

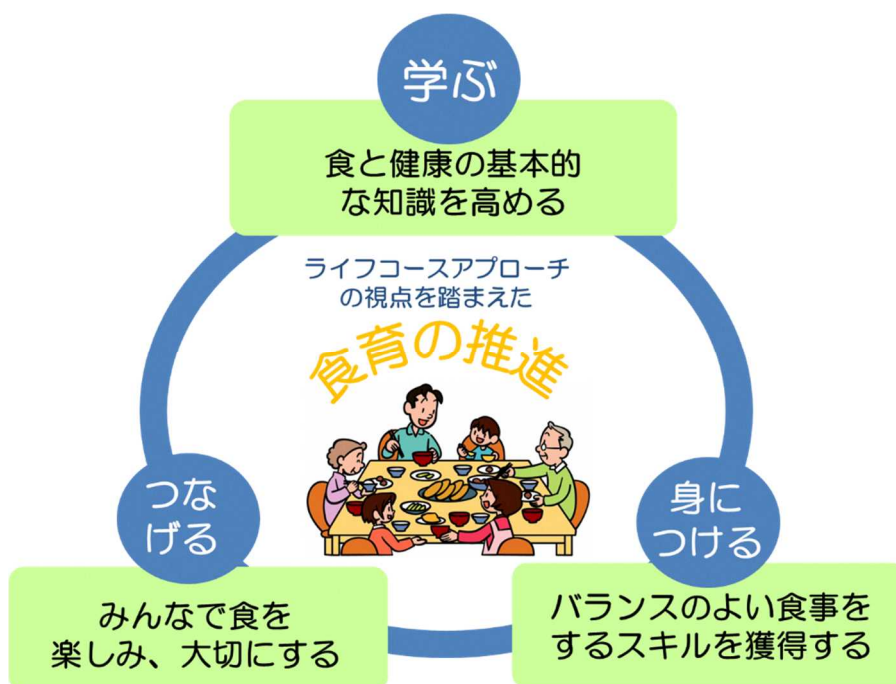
食育の推進

食育基本法の前文に「食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものである。」と示されているように、食べることは、生涯を通じて欠かせない重要な営みです。

しかしながら、共働き世帯の増加や核家族化の進展、新型コロナウイルス感染症の感染拡大等の影響により、区民のライフスタイルがますます多様化しています。それに伴って、区民の食生活も変化しており、健全な食生活の実践や正しい食文化の継承が難しくなっています。

このような状況の中で、区民一人一人が、望ましい食生活に関する正しい知識を習得するとともに、栄養バランスに配慮した食生活を送るために必要なスキルの向上を図ることが求められます。また、家族・地域等における食への関心度の向上を図っていくことも大切です。さらには、胎児期から高齢期に至るまで、誰もが健康で豊かな生活を送ることができるよう、ライフコースアプローチの視点を踏まえた食育の推進にも取り組んでいく必要があります。

「【学ぶ】食と健康の基本的な知識を高める」「【身につける】バランスのよい食事をするスキルを獲得する」「【つなげる】みんなで食事を楽しみ、大切にする」を取組の方向性として、食育の推進を図っていきます。



プランが目指す区民の姿

- 食と健康に関する正しい知識やバランスのよい食事をするスキルが身についています。
- 朝食を毎日とる習慣が身についています。
- 健康を意識した食生活を実践しています。
- 歯と口を十分に使ってゆっくりよく噛んで食べることを心がけています。
- みんなで一緒に食卓を囲み、楽しく会話しながら食べる機会が増えています。

| 取組の方向性 | 取組の柱 |
|-------------------------|-----------------------|
| 【学ぶ】 食と健康の基本的な知識を高める | ①各世代の特性に応じた食育情報の発信の強化 |
| | ②食に関する学習の機会の充実 |
| | ③食の安全・安心確保の推進 |

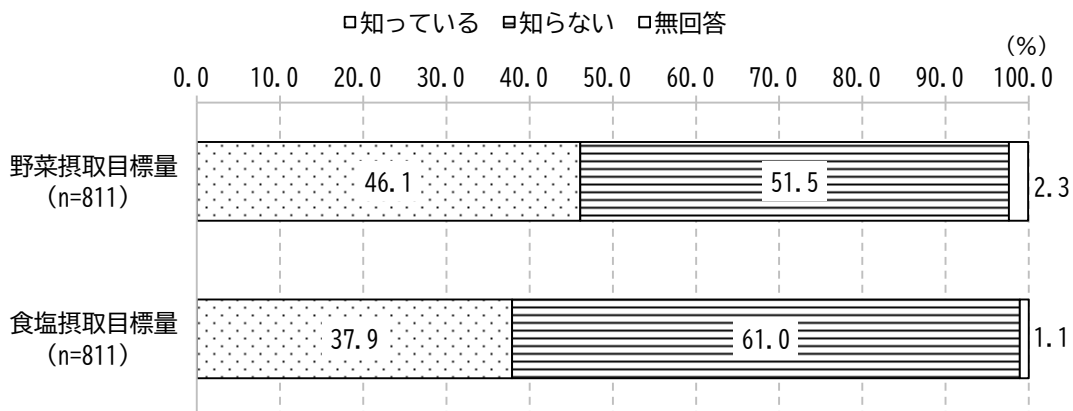
区民一人一人が、主体的な姿勢で健康づくりに取り組むためには、食や健康について適切に理解し、正しい知識を習得することが重要です。

