



町田市食育推進計画報告書
(2014年度～2023年度)



食の「わ」を育む まちだの食育

2024年3月
町田市

食育で

いいこと
ふくらむ
まちだ



はじめに

町田市では、2013年12月に「町田市食育推進計画」、2019年3月に「第2次町田市食育推進計画」を策定しました。

本報告書は、2014年度から2023年度までに、市内で行われてきた食育を報告するために作成しました。この10年間、食に関する社会問題や健康課題を踏まえ、「食のわで育むまちだの未来～感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりがもてるまち～」をめざす姿として、食育の推進に取り組んできました。

今なお、食を取り巻く社会環境は大きく変化しており、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行の際は、食育にも大きな影響を及ぼし、共食が難しい状況やイベントの中止が迫られました。

本報告書には、社会環境の変化に対応しながら実施してきた食育を5つの視点に分けて掲載しています。本報告書をご覧くださいことで、市民の食育に対する関心が高まること、多様な食育実施主体が手を取り合い、さらに連携が深まることを目指しています。

計画策定、及びその推進には、「町田市食育推進計画策定及び推進委員会」を始めとする関係団体の皆様に、多大なるご協力をいただきました。この場を借りて、感謝申し上げます。

2024年度以降は、「まちだ健康づくり推進プラン 24-31」において、「健康づくり」「食育」「自殺対策」3つの分野を横断した取り組みを推進していきます。今後も町田市の食育推進にご理解、ご協力をお願い申し上げます。

目 次

1 町田市食育推進計画の概要	1
(1) 町田市食育推進計画の位置づけ	1
(2) 町田市食育推進計画の体系(2014年度～2023年度)	2
2 評価指標の達成状況(第2次町田市食育推進計画)	3
(1) 評価の方法	3
(2) 達成状況	3
3 視点別の取組実績(活動報告)	5
(1) 視点1 健康と食生活	5
(2) 視点2 食の安全	9
(3) 視点3 共食・食文化	11
(4) 視点4 地産地消	14
(5) 視点5 食環境	16
4 まとめ	19
5 これからの食育推進「まちだ健康づくり推進プラン 24-31」	21
資料	
1 町田市の基本データ	26
(1) 町田市の特徴	26
(2) 健康状況	28
(3) 食に関わる環境	40
2 町田市民の保健医療意識調査の結果概要	44
(1) 調査の概要	44
(2) 結果(概要)	45
3 用語解説	62

