

# 埼玉県食育推進計画 (第4次) 2019年度～2023年度



埼玉県マスコット  
「さいたまっち」「コバトン」

彩の国  埼玉県



# 目 次

## 第1章 計画策定の基本的な考え方

第1節 計画策定の必要性	2
第2節 計画の基本理念と基本方針	2
第3節 計画の位置付け	3
第4節 計画の期間	3

## 第2章 食をめぐる現状と課題

第1節 食事に関する状況	6
1 野菜摂取量	6
2 食塩摂取量	7
3 朝食の欠食率	8
第2節 身体に関する状況	9
1 肥満	9
2 やせ及び低栄養傾向	10
3 糖尿病	11
4 歯・口腔	12
第3節 食育に関する状況	13
1 食生活や生活習慣	13
2 共食、食文化の継承	15
3 食の知識・食の安全性	17

## 第3章 施策の展開

第1節 健全な身体を育む ～食育が健康づくりの第一歩～	20
第2節 豊かな心を培う ～食育で心豊かな人づくり～	24
第3節 正しい知識を養う ～家族で意識「食の安全」～	26
第4節 食育を総合的に推進する体制づくり	29
1 健康長寿埼玉プロジェクトの推進	29
2 健康づくりの機運の醸成	31

## 第4章 計画の推進

第1節 各主体の役割	34
第2節 計画の進行管理と評価	36

### 参考資料

計画の体系	38
指標一覧	39
埼玉県食育推進検討会議設置要綱	41
埼玉県食育推進検討会議委員名簿	43
用語解説	44

※文中に\*を付した語句については、巻末の「用語解説」を御参照ください。

# 第1章

## 計画策定の基本的な考え方

## 第1節 計画策定の必要性

- ・ 国は平成17年(2005年)に食育基本法を定めるとともに、平成18年度(2006年度)から5か年の食育推進基本計画を定めており、現在、第3次計画(平成28年度(2016年度)～平成32年度(2020年度))が定められています。
- ・ また、食育基本法第17条では、都道府県は、食育推進基本計画を基本として、食育の推進に関する施策についての計画(食育推進計画)を作成するよう努めなければならないとされています。
- ・ 本計画は、食育基本法第17条に基づく食育推進計画として定めるものです。

## 第2節 計画の基本理念と基本方針

### 1 基本理念

『食育で豊かな健康づくり』

食を通じた県民の心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食への感謝の念と理解を深めます。

### 2 基本方針

基本理念を実現するため、3つの基本方針を掲げ、食育の推進を図ります。

#### 1 健全な身体を育む ～ 食育が健康づくりの第一歩 ～

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など正しい食習慣や生活のリズムを身につけていくように取り組み、健全な身体を育みます。

#### 2 豊かな心を培う ～ 食育で心豊かな人づくり ～

おいしくて楽しい食生活の実現や、「食」に対する感謝の気持ちを育成できるように取り組み、豊かな心を培います。

#### 3 正しい知識を養う ～ 家族で意識「食の安全」 ～

「食」への関心を高め、「食」に関する情報を幅広く適切に得られるように取り組み、正しい知識を養います。

### 第3節 計画の位置付け

- ・ 県の総合計画である埼玉県5か年計画並びに埼玉県地域保健医療計画の下位計画としています。
- ・ 以下の県の他計画との整合を図り策定します。
  - 埼玉県健康長寿計画
  - 埼玉県歯科口腔保健推進計画
  - 埼玉県食の安全・安心の確保に関する基本方針
  - 埼玉農林業・農山村振興ビジョン
  - 生きる力と絆（きずな）の埼玉教育プランー埼玉県教育振興基本計画ー 等

### 第4節 計画の期間

- ・ 平成31年度（2019年度）～平成35年度（2023年度）（5年間）
- ・ 計画期間内であっても、社会情勢の変化や国の食育推進基本計画に新たな項目等が盛り込まれた場合には、必要に応じて計画の内容を見直します。

（参考）

第1次 平成20年度（2008年度）～平成24年度（2012年度）（5年間）

第2次 平成25年度（2013年度）～平成27年度（2015年度）（3年間）

第3次 平成28年度（2016年度）～平成30年度（2018年度）（3年間）

※ 第4次計画は上位計画である埼玉県地域保健医療計画（平成30年度（2018年度）～平成35年度（2023年度））と終期を合わせ、取組や指標の管理を一体的に行うことができるようにしました。





## 第2章

# 食をめぐる現状と課題

# 第1節 食事に関する状況

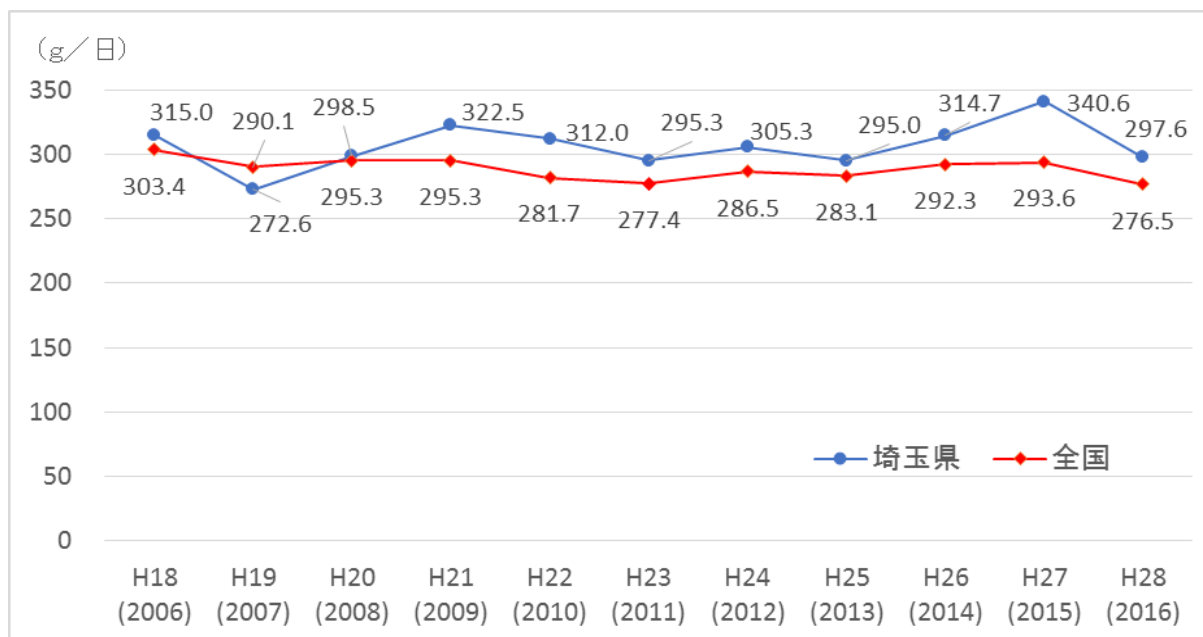
## 1 野菜摂取量

1日の野菜摂取量の平均値（20歳以上）は、平成21年（2009年）から徐々に低下し、平成26年（2014年）から27年（2015年）にかけて増加傾向となりましたが、平成28年（2016年）は、300gを下回る状況となりました。

年次推移を見ると、本県の野菜摂取量は、年次によって増減はあるものの、全国平均を上回る状況が続いています。

年齢階級別に見ると、40歳代、60歳以上は、300gを上回っていますが、全ての年代で摂取目標量（350g）に達しておらず、特に20歳代の摂取量が最も少なくなっています。

【野菜摂取量（1日当たり）の平均値の年次推移（20歳以上）】



資料：平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分）

【野菜摂取量（1日当たり）の平均値（20歳以上、年齢階級別、平成28年（2016年）値）】

年齢階級	平均値 (g)
20～29歳	228.2g
30～39歳	265.4g
40～49歳	313.3g
50～59歳	285.3g
60～69歳	307.8g
70歳以上	323.6g