食や健康に関する正しい知識の定着を目指して、幅広い年代に情報を発信するとともに、食や健康に関する学習の機会を充実していくことが必要です。また、区民自らが食に関する知識と理解を深め、安全な食を選択する力を養い、安心した食生活を送れることが求められています。

現状

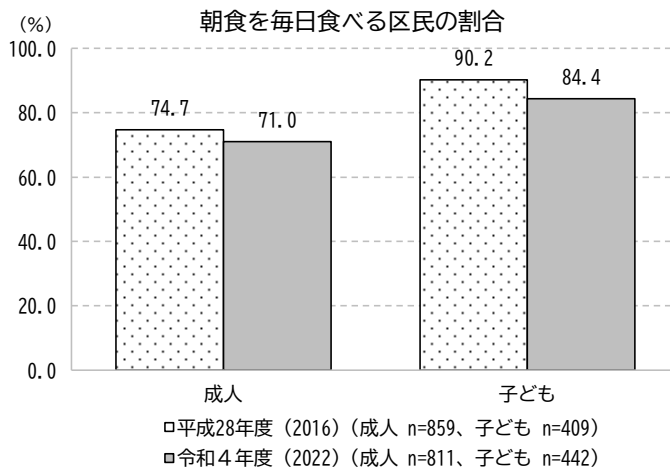
◆1日の野菜摂取目標量（350g以上）、食塩摂取目標量（男性：7.5g未満、女性：6.5g未満）を認知している区民は、それぞれ46.1%と37.9%となっています。

野菜摂取目標量・食塩摂取目標量を認知している割合

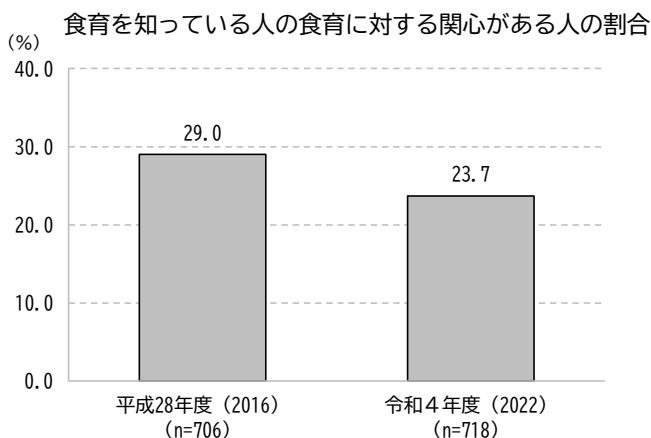


資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆朝食を毎日食べる区民は71.0%、子どもは84.4%と平成28(2016)年度から減少傾向にあります。



◆食育の内容を知っている区民(49.6%)のうち、食育に対して関心のある割合は減少傾向にあります。



課題

- ◇野菜や食塩の摂取目標量等望ましい食生活に関する知識が不足しています。食と健康の基本的な知識を高めるためには、正しい知識のもとに食に関する学習機会の充実が求められます。
- ◇朝食の摂取状況を見ると、欠食傾向が見られます。特に20歳代・30歳代の男性で朝食の欠食率が高くなっており、年代別に焦点を絞って情報提供をすることが必要です。
- ◇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は、生きる上での基本である食育が重要です。食育の内容を理解して、食育に対する関心をもつための啓発が必要になります。

今後取り組むべきこと

①各世代の特性に応じた食育情報の発信の強化

生活習慣病等を予防し、健康で質の高い生活を送るためには、栄養バランスに配慮した食事をとることが重要です。そのためには、食と健康に関する正しい知識を習得することが必要不可欠です。

区民は、食と健康に関する情報を積極的に収集し、得た知識を日常生活において活用しながら望ましい食習慣を実践していくことが求められます。

区の実施

食と健康に関する正しい情報を各世代の特性に応じて、さまざまな手法を用いて発信することにより、意識の啓発を図っていきます。

○食と健康に関する正しい知識を幅広く情報発信するために、区のホームページの「食育ガイド」やデジタル技術等を積極的に活用しながら、胎児期・乳幼児期・青壮年期・高齢期とライフコースアプローチの視点を踏まえた情報発信の強化を促進していきます。

○1日の野菜の摂取目標量(350g)を知っている人ほど、摂取量が多い結果が出ていることから、目標量のさらなる周知に取り組みます。

○幼児期から食塩摂取量に気をつけた食生活を意識することは、生活習慣病等の予防にとって重要であることから、1日の食塩摂取目標量の周知に取り組みます。

○食育の内容を理解し、すべての世代で食育への関心度を高めるため、中央区食育野菜キャラクターや中央区食育マークを効果的に活用した取組を工夫して実施します。

○保育施設では、野菜や食塩の摂取目標量や朝食の摂取といった望ましい食生活に関して、パネルシアター・紙芝居・クイズ等の教材で子どもの頃から食への興味を高める取組を充実していきます。