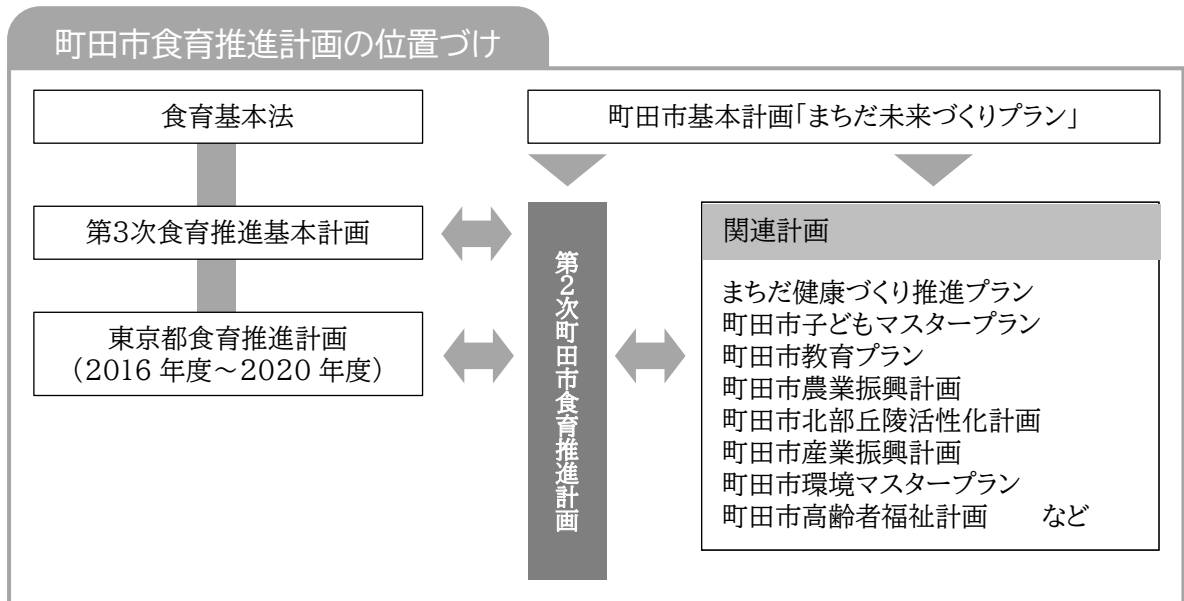
1 町田市食育推進計画の概要

(1) 町田市食育推進計画の位置づけ

町田市では、食育基本法第 18 条に規定する市町村食育推進計画に位置づけています。

町田市の基本計画である「まちだ未来づくりプラン」を上位計画として、「まちだ健康づくり推進プラン」等、食育に関連する各計画との整合性を図ります。

<町田市食育推進計画の位置づけ体系図>



<計画期間>

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
町田市	町田市基本計画「まちだ未来づくりプラン」										まちだ未来づくりビジョン 2040			
	まちだ健康づくり推進プラン (第4次町田市保健医療計画)					まちだ健康づくり推進プラン (第5次町田市保健医療計画)					まちだ健康づくり推進プラン 24-31			
	町田市食育推進計画					第2次町田市食育推進計画								
都	東京都食育推進計画 (一部改正)				東京都食育推進計画 (2016年度～2020年度)					東京都食育推進計画 (2021年度～2025年度)				
国	第2次食育推進基本計画				第3次食育推進基本計画				第4次食育推進基本計画					

(2) 町田市食育推進計画の体系(2014 年度～2023 年度)

町田市の食育のめざす姿

食の「わ」で育むまちだの未来

～感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりが持てるまち～

基本目標	計画推進の視点	推進の方向性
基本目標1 安全で望ましい食生活をおくる	視点1 健康と食生活	・栄養バランスに配慮した望ましい食生活の推進 ・口腔の健康の推進
	視点2 食の安全	・食中毒等の予防 ・食品表示や食の安全に関する知識と理解
基本目標2 食を通じて家族や地域とつながる	視点3 共食・食文化	・共食の推進や食事マナーの習得 ・食文化の伝承
	視点4 地産地消	・町田産農産物の利用促進 ・農業交流・体験の実施
基本目標3 地域の恵みに感謝して食をたのしむ	視点5 食環境	・食に関する環境の整備 ・食育推進ネットワークの強化

2 評価指標の達成状況(第2次町田市食育推進計画)

(1) 評価の方法

本計画で設定した目標指標について、目標値に対する結果を、A～Dに区分して評価しました。

評価区分	基準
A	達成
B	改善傾向
C	変化なし
D	悪化
—	評価不能(※)

(※)新型コロナウイルス感染症の影響等で事業実施が全てあるいは一部できなかった、または実施方法を変更した場合。事業自体が計画期間内に廃止になった場合等。

(2) 達成状況

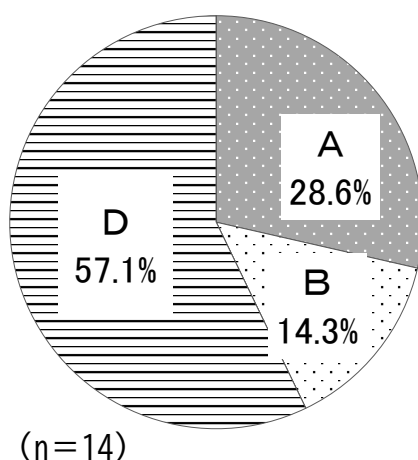
①達成状況(概要)