資料：平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分）

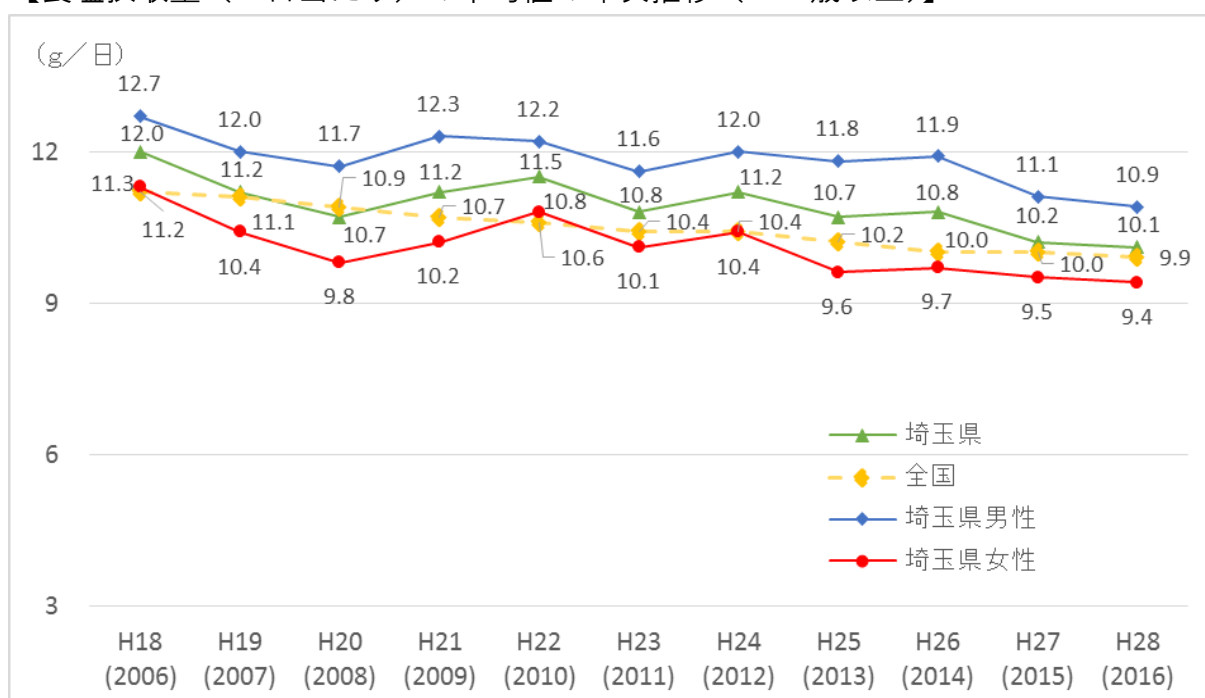
## 2 食塩摂取量

平成28年（2016年）における成人の1日の食塩摂取量の平均値は、男性10.9g、女性9.4gであり、男女とも減少傾向にあります。

年次推移を見ると、本県の食塩摂取量は、減少傾向にあるものの、全国平均と比較すると多い状況です。

年齢階級別に見ると、40歳以上の男性では、全ての年代で10gを超えていることから、摂取量が多い傾向にあるといえます。

【食塩摂取量（1日当たり）の平均値の年次推移（20歳以上）】



資料：平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分）

【食塩摂取量（1日当たり）の平均値（20歳以上、性・年齢階級別、平成28年（2016年）値）】

区分	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	8.5g	9.7g	10.9g	11.2g	11.4g	11.8g
女性	8.3g	8.4g	8.9g	9.6g	9.6g	10.2g

資料：平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分）

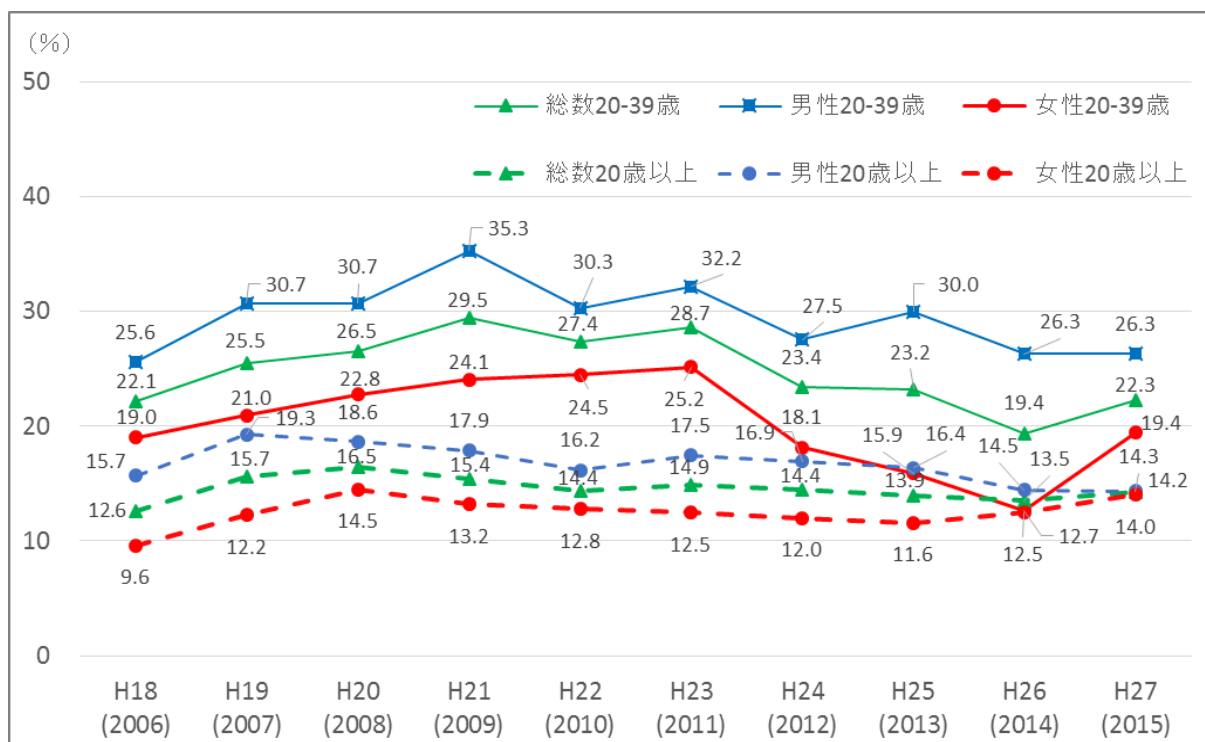
### 3 朝食の欠食率

平成27年（2015年）（移動平均\*）における朝食の欠食率は、14.2%（男性14.3%、女性14.0%）となっています。

本県の朝食の欠食状況は、特に若い世代（20～39歳）では、他の世代に比べて、依然として高い傾向です。

年齢階級別に見ると、男女とも20歳代で最も高く、20～39歳では22.3%（男性26.3%、女性19.4%）となっており、特に男性の20～39歳が高くなっています。

【朝食欠食者の平均値の年次推移（移動平均）（20歳以上）】



資料：平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分）

【朝食欠食者の割合（20歳以上、性・年齢階級別、平成27年（2015年）値）】

区分	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	27.1%	24.6%	20.2%	12.3%	9.8%	3.7%
女性	27.7%	14.7%	17.0%	17.8%	12.9%	3.2%

※平成27年（2015年）値：平成26～28年（2014～2016年）の移動平均

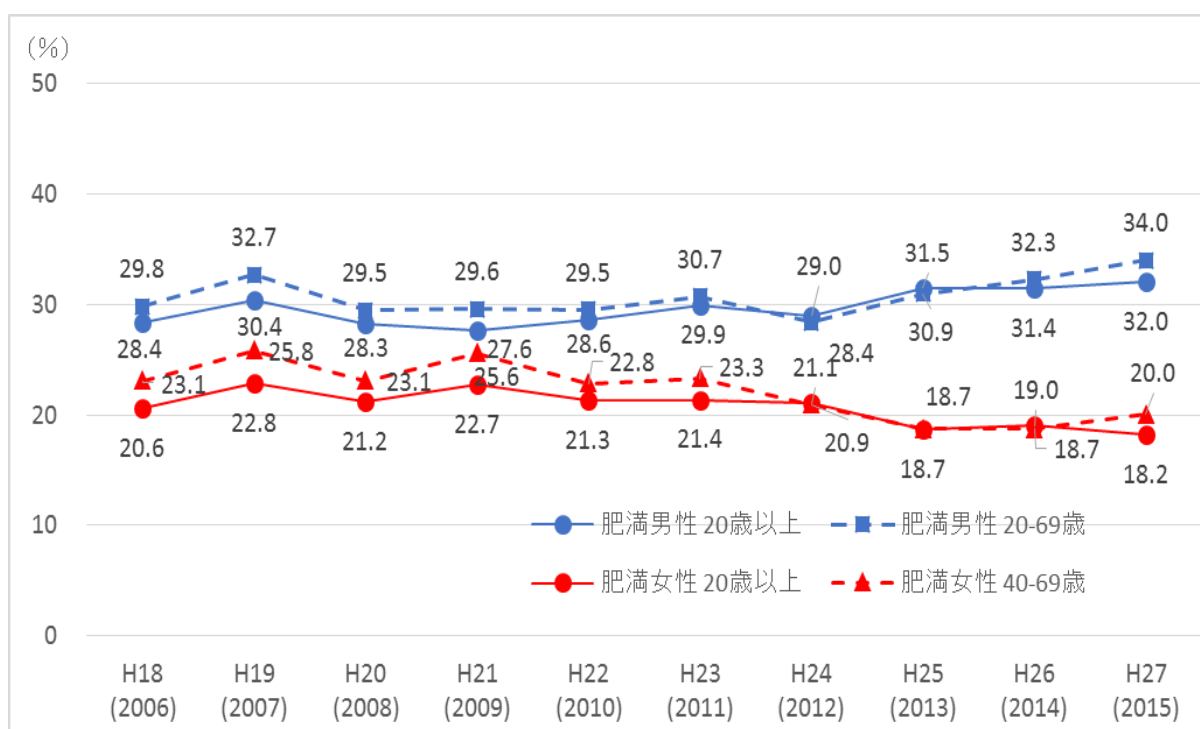
資料：平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分）

## 第2節 身体に関する状況

### 1 肥満

平成27年(2015年)(移動平均\*)における肥満者(BMI\* $\geq$ 25)の割合は、20～69歳の男性では34.0%で、増加傾向にあります。一方、40～69歳の女性では20.0%で、やや減少傾向です。

【肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合の年次推移(移動平均)】



※平成27年(2015年)値：平成26～28年(2014～2016年)の移動平均

資料：平成28年(2016年)国民健康・栄養調査(埼玉県分)

【肥満者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、平成27年(2015年)値)】

区分	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	19.6%	27.5%	43.5%	32.1%	41.9%	25.5%
女性	9.6%	9.2%	19.6%	18.6%	22.8%	20.9%