○保育施設における食育の取組について、保育ICTシステムの活用により情報発信の強化を図り保護者の食育への理解や関心を高めるとともに、親子で食に興味を持てるよう施設の食育の掲示物を工夫することを通じて家庭における食育の充実を目指していきます。

○小・中学校では、健全な食生活の基盤となる食に関する知識を深め、選択する力の育成につながる学校給食の提供に努めます。さらに、その取組について家庭向けの献立表や給食だよりの配布の他に区のホームページ等で動画を配信し、家庭や地域に対し学童期の食生活への理解や食育に関する意識を高める機会とします。

TOPIC

中央区食育マーク

食育では、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育みます。

食育の推進にあたって、保健所・保健センター、保育施設、小・中学校が連携を図り、中央区食育マークを使用し啓発しています。



②食に関する学習の機会の充実

望ましい食生活を送るためには、食と健康に関する知識を正しく理解し、身につけ、実践することが大切です。

幼少期から高齢期に至るまで、すべての区民は、自身の食生活に関心を持ち、あらゆる学習機会を通じて正しい知識を身につけて、食習慣の改善に取り組むことが求められます。

区取組

望ましい食習慣を身につけ実行できるよう、食と健康に関する学習機会を提供し、理解促進の充実に努めます。

○野菜や食塩の摂取目標量の認知不足、朝食を毎日食べる区民の減少等の結果から、「毎日 350 g 以上の野菜を食べる」、「適正な量の食塩・果物摂取」、「早寝・早起き・朝ごはん」等の食習慣の定着に向けた学習を食育講習会や出前健康講座等、あらゆる機会を捉えて実施していきます。

○9月を「食べよう野菜 350 (ウ・ゴ-・ル) ~毎日 350 g 以上の野菜を食べよう~」運動の強化月間として、保健所・保健センター、保育施設、小・中学校が連携を図りながら、野菜の摂取目標量の周知と野菜摂取の重要性、野菜摂取の実践につなげる取組を強化していきます。

○保育施設では、中央区食育野菜キャラクターをツールとしたパネルシアター・カレンダー・ぬりえ・ビンゴ等の教材を工夫し、楽しく野菜摂取の必要性を学ぶ機会を充実していきます。

○保育施設では、保護者に対し一人一人の子どもの食事に関する相談・助言を行うとともに、子どもの発達に合わせた食支援等についての情報提供や望ましい食生活に関する学習の場として、保護者向け食育講習会の充実を図ります。

○小学校では一皿 60 g、中学校では一皿 70 g を基準にした野菜料理を給食で定期的に提供し、野菜摂取目標量の周知に努めていきます。9月の強化月間は定例の取組と差別化し、献立表や給食だより等の配布物で、児童・生徒、保護者に対して、野菜を食べる習慣が定着するよう情報発信をしていきます。

○小・中学校で、飲食店のプロの料理人や大学講師等の「食」の専門家を招き特別授業を実施します。

TOPIC

「食べよう野菜 350 (ウ・ゴ-・ル) ~毎日 350 g 以上の野菜を食べよう~」運動

健康の維持・増進のために、成人 1 日当たり 350 g 以上の野菜を食べることを推進しています。

「野菜料理 1 皿 = 70 g」と置き換えて、毎日 5 皿以上の野菜料理を食べると、350 g の野菜がとりやすくなります。



野菜料理
1 皿 70g



中央区食育野菜キャラクターは、毎日 350 g 以上の野菜を食べることを呼びかけて、区民の健康づくりを応援しています。



TOPIC

「食べよう野菜 350 (サン・ゴー・マル) ～毎日 350g 以上の野菜を食べよう～」運動の取組の状況

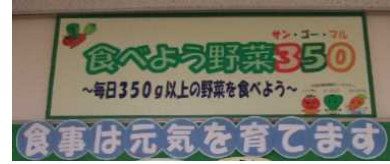
【保健所・保健センターの普及啓発】



のぼり



パネル



掲示板

【保育施設の健康教育】



パネルシアター



クイズ



教材 (ビンゴゲーム)

【学校給食を通じた普及啓発】



壁面展示

| 令和5年9月分 献立表 | | |
|-------------|--|--------------------|
| 日 | 献立名 | お |
| 4月 | ごはん かじきの照り焼き カリカリ油揚げのお浸し みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳 | まかしき 油揚げ 豆腐 アカネ |
| 5火 | 【ベジチャレンジ】 野菜60gのビビンバ 中華風コンソープ なし 牛乳 | 卵ひき肉 |
| 6水 | カーリクトースト カボチャサラダ ミネストラスープ 牛乳 | まぐら肉 ペーコ |
| 7木 | 【地産地消：郷とうがん】 わかめごはん とうがんのちまき みそ汁 牛乳 | わかめ 牛乳 |