第2次町田市食育推進計画は、基本目標1「安全で望ましい食生活をおくる」、基本目標2「食を通じて家族や地域とつながる」、基本目標3「地域の恵みに感謝して食をたのしむ」を目標とし、食育のめざす姿「食の『わ』で育むまちだの未来～感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりが持てるまち～」のために、市民の食育を推進してきました。

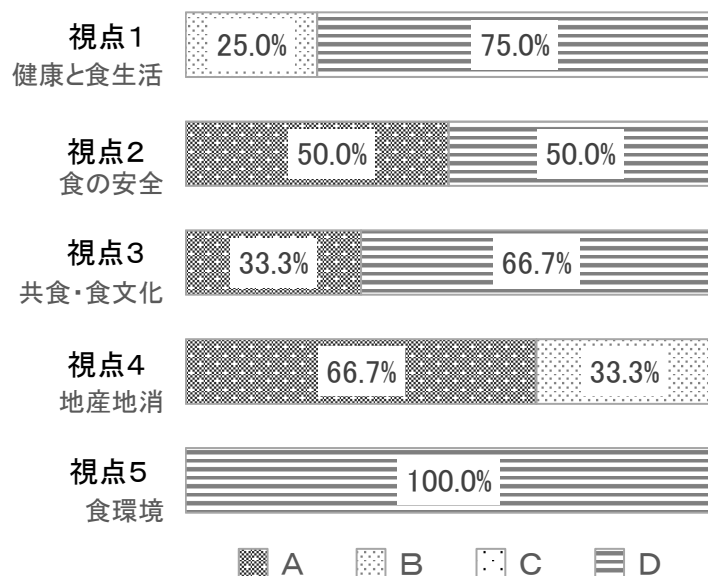
評価を行った全14項目で見ると、28.6%が「A」で約3割が「達成した」となっています。

一方、57.1%が「D」で、食生活や食環境に関連する指標が悪化している傾向です。

【施策の達成状況(全体)】



【施策の達成状況(目標別)】



②評価指標の推移

	指標	第1次 初期値 (2012年度)	第1次 結果 (2017年度)	第2次 結果	第2次 目標値	評価
視点1 健康と食生活						
1	ふだんの食事で主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる人の割合	46.1%	55.6%	47.5%	65.0%	D
2	1日の野菜摂取量(平均値)	250g	265g	233g	350g	D
3	朝食を欠食する人の割合(20代)	-	17.9%	18.8%	15.0%	D
4	ゆっくりよく噛んで食べている人の割合	-	46.0%	48.0%	50.0%	B
視点2 食の安全						
5	食中毒予防の3原則「つけない、増やさない、やっつける」を知っていて実践している割合	37.2%	38.9%	31.5%	45.0%	D
6	市民に対する食の安全情報に関する広報紙の発行部数(延べ)	-	9,000部	65,500部	60,000部	A
視点3 共食・食文化						
7	朝食又は夕食を誰かと一緒に食べる「共食」の割合(成人)	-	88.4%	80.7%	増加	D
8	朝食又は夕食を誰かと一緒に食べる「共食」の割合(子ども)	-	98.7%	98.6%	増加	D
9	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている割合	-	-	64.4%	50.0%	A
視点4 地産地消						
10	「まちだすいとん」の延べ提供数	-	2,192食	28,936食	20,000食	A
11	まち☆ベジ給食の実施回数	-	年1回	年2回	年2回	A
12	小学校給食における地場野菜使用量(上位10品目)	-	7% 重量ベース	14.1% 重量ベース	15% 重量ベース	B
視点5 食環境						
13	スーパー等の事業者と連携した食に関する啓発活動数(年間)	-	10件	7件	15件	D
14	特定給食施設等巡回指導数(年間)	-	41件	8件	60件	D

※第1次計画と第2次計画において、指標が異なる項目が複数あることから、第1次計画については、第2次計画と共通している指標のみを表記しています。

3 視点別の取組実績(活動報告)