※平成27年(2015年)値：平成26～28年(2014～2016年)の移動平均

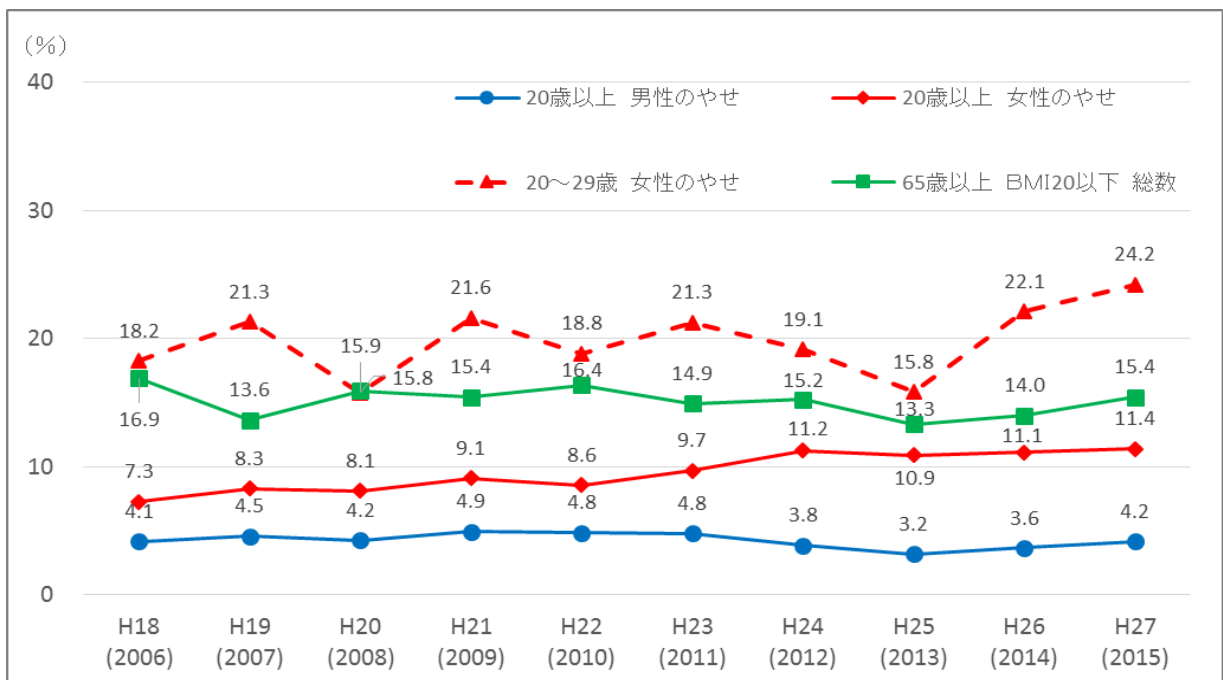
資料：平成28年(2016年)国民健康・栄養調査(埼玉県分)

## 2 やせ及び低栄養傾向

20～29歳の女性のやせの者（BMI < 18.5）の割合を見ると、平成27年（2015年）（移動平均）では24.2%で、平成26年（2014年）から増加傾向になっています。

また、65歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI ≤ 20）の者の割合は、平成27年（2015年）（移動平均）では15.4%でほぼ横ばいです。

【やせの者（BMI < 18.5）及び低栄養傾向（BMI ≤ 20）の者の割合の年次推移（移動平均）】



※平成27年（2015年）値：平成26～28年（2014～2016年）の移動平均

資料：平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分）

【やせの者の割合（20歳以上、性・年齢階級別、平成27年（2015年）値）】

区分	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	3.9%	9.5%	5.7%	2.4%	0.5%	5.5%
女性	24.2%	13.6%	9.7%	12.5%	7.0%	8.3%

※平成27年（2015年）値：平成26～28年（2014～2016年）の移動平均

資料：平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分）

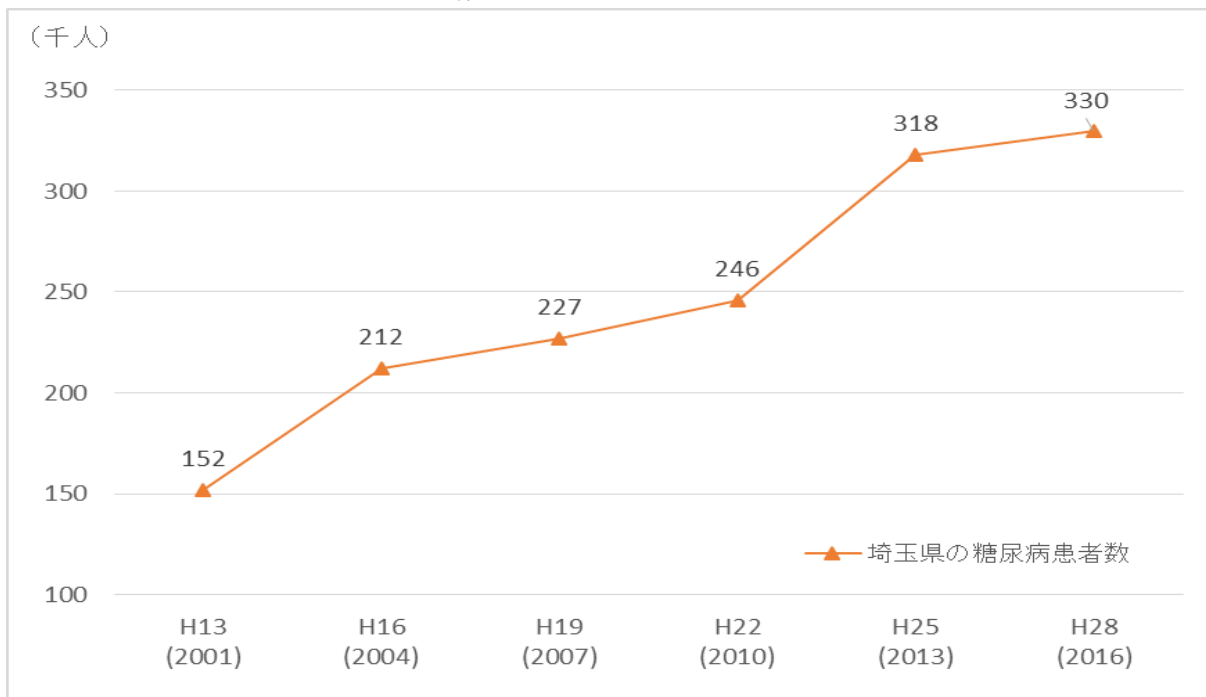
### 3 糖尿病

埼玉県は糖尿病患者数は、平成13年（2001年）の15万2千人から平成28年（2016年）には33万人と2.2倍に増加しており、全国平均の1.9倍を上回っています。この背景には、食習慣の乱れや運動量の減少などにより、食と運動の適正なバランスが崩れてきていることが原因の一つと考えられます。

また、糖尿病は、脳卒中、急性心筋梗塞など他疾患の危険因子となる慢性疾患であるとともに、合併症を引き起こす恐れのある疾患です。

さらに、糖尿病と歯周病の間には、双方向に関係しあっており、歯周病の進行によって血糖コントロールが悪化することが指摘されています。

【埼玉県の糖尿病患者数の年次推移】



資料：国民生活基礎調査（厚生労働省）

【糖尿病患者数】

単位：千人

	平成13年 (2001)	平成16年 (2004)	平成19年 (2007)	平成22年 (2010)	平成25年 (2013)	平成28年 (2016)
全国	3,104	3,755	4,171	4,860	5,450	5,737
埼玉県	152	212	227	246	318	330