献立表、給食

野菜 60g の
オニオンサラダ



③食の安全・安心確保の推進

SNS等の普及により、食に関する情報がすばやく手に入れられるようになった一方で、信頼できる情報を見極めることが難しくなっています。

食品事業者等が安全で信頼できる食品の提供に万全を期すことはもとより、区民自らが、食の安全に関する正しい知識や情報を得て、安全な食を選択する力を身につけることが求められます。

区の取組

食品関連施設への監視指導や、食品の消費者である区民への情報提供等を通じて、食の安全・安心を確保していきます。

○安全・安心な食品が提供されるよう、「中央区食品衛生監視指導計画」に基づき、食品関連施設に対する効果的・効率的な監視指導を実施するとともに、食中毒や有害・違反食品等が疑われる事案が発生した際には、迅速に対応します。

○食の安全・安心を確保するため、食品衛生講習会のほか、業態別に食品衛生実務講習会を実施し、食中毒予防対策や食品衛生に関する最新情報を提供します。また、令和3（2021）年6月から制度化されたHACCP（食品の安全を確保する衛生管理の手法）による衛生管理の導入・改善を支援します。さらには、食品事業者・団体が取り組む自主衛生管理の推進に必要な支援を行います。

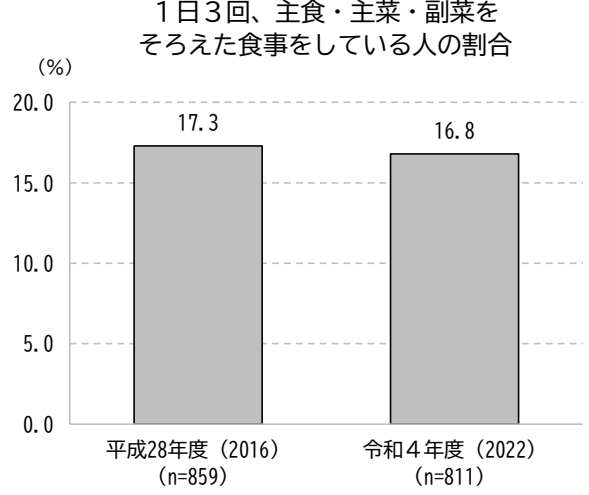
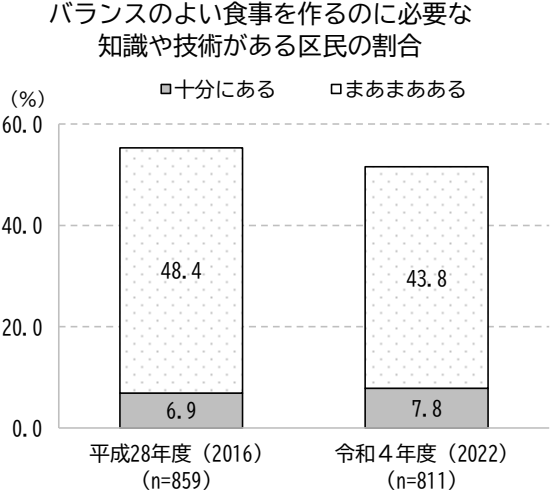
○消費者である区民に対して、安全・安心な食選びのための情報発信を行います。区民や団体等からの依頼に応じて「食品衛生出前講座」を実施するとともに、「食の安全安心講習会（リスクコミュニケーション）」を毎年開催します。

| 取組の方向性 | 取組の柱 |
|---------------------------------|--------------------|
| 【身につける】 バランスのよい食事をするスキルを獲得する | ①栄養バランスに配慮した食生活の推進 |
| | ②ゆっくりよく噛む食べ方の啓発 |
| | ③食べる力を育む体験活動の充実 |

生涯を通じて自立した健全な食生活を送るためには、バランスのよい食事や食べ方についての理解を深め、それを実践できる知識と技術を身につける必要があります。子どもの頃から食に関する学びや体験を深める経験を積み重ね、知識や調理技術等が定着するよう支援を進めることが重要です。

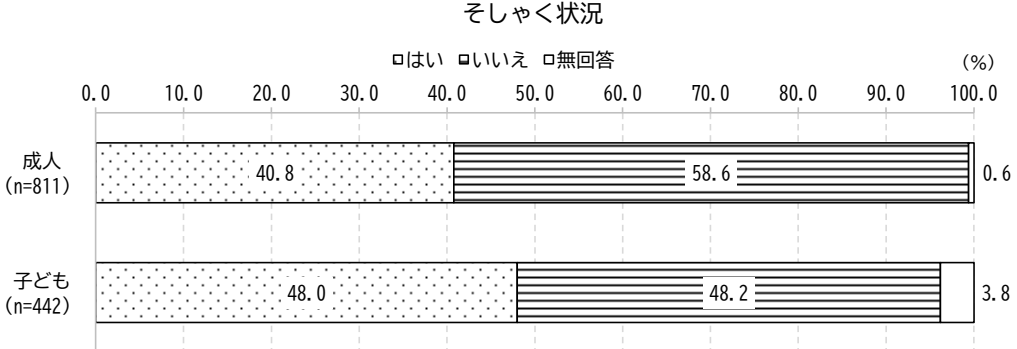
現状

◆「バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術がある区民」、「1日3回、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしている区民」が減少傾向にあります。



