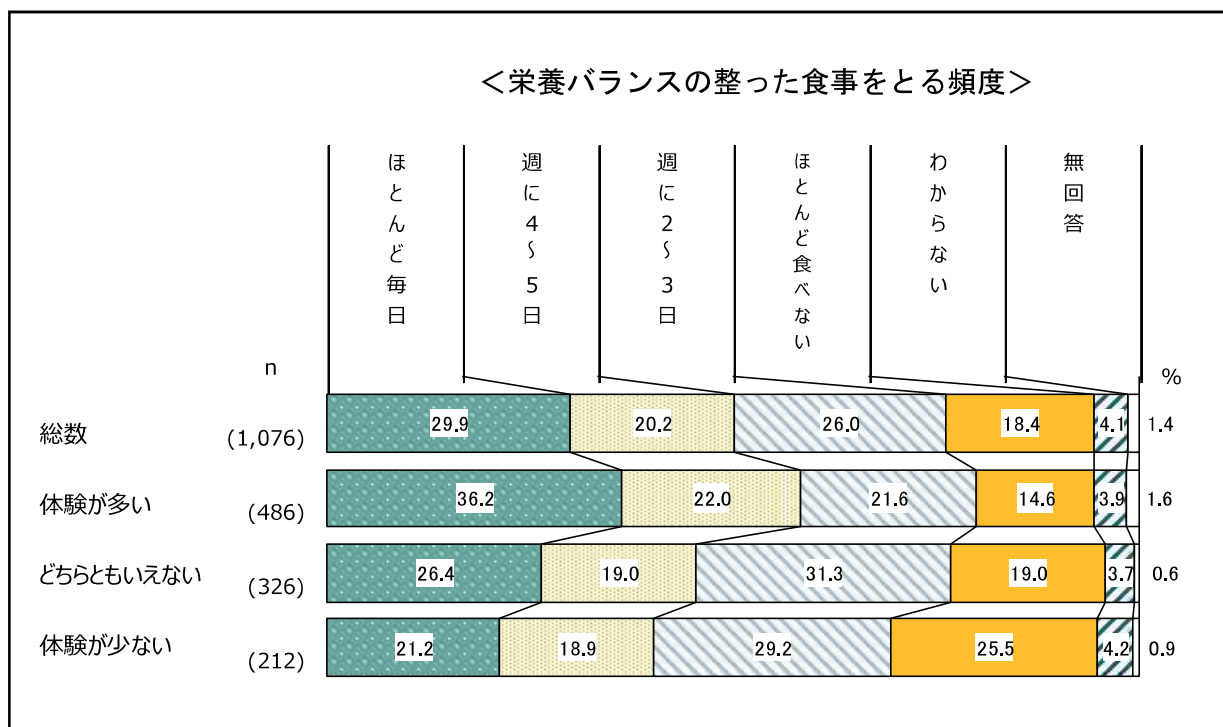
栄養バランスの整った食事の頻度】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

【子どもの頃に料理を食べやすいように工夫してくれた体験別

栄養バランスの整った食事の頻度】



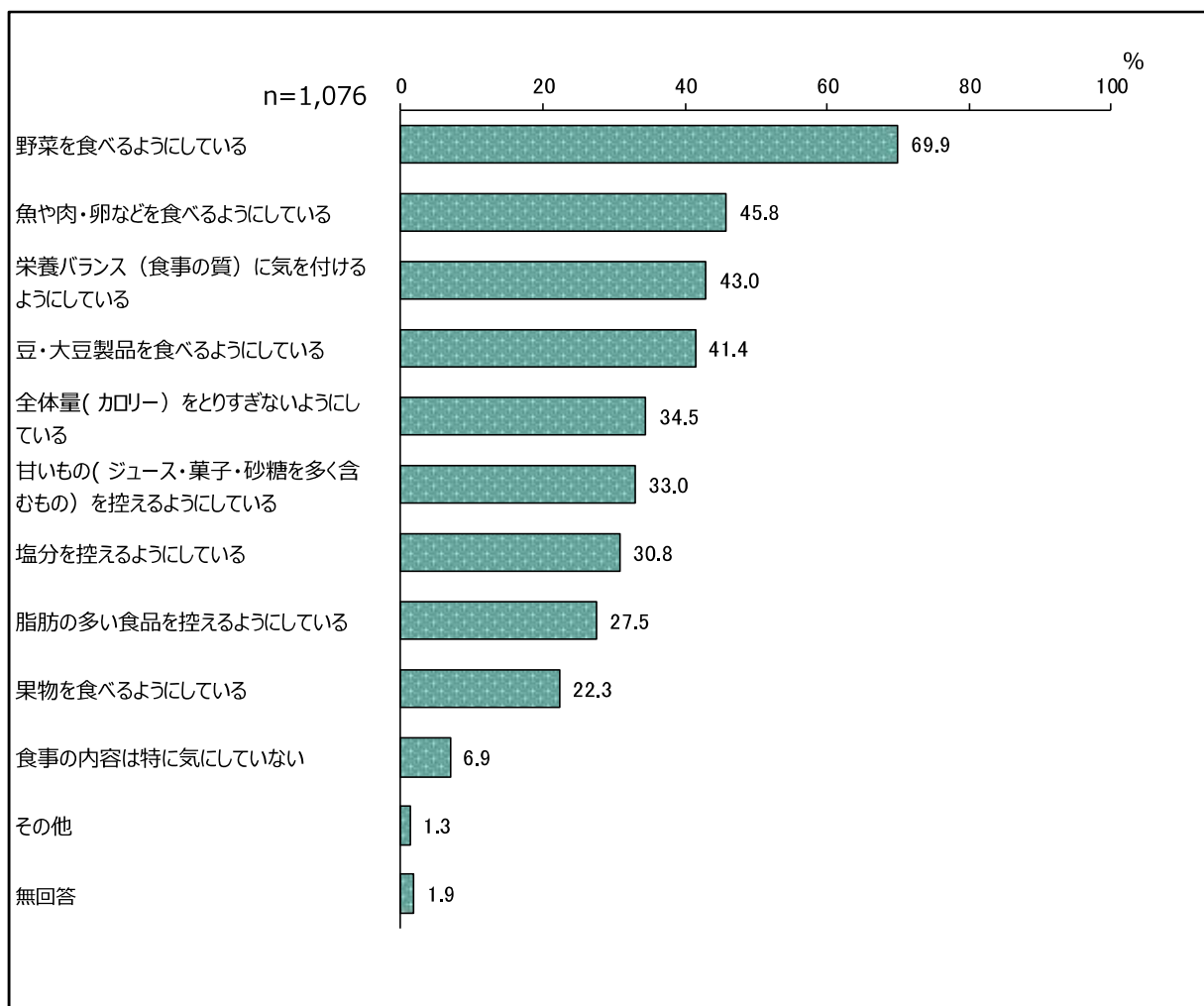
出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

(5) 食品摂取量

食生活の中で実践していることについては、野菜を食べるようにしている人は約7割、塩分や脂肪の多い食品を控えるようにしている人は約3割と低い状況でした。

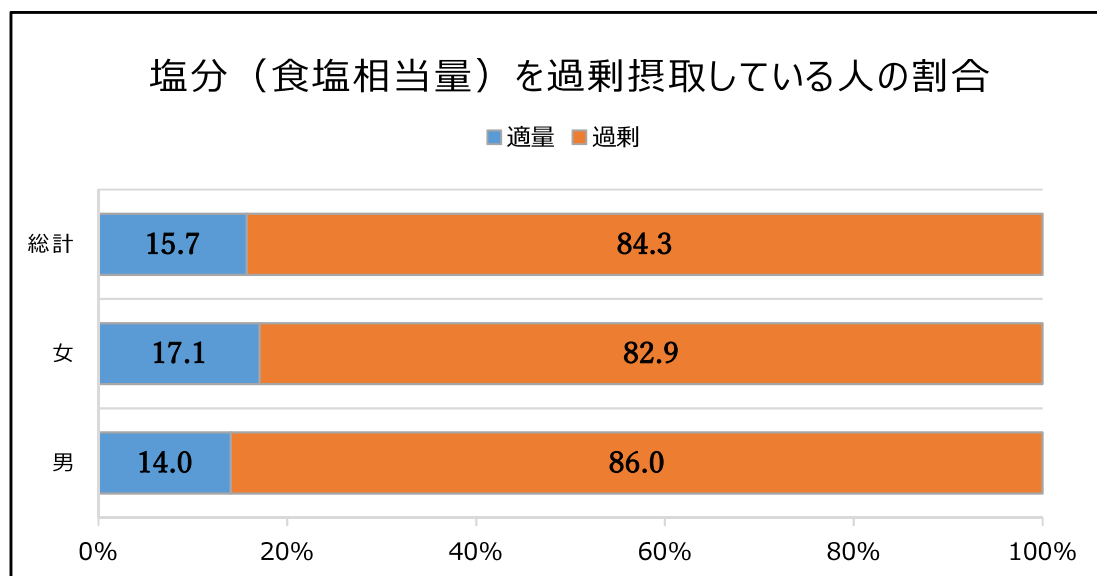
実際の食事については、塩分過剰摂取は8割を超えています。一日に食べている野菜は目標量まで野菜はあと153g不足しており、果物は目標量まで51g不足しています。食物繊維の摂取量についても、男性9.6g女性9.4gと目標値よりも少ない状況です。脂質エネルギー比が基準を上回っている人は女性に多く、特に20～39歳の女性は5割以上です。