資料：国民生活基礎調査（厚生労働省）

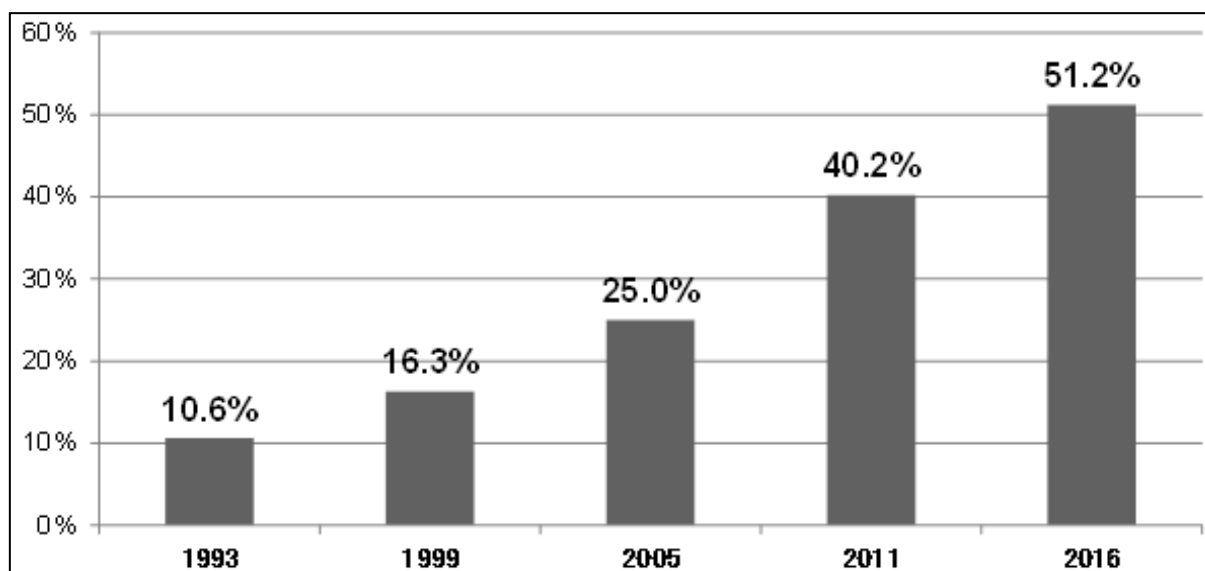
## 4 歯・口腔

「食べる機能」は、乳幼児期、学齢期に口の成長に伴って発達するため、この時期からのかみ方、飲み込み方等の「食べ方」を主とした食育が必要です。

また、高齢期以降は、歯の喪失に伴い、かむ力が低下することから、食品選択や栄養摂取状況に影響を及ぼし、生活習慣病やフレイル\*の原因となる場合もあります。

そのため、口腔内と全身の健康の保持・増進を図るためには、埼玉県歯科口腔保健推進計画(第3次)を推進することが大切です。

### 【80歳で20本以上の歯を保有する者の推移(国全体)】



資料：厚生労働省歯科疾患実態調査



## 第3節 食育に関する状況

### 1 食生活や生活習慣

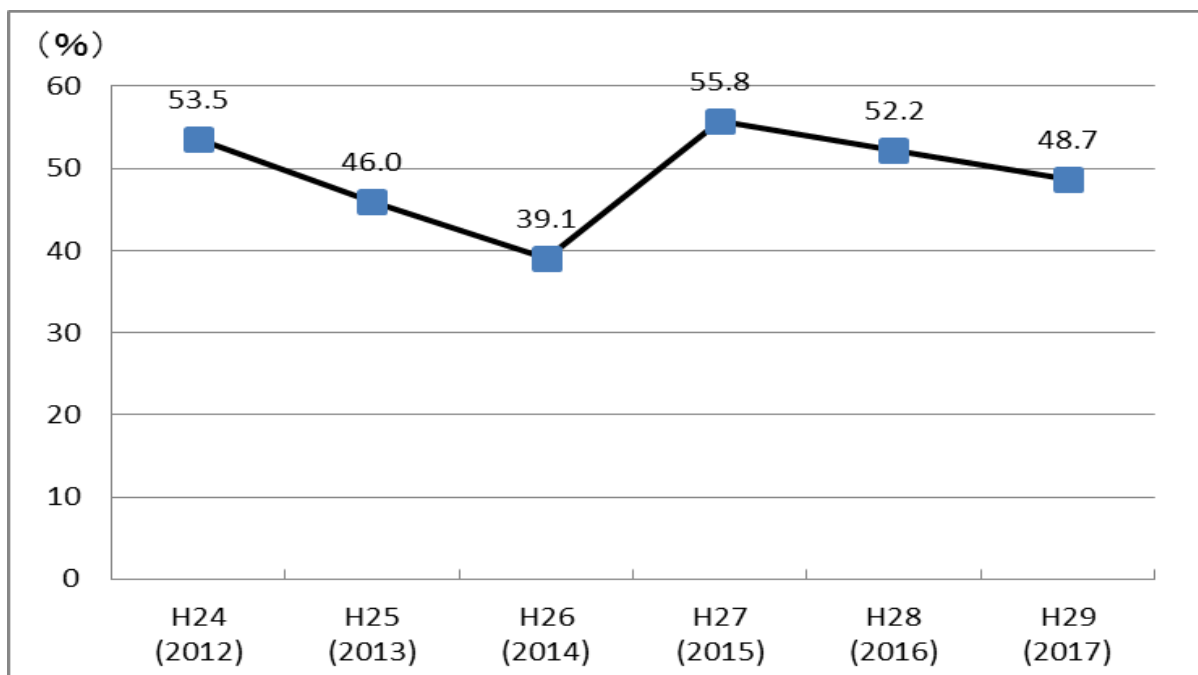
食のスタイルが、主食の米と副食からなる日本型の食生活から、個人の好みに合わせた食生活へと多様化しています。このような中、栄養バランスの崩れや食習慣の乱れなどが、健康に様々な影響を及ぼしています。

また、20歳代及び30歳代の若い世代における食生活の課題が顕在化しています。

#### ■栄養バランスの崩れ、食習慣の乱れ

- ・ エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足などによる栄養の偏り、朝食の欠食に代表される食習慣の乱れが、生活習慣病につながる問題を引き起こしています。
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえた適切な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本の1つです。しかし、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者（栄養バランス等を参考にメニューを考えている県民の割合）は48.7%でした。
- ・ 惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどの弁当や惣菜、外食店のデリバリーなどを利用する中食\*は、単身者・高齢者の世帯のみでなく、全世帯で増加傾向にあります。中食を上手に利用して、栄養バランスに配慮した食事をする必要があります。
- ・ 食生活の影響が大きいといわれる生活習慣病は、本県における死因の約6割、医療費の約3割を占めています。このため、メタボリックシンドローム\*など生活習慣病の危険因子を早期に発見する特定健康診査\*の受診率や、生活習慣の改善のための特定保健指導の実施率を向上させる必要があります。
- ・ 生活習慣病のほか、男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養が問題となっています。（平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分））
- ・ 生活習慣病は、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレス等の生活習慣が原因となるため、子供の時期から栄養バランスに配慮した食生活や健全な食習慣の形成を促進させ、健康寿命の延伸につながる食育を推進する必要があります。

【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合】



資料：県民の健康に関するアンケート

■若い世代の食生活

- ・ 国民健康・栄養調査等においては、20歳代及び30歳代の若い世代で、食生活に関する知識や健全な食生活の実践状況等の面で、他の世代より課題が多いことが指摘されています。
- ・ 本県においても、朝食の欠食率が、20歳代の男性で、27.1%、女性で27.7%となっており（平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分））、他の世代より高い傾向にあります。
- ・ また、野菜摂取量も、20歳代で228.2g、30歳代で265.4g（平成28年（2016年）国民健康・栄養調査（埼玉県分））となっており、他の世代より少ない傾向にあります。
- ・ 今後、親になり食育を次世代に伝えていく若い世代を中心として、食生活に関する正しい知識の普及と実践を促進する必要があります。

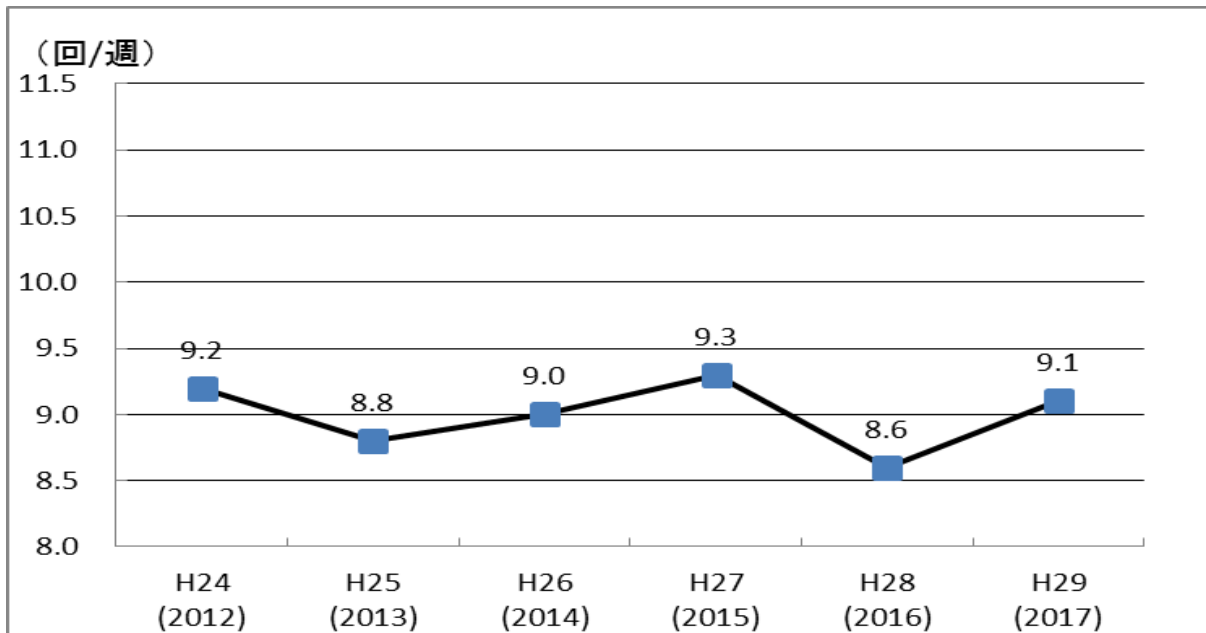
## 2 共食、食文化の継承

世帯構造の変化や社会環境の変化などにより、食生活が多様化し、食への感謝の念が希薄化するとともに、健全な食生活や古くから地域で育まれてきた食文化が失われつつあることが危惧されています。

### ■生活スタイルの多様化による共食の減少

- ・ 生活スタイルの多様化や単身世帯などが増加する中で、家族との「共食」が難しく、「孤食」となる人が増えています。平成29年（2017年）の県民の健康に関するアンケートでは、朝食又は夕食を家族と食べる「共食」の回数は9.1回で、ここ6年間で横ばいでした。
- ・ 「食」を通じてコミュニケーションを図ることは、心の交流を図り、思いやりの心を育むとともに、食への感謝の念や理解を深め、マナーなど食生活の基礎を身に付ける機会でもあります。
- ・ 「共食」の大切さへの意識を高めるとともに、料理や農業体験など体験活動を通じて食への理解を増進する必要があります。

### 【朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数】



資料：県民の健康に関するアンケート

## ■食文化の継承

- ・ 近年、グローバル化や流通技術の進歩、生活様式の多様化等により、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法等、優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。
- ・ 平成25年（2013年）12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、本県においても食育活動を通じて、地域の郷土料理や食材、食事の作法等の伝統的な食文化に関する県民の関心を高め、食文化の継承を推進する必要があります。