(1) 視点1 健康と食生活


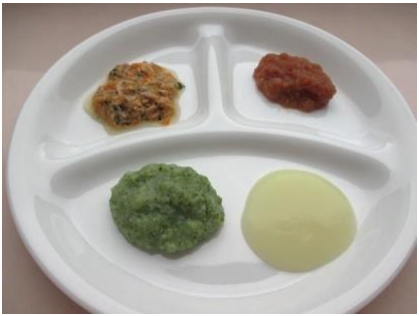
①食育講演会

取組団体・企業名	保健所保健予防課
目的	食に関する専門家からの講演により、食育に関する理解を深めて、実践につながることを目的としています。
実施報告	<p>食に関する専門家をお呼びして、講演会を開催しました。望ましい食生活の習慣化や食文化の伝承につながる内容をテーマとしました。</p> <p><テーマ・講師の一例> ※講師の所属・肩書は開催当時のもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「お弁当の世界～簡単にできちゃう！ バランス弁当のコツと最新お弁当箱の紹介～」 料理家・弁当コンサルタント 野上 優佳子 氏 ・「レシピの女王が教える！簡単、おしゃれな幸せごはん」 料理家・管理栄養士 成澤 文子 氏 ・「世界に誇る女性クライマーに聞く！ ～スポーツ選手の食事とメンタルケア～」 プロクライマー 尾川 とも子 氏 ・「冷凍王子直伝！『時短』『食品ロス』のためのフリージング術」 冷凍生活アドバイザー 西川 剛史 氏 ・「期間限定！“家事えもん”の美味しい動画」 芸人 松橋 周太呂 氏 ・「まだ知られていない魅力満載！カレーライスがもっと美味しくなる秘密 ～町田産野菜を取り入れて！～」 元NHKアナウンサー 内藤 裕子 氏 ・「つながる『わ』食 ～農家料理店主からやさしいレシピのプレゼント～」 農家料理高宮 野村 徹也 氏 ・「簡単おいしい『3STEP レシピ』 ～手軽に美味しく、もっと野菜を食べよう！～」 料理研究家 ヤミー 氏





<講習会の様子>

②離乳食講習会

取組団体・企業名	保健所保健予防課
目的	乳児の栄養や食生活について正しい知識を伝え、乳児の健康増進を図ることを目的としています。 子育て支援の一環として、保護者の不安解消及び情報交換の場としても位置づけています。
実施報告	<p>赤ちゃんの食事は、母乳やミルクから、離乳食、幼児食、大人と同じ食事へとステップアップしていきます。</p> <p>離乳食講習会では、離乳食をいつ、どのような食事から始めればよいのか、管理栄養士が解説します。講話に加えて、実際に離乳食を試食することもできます。</p> <p>講習会に参加された方からは「不安や悩みを解決できた」との声を多数いただきました。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><講習会の様子></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><離乳食の一例(試食)></p> </div> </div>

③まち☆ベジ、もり☆もり！大作戦

取組団体・企業名	教育委員会学校教育部保健給食課
目的	市内の小学生が野菜について楽しく学び、野菜を摂取することの良さを理解した上で、食生活の中で野菜摂取量を増やしていくことを目的としています。
実施報告	<p>カゴメ株式会社が提供する野菜摂取量推定機「ベジチェック®」を活用した食育授業を実施しました。</p> <p>児童が食べている野菜の量を数値で見える化し、栄養教諭や学校栄養士、担任教諭が野菜摂取の必要性、野菜の栄養及び野菜の上手な摂り方などを指導することで、野菜の摂取量増加を目指しました。ベジチェックでの測定は、食育授業前と授業から1ヶ月後に行います。(学校によって、時期や回数が異なる)</p> <p>鶴川第三小学校では、4年生、5年生に実施し、約7割の児童でベジチェック測定値の向上が認められました。</p> <p>また、児童に対して実施したアンケート調査では、9割以上の児童が、食育授業後に意識して野菜を食べるようになったと回答し、保護者に対するアンケートでも、約6割の家庭で児童から野菜摂取の要望があったとの結果が得られました。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><ベジチェック></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><測定の様子></p> </div> </div>