【食生活の中で実践していること】



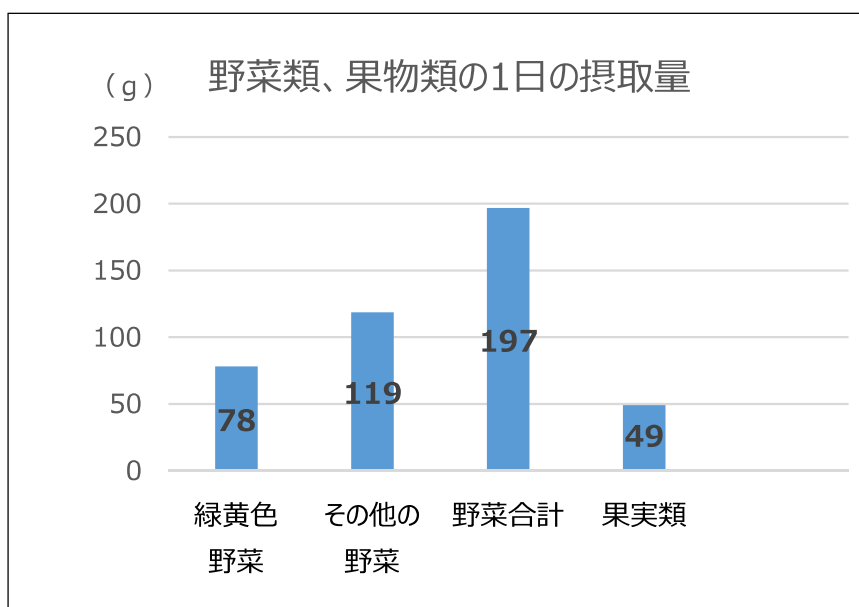
出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

【塩分の摂取状況】



「2020 日本人の食事摂取基準」の目標値は、男性 7.5g、女性 6.5g

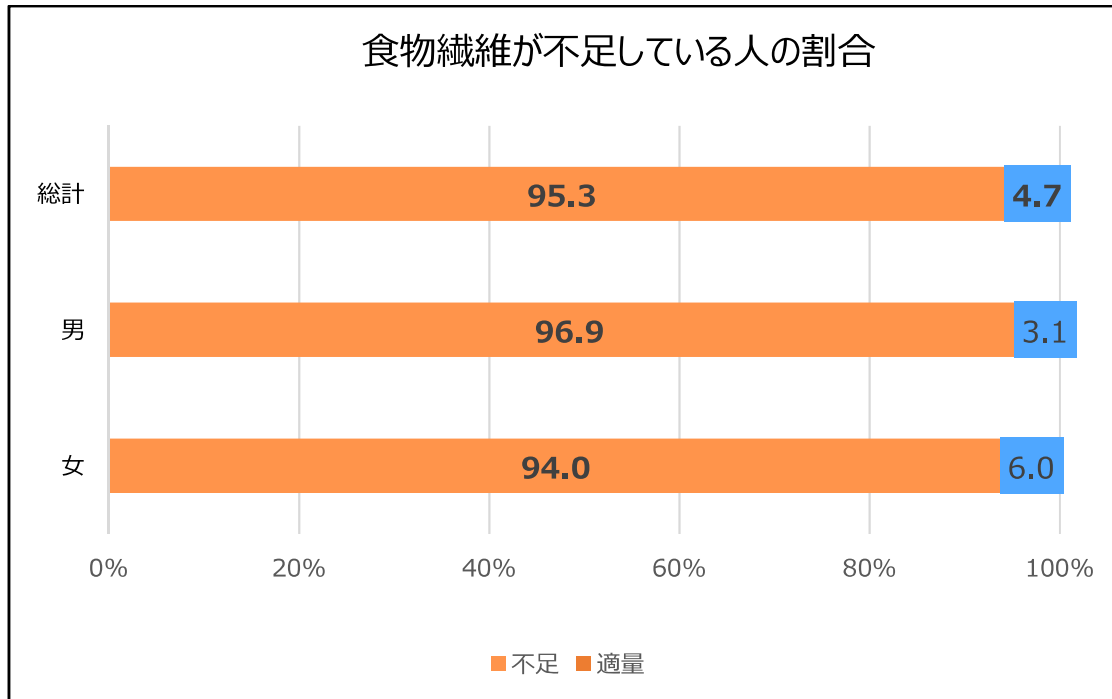
【野菜果物摂取量】



「健康日本 21」の目標量は、1日野菜 350g、果物 100g

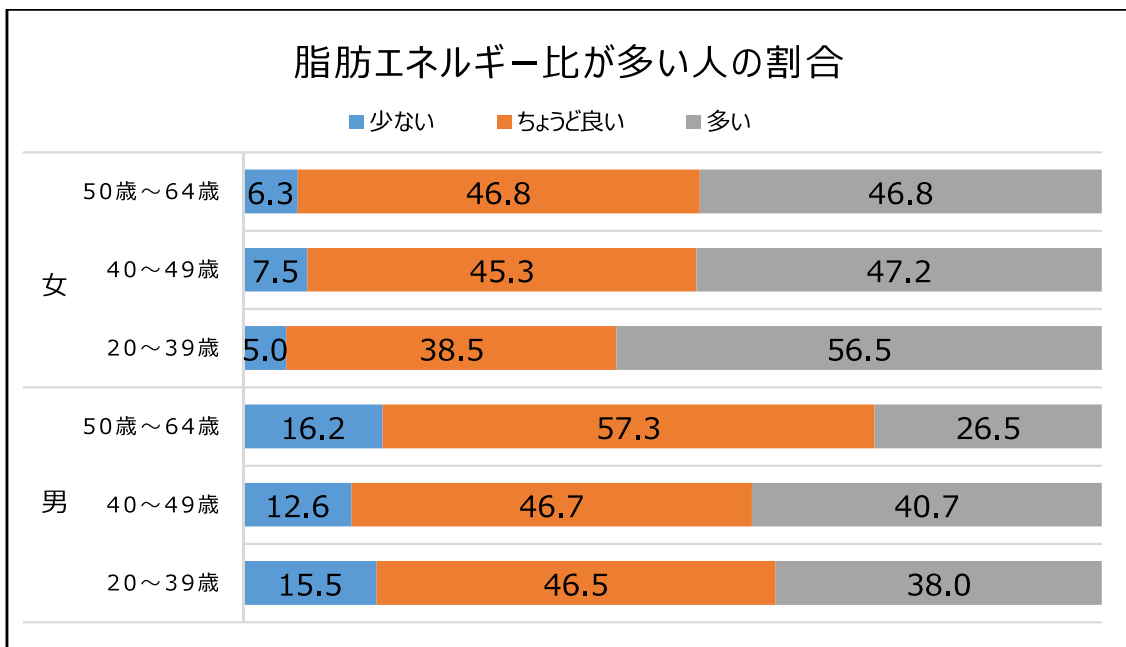
出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

【食物繊維の摂取状況】



「2020 日本人の食事摂取基準」の目標値は、男性 21g 以上、女性 18g 以上

【脂質の摂取状況】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

※脂質エネルギー比とは、1日にとるエネルギー量のうち脂肪からのエネルギーが占める割合をいう。

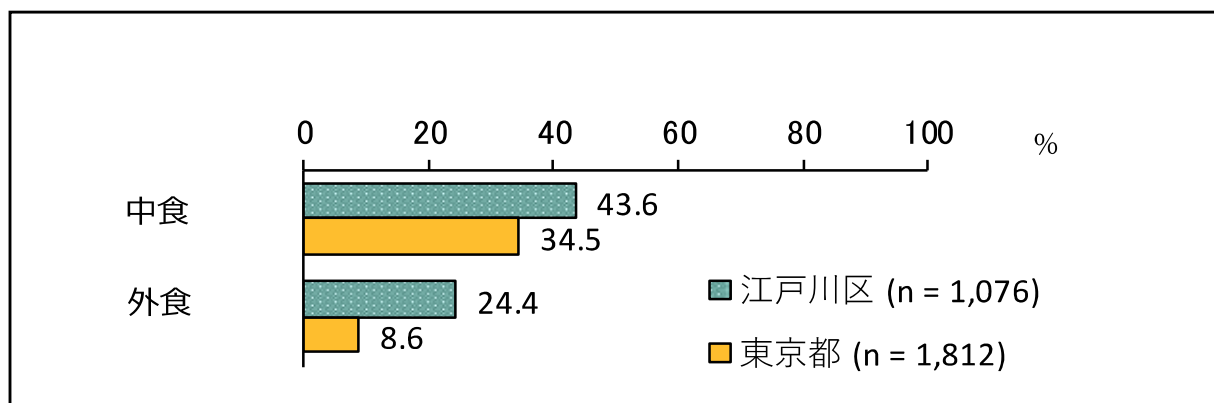
(6) 食事のとり方

都に比べ、^{なかしよく} 外食・中食※を食べる割合が高く、食事を購入して食べるスタイルが増えています。外食や中食を多く利用する人は、若い男性や単身者に多い状況です。簡単、便利に利用するだけではなく、健康を考えたメニューや商品の選び方が必要です。