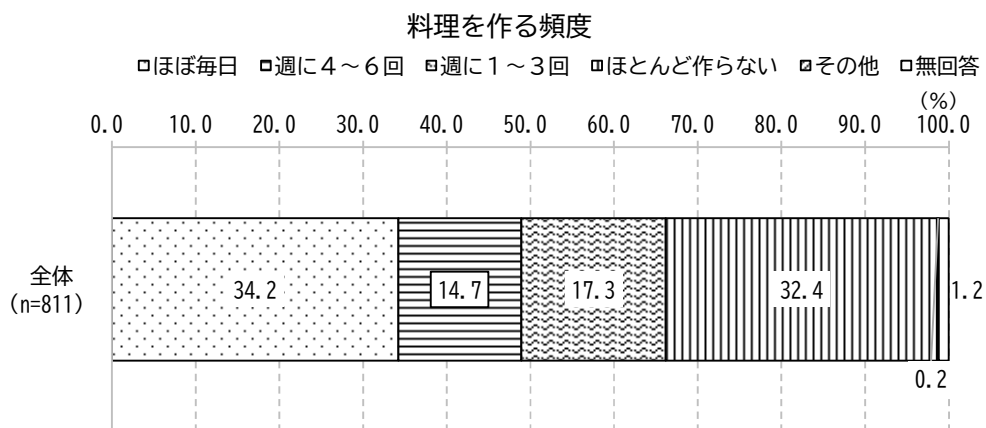
資料：中央区民の健康・食育に関する調査

◆よく噛んで味わって食べている区民は 40.8%で、そうでない区民が 58.6%となっています。子どもの状況を見ると、よく噛んで味わって食べている子どもは 48.0%となっています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

料理を作る頻度は、ほぼ毎日が 34.2%、ほとんど作らないが 32.4%となっています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

課題

- ◇1日3回、栄養バランスのよい食事をとることが健康の基本であることを各世代に周知することで、区民がバランスのよい食事をするための知識と技術を身につけることが重要です。また、知識の普及と技術の向上を目指した取組を行う必要があります。
- ◇ゆっくりよく噛んで食べることは、幅広い食品選択や栄養摂取状況等にも影響を及ぼすほか、生活習慣病予防の観点からも重要です。よく噛んで食べる習慣づくりの大切さを普及啓発していくことが必要です。
- ◇心と身体の健康を維持するために、食事の重要性を理解して食べ物の選択や食事づくりができる「食べる力」を育むことが求められます。
- ◇食習慣の基礎がつけられる幼児期に、調理のプロセスを知り、さまざまな食材に触れる等の経験を積み重ねる必要があります。
- ◇学童期には、食を選択する力を育てるとともに、「作る体験」を通じて自らが正しい食に関する知識を習得し、健全な食生活の自立を促すことが重要です。

今後取り組むべきこと

①栄養バランスに配慮した食生活の推進

食と健康に関する正しい知識を習得し、自ら栄養バランスに配慮した食事を作ることが重要です。区民は、自身の状況に合った調理技術や料理に関する知識を区の発信する情報等から積極的に活用し、実践していくことが求められます。

区取組

主食・主菜・副菜の組み合わせ等、必要な栄養をバランスよく摂れる食事の重要性を啓発し、区民一人一人がそれぞれの状況に応じた料理づくりを実践できるよう支援します。

- 栄養バランスに配慮した食生活ができる区民を増やすために、料理づくりに取り組みやすくするためのレシピ集の配布や区のホームページ「食育ガイド」での発信等を通じ、どの世代でも簡単にできる料理の紹介を行っていきます。
- 地域と連携して取り組んでいくために健康福祉まつり、健康増進フェア等のイベントでパネルや理解しやすい教材の展示を通じて、実践につなげるための健康・栄養・食育情報を発信していきます。
- 保育施設では、バランスのよい食事をするための知識と技術の普及にあたり、保護者向けのおたより、子どもに人気のある給食レシピや食育情報を「食育パンフレット」として配布するとともに、人気給食レシピの動画も併せて区のホームページで発信していきます。
- 学校給食は、バランスのとれた食事内容を提示する教材として位置づけられています。献立は、主食・主菜・副菜を基本に調理法や味付けの組み合わせ等工夫を重ね作成し、児童・生徒の食体験の積み重ねを支援します。