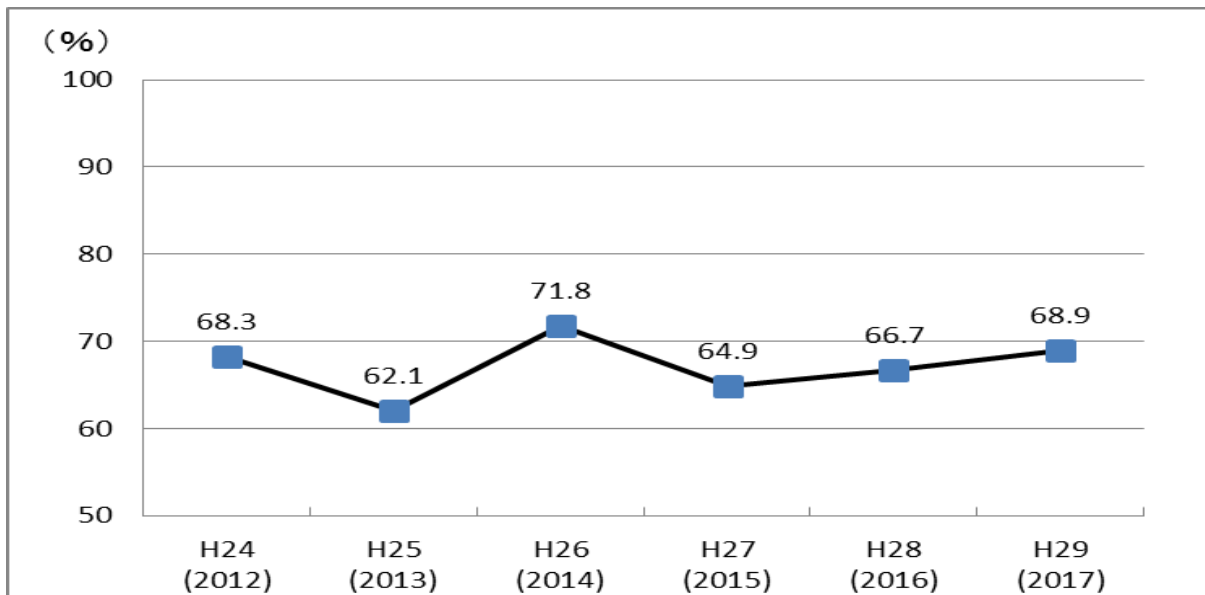
### 3 食の知識・食の安全性

昨今、マスメディアやインターネット等を通じて食に関する情報が氾濫し、食に関する正しい情報を適切に選別し活用することが困難な状況が見受けられます。その一方で、食品の安全性の確保は食生活における基本的な問題であり、県民の関心は依然として高い状況にあります。

#### ■食育への関心

- ・ 平成29年（2017年）県民の健康に関するアンケートでは、食育に関心を持っている人の割合は68.9%で、ここ6年間は横ばいでした。
- ・ 健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力を養うよう、食に関する正しい情報の普及啓発を促進し、さらに県民の食育への関心を高めていく必要があります。

#### 【食育に関心を持っている県民の割合】



資料：県民の健康に関するアンケート

#### ■食品の安全性への関心

- ・ 平成30年度（2018年度）埼玉県政世論調査報告書では、食品の安全性について、57.7%の人が不安がある（非常にある11.3%、多少ある46.4%）と回答しています。
- ・ 安全な食品の生産・供給を促進するとともに、食品の安全性や食品表示に関する情報を県民に分かりやすく提供していく必要があります。

## ■環境と調和した農林業の活性化等

- ・ 本県は大消費地の中の農業県であり、また、食品産業の立地・集積が進んでいます。食料などの安定供給を確保し、豊かな食生活を将来にわたって実現するため、県産農産物に関する情報提供や消費拡大を促進していく必要があります。
- ・ 一方で、我が国では、まだ食べられるのに廃棄されている食品（食品ロス\*）が、年間646万トン（事業系357万トン、家庭系289万トン（農林水産省：平成27年度（2015年度）））発生していると推計されています。

生産から消費にわたる様々な関係者が発生削減に取り組むよう、食品ロスの現状や削減の必要性について、知識の普及啓発を推進していく必要があります。

## 第3章 施策の展開

食育の推進には、生涯にわたって健全な食生活を送ることが必要です。  
このため、施策の展開に当たっては、〈次世代向け〉、〈働く世代向け〉、  
〈高齢者向け〉、〈全世代向け〉の4つのステージに分けて整理しました。

## 第1節 健全な身体を育む ～食育が健康づくりの第一歩～

生涯にわたって健康な身体を維持するためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。

そのためには、子供のうちから健全な食生活を確立していくことが大切です。

また、健全な食生活を実践するためには、口腔機能の維持が重要であり、乳幼児期から歯や口腔の健康を保つことが重要です。

### 【目指す方向】

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など正しい食習慣や生活のリズムを身に付けていくように取り組み、健全な身体を育みます。

### 【主な取組】

<次世代向け>

#### 1 栄養バランスに配慮した食生活

- ・ 妊産婦に対する栄養バランスに配慮した食生活の指導
- ・ 妊娠期から育児期の母子の健康管理のための食育に関する知識の普及・啓発
- ・ 子供の成長に必要な栄養バランスに配慮した食生活の推奨
- ・ 生活習慣病につながるおそれのある子供の肥満の予防

#### 2 規則正しい食習慣・生活リズムの形成

- ・ 規則正しい生活や間食を含めたバランスに配慮した食生活の推奨
- ・ 乳幼児の成長過程に応じた生活リズムの基礎づくりの促進
- ・ 子供の時期からの望ましい食習慣の確立
- ・ 子供の規則正しい生活リズムの定着、朝食の大切さの理解のための「早寝・早起き・朝ごはん」等の取組
- ・ 栄養教諭\*等を中核として、全教職員の理解と協力を図りながら、学校給食等を通じた望ましい食習慣の形成



## <働く世代向け>

### 1 栄養バランスに配慮した食生活

- ・ 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド\*」、「食育ガイド\*」、「食生活指針\*（平成28年（2016年）6月一部改正）」などの普及促進
- ・ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔等に関する望ましい生活習慣の確立
- ・ 生活習慣病につながるおそれのある肥満の予防
- ・ 「食生活の改善の取組」が認定基準の選択項目となっている「埼玉県健康経営認定制度」の普及推進（「健康経営」とは、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。）
- ・ 若い世代に対する食事の重要性や食習慣の改善に関する情報の提供
- ・ 食生活改善推進員\*の活動促進
- ・ 生活習慣病を予防し、健康づくりを実践する「健康長寿サポーター」の養成

### 2 規則正しい食習慣・生活リズムの形成

- ・ 家庭、地域、職場等を通じた、朝食や運動習慣、睡眠時間の確保など生活リズムの改善についての普及・啓発

### 3 適正な特定健康診査・特定保健指導\*の普及

- ・ 特定健康診査の結果に基づく特定保健指導による食生活・食習慣の改善
- ・ メタボリックシンドロームと低栄養についての知識の普及促進

## <高齢者向け>

### 1 栄養バランスに配慮した食生活

- ・ 高齢者の低栄養に関する知識の普及及び予防の促進
- ・ 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」、「食育ガイド」、「食生活指針（平成28年（2016年）6月一部改正）」などの普及促進
- ・ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔等に関する望ましい生活習慣の確立
- ・ 生活習慣病につながるおそれのある肥満の予防
- ・ 食生活改善推進員の活動促進
- ・ 生活習慣病を予防し、健康づくりを実践する「健康長寿サポーター」の養成

## 2 規則正しい食習慣・生活リズムの形成

- ・ 家庭、地域、職場等を通じた、朝食や運動習慣、睡眠時間の確保など生活リズムの改善についての普及・啓発

## 3 適正な特定健康診査・特定保健指導の普及

- ・ 特定健康診査の結果に基づく特定保健指導による食生活・食習慣の改善
- ・ メタボリックシンドロームと低栄養についての知識の普及促進

### <全世代向け>

#### 1 歯科口腔保健の推進

- ・ 生涯にわたり自分の歯を保ち、食生活を楽しむための歯科口腔保健の推進
- ・ 埼玉県歯科口腔保健推進計画（第3次）の推進

### 【指 標】

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合  
現状値 48.7% → 目標値 70%以上  
(平成29年(2017年)) (平成35年(2023年))

#### 野菜摂取量の増加

現状値 298g → 目標値 350g以上  
(平成28年(2016年)) (平成35年(2023年))

#### 食塩摂取量の減少

現状値 10.1g → 目標値 8.0g未満  
(平成28年(2016年)) (平成35年(2023年))

#### ゆっくりよくかんで食べる県民の割合の増加

現状値 48.1% → 目標値 55%以上  
(平成29年(2017年)) (平成35年(2023年))

60歳代における咀嚼良好者の割合の増加

現状値 71.2% → 目標値 81.5%  
(平成28年(2016年)) (平成35年(2023年))

朝食を欠食する若い世代の割合の減少

現状値 22.3% → 目標値 15%以下  
(平成27年(2015年)) (平成35年(2023年))

※値は3年移動平均

20歳代女性のやせの者の割合の減少

現状値 24.2% → 目標値 20%  
(平成27年(2015年)) (平成34年(2022年))

※値は3年移動平均

20～60歳代男性の肥満者の割合の減少

現状値 34.0% → 目標値 25%  
(平成27年(2015年)) (平成34年(2022年))

※値は3年移動平均

## 第2節 豊かな心を培う ～食育で心豊かな人づくり～

少子高齢化の進行、世帯構造や社会環境の変化の中で、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる「共食」の機会の提供などが求められています。また、食への感謝の気持ちを育むためにも、家庭をはじめ、様々な関係者が連携・協働した取組を行うことが必要です。

### 【目指す方向】

おいしくて楽しい食生活の実現や、「食」に対する感謝の気持ちを育成できるように取り組み、豊かな心を培います。

### 【主な取組】

<次世代向け>

#### 1 食を通じた豊かな心と身体の育成

- ・ 家族そろって語り合いながら楽しく食事をする「共食」の推奨
- ・ 命を受け継ぐ「食」の意義と、食べられる環境に生まれ育つ感謝の念の醸成
- ・ 家庭の食事を通しての、正しいマナー・作法の習得
- ・ 食に関わる人々への感謝の念の醸成
- ・ 学校給食等を通して、学校生活を豊かにし、明るい社交性等を育成
- ・ 学校等の場で子供が楽しく食について学ぶことができるような取組の促進
- ・ 食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、学校給食等を通して理解を深め、感謝の念を醸成