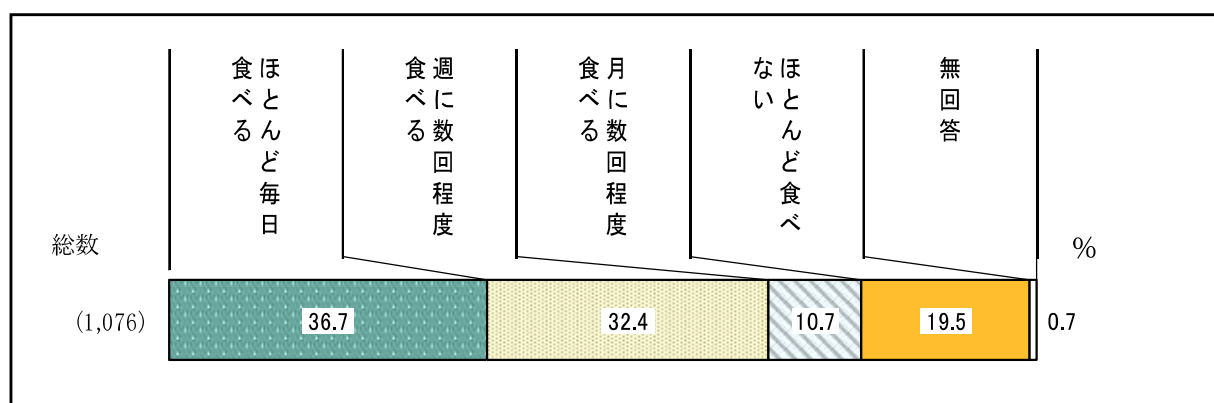
女性の半数が、食事以外の間食をほとんど毎日食べています。間食を食べている時間帯は15時～18時が一番多く約6割で、21～24時も2割を超えていました。

※中食とは、総菜やコンビニ弁当、宅配、出前など調理済み食品を自宅で食べること

【外食・中食の摂取状況（都比較）】



【間食の頻度】

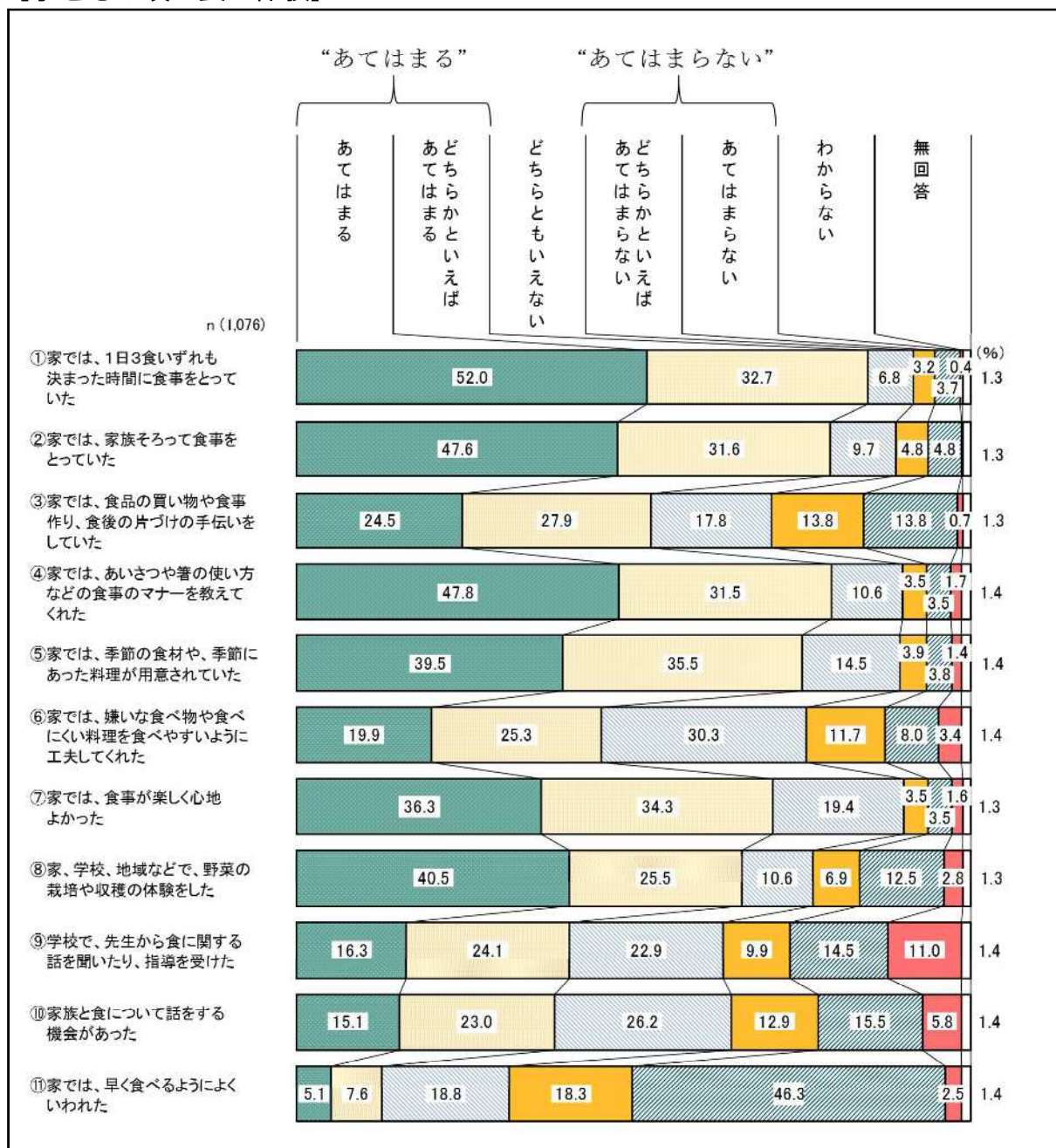


出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

(7) 子どもの頃の食の体験

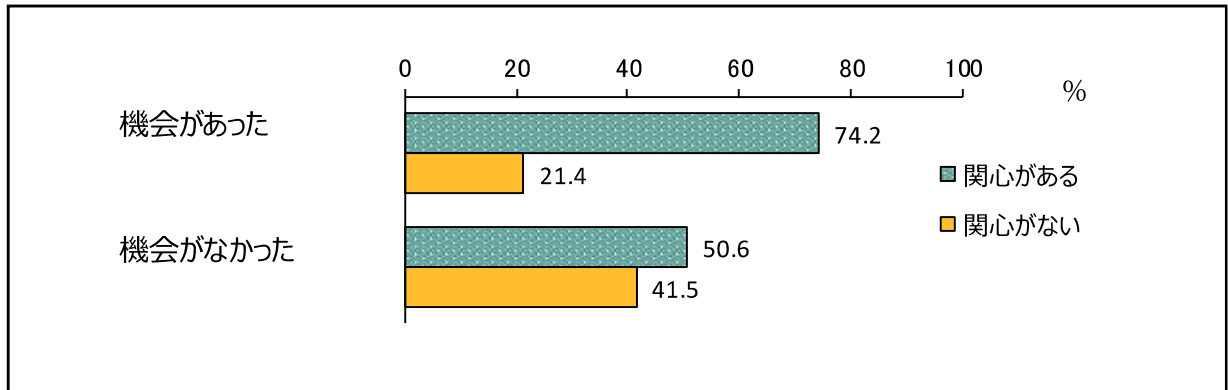
下記のような食の体験について、「1日3食いずれも決まった時間に食事をとっていた」人ほど、朝食を食べている割合が高く、「食事の手伝い」「季節にあった食事」「食べやすい食事の工夫」の体験がある人は栄養バランスの整った食事をほとんど毎日とる人が多い傾向にあり、子どもの頃の食の体験が大人になってからの食生活に影響を与えていると思われます。また、子どもの頃に家族と食について話をする機会があった人ほど食育に関心がある人が多くみられました。