④朝食レシピコンテスト(小学校・中学校)

取組団体・企業名	教育委員会学校教育指導課・JA 町田市
目的	児童・生徒がコンテストに応募する作品を考える中で、「自分で料理することの楽しさ」や「食生活の大切さ」を改めて学び、食について興味をもてるようにすることを目的としています。
実施報告	<p>2020 年度から夏休みの課題として実施しました。小学校は「パワーチャージ！元気になる野菜を使った朝の一皿」、中学校は「パワーチャージ！元気がでる野菜を使った朝ごはん」というテーマとしました。</p> <p>小学校は一品、中学校では一食分の朝食メニューを募集し、審査を行いました。児童・生徒が町田で採れる旬の野菜を活用したレシピを考えるため、地産地消など教科書で学んだことを活かすきっかけになっています。</p> <p>受賞作品は小学校・中学校の給食で提供しました。cookpad「簡単！★町田市の給食」では、レシピを紹介しています。</p> <p>また、2022 年度は町田市役所2階の食堂(※2023 年 3 月閉店)で、受賞したレシピの一部を日にち限定で販売しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><野菜たっぷり！ひき肉丼></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><魚の和風ご飯></p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p><授賞式の様子></p> </div>

⑤Eトレ～食べて元気になるトレーニング～

取組団体・企業名	いきいき生活部高齢者支援課
目的	高齢者の低栄養の予防・改善について、市民自ら実践できる力をつけることを目的としています。
実施報告	<p>Eトレの名称は「毎日(Everyday)、楽しく(Enjoy)、食べる(Eat)」のそれぞれの英語の頭文字「E」と、食べるの英語「Eat」の音の響きとも掛け合わせました。栄養不足にならないために毎日食べたい「10の食品群」のうち、1群を1点と数えて、毎日7点以上を食べることを目標としてフレイル予防に取り組むもので、町田市オリジナルの栄養トレーニングです。</p> <p>「色々食べて、多様な栄養素を摂取する」ことが、低栄養や体力低下を防ぎ、フレイル予防につながります。</p> <p>地域の自主グループ活動でも取り入れやすいよう、動画も作成しました。「EトレDVD」や「Eトレ読本」を活用して、市内各地域で自主的な取組が行われました。</p>



<Eトレ動画>

⑥まちだ お口を元気にするトレーニング

取組団体・企業名	いきいき生活部高齢者支援課、保健所保健予防課
目的	高齢者の口腔機能の低下予防等について、市民自らが実践できる力をつけることを目的としています。
実施報告	<p>町田市歯科医師会監修のもと、オーラルフレイル予防を目的とした動画「まちだ お口を元気にするトレーニング ロトレ(くちとれ)」を作成しました。</p> <p>この動画では、歯科衛生士がオーラルフレイルとお口のトレーニング方法について分かりやすく説明しています。地域で活動する自主グループへのDVD配布(2022年度末時点108グループに配布)を行っているほか、町田市公式YouTubeチャンネルでも公開しています。</p>



<ロトレ動画>






<資料、DVDセット>

(2) 視点2 食の安全

① 食べものミミより情報

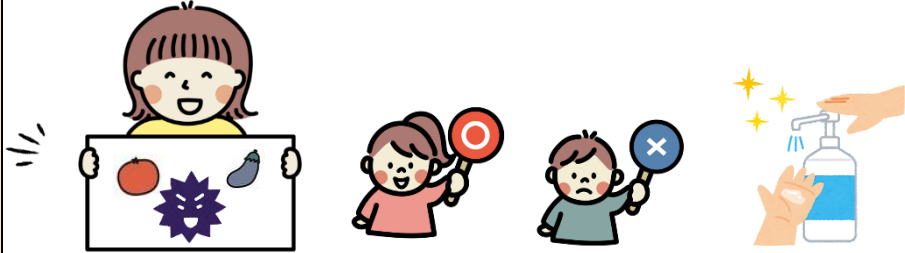
取組団体・企業名	保健所生活衛生課
目的	市民が安全な食生活を送るための情報を正しく理解し、食に対する安心感を得られることを目的としています。
実施報告	<p>食中毒を予防するために、季節ごとの注意点を紹介しました。紙面は、市内公共施設での配布(年 14,000 部)に加えて、市ホームページでも公開しました。</p> <p><食中毒予防の三原則></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>つけない = 洗う、分ける</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>増やさない = 低温で保存する</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>やっつける = 加熱処理</p> </div> </div> <p>出典: 政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」</p>