#### 2 食文化への理解促進

- ・ 地域に伝わる食文化に触れ日本の食文化を見直す
- ・ 家庭における郷土料理の伝承促進
- ・ 学校給食や農業体験を通じた食や地域の農業に対する理解の学習
- ・ 学校給食等での郷土料理を取り入れた献立など、地域に伝わる食文化に触れる機会づくりの促進

<働く世代・高齢者向け>

1 食を楽しむ環境づくりの推進

- ・ 各種ボランティア団体・企業等による、料理を通じた楽しい食事づくりや共食の促進
- ・ 様々な場所や機会において、自発的に食育に取り組める地域活動への支援
- ・ 生産者、消費者、食品等事業者、食生活改善推進員団体連絡協議会などのボランティア団体の食育活動への支援と連携の促進

2 食文化の継承

- ・ 県内各地の伝統的な料理など、食文化に関する情報の収集
- ・ 県産農産物のPRイベントや各種コンテストを活用した県産農産物の情報発信
- ・ 食文化の継承に取り組むボランティア団体等との連携による郷土料理の継承の推進

<全世代向け>

1 自然の恩恵・生産者等への感謝

- ・ 農作業に触れる学校ファーム（埼玉県みどりの学校ファーム）\*の推進
- ・ 正しい食の成り立ちや、食と地域農業への理解の醸成
- ・ 料理教室や農作業の体験等を通じた食や地域の農業に対する理解の促進

**【指 標】**

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加

現状値 週9.1回 → 目標値 週11回以上  
(平成29年(2017年)) (平成35年(2023年))

食育に関心を持っている県民の割合の増加

現状値 68.9% → 目標値 90%以上  
(平成29年(2017年)) (平成35年(2023年))

## 第3節 正しい知識を養う ～家族で意識「食の安全」～

食に関する情報が社会に氾濫していることから、県民が食に関する正しい情報と知識を深め、判断力を育成していく必要があります。食料の生産から消費までの一連の食べ物の循環を一人一人が意識しながら、食品ロス\*の削減等、環境にも配慮していけるような食育を推進することが大切です。また、食品の安全性については、県民の関心も高いことから、食の安全・安心に関する施策を総合的に推進していく必要があります。

### 【目指す方向】

「食」への関心を高め、「食」に関する情報を幅広く適切に得られるように取り組み、正しい知識を養います。

### 【主な取組】

<次世代向け>

#### 1 食に関する普及・啓発

- ・ 栄養教諭\*等を中核として、全教職員の理解と協力を図りながら、学校給食等を通じ、日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を養成

#### 2 食の安全・安心の確保

- ・ 高校生や小・中学生を対象にした食の安全啓発活動の実施

#### 3 地産地消の推進と環境保全への配慮

- ・ 学校給食における地産地消割合の向上

<働く世代・高齢者向け>

#### 1 食に関する普及・啓発

- ・ 栄養関係業務に関与する者への支援
- ・ 県民を対象とした食育に関する講習等の実施
- ・ 「健康長寿サポーター」の養成による生活習慣病予防、食生活改善の知識普及

## 2 食の安全・安心の確保

- ・ 県民や食品等事業者に対する知識の向上への取組
- ・ 食品表示法に基づく食品表示基準の普及・啓発の促進
- ・ 消費者、農業生産者、食品等事業者及び行政の相互理解の促進
- ・ 安全・安心な食品の供給を行うための食品産業との連携
- ・ リスクコミュニケーション\*の促進（県、県民、農林漁業関連事業者、食品等事業者間での情報・意見交換）
- ・ 国内外の食の安全・安心に関する正しく分かりやすい情報、知りたい情報の提供
- ・ 望ましい食生活・食の安全性に関する判断力を高める食育の推進
- ・ 健康で豊かな食文化の推進を図るため、県民が主体的に取り組む活動に対して、情報提供、人材の養成及び関係者のネットワーク形成等への支援の実施

### <全世代向け>

#### 1 食に関する普及・啓発

- ・ 国の定めた食育月間（毎年6月）や食育の日（毎月19日）を活用した食育推進運動の重点的かつ効果的な推進
- ・ ライフステージに応じた肥満や生活習慣病の予防の推進
- ・ 生涯を健康で過ごすための食に関する自己管理能力の向上
- ・ 「食生活指針\*（平成28年（2016年）6月一部改正）」 「食事バランスガイド\*」等を活用した栄養バランスに優れた望ましい食生活の普及・啓発
- ・ 栄養成分表示、栄養情報の提供、「埼玉県コバトン健康メニュー」の提供を行う「埼玉県健康づくり協力店」等の普及
- ・ 県ホームページにおける食育情報の提供の充実

#### 2 食の安全・安心の確保

- ・ 安全な食品の生産・供給の促進
- ・ 生産から消費にわたる監視・指導の徹底
- ・ 県民参画による相互理解と信頼関係の構築

### 3 地産地消の推進と環境保全への配慮

- ・ 家庭・地域への地産地消の普及・啓発
- ・ 県産米・米粉の利用拡大や調理方法などの情報発信
- ・ 米粉の学校給食パンなど、原料としての利用促進
- ・ 地場農産物を活用した加工食品の拡大
- ・ 農林業や食と地域農業への理解を深める普及・啓発活動の促進
- ・ 県産農産物が消費者に届くしくみづくりによる地産地消の推進
- ・ 飲食店や小売業などで食品ロス削減につながる取組を実施する「彩の国エコぐるめ協力店\*」登録の普及による環境保全への配慮
- ・ 食品ロス削減に対する県民の意識啓発

#### 【指 標】

食育に関心を持っている県民の割合の増加（再掲）

現状値 68.9% → 目標値 90%以上  
(平成 29 年度 (2017 年度)) (平成 35 年度 (2023 年度))

学校給食における地場産物を使用する割合の増加（食品数ベース）

現状値 23.8% → 目標値 30%以上  
(平成 29 年度 (2017 年度)) (平成 35 年度 (2023 年度))

彩の国ふるさと学校給食月間\*において、食体験を活用して地元産食材への理解を深める活動をした小中学校数の割合の増加

現状値 84.7% → 目標値 100%  
(平成 29 年度 (2017 年度)) (平成 35 年度 (2023 年度))



## 第4節 食育を総合的に推進する体制づくり

### 1 健康長寿埼玉プロジェクトの推進

#### ■ 健康長寿埼玉プロジェクト

- ・ 本県では、健康長寿社会の実現を目指し、平成24年度(2012年度)から「健康長寿埼玉プロジェクト」を推進しています。

#### ■ 「健康長寿サポーター」及び「スーパー健康長寿サポーター」の養成

- ・ 当プロジェクトの一環として、自らの健康づくりに取り組むとともに、周りの人にも健康に良いことを広める健康長寿サポーターを平成25年度(2013年度)から養成しています。県と市町村が連携して、健康づくりの知識を学ぶ「健康長寿サポーター養成講習」を実施し、平成30年度(2018年度)12月末現在で81,820人の養成ができました。
- ・ また、健康長寿サポーターの活動を促進するため、地域の健康づくりのリーダーとなる「スーパー健康長寿サポーター」を平成27年度(2015年度)から認定しています。平成30年度(2018年度)12月末現在、450人が認定されています。サポーター養成講習の講師や健康づくりの情報発信を担い、地域の中に健康づくりの輪を広げていきます。

#### ■ 「埼玉県健康経営認定制度」による健康経営の普及推進

- ・ さらに、平成30年度(2018年度)からは、健康経営に取り組む企業・団体を支援するため、県内の事業所・団体を認定する「埼玉県健康経営認定制度」を開始しています。
- ・ 事業所で実施する従業員等の健康づくりに係る取組を評価し、十分な取組と認められる場合に「埼玉県健康経営実践事業所」として認定します。
- ・ 認定基準の1つに、ヘルシーメニューの紹介など食生活の改善に関する取組が含まれています。
- ・ 今後、引き続き「健康長寿埼玉プロジェクト」を推進し、健康寿命の延伸と医療費の抑制を目指していきます。

## 【主な取組】

- ・ 健康長寿埼玉プロジェクトの推進
- ・ 「健康長寿サポーター」及び「スーパー健康長寿サポーター」の養成
- ・ 「埼玉県健康経営認定制度」による健康経営の普及推進

## 2 健康づくりの機運の醸成

### (1) その他の取組

#### ■「埼玉県コバトン健康メニュー」の普及

- ・ 平成24年度(2012年度)に1食当たりの食塩相当量3g未満、野菜使用量120g以上、エネルギー500~700kcalのメニューを「埼玉県コバトン健康メニュー」とする基準を策定し、普及を図っています。
- ・ 県内の飲食店やスーパーマーケット、県庁舎の食堂で、基準に合った定食や弁当を提供しています。
- ・ また、「埼玉県コバトン健康メニュー」の提供を行う飲食店や栄養成分表示を行う飲食店等を「埼玉県健康づくり協力店」に指定しています。平成30年度(2018年度)12月末現在900店舗が指定されています。

#### ■「けんこう大使」による特定健診\*やがん検診の受診促進キャンペーン

- ・ 受診率向上PRのために各市町村・保険者のキャラクター等を「けんこう大使」に任命し、イベント等で受診促進の呼びかけを行っています。
- ・ 平成29年度(2017年度)末現在で、88体(人)が任命されています。