【子どもの頃の食の体験】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

【子どもの頃に家族と食について話す機会があった人の食育の関心度】



出典:江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

その他、子どもの頃の食の体験と食の関連については、下記にも掲載しています。

P.28 参照

【子どもの頃に1日3食決まった時間に食事をとっていた体験別 朝ごはんの状況】

P.30~32 参照

【子どもの頃の食体験別 栄養バランスの整った食事の頻度】

【子どもの頃に買い物や食事づくり、食後の片づけの手伝いをしていた体験別

栄養バランスの整った食事の頻度】

【子どもの頃に季節の食材や料理が用意されていた体験別

栄養バランスの整った食事の頻度】

【子どもの頃に料理を食べやすいように工夫してくれた体験別

栄養バランスの整った食事の頻度】

第4章 食育の具体的な取り組み

1 大人も子どもも食の体験に参加しよう

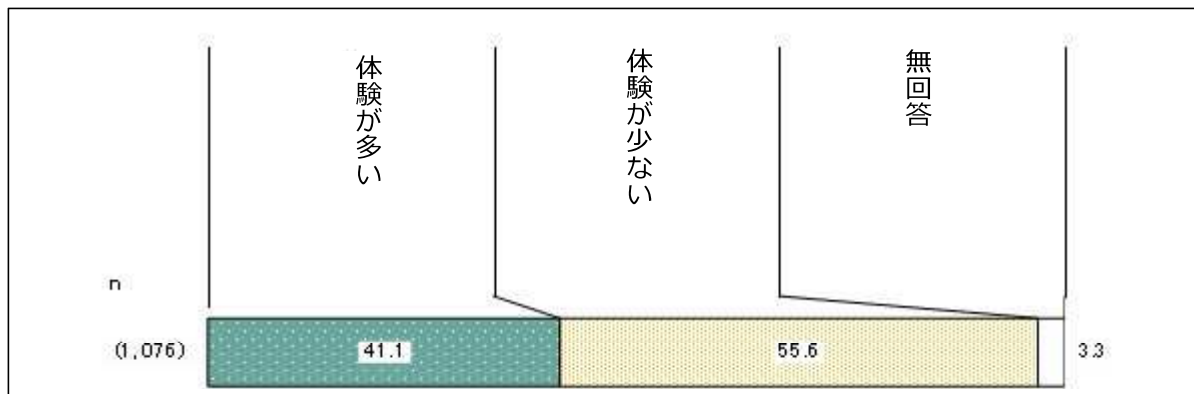
子どもの頃の食の体験

子どもの頃に食に関する体験をした人は、約4割でした。食に関する体験がある人の方が食育への関心が高い傾向にありました。

子どもの頃の体験が、大人になってからの食生活の豊かさにつながります。

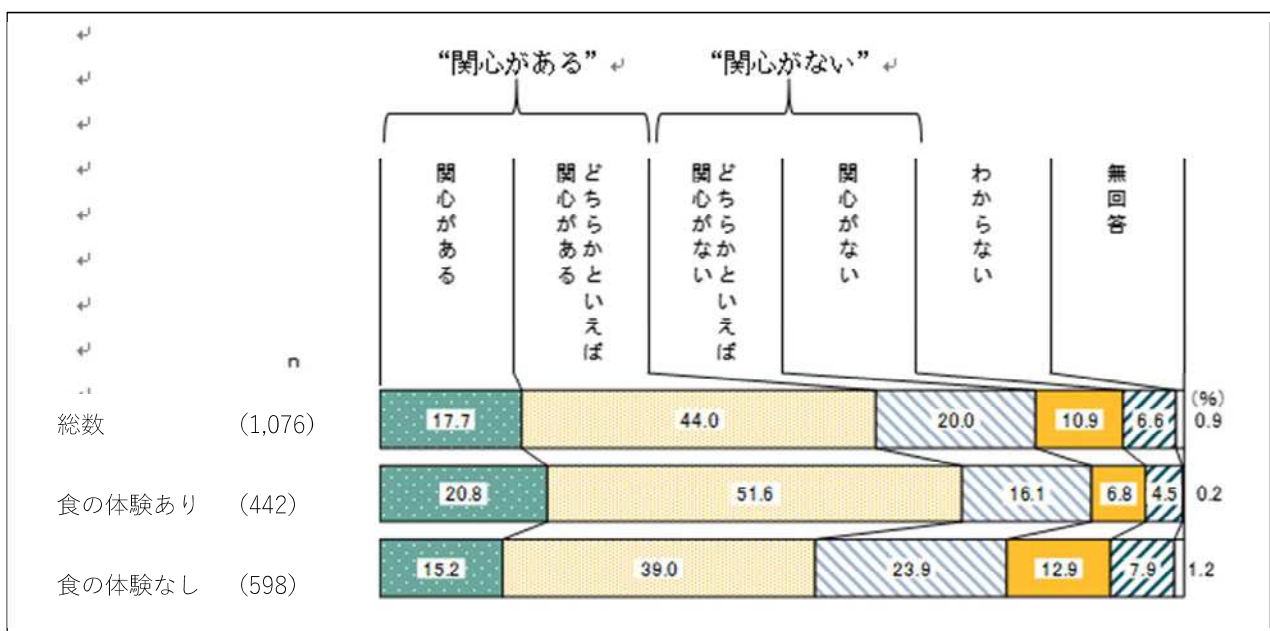
(詳細データは、第3章をご覧ください)

【子どもの頃の食体験】



出典：江戸川区食育食生活調査（令和3年度）

【子どもの頃の食体験と食育への関心】



出典：江戸川区食育食生活調査（令和3年度）

こんな食の体験をしてみよう

食の体験に参加することや食の体験の機会をつくることで、食育活動を取り組みやすい街になります。大人も子どもも、家族や友達、地域の皆さんと食の体験をしましょう。

食の体験に
参加



食の体験の
機会をつくる

食の体験例

食事のマナーを
教えてもらう

家族と食の話をして



小松菜は、
江戸川区発祥
なんだよね。

一緒に食べると
おいしいね

料理の作り方を
教えてもらう

食事づくりのお手伝いを



手触りや香りを
知る食材に
触れてみよう

片付けのお手伝いを



調理道具や食器の
片付け方を知る

どうやって
育つのかな？
自分でも育ててみよう

野菜の栽培や収穫の体験を



きれいに洗うと
気持ちがいいね

野菜の匂を知る

2 江戸川区の食育推進事業一覧（施策の柱に当てはめた各団体の取り組み）

施策の柱の右側にあるアイコンは、上段はSDGs、下段は食育ピクトグラム※1です。

1 子どもの頃から 楽しく身につける食習慣		
対象	取り組み（事業名）	機関・団体・部署
全区民	・各年代に向けた口腔疾患の予防活動及び口腔機能の発達支援と維持の重要性を普及啓発する	歯科医師会
	・薬局、健康講座、料理教室、子ども支援の場で健康サポート(薬と栄養の教育)☆ ・薬と食、健康についての啓蒙活動(学校薬剤師・スポーツファーマシスト活動等)	薬剤師会
	・親子料理教室☆ ・オンライン料理教室	地域活動栄養士会 E.S.K.
	・子ども食堂☆ ・えどがわっ子食堂ネットワーク	えどがわっ子食堂ネットワーク
	・安全・安心な作物や体験の場を提供する	農業経営者クラブ
	・ちゃぐりんフェスタ 親子 de クッキング☆	東京スマイル農業協同組合
	・なごみの家食堂	社会福祉協議会なごみの家
妊婦	・妊婦歯科健診	歯科医師会
	・妊婦面接 ・ハローベビー教室	健康サービス課
乳幼児	・健康サポートセンター幼児歯科健診	歯科医師会
	・園児保護者への食育実施 (一緒に食べる楽しさマナー、栽培、調理の下準備、料理、食材の名前の紹介等)	私立保育園園長会 私立幼稚園協会
	・P T A 活動の中に食育活動の視点を取り入れる ・家庭で食育を実践する ・食育関連講座への積極的な参加☆	私立保育園保護者連絡協議会 私立幼稚園協会 P T A 連合会
	・保育園幼稚園を通した情報提供	子育て支援課
	・食育キャラクターでの食への関心アップ ・日本の郷土料理を取り入れていく ・外国のいろいろな給食を頂きながらその国の食文化、スポーツ、国の位置等、興味関心をもつ ・保護者向けの食育講座実施	保育課
	・離乳食講習会 ・乳幼児栄養相談 ・新生児訪問 ・助産師育児相談 ・2ヶ月児の会 ・乳幼児健診 ・乳幼児歯科相談 ・乳幼児歯科健診 ・保育園等歯科健康教育 ・いい歯の日リーフレットの配布	健康サービス課
小学生	・活動の中に食育の視点を入れる（キャンプ時の炊飯活動、各支部の行事食など）☆	子ども会連合会
	・関連する教科（生活科・社会科・家庭科・総合的な学習の時間）等での学習	小学校
小学生 中学生	・歯科保健事業（給食後の歯磨き）☆	歯科医師会
	・学校給食の食材を知ろう	江戸川区食品衛生協会
	・P T A 活動の中に食育活動の視点を取り入れる ・家庭で食育を実践する ・食育関連講座への積極的な参加☆	区立小学校 P T A 連合協議会 区立中学校 P T A 連合協議会
	・学校給食を教材とした食育	小学校・中学校
	・小松菜一斉給食(区内生産地から直接配送)の提供 ・地場産物(小松菜、明日葉、トビウオ)の提供・和食の推進 ・行事食、郷土料理の提供	学務課
	・食育全体計画、食育年間指導計画を各校で作成 ・食育リーダー研修の実施（年1回）・多彩な給食の写真やレシピの紹介	教育指導課
・食べるカクラブ ・学校歯科保健支援リーフレット配布	健康サービス課	
中学生 高校生	・中高生 kitchen ・農作物の栽培	健全育成課 共育プラザ
乳幼児 ～高校生	・食の支援事業（おうち食堂、KODOMO ごはん便）	児童相談所相談課
青年期 ～成人	・ファミリー健康アップ ・地域での食育講習会	健康サービス課