② ゆっくりよく噛む食べ方の啓発

ゆっくりよく噛んでおいしく食べることは、身体への栄養だけでなく、安全・安心で満足やくつろぎを得ることにつながります。

区民は、ゆっくりよく噛んで食べることの重要性を理解し、日常生活において意識的に実践していくことが求められます。

区の間組

十分に歯・口を使う「食べ方」を啓発するとともに、よく噛んで食べられる料理や食材等に関する情報提供を行います。

- 11月を「噛ミング30（カミングサンマル）～ゆっくりよく噛んで食べよう～」運動の強化月間として、保健所・保健センター、保育施設、小・中学校が連携を図りながら、よく噛んで食べることの重要性を理解し実践できるように推進していきます。
- 区のホームページ「食育ガイド」のかみかみレシピ集を通じて、食物繊維が多く含まれる食品を使い、食材の組み合わせや調理法の工夫でよく噛んで食べられる料理の紹介を充実させていきます。
- 保育施設では、ゆっくりよく噛んで食べることの習慣化を目指し、子どもが『「噛ミング30」運動スタンプラリー』等に楽しみながら取り組めるよう工夫していきます。
- 保育施設、小・中学校では、ゆっくりよく噛んで食べることを促す食材や調理法を用いた給食を定期的に提供します。特に11月の強化月間では、保育施設、小・中学校の給食によく噛むための共通の食材を使用して、噛んで食べることの重要性について意識を高めていきます。また、献立表や給食だより等の配布物等を活用し、給食を通じて保護者に向けた普及啓発に取り組みます。

TOPIC

「噛ミング 30 (カミングサンマル) ～ゆっくりよく噛んで食べよう～」運動

噛ミング 30 とは、ひとくち 30 回以上ゆっくりよく噛んで食べることで、より健康な生活を目指すためのキャッチフレーズです。

よく噛んで食べると、こんないいことがあります

- 肥満の予防
- むし歯の予防
- 味覚の発達
- 消化を助ける
- 食べ物による窒息事故の予防



TOPIC

「噛ミング 30 (カミングサンマル) ～ゆっくりよく噛んで食べよう～」運動の取組の状況

【保健所・保健センターの普及啓発】



3歳児健康診査で配布するチラシ



かみかみレシピの発信

【保育施設の掲示物等】



給食のサンプルケースの活用、噛ミング 30 スタンプラリー



【学校給食を通じた普及啓発】



野菜チップス

かみかみ献立

③食べる力を育む体験活動の充実

生涯にわたって心と体の健康を維持していきいきと暮らすためには、食と健康に関する知識を身につけ、健康的な食生活に取り組むことが大切です。

区民は、幼児期からあらゆる機会を通して積極的に食の体験を深め、「食べる力」＝「生きる力」を育むことが求められます。

区の実践

食に関する体験の機会や料理づくりを実践する機会をつくり、子どもの頃から体験活動を通じて健康で自立した食生活が実践できるよう「食べる力」を育てていきます。

○食育講習会、プレママクッキング、キッズクッキング、子ども健康教室等で、普段の食事に手軽に取り入れられるレシピを実習する等、料理づくりの実践意欲が高められるような事業を展開していきます。

○保育施設では、新たに「中央区保育施設における食育の手引き」を作成し、職員が目指すべき目標について共通認識のもと、「食べる力」の基礎を培うため、保育の一環としてクッキング保育・栽培保育・セレクト給食(給食を園児が選択する取組)・調理実演の見学等食に関わる多様な体験活動を充実していきます。

○小学校では親子で食事を作る楽しさを伝える「親子クッキング」、中学校では生徒自身が調理実習を行う「食育クッキング」の機会を通じ、食べ物の選択や食事づくりができるよう食の体験を広げ、家庭での食育実践を支援していきます。