### 【主な取組】

- ・ 「埼玉県コバトン健康メニュー」の普及
- ・ 「けんこう大使」による特定健診やがん検診の受診促進

### (2) 食育関連団体等の連携推進

#### ■企業、学校、ボランティア団体等の食育推進活動の促進

- ・ 家庭、学校、保育所、生産者、企業等とともに、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活を推進します。
- ・ また、地域において食生活改善の普及・啓発を行っている「食生活改善推進員\*」をはじめとするボランティア団体等との連携を推進します。

## ■市町村との連携推進

- ・ 市町村における食育推進計画の作成・実施を促進するための情報提供や研修会等を開催し、県内できめ細かな食育が推進されるよう市町村を支援します。

### 【主な取組】

(共通)

- ・ 企業、ボランティア団体等の食育推進活動の促進
- ・ 市町村との連携推進

### 【指 標】

食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している県民の数の増加

現状値 7,137人 → 目標値 8,500人  
(平成 29 年度 (2017 年度)) (平成 35 年度 (2023 年度))

食育推進計画を作成・実施している市町村数の割合の増加

現状値 82.5% → 目標値 100%  
(平成 29 年度 (2017 年度)) (平成 35 年度 (2023 年度))

## 第4章 計画の推進

## 第1節 各主体の役割

### (1) 県

- ・ 県は、国と連携を図りつつ、第4次埼玉県食育推進計画に基づき、食育の推進に関する施策を総合的に、かつ計画的に推進します。
- ・ また、県は、市町村における食育推進計画の作成・実施を促進し、県内できめ細かな食育が推進されるよう市町村を支援します。
- ・ 本計画の推進に当たっては、埼玉県食育推進検討会議において、計画推進に関する協議を行うほか、計画全体の進行管理を行います。

### (2) 市町村

- ・ 市町村は、住民の身近な行政機関として、市町村食育推進計画に基づき、健診の場での栄養相談や料理教室の開催等、乳幼児期から高齢期までを対象に、地域の実情に応じた食育を推進します。
- ・ これらの事業の推進に当たっては、県や関係団体等との連携・協働を図るとともに、地域の主体性を発揮する観点から、食生活改善推進員\*等の食育推進に関わるボランティアの育成・活性化を推進します。
- ・ 県計画と整合のとれた食育推進計画を策定し、地域の実情に応じた取組を進めることが期待されます。

### (3) 保健医療関係団体等

- ・ それぞれの専門的な立場から、県民や事業者に対し、食育に関する支援を行うことが期待されます。

### (4) 教育関係者及び農林漁業者等

- ・ 教育並びに保育、介護その他の社会福祉等の関係団体は、県民や事業者に対し食に関する関心及び理解の増進を図るため、あらゆる機会と場所を利用して、積

極的に食育を推進するように努めることが期待されます。

- ・ 農林漁業者及び農林漁業に関する団体は、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供してもらい、県民の関心及び理解が深まるよう、支援を行うことが期待されます。

#### (5) 県民

- ・ 県民は、健康で生きがいを持って生活を送るために、県民一人一人が自分の健康は、自分で守るとの認識に立って、健康管理を積極的に進めることが重要です。
- ・ それを踏まえ、自らの食を通じて自分の身体を作るという意識を持つことが大切です。

そのためには、規則正しいバランスに配慮した食生活を送るよう努めるとともに、食の安全・安心に関する知識を身に付け、日常生活の中で知識を踏まえて行動することが期待されます。

- ・ また、食品ロス\*の現状や削減の必要性についての理解を深め、食品ロスの削減に主体的に取り組むことが期待されます。

## 第2節 計画の進行管理と評価

- ・ 本計画で定める目標を達成するためには、県民、関係機関、団体等の理解と協力の下、着実に各施策の推進を図ることが必要です。
- ・ 目標の設定に当たっては、計画の進捗状況が県民に的確に伝わるよう、できるだけ数値化した指標を用いています。
- ・ 本計画の進捗状況は、食育に関わる団体、県民の代表や有識者を構成員とする「埼玉県食育推進検討会議」において、食育推進計画の策定・進行管理を行うとともに、数値目標の達成状況を評価します。
- ・ その結果に基づいて、PDCAサイクル\*を活用することで、計画された施策を着実に推進するよう努めます。
- ・ 計画最終年度に、目標の達成度を検証・評価し、次期計画に反映させます。



## 参考資料

- ・ 計画の体系 . . . . . 38
- ・ 指標一覧 . . . . . 39
- ・ 埼玉県食育推進検討会議設置要綱 . . . . . 41
- ・ 埼玉県食育推進検討会議委員名簿 . . . . . 43
- ・ 用語解説 . . . . . 44

## 計画の体系

### 基本理念

食を通じた県民の心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食への感謝の念と理解を深める

#### 第1節

健全な身体を育む  
～食育が健康づくりの第一歩～

- (1) 栄養バランスに配慮した食生活
- (2) 規則正しい食習慣・生活リズムの形成
- (3) 適正な特定健康診査・特定保健指導の普及
- (4) 歯科口腔保健の推進

#### 第2節

豊かな心を培う  
～食育で心豊かな人づくり～

- (1) 食を通じた豊かな心と身体の育成
- (2) 食文化への理解促進
- (3) 食を楽しむ環境づくりの推進
- (4) 食文化の継承
- (5) 自然の恩恵・生産者等への感謝

#### 第3節

正しい知識を養う  
～家族で意識「食の安全」～

- (1) 食に関する普及・啓発
- (2) 食の安全・安心の確保
- (3) 地産地消の推進と環境保全への配慮

#### 第4節

食育を総合的に推進する体制づくり

- (1) 健康長寿プロジェクトの推進
- (2) 健康づくりの機運の醸成

## 指標一覧

指標名	現状値	目標値	データソース
-----	-----	-----	--------

健全な身体を育む（8指標）			
① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合	48.7% 2017年	70%以上 2023年	国民健康・栄養調査（埼玉県分）/県民の健康に関するアンケート
② 野菜摂取量の増加	298g 2016年	350g以上 2023年	国民健康・栄養調査（埼玉県分）
③ 食塩摂取量の減少	10.1g 2016年	8.0g未満 2023年	国民健康・栄養調査（埼玉県分）
④ ゆっくりよくかんで食べる県民の割合の増加	48.1% 2017年	55%以上 2023年	県民の健康に関するアンケート
⑤ 60歳代における咀嚼良好者の割合の増加	71.2% 2016年	81.5% 2023年	国民健康・栄養調査（埼玉県分）/県民の健康に関するアンケート
⑥ 朝食を欠食する若い世代の割合の減少	22.3% 2015年 (2014~2016平均)	15%以下 2023年	国民健康・栄養調査（埼玉県分） (3年間の平均値)
⑦ 20歳代女性のやせの者の割合の減少	24.2% 2015年 (2014~2016平均)	20% 2022年	国民健康・栄養調査（埼玉県分） (3年間の平均値)
⑧ 20~60歳代男性の肥満者の割合の減少	34.0% 2015年 (2014~2016平均)	25% 2022年	国民健康・栄養調査（埼玉県分） (3年間の平均値)

豊かな心を培う（2指標）			
① 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	週9.1回 2017年	週11回以上 2023年	県民の健康に関するアンケート
② 食育に関心を持っている県民の割合の増加	68.9% 2017年	90%以上 2023年	県民の健康に関するアンケート

### 正しい知識を養う（3指標 ＊再掲1）

① 食育に関心を持っている県民の割合の増加【再掲】	68.9% 2017年	90%以上 2023年	県民の健康に関するアンケート
② 学校給食における地場産物を使用する割合の増加（食品数ベース）	23.8% 2017年度	30%以上 2023年度	学校給食における地場産物活用状況調査
③ 彩の国ふるさと学校給食月間において、食体験を活用して地元産食材への理解を深める活動をした小中学校数の割合の増加	84.7% 2017年度	100% 2023年度	学校給食における地場産物活用状況調査

### 食育を総合的に推進する体制づくり（2指標）

① 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している県民の数の増加	7,137人 2017年度	8,500人 2023年度	健康長寿課調べ
② 食育推進計画を作成・実施している市町村数の割合の増加	82.5% 2017年度	100% 2023年度	健康長寿課調べ

## 埼玉県食育推進検討会議設置要綱

### (目 的)

第1条 食育に係る関係機関、関係団体と連携協働した埼玉県食育推進計画（以下「計画」という。）の策定及び評価等について検討を図るため、「埼玉県食育推進検討会議」（以下「検討会議」という。）を設置する。

### (構 成)

第2条 検討会議は、委員20人以内で組織する。

2 検討会議は、次の委員をもって構成し、保健医療部長が選任する。

- (1) 学識経験者
- (2) 各種団体代表
- (3) 行政機関職員
- (4) 県民代表

### (役 割)

第3条 検討会議は、次の事項を検討する。

- (1) 計画の策定及び評価に関すること
- (2) 計画の推進に関すること
- (3) 市町村食育推進計画の策定支援に関すること
- (4) その他食育の推進に関すること

### (委員の任期)

第4条 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。ただし、初年度については任命された日からとし、最終年度の3月31日をもって任期を満了するものとする。

- 2 委員に欠員が生じた場合は、速やかに補充する。
- 3 前項の委員の任期は、前任委員の残任期間とする。

### (委員長及び副委員長)

第5条 検討会議に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選により選任する。
- 3 委員長は、会務を総括し、検討会議を代表する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、副委員長がその職務を行う。

### (会 議)

第6条 委員長は、検討会議を招集し、議長となる。

- 2 委員長は、必要に応じ関係者の出席を求め、又は、別の方法で意見を求めることができる。

### (庶 務)

第7条 検討会議の庶務は、埼玉県保健医療部健康長寿課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、検討会議の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、平成19年5月14日から施行する。