2 食事から始める 生活習慣病予防



対象	取り組み（事業名）	機関・団体・部署
全区民	・食と健康講演会を開催する ・健診受診者への保健指導	医師会
	・薬局、健康講座、料理教室、子ども支援の場で健康サポート(薬と栄養の教育)☆ ・薬と食、健康についての啓蒙活動(学校薬剤師・スポーツファーマシスト活動等)	薬剤師会
	・活動の中で食育の普及啓発をする (広報誌の作成・講座開催・講習会への参加・栄養かぞえ歌の普及など)	ファミリーヘルス推進委員会
	・地域で食の担い手として指導、講習を実施する	地域活動栄養士会 E.S.K.
	・データを分析し、食と健康の状況を区民にわかりやすく伝える	健康推進課
	・えどがわ毎日ごはん ・生活習慣病予防イベント ・ファミリーヘルス推進事業 ・地域健康講座 ・栄養、保健、運動、歯科相談 ・食育ホームページ充実	健康サービス課
妊婦	・妊婦歯科健診	歯科医師会
	・ハローベビー教室 ・びよなびえどがわ	健康サービス課
乳幼児	・園児保護者への食育実施 (一緒に食べる楽しさマナー、栽培、調理の下準備、料理、食材の名前の紹介等)	私立保育園園長会 私立幼稚園協会
	・P T A 活動の中に食育活動の視点を取り入れる ・家庭で食育を実践する	私立保育園保護者連絡協議会 私立幼稚園協会 P T A 連合会
	・食育関連講座への積極的な参加 ☆	子育て支援課
	・保育園幼稚園を通じた情報提供	保育課
	・保護者向けの食育講座実施 ・離乳食講習会 ・乳幼児栄養相談	健康サービス課
小学生	・活動の中に食育の視点を入れる ☆	子ども会連合会
	・関連する教科（生活科・社会科・家庭科・総合的な学習の時間）等での学習	小学校
小学生 中学生	・P T A 活動の中に食育活動の視点を取り入れる ・家庭で食育を実践する ・食育関連講座への積極的な参加 ☆	区立小学校 P T A 連合協議会 区立中学校 P T A 連合協議会
	・学校給食の食材を知ろう ・学校給食を教材とした食育	江戸川区食品衛生協会 小学校・中学校
中学生	・小中学校でのがん予防出前教室	地域保健課
青年期 ～成人	・ファミリー健康アップ ・労基署への生活習慣病予防普及啓発 ☆ ・地域での食育講習会	健康サービス課

3 若い頃からの フレイル予防の食生活



対象	取り組み（事業名）	機関・団体・部署
全区民	・食と健康講演会を開催する ・健診受診者への保健指導	医師会
	・各年代に向けた口腔疾患の予防活動及び口腔機能の発達支援と維持の重要性を普及啓発する	歯科医師会
	・薬局、健康講座、料理教室、子ども支援の場で健康サポート(薬と栄養の教育)☆	薬剤師会
	・活動の中で食育の普及啓発をする (広報誌の作成・講座開催・講習会への参加・栄養かぞえ歌の普及など)	ファミリーヘルス推進委員会
	・地域で食の担い手として指導、講習を実施する ・熟年者料理教室講師等の講師☆	地域活動栄養士会 E.S.K.
	・えどがわっ子食堂ネットワーク	えどがわっ子食堂ネットワーク
	・なごみの家食堂	社会福祉協議会なごみの家
青年期 ～成人	・えどがわ毎日ごはん ・食育ホームページ充実 ・健口体操の普及啓発 ・ファミリーヘルス推進事業 ・地域健康講座 ・栄養、保健、運動、歯科相談 ・歯と口の健康週間イベント	健康サービス課
	・地域での食育講習会	健康サービス課
熟年者	・口腔ケア健診（江戸川歯つらつチェック）	歯科医師会
	・熟年者配食サービス	介護保険課
	・えどがわ筋力アップトレーニング出張講座 ・脳と体のトレーニング・スクール ・低栄養予防のためのレシピや栄養かぞえ歌の普及啓発 ・給食施設における嚥下調整食一覧の提示	健康サービス課

4 区民の食生活を支える活動



対象	取り組み（事業名）	機関・団体・部署
全区民	・店内での食育普及啓発をする（料理講習会の実施・店内での普及）	食品衛生協会
	・えどがわっ子食堂ネットワーク	えどがわっ子食堂ネットワーク
	・安全・安心な作物や体験の場を提供する ・情報の提供や交流を積極的に行う	農業経営者クラブ
	・生産・製造・加工・流通・販売の各段階において、食の安全・安心を確保する（江戸川区内産の地場野菜の親子料理教室）☆	東京スマイル農業協同組合
	・「もったいない」の実践を普及啓発する（エコ・クッキングなど）☆ ・フードドライブの常設回収（令和2年度スタート）	えどがわエコセンター
	・エコタウンえどがわ推進計画の推進 ①区民のもったいない運動の参加促進 ②事業者のエコカンパニーえどがわの参加促進	気候変動適応課
	・Edogawa ごみダイエットプラン（H28～H33） ・えどがわ食べきり推進運動 ①30・10 運動（宴会・家庭版）②食べきり推進店 ③フードドライブ ④食べきりレシピ	清掃課
	・冊子「小松菜力。」の発行、及び小松菜スタンプラリーの実施 ・直売マップの配布 ・農家から子ども食堂への食材提供 ・農業体験（区民農園、ふれあい農園等）	産業経済課
・地域の管理栄養士や栄養士への支援 ・食育ホームページ充実 ・栄養成分表示活用普及啓発 ・給食施設指導 ・歯と口の健康週間イベント	健康サービス課	
小学生 中学生	・食品衛生大会（食品ロスや子ども食堂の啓発） ・食品衛生街頭フェア	生活衛生課
	・地場産物(小松菜、明日葉、トビウオ)の提供 ・小松菜一斉給食(区内生産地から直接配送)の提供 ・行事食、郷土料理の提供	学務課
中学生 高校生	・農作物の栽培	健全育成課 共育プラザ

※ 1 食育ピクトグラムとは、農林水産省が食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために作成した表現を単純化した絵文字です。

- | | |
|-----------------|---|
| 1 みんなで楽しく食べよう | 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。 |
| 2 朝ご飯を食べよう | 朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。 |
| 3 バランスよく食べよう | 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。 |
| 4 太りすぎない やせすぎない | 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。 |
| 5 よくかんで食べよう | よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。 |
| 6 手を洗おう | 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。 |
| 7 災害にそなえよう | いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。 |
| 8 食べ残しをなくそう | SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。 |
| 9 産地を応援しよう | 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。 |
| 10 食・農の体験をしよう | 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。 |
| 11 和食文化を伝えよう | 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。 |
| 12 食育を推進しよう | 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。 |

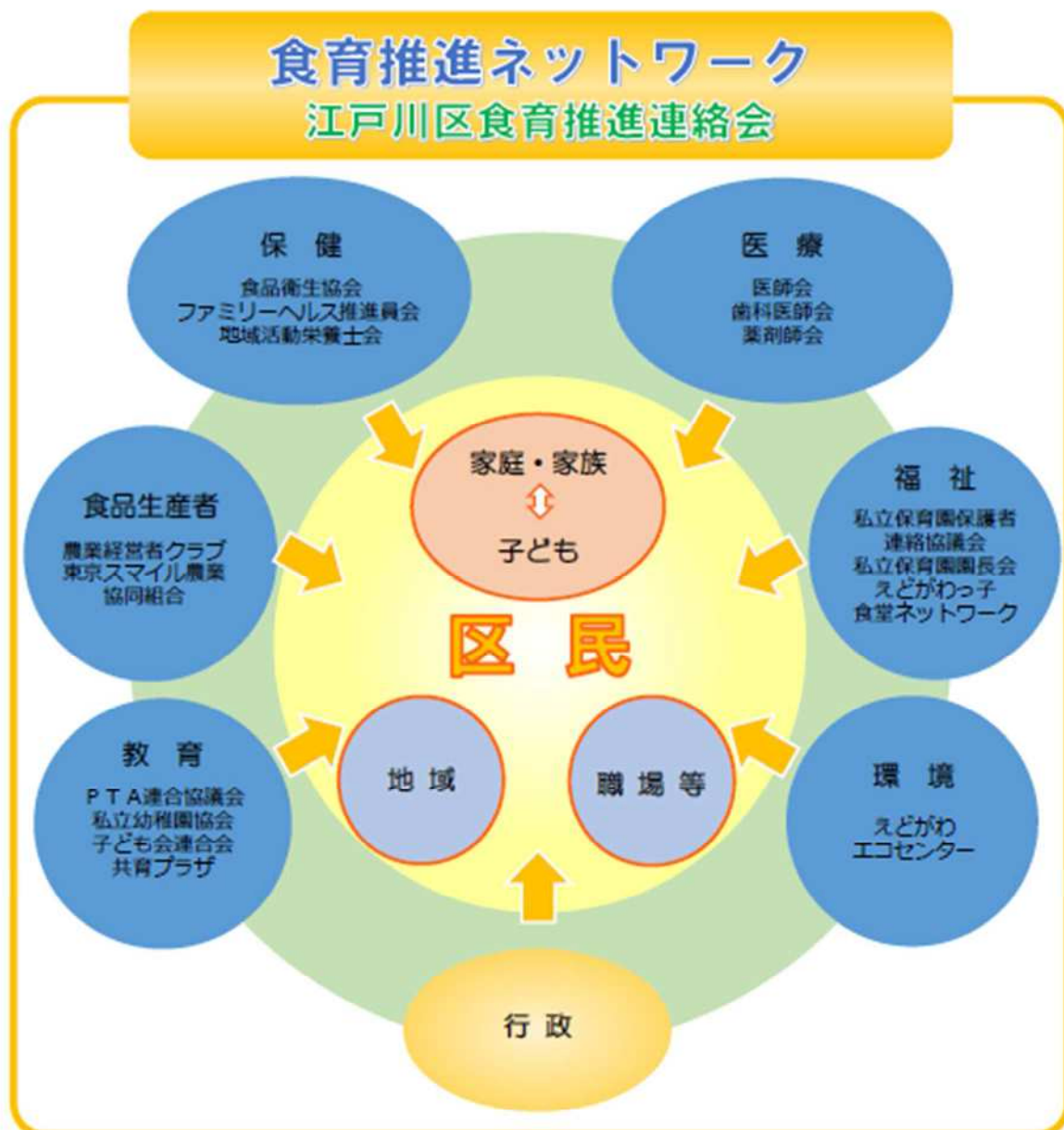
※ 2 取り組み（事業名）の後に☆がついている事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止などのため、令和3年度現在、一部もしくは全面的に活動を休止しています。