TOPIC

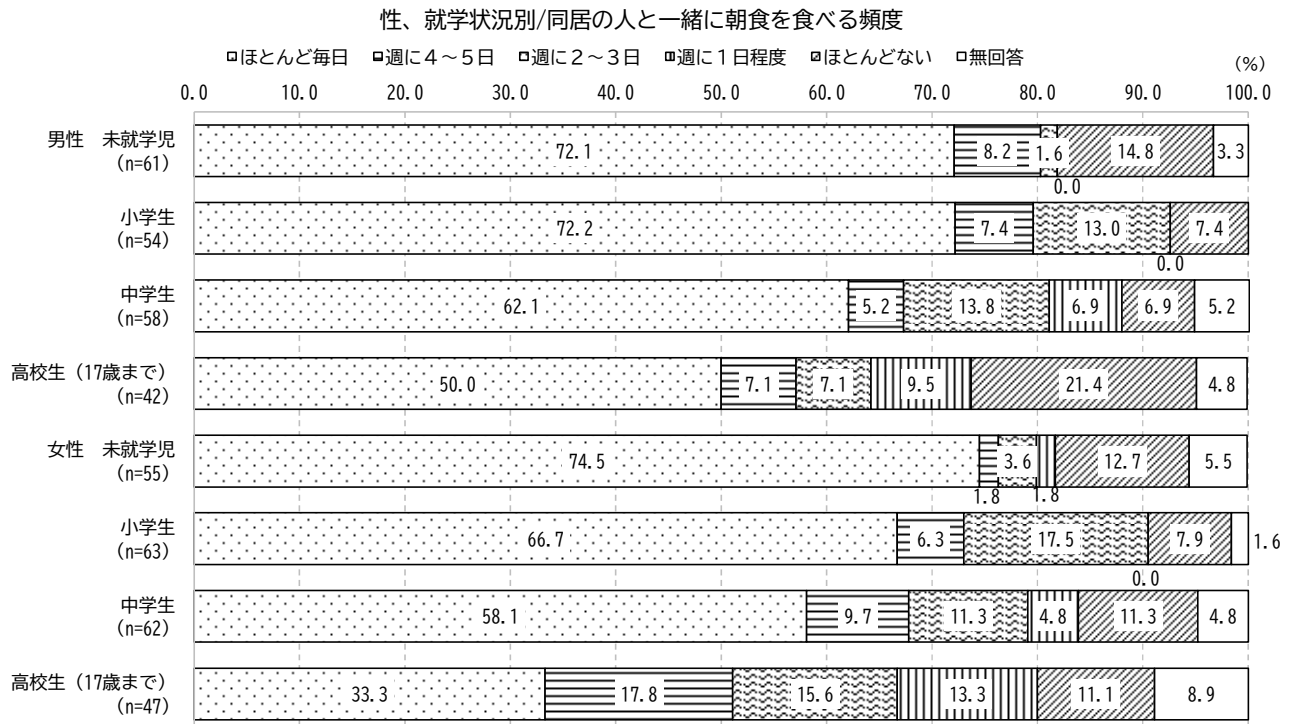
食育で育てたい「食べる力」

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

- ①心と身体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心



◆子どもは年齢が上がるほど、朝食を同居の人と一緒に食べる頻度が下がる傾向にあります。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆食育として実践したい内容では、「地域性や季節感のある食事をとりたい」、「家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい」と回答する割合が半数程度になっています。

食育として実践したい内容（上位5項目）

| 順位 | 項目 | 割合 (%) |
|----|---------------------|--------|
| 1位 | 栄養バランスのとれた食生活を実践したい | 63.1% |
| 2位 | 食べ残しや食品の廃棄を削減したい | 54.9% |
| 3位 | 地域性や季節感のある食事をとりたい | 52.6% |
| 4位 | 健康に留意した食生活を実践したい | 47.2% |
| 5位 | 家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい | 45.1% |

資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

課題

- ◇食育の原点となる共食を普及啓発して認知度を上げるとともに、家族そろって食事をするのが楽しいと思う区民の割合を増やすことが必要です。
- ◇特に子ども、子育て世代の区民へ、朝食摂取をはじめとする健全な食生活の実現や食文化・食に関する知識や経験を伝えるための取組が重要です。
- ◇あらゆる世代の区民が自然と健康的な食生活に関心を持てるような取組を推進するには、食品と情報の両方のアクセスを相互に関連づける食環境づくりが求められます。

今後取り組むべきこと

①家族、地域における共食の推進

共食は食の楽しさを学ぶだけでなく、食に関する知識を習得する機会にもつながります。

区民は、家族や友人、地域住民等とともに食事を楽しむ共食の大切さを理解するとともに、あらゆる場でさまざまな人と交流が図れるよう共食の機会をつくることが求められます。

区取組

家族や友人、地域等と食事を楽しむ共食の機会をつくり、子どもやその家族等に対して、共食の認知度向上や重要性の理解促進に取り組んでいきます。

- 6月を「共食推進～共食っていいね！家族そろっていただきます～」運動の強化月間として、保健所・保健センター、保育施設、小・中学校が連携を図りながら、主に乳幼児から小・中学生を中心とした子どもとその家族を対象に共食の重要性や家庭・地域での実践方法を普及啓発して、共食を推進していきます。
- 共食は食の楽しさが共有でき、食や生活に関する基礎を習得できる重要な機会となるため、区の広報紙や健康診査、食育講習会、離乳食講習会、出前健康講座等で配布する資料を活用して、広く周知していきます。
- 保育施設では、食に関する指導の目標や計画を定めた保育所保育指針にある「食べることを楽しみ、食事を楽しむ合う」ことを目指すため、仲間や保育士との給食の共食を通じて、子どもが「誰かと一緒に食べると楽しい」と感じられる体験を積み重ねていきます。
- 地域で楽しく食事をする機会を設けるため、小・中学校の給食に保護者や地域の方々等を招待する「ふれあい給食（交流給食）」を実施し、共食の場を提供する取組を推進していきます。

TOPIC

「共食推進～共食っていいね！家族そろっていただきます～」運動

共食は、食育の原点となることから、共食の認知度向上やメリットの理解等、普及啓発に努めています。

共食とは、「みんなで一緒に食卓を囲んで共に食べること」です。食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会になっています。