附 則

この要綱は、平成19年6月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年6月24日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年10月3日から施行する。

附 則

この要綱は、平成24年5月24日から施行する。

附 則

この要綱は、平成25年11月21日から施行する。

埼玉県食育推進検討会議委員名簿

(五十音順・敬称略)

	氏名	団体名・職名		備考	委員長 副委員長
1	岩崎 和子	埼玉県食生活改善推進員団体 連絡協議会	理事	各種団体代表	
2	落合 統一	埼玉県公立小学校校長会	〔 幹事 久喜市立青毛 小学校長 〕	各種団体代表	
3	櫻田 尚之	埼玉縣市町村保健センター連絡 協議会	〔 会長 越谷市 市民健康課長 〕	行政機関職員 事業実施者	
4	田中 久子	女子栄養大学	教授	学識経験者	
5	中島 勝男	公益財団法人埼玉県学校給食会	常務理事 事務局長	各種団体代表 事業実施者	
6	西田 秀生	埼玉県農業協同組合中央会	地域振興部長	各種団体代表 事業実施者	
7	平野 孝則	公益社団法人埼玉県栄養士会	会長	各種団体代表 栄養分野	委員長
8	牧野 悦子			県民代表	
9	丸木 雄一	一般社団法人埼玉県医師会	常任理事	各種団体代表 医療分野	
10	三木 昭代	一般社団法人埼玉県歯科医師会	理事	各種団体代表 歯科保健分野	副委員長
11	鷲巣 亨	埼玉県中学校校長会	〔 副理事長 嵐山町立菅谷 中学校長 〕	各種団体代表	

(平成31年3月31日まで)

【用語解説】 冊子中、\*を付した用語の解説をしています。

## あ行

### ➤ 移動平均

その年を含む一定期間の平均値を使用する方法。データの変動が激しい時に、傾向が見えやすくなる。

### ➤ 栄養教諭

「食に関する指導」及び「学校給食の管理」を職務とし、平成 17 年度（2005 年度）から学校に配置されている。「食に関する指導」とは、給食の時間の指導、教科等の指導や、個別的な相談指導のこと。「学校給食の管理」とは、栄養管理（献立作成）と衛生管理を指す。栄養教諭は教職員や家庭・地域と連携を図りながら、これらを一体に行う。

## か行

### ➤ 学校ファーム（埼玉県みどりの学校ファーム）

児童・生徒が農作業体験を行うために、小・中学校単位に設置する農園。生命や自然、環境や食物に対する理解を深めるとともに、情操を養い、生きる力を育むことをねらいとしている。

## さ行

### ➤ 彩の国エコぐるめ協力店

県民への食品廃棄物削減への意識啓発を促進するために、食べ残しなどの食品廃棄物を削減するための事業を実施する県内飲食店、食料品を扱う小売店、旅館等が協力店として登録している。

### ➤ 彩の国ふるさと学校給食月間

食育月間の6月と収穫の秋の11月に地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しているもの。

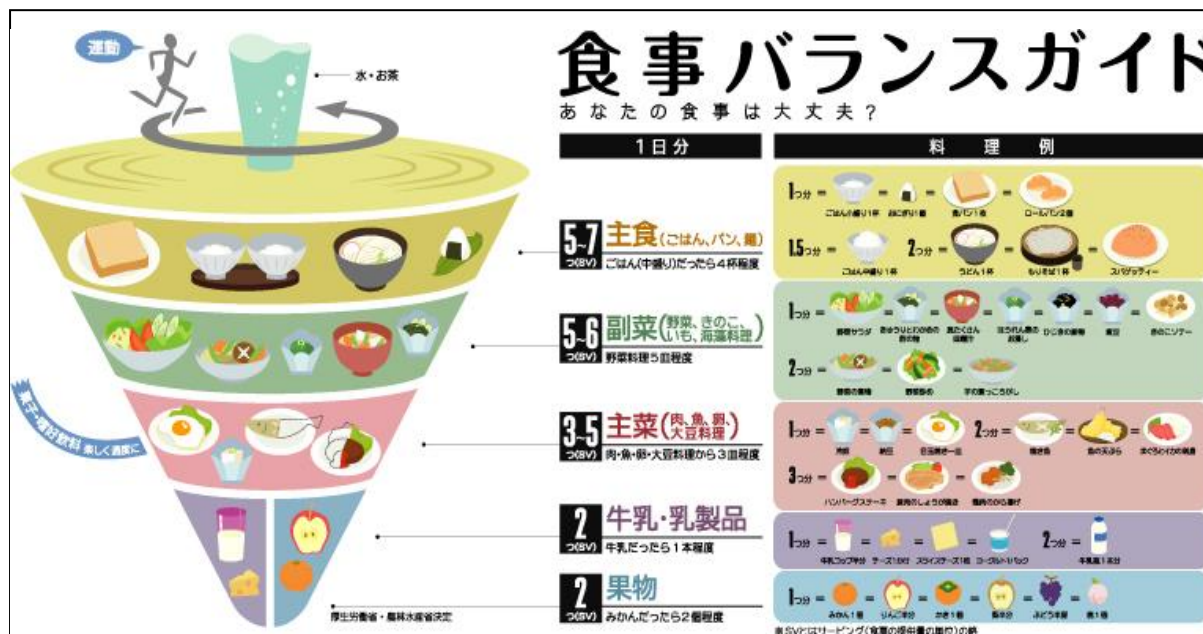
### ➤ 食育ガイド

乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため、平成 24 年（2012 年）に作成、公表されたものであり、食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を「食育の環（わ）」として図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示したものの。



## ➤ 食事バランスガイド

心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けて、平成 12 年（2000 年）に策定された「食生活指針」を具体的な行動に結び付くようにより分かりやすく、1 日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したもの。コマをイメージして描かれ、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の料理区分ごとに 1 日にとる量の目安が料理で表されている。



資料：農林水産省 HP より引用

## ➤ 食生活改善推進員

昭和 30 年頃（1995 年頃）以降「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体であり、埼玉県内で 4,701 人（平成 30 年（2018 年）3 月 31 日現在）が活動している。

## ➤ 食生活指針

10 項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成 12 年（2000 年）3 月、当時の文部省、厚生省、農林水産省が、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定したもの。

食生活指針の内容

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1 日食事リズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。

5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみよう。

## ➤ 食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。日本では、年間 2,842 万トンの食品廃棄物が出されている。このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は 646 万トンである。（農林水産省及び環境省：平成 27 年度（2015 年度）推計）

## た行

### ➤ 特定健康診査（特定健診）・特定保健指導

平成 20 年度（2008 年度）から医療保険者に義務付けられた 40 歳以上 74 歳以下の被保険者・被扶養者に対して行う生活習慣病に着目した健康診査・保健指導のこと。腹囲や血糖値、中性脂肪値などの特定項目での健診、結果の提供、生活習慣の改善に関する基本的な情報の提供を行う。さらに、特定保健指導対象者を選別し、対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善に係る自主的な取組の実施に向けた「動機付け支援」又は「積極的支援」を行う。

特定保健指導の対象者は、特定健康診査の結果、腹囲が 85cm 以上（男性）、90cm 以上（女性）の者又は腹囲が 85cm 未満（男性）、90cm 未満（女性）の者で BMI が 25 以上の者のうち、①血糖（空腹時血糖が 100mg/dl 以上、HbA1c が 5.6%以上又は随時血糖が 100mg/dl 以上）、②脂質（中性脂肪 150mg/dl 以上又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満）、③血圧（収縮期 130mmHg 以上又は拡張期 85mmHg 以上）のいずれかに該当する者（糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者を除く）である。

## な行

### ➤ 中食

レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手作り料理を食べる「内食（ないしょく）」の中間にあつて、市販の弁当やそう菜等、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校・屋外等へ持って帰り、そのまま（調理加熱することなく）食事として食べられる状態に調理された日持ちのしない食品の総称。

## は行

### ➤ BMI (Body Mass Index)

肥満度：BMI (Body Mass Index) を用いて判定

BMI = 体重[kg] / (身長[m])<sup>2</sup>により算出

BMI < 18.5      低体重 (やせ)

18.5 ≤ BMI < 25      普通体重 (正常)

BMI ≥ 25      肥満      (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会, 2000年)

### ➤ PDCAサイクル

事業における管理業務を円滑に進める手法の一つ。Plan (計画) → Do (実行) → Check (評価) → Action (改善) の4段階を繰り返すことにより、業務の改善・向上などを図っていく手法。

### ➤ フレイル

加齢とともに、心身の活力 (運動機能や認知機能) が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能障害が起きたり、要介護状態となったり、疾病等の重症化を招いたりするなど、心身の脆弱化が出現するが、一方で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のこと。(平成28年版厚生労働白書から)

## ま行

### ➤ メタボリックシンドローム

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧や血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動等の生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中等が起こりやすくなる状態のこと。

平成17年(2005年)4月に日本内科学会等8学会が日本人向け診断基準を設定した。これは、内臓脂肪蓄積 (ウエスト周囲径男性85cm以上、女性90cm以上 (内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上に相当)) に加え、血中脂質、血圧、血糖の基準のうち2項目以上に該当する場合に、メタボリックシンドロームと診断される。

## ら行

### ➤ リスクコミュニケーション

食品の安全性に関するリスクコミュニケーションとは、リスク分析の全過程において、消費者、事業者、研究者、その他関係者の間で、食品のリスクそのものやリスクに関連する情報や意見を相互に交換することである。

埼玉県食育推進計画（第4次）

平成31年（2019年）3月

埼玉県保健医療部健康長寿課

〒330-9301

さいたま市浦和区高砂 3-15-1

TEL 048-830-3582

FAX 048-830-4804