第5章 計画の推進のために

1 食育推進ネットワークを中心とした食育活動のさらなる推進

区内の食育に関するさまざまな活動は、食育推進ネットワーク「江戸川区食育推進連絡会」を中心に、家庭、地域、学校、食育関係機関・団体、区が一体となって行っています。

本計画を着実に推進するため、食育推進ネットワークにおいて、施策の成果や関係機関・団体の取り組み状況を把握し、情報を共有しながら連携をより一層深め、区民との協働により食育実践の環(わ)を広げていきます。



2 計画の進行管理・評価

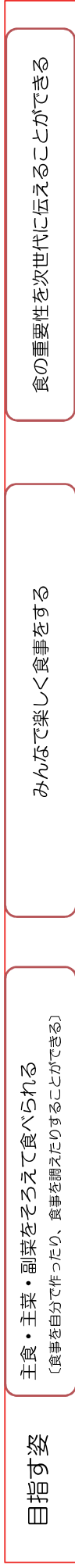
庁内関係各課により構成している食育推進会議において進捗状況の点検を行い、食育推進ネットワーク「江戸川区食育推進連絡会」での評価と意見を踏まえ、必要に応じて取り組みの見直しを行います。

計画については、目標（P.4 参照）の達成度で評価し、次期計画の策定につなげていきます。

資料編

1 食べる力を身につける一覧表

食べる力（選択する力・つくる力）をつける



ねらい	学齢期				思春期 中学生	青年期・若年期 高校生～大人
	乳児	幼児	1～2年	3～4年		
<p>食事を食べられるよう食事リズムの基礎をつくる</p> <p>・安らぎの中で食べている心地よさを味わう ・色々な食品の味に慣れる</p>	<p>1・2才児</p> <p>・規則正しい生活をし、1日3食を食べる習慣をつける ・家族等と共に食べることを楽しむ ・食べたいもの、好きなものを増やす ・楽しんで食事づくりのお手伝いをする ・赤・黄・緑を知る</p>	<p>3～5才児</p> <p>・食事がからだにとって必要なものであることを理解する ・手づくり給食を通して赤・黄・緑に分類できる</p>	<p>1～2年</p> <p>・食事がからだにとって必要なものであることを理解する ・手づくり給食を通して赤・黄・緑に分類できる</p>	<p>3～4年</p> <p>・食事がからだにとって必要なものであることを理解する ・手づくり給食を通して赤・黄・緑に分類できる</p>	<p>5～6年</p> <p>食事リズムを整え、食への理解を深め、食事を自分で調理して主食・主菜・副菜をそろえることができる</p>	<p>食の重要性を次世代に伝えることができる</p>
<p>目標</p> <p>・はじめの食品や料理を経験する</p>	<p>・いろいろな種類の食品や調理形態に慣れる ・家族等と一緒に食べる ・楽しんでお皿を並べる、野菜をちぎる、盛り付ける等の準備や食事作りに関わっている</p>	<p>・いろいろな食品を残さずに食べる ・自分から進んで食器を並べる、片づけ、料理を分ける等をする</p>	<p>・大人と一緒に買い物に行き食事づくりの手伝いをする</p>	<p>・食事がからだにとって必要なものであることを理解する ・手づくり給食を通して赤・黄・緑に分類できる</p>	<p>食事の必要性を理解する ・栄養素の種類と働きを理解することができる ・食を自分で調理して食べることができる</p>	<p>・食事・栄養の必要性を理解する ・食事・栄養と生活習慣病との関係を理解することができる ・自分で合った食事を主食・主菜・副菜を自分で調理して食べることができる ・安全、健康に配慮した食品を選択できる</p>
<p>食体験</p>	<p>・食の前には手を洗う ・「いただきます。ごちそうさまでした。」を言う ・正しい姿勢で食べる ・スプーン・フォークを使用する ・はしが使える</p>	<p>・正しい姿勢で食べる ・茶碗や汁椀を正しく持つて食べる ・口に食べ物を入れたまま話をしない ・食べている途中で立って歩かない ・食事にふさわしい話をする ・食器を片付ける ・はしの使い方（正しい持ち方）</p>	<p>・大人と一緒に買い物に行き食事づくりの手伝いをする</p>	<p>・食事がからだにとって必要なものであることを理解する ・手づくり給食を通して赤・黄・緑に分類できる</p>	<p>・食事を工夫し、楽しい雰囲気にする ・はしの使い方（持ち方・作法） ・命をいただいていることにも感謝して食べる</p>	<p>・自分の生活に対応した、主食・主菜、副菜をそろえた食事を作って食べる</p>
<p>ア子</p>	<p>・食事を工夫し、楽しい雰囲気にする ・はしの使い方（持ち方・作法） ・命をいただいていることにも感謝して食べる</p>	<p>・食事を工夫し、楽しい雰囲気にする ・はしの使い方（持ち方・作法） ・命をいただいていることにも感謝して食べる</p>	<p>・食事を工夫し、楽しい雰囲気にする ・はしの使い方（持ち方・作法） ・命をいただいていることにも感謝して食べる</p>	<p>・食事を工夫し、楽しい雰囲気にする ・はしの使い方（持ち方・作法） ・命をいただいていることにも感謝して食べる</p>	<p>・食事を工夫し、楽しい雰囲気にする ・はしの使い方（持ち方・作法） ・命をいただいていることにも感謝して食べる</p>	<p>・食事を工夫し、楽しい雰囲気にする ・はしの使い方（持ち方・作法） ・命をいただいていることにも感謝して食べる</p>

2 えどがわ毎日ごはん・食べるカクラブ



住んでいるだけで健康になる地域づくり めざせ元気な 100 才!!



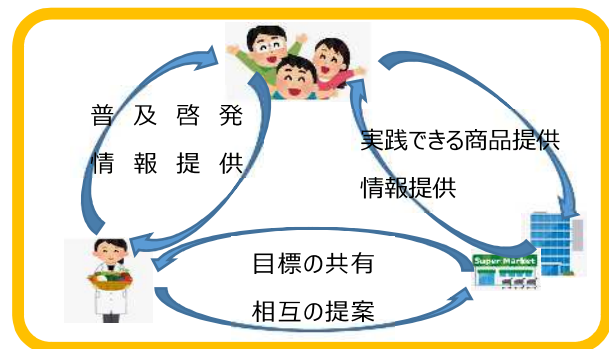
えどがわ毎日ごはん

令和2年度～

えどがわ毎日ごはんの応援する5つのこと

- ・ 毎日、朝ごはんを食べましょう
やる気や仕事の効率も上がります
- ・ 栄養バランスに配慮した食事をとりましょう
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
- ・ 減塩を心がけましょう
- ・ 1日1回は、家族や友人と食事をしましょう
感染予防をして共食を楽しみましょう
- ・ 知って、選んで、楽しく食べて
健康になりましょう

「えどがわ毎日ごはんの応援すること」に賛同していただいた企業と江戸川区がともに江戸川区民の健康で楽しい毎日を応援します



これまでの取り組み内容

『うまいぞ減塩!』 スーパーに減塩食品コーナー設置、減塩レシピ提供、減塩リーフレット作成配布
『えどがわ MY 弁当』 江戸川区の健康弁当基準に合致した弁当の販売