TOPIC

「共食推進～共食っていいね！家族そろっていただきます～」運動の普及啓発



のぼり旗



看板



チラシ

②次世代への食文化の継承

日本の食文化は、近年の食の多様化や地域等とのつながりの希薄化等によりその特色が失われつつあり、食文化の継承が課題となっています。

区民は、地域や家庭で継承されてきた和食や行事食を作ったり、さまざまな場面で食べたりすることで日本の伝統的な食文化に触れ、次世代へと継承していくことが求められています。

区取組

日本の伝統的な食文化である和食や行事食等について啓発や体験の機会を提供し、食文化への興味関心を高めることで、次世代へ継承するための取組を推進していきます。

- 区のホームページ「食育ガイド」での発信や食育講習会等で、日本の伝統的な食文化「和食」、郷土料理、行事食のゆかり等に関する理解と体験の場となる事業を展開していきます。
- 保育施設の給食では、「だし汁」をいかした和食給食・伝統的な行事食(七夕や節分等)とともに日本の郷土料理や世界の料理も取り入れ、栄養摂取という観点だけでなく食文化に触れる機会や楽しく食事をする体験の場となるよう努めていきます。また、保護者向けの周知方法を工夫し、給食を通じて親子でさまざまな食文化に興味や関心を高め、大切にできる力が養われるよう取り組んでいきます。
- 学校給食では、日本の郷土料理や旬の食材、季節の料理を献立に取り入れ、伝統的な食文化に対する理解を深める働きかけを行います。保護者に対しては、学校での実施内容の詳細を報告するなど家庭での実践を視野に入れた配布物等を作成し、情報発信の充実を図ります。

TOPIC

学校給食の献立例



日本の郷土料理



季節の料理



東京都産の野菜を使った料理

③食とつながる環境づくりの推進

食育の推進においては、行政だけでなく、地域の事業者や関係機関等との連携や協働が必要です。区民は、行政からの働きかけに加え、地域における事業者や関係機関等が行う健康づくりの取組に関する情報を積極的に収集し、自身の健康づくりに役立てることが求められています。

区取組

民間事業者や関係機関等への情報提供や連携強化を図り、地域における食に関する取組の推進を図ります。

- 食環境づくりの推進には横断的な取組も重要であるため、関係機関との連携を強化していきます。
- 給食施設に対し健康や食に関する情報提供を行い、施設で提供される食事の内容の改善等が図られるよう取り組んでいきます。
- 外食や中食等の民間事業者に対し、健康に配慮した情報提供への働きかけを行い、事業者自らが食育に積極的に取り組めることを目指していきます。
- 学校給食では、東京都産食材をいかした料理を取り入れた地産地消給食を提供し、地域とのつながりへの理解が深まるよう取り組んでいきます。

TOPIC

健康づくり協力店

区では、区民が健康的な食生活を送ることができるよう、健康情報を提供するお店を「健康づくり協力店」として登録する取組を実施しています。

登録店では保健所が作成したポスターやリーフレット等を掲示・配布し、健康づくりのヒントとなる情報を提供しています。



ステッカー



リーフレット

ポスター

| 意識・行動指標 | | | |
|---------------------------------|--------|--------|---|
| | 現状 | 目標 | 出典・備考 |
| ◇1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている区民の増加 | | | |
| 子ども（17歳以下） | 35.1% | 上げる | |
| 成人（18歳以上） | 16.8% | 上げる | |
| ◇朝食を毎日食べる区民の増加 | | | |
| 子ども（17歳以下） | 84.4% | 100% | |
| 成人（18歳以上） | 71.0% | 85.0% | |
| 男性（20歳代～30歳代） | 44.3% | 65.0% | |
| ◇野菜の摂取目標量を認知している区民の増加 | | | |
| 成人（18歳以上） | 46.1% | 上げる | |
| ◇野菜の1日当たりの平均摂取量の増加 | | | |
| 成人（18歳以上） | 154.5g | 350g以上 | |
| ◇食品の安全性に関する基礎知識を持っている区民の増加 | | | |
| 成人（18歳以上） | 59.6% | 80.0% | |
| ◇バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術がある区民の増加 | | | |
| 成人（18歳以上） | 51.6% | 上げる | |
| ◇朝食を同居の人とほとんど一緒に食べている区民の増加 | | | |
| 小学生 | 76.1% | 上げる | 朝食を同居の人と「ほとんど毎日」または「週4～5日」一緒に食べると回答した割合 |
| 中学生 | 67.8% | 上げる | |
| 成人（18歳以上） | 50.9% | 上げる | |
| ◇ゆっくりよく噛んで食べる区民の増加 | | | |
| 子ども（17歳以下） | 48.0% | 55.0% | |
| 成人（18歳以上） | 40.8% | 55.0% | |
| ◇減塩に気がつけた食事をしている区民の増加 | | | |
| 子ども（17歳以下） | 45.5% | 75.0% | |
| 成人（18歳以上） | 46.2% | 75.0% | |
| ◇食育に関心を持っている区民の増加 | | | |
| 成人（18歳以上） | 64.5% | 90.0% | |

※現状の数値は、すべて中央区民の健康・食育に関する意識調査（R4）の結果です。