

しょくいくかつどう と く  
食育活動に 取り組む ために

# おとなも こどもも 食べ物にかかわろう

さんか  
参加する

きかい  
機会をつくる



## しょくいくかつどう えどがわく と く 食育活動を ささえる 江戸川区の 取り組み

| えどがわく 江戸川区の 活動の ポイント<br>みなさんが すること                  | たの 子どものときから 楽しく<br>み 身につける 食の 習慣                                                        | しょくじ びょうき<br>食事で 病気に<br>ならないように する                                 | わか 若いときから フレイル※ に<br>ならないように する 食                                        | みなさんの 食生活を<br>ささえる 活動                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| まいにち<br>毎日<br>あさ<br>朝ごはんを<br>た<br>食べる               | よい 食の 習慣を<br>み 身につけます                                                                   | あさ<br>朝ごはんを 食べる<br>ことの 大切さを<br>つたえます                               | いちにち かい<br>1日3回 ごはんを<br>食べる ことの 大切さ<br>をつたえます                            | しょくいくすいしんれんらくかい ちゅうしん<br>食育推進連絡会を中心<br>に食育に取り組む仲間<br>を増やします。<br>かてい ちいき ほいくえん<br>家庭、地域、保育園・<br>ようちえん がっこう たの<br>幼稚園、学校で 食べ物<br>にかかわる 環境をつく<br>ります |
| しゅしょく しゅさい<br>主食・主菜・<br>ふくさい<br>副菜を 知って<br>た<br>食べる | こどもが 太りすぎたり<br>じよせい 女性が やせすぎたり<br>しないように、栄養 や<br>食べ物 のことを 学んで<br>よい 食べ方が できる<br>ように します | えいよう<br>栄養バランスが<br>よい 食生活が 良好<br>・副菜があるごはん)は<br>どんな ごはんか<br>をつたえます | まいにち うんどう<br>毎日 運動すること と<br>栄養バランスが 良好<br>ごはんを 食べること<br>の 大切さを<br>をつたえます | あさ<br>朝ごはん、栄養バラン<br>スが 良好ごはん、塩が<br>少ないごはんを 食べる<br>方法を広めます ひとり<br>で 食事を すること<br>で フレイルにならないため<br>に 食の 環境を 良くし<br>ます                                |
| しお すく<br>塩を 少なく<br>する                               | あか 赤ちゃんの ときから<br>うすい味に 慣れる<br>ほうほう ひろ<br>方法を 広めます                                       | しお た<br>塩を 食べすぎる<br>ことが 健康に<br>よく 良くない ことを<br>をつたえます               | しお すく<br>塩が 少なくても<br>おいしく 食べられる<br>ほうほう ひろ<br>方法を 広めていきます                | えいようせいぶんひょうじ た<br>栄養成分表示を みて食<br>べ物を選ぼう方法を 広め<br>ます                                                                                               |
| かつどう<br>おもな活動                                       | た ちから<br>食べる力クラブ                                                                        | まいにち<br>えどがわ毎日ごはん                                                  |                                                                          | えどがわくしょくいくすいしんれんらくかい<br>江戸川区食育推進連絡会                                                                                                               |

※フレイルとは、年をとって 心と からだの 力が 弱くなったことを いいます

発行:江戸川区健康部健康サービス課 令和4年3月

# えどがわくしょくいくすいしんけいかく だい じ 江戸川区食育推進計画(第2次)

がいようばん  
概要版

みなさんが 食事を とおして 心も からだも  
健康で 豊かに 生きる ために

## えどがわく と く 江戸川区の みなさんが 取り組む 食育活動

まいにち  
毎日  
あさ  
朝ごはん  
を 食べる

しゅしょく  
主食  
しゅさい ふくさい  
主菜 副菜  
を知って 食べる

た  
食べる  
しお りょう  
塩の量を  
減らす

みんなで 食育を ひろめよう



えどがわく  
江戸川区



くわ  
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からだ と生活のリズムが ととのいます

わたしたちの からだ の 1日の リズムは 25時間です。  
太陽の 光に あたって 朝ごはんを食べる ことで、からだのリズムが 24時間になります。

#### 朝ごはんを食べると…



朝ごはんは 主食と おかずを 食べましょう。飲み物だけや おかしだけは 良くないです。いつも 朝ごはんを食べない 人は フルーツや ヨーグルトから はじめましょう。

## 主食・主菜・副菜を知って食べる

### 主食・主菜・副菜は どんな 食べ物?

「主食・主菜・副菜」があると 栄養バランスが良い ごはんになります。  
ヨーグルト、チーズ、フルーツを 加えると 栄養を しっかりとれます。

#### 副菜

野菜、海藻、きのこなどを 使った 食べ物

おもに含まれる 栄養は 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

おもに含まれる 栄養は たんぱく質や 脂質です。



#### 主食

お米、パン、麺 など

おもに含まれる 栄養は 糖質と 食物繊維です。

日本では いろいろな 食べ物を使って バランスが良い ごはんを おいしく 食べます。  
この 良さを 利用 しましょう。

## 食べる塩の量を減らす

### 塩を 少なくする 方法を みつけよう

江戸川区の みなさんは 塩を 食べすぎています

|    | 1日に食べる 量 | 1日の 目標量 |
|----|----------|---------|
| 男性 | 10.5 g   | 7.5 g   |
| 女性 | 8.6 g    | 6.5 g   |

1日に 塩を 2g 減らしましょう! 少しずつの 積み重ねが 大切です

たとえば) うつわを 小さくして スープや 汁の 量を 減らす

|        |       |       |
|--------|-------|-------|
| スープの 量 | 400cc | 300cc |
| 塩の 量   | 4g    | 3g    |

ラーメンの うつわを 小さくして スープの 量が 少なくなると 1g 塩を 減らせます

たとえば) 使う 量を 減らす

|           |      |      |
|-----------|------|------|
| ドレッシングの 量 | 20g  | 10g  |
| 塩の 量      | 1.3g | 0.6g |

ドレッシングの 量を 半分に 減らすと 0.7g 塩を 減らせます

たとえば) 減塩調味料を使う

|            |             |
|------------|-------------|
| みその 量/12g  | 減塩みその 量/12g |
| 塩の 量/ 1.5g | 塩の 量/ 1.1g  |

減塩みそを使うと 0.4g 塩を 減らせます

「減塩」と 書いてある 商品は そうでない 商品と 比べて 25%以上 塩が 少ないです。

## 計画の目標値

|   | 具体的な 目標                                  | いま 今 (令和3年度) | 目標 目標 (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・副菜がある 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日に 食べる 野菜の 量                            | 197g         | 350g          |

|   | 具体的な 目標                 | いま 今 (令和3年度)          | 目標 目標 (令和8年度) |
|---|-------------------------|-----------------------|---------------|
| 4 | 1日に 食べる 塩の 量            | 男性: 10.5g<br>女性: 8.6g | 男女とも 2g 減らす   |
| 5 | 食育に 関心がある 区民の 割合        | 61.7%                 | 90%           |
| 6 | 食べ物に かかわる ことを した 区民の 割合 | 41.1%                 | 70%           |