食べるカクラブ

令和4年度～

子どもの頃から健康に必要な食品を選択できるよう食べる力を育み、食生活を通じて健康な身体をつくり、将来の生活習慣病を予防することをめざします。

小中学生に食と健康の知識の習得と食の体験を実施します。



食や健康について学ぶ

学校で食の体験をする

家庭で食の体験をする

学びや体験から発信をする

例えば) 食物繊維と健康の関係について知る。食の体験で、「食物繊維をみる」「味わう」「食物繊維の入っている食べ物を探す」「調理してみる」を実施する。自分でこれから取り入れること、皆に勧めたいことを発信する。

3 栄養バランスソング (子ども向け)

みんなで食べる元気ごはん

メロディーは

フニクリフニクラ・鬼のパンツ

で歌ってね。



野菜^{やさい}5皿^{さら}だ 最強^{さいきょう}だ つよいぞ つよいぞ

さかな・おにくに、卵^{たまご}・お豆^{まめ} つよいぞ つよいぞ

果物^{くだもの} 牛乳^{ぎゅうにゅう} おやつでも 食べる^たぞ 飲む^のんだ

米^{こめ}は我^{われ}らの主^{しゅ}食^{しょく}だぞ 忘れ^{わす}れちゃならない

食べ^たよう おいしく よくかんで

食べ^たよう 楽^{たの}しく よくかんで

あなたも あなたも あなたも あなたもー

みんなで^た食べる おいしいごはん♪

(楽^{たの}しく^た食べる 元^{げん}気^きごはん! ♪)

作詞：江戸川区小中学校栄養士

江戸川区健康サポートセンター 管理栄養士・栄養士

4 栄養かぞえ歌 (フレイル予防向け)

栄養かぞえ歌

熟年者が1日にとりたい食品と量の目安

“夕焼け小焼け”のメロディーで楽しく歌って、お食事チェック

うおいち にくいち たまごいち ぎゅうにゅうひとつに まめひとつ~



目安量



主菜



主菜



1杯200ml
乳製品もOK



豆製品
1皿

主菜

やさいは4さらに ごはんたべ~ おやつはくだもの かぞえうた~



目安量

副菜



飯、パン、めんなど3杯

主食



果物
1/2~1個
200g

食事のポイント

- 魚:肉は1:1で
- 油料理も1日に1~2品を!
- 毎食、主食+主菜+副菜をそろえて
- 水分補給を忘れずに


東京都健康長寿医療センター 研究用クック10年一歩改編 | 江戸川区健康サービス課健康サポートセンター 栄養士


【 栄養かぞえ歌 生活習慣病予防・小中学生の場合 】


うおいち にくいち たまごいち ぎゅうにゅうひとつに まめひとつ~
やさいは5さらに ごはんたべ~ おやつはくだもの かぞえうた~

☆彡 メロディーは、「みかんの花咲く丘」や「ともだち賛歌」「ごんべさんの赤ちゃん」「どんぐりころころ」などいろいろなメロディーで歌えます。

「ひとつ」って、どのくらいの量?







1 食分は片手が目安。
魚は手の全体サイズを目安に
肉や豆腐は手のひらサイズを目安に

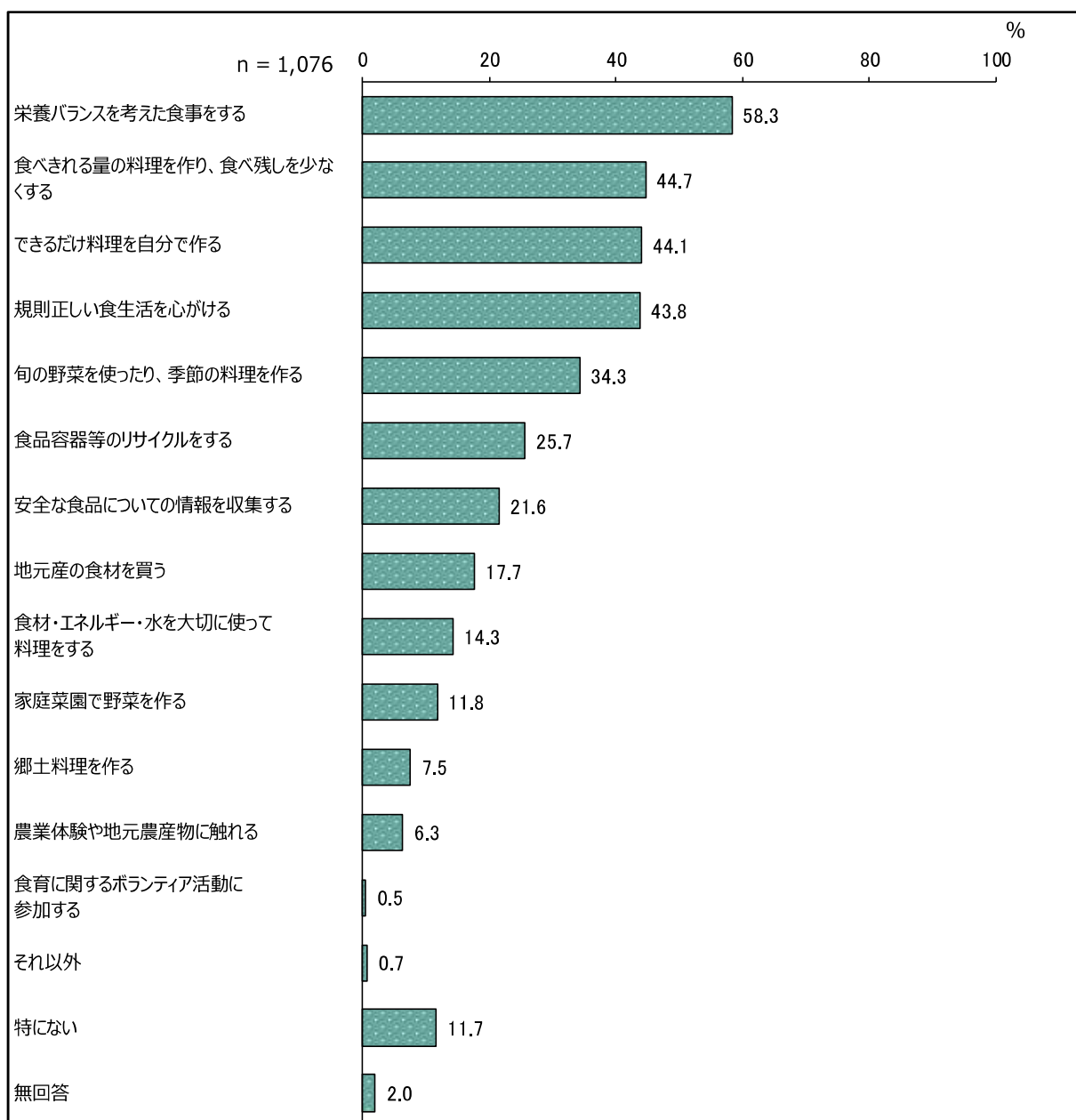
1 食分のごはんは両手をすぼめた手の量をお茶碗に盛り付ける程度を目安に

5 行ったことのある食育活動

行ったことのある食育活動では、「栄養バランスを考えた食事をする」の割合が最も高く、次いで「食べきれぬ量の料理を作り、食べ残しを少なくする」、「できるだけ料理を自分で作る」、「規則正しい食生活を心がける」となっています。

食育に取り組む場合に必要なこととしては、「インターネットなど多様な方法での情報発信」が最も多く、「食育についての基本的な知識やイベント開催」についての意見が多くありました。

【行ったことのある食育活動(複数回答)】

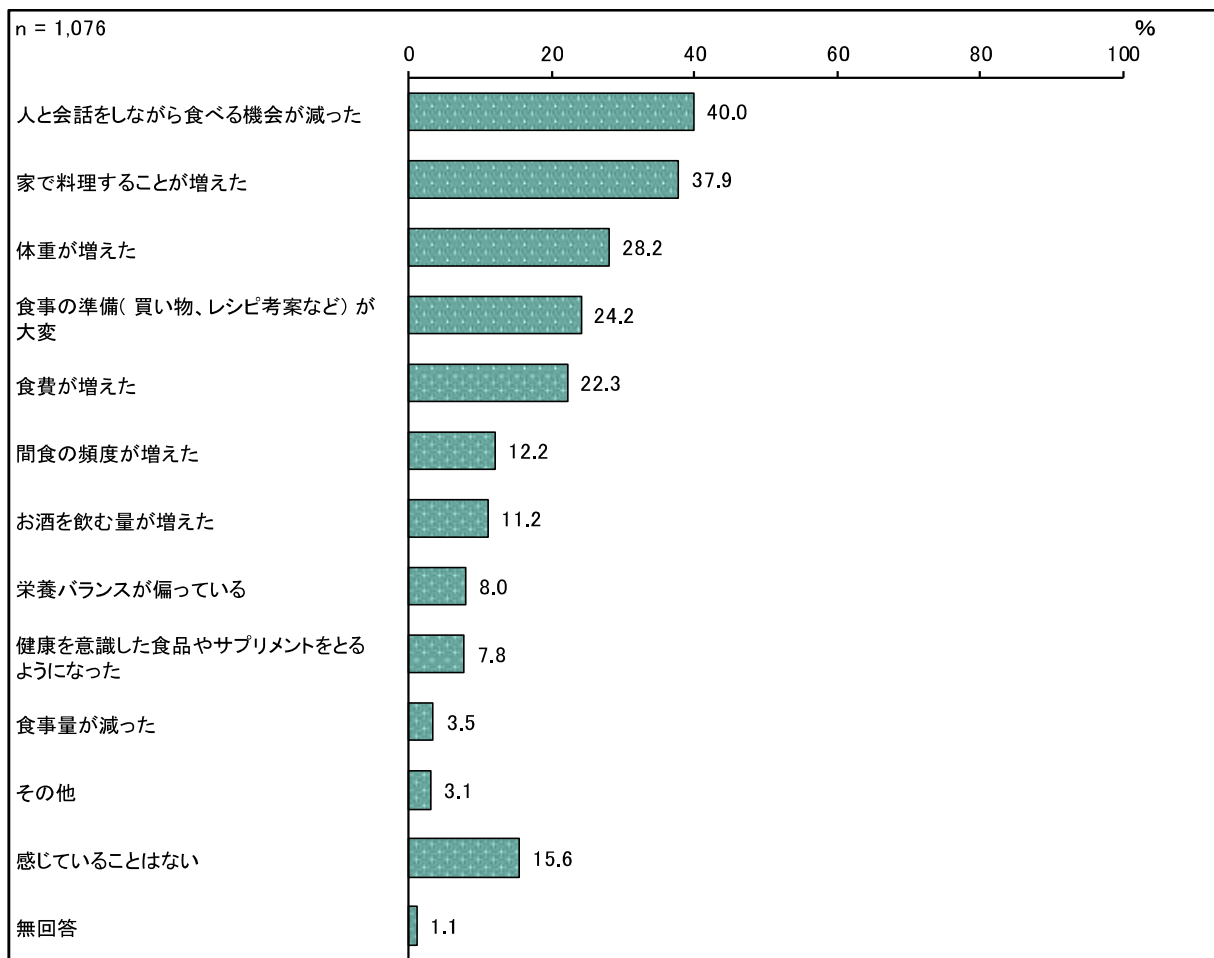


出典：江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

6 感染症の影響

新型コロナウイルス感染症拡大により、自身の食生活に関して感じていることについて、「人と会話をしながら食べる機会が減った」の割合が最も高く、次いで「家で料理することが増えた」、「体重が増えた」となっています。

【感染症の影響】

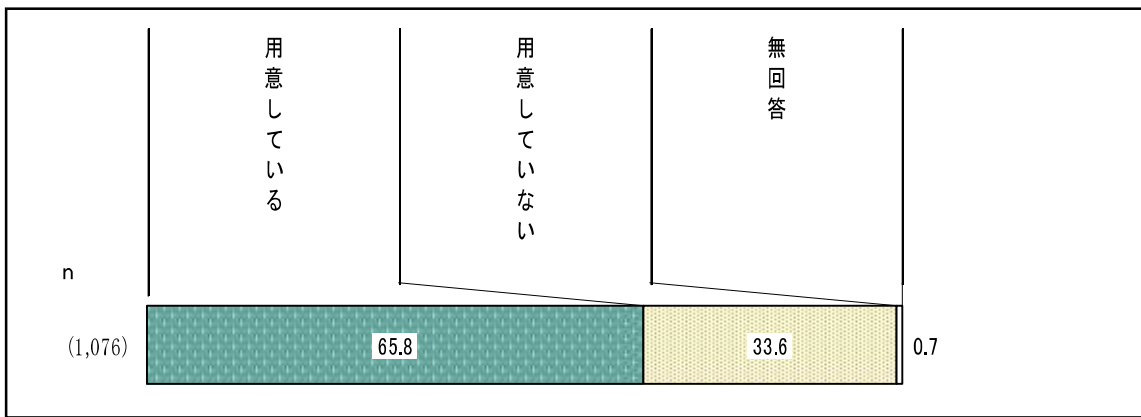


出典：江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

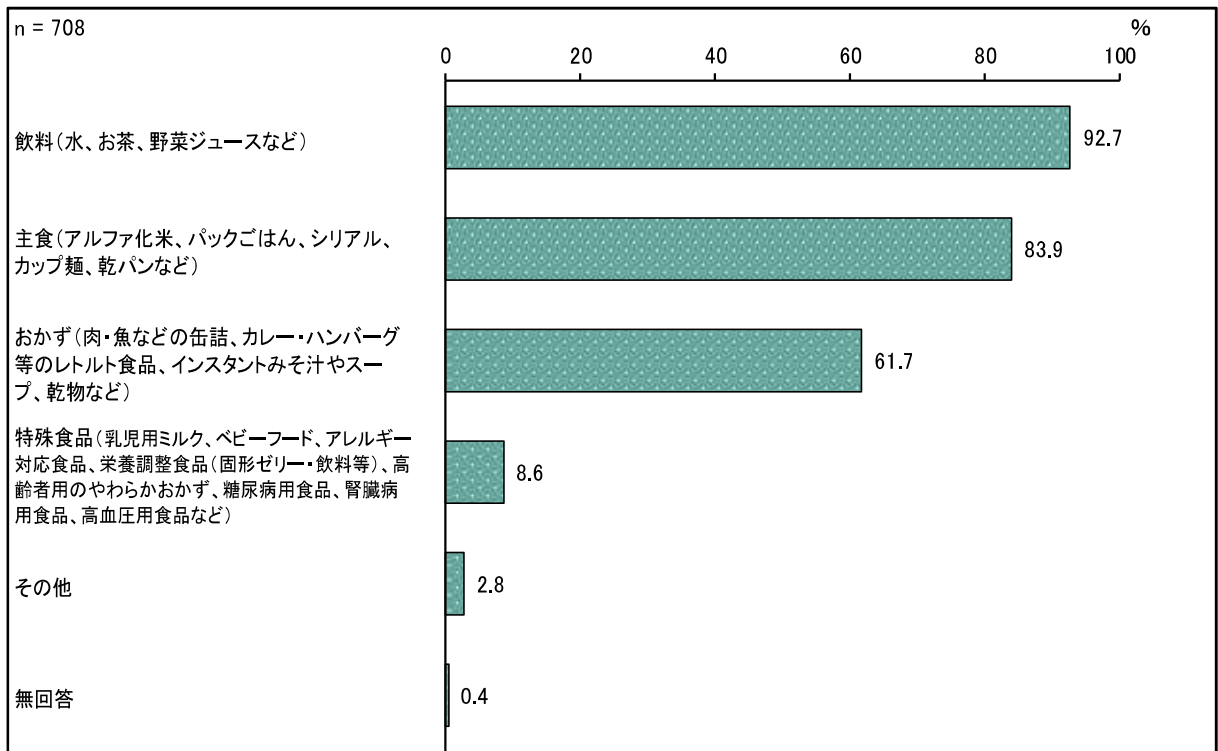
7 災害への備え

災害時（地震や風水害だけでなく、新型コロナウイルス感染症拡大も含む）に備えての非常用の食料や飲料の用意については、「用意している」の割合が7割弱、「用意していない」の割合が約3割となっています。飲料（水、お茶、野菜ジュースなど）の割合が最も高く、次いで「主食（アルファ化米、パックごはん、シリアル、カップ麺、乾パンなど）」、「おかず（肉・魚などの缶詰、カレー・ハンバーグ等のレトルト食品、インスタントみそ汁やスープ、乾物など）」となっています。

【非常用の食料や飲料の用意】



【用意しているもの】



出典：江戸川区食育食生活調査(令和3年度)

8 食育キャラクターの紹介



やさいーず

江戸川区食育推進キャラクターです。

えどがわ農業応援団長「えどちゃん」

江戸川区産の花や野菜を応援するイメージキャラクターです。



えどちゃんの仲間たち「こまつなくん」

仲間に、あさがおさん、えだまめちゃん、ばれいしょくん、はなちゃんがいます。

江戸川区^{ハチマルニイマル}8020応援キャラクター「リッパー」

リッパーは、歯と口の健康を守るキャラクターです。
「丈夫な歯リッパな歯にしたい」という人のいるところに登場します！



ぱくぱく朝ごはん「ぱくどん」

「ぱくどん」は、「しっかり食べよう朝ごはん」の普及を目指して生まれた食育キャラクターです。

ぱくどんの仲間たち「ぱくぱくとりお」

ぱくどんの力強い仲間たちです。
バランス良い食事を応援しています！

- あかべえ** 血や肉になる食べ物を応援しています。
(肉・魚・卵・大豆・乳・乳製品 など)
- きさく** 体温や働く力になる食べ物を応援しています。
(穀類・芋・油・砂糖 など)
- みどすけ** ビタミン・ミネラルを多く含んで体の調子を
整えてくれる食べ物を応援しています。
(野菜・果物・海草・きのこ・こんにゃく など)



好き嫌いしないできちんと食べる「ペロン」

「ペロン」は、「好き嫌いしないできちんと食べることができる」江戸川区の子どもたちを育てることをねらいとした江戸川区学校給食食育キャラクターです。

江戸川区食育推進計画(第2次)
(令和4年度～8年度)

発行日 令和4年3月
発行 江戸川区健康部健康サービス課
〒132-8507
江戸川区中央 4-24-19
電話 03-5661-2467

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