② アレルギー教室

取組団体・企業名	保健所保健予防課
目的	食物アレルギーの正しい知識を伝え、保護者の不安を和らげることを目的としています。
実施報告	<p>年に1度、アレルギー専門医を招いて講習会を実施しました。食物アレルギーの基礎知識から素朴な疑問まで、解説いただきました。</p> <p>市民や市内給食施設職員がアレルギーの有無に関わらず参加できる講習会です。食物アレルギーを持っている方も持っていない方も、安心して食事ができる環境を作るために引き続き開催していきます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>

③食品衛生街頭相談

取組団体・企業名	町田食品衛生協会、保健所生活衛生課
目的	市民が食中毒予防や食品衛生に関する正しい知識を得ることを目的としています。
実施報告	<p>市内で行われるイベント等に合わせて、街頭相談所を開設しました。</p> <p>2023年度には、食中毒に関するパネル展示と、訪れた市民(300人)に食品衛生クイズを実施しました。回答者にクイズの解説をしながら食品衛生のパンフレットと粗品を手渡し、家庭でできる衛生管理を呼び掛けました。</p>



④手洗いチェッカーの貸し出し



取組団体・企業名	保健所生活衛生課
目的	食中毒や感染症の予防対策として、正しい手洗い方法を伝えることを目的としています。
実施報告	<p>食中毒や感染症を起こす細菌やウイルスは、目に見えません。細菌やウイルスを減らす手洗いがきちんとできているか、「手洗いチェッカー」でチェックできます。</p> <p>手洗いチェッカーは、蛍光ローションを用いて手洗いを行い、紫外線ランプを照射して洗い残しを確認するものです。保育園や学校等の市内施設に貸し出しました。</p>





<手洗いチェッカー>

(3) 視点3 共食・食文化



①町田市食育ボランティアによる食育活動

取組団体・企業名	町田市食育ボランティア、保健所保健予防課
目的	食を通じた地域交流により、家族や友人と一緒に食事をする事の大切さなどの普及啓発を図ることを目的としています。
実施報告	<p>町田市食育ボランティアは、養成講座を修了し登録した方々です。 まちだすいとの調理実習や食文化(和食)・マナーに関するクイズ・ゲーム、紙芝居の読み聞かせ等、子どもから大人まで楽しめる幅広い活動を行いました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;"> <紙芝居の読み聞かせ> <みそ作り> </p>


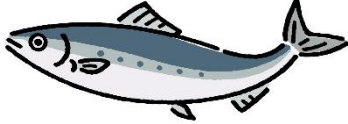
②地域の子どもたちとつながる子ども体験塾

取組団体・企業名	東京家政学院大学 現代生活学部 食物学科
目的	大学の近くに住んでいる子どもやその家族とつながり、共に活動することを目的としています。
実施報告	<p>2022 年度は、「野菜をまなんでおいしく食べよう」をテーマに開催しました。野菜について子どもたちと学び、「いもち」の調理実習・会食を行いました。</p> <p>2023 年度は、小学生を対象に「KVA 料理教室」※を開催しました。全 5 回から成る教室の中で、「小学生 1 日の食事」「朝食」「睡眠」「おやつ」「食事マナー」等の食育を行った後に、調理実習を行いました。参加した小学生の保護者からは、「『家でも、もらったレシピで作る』と子どもが張り切っている」等の声をいただきました。</p> <p>企画した学生からは、「小学生を対象とした料理教室は不安も多く、準備も大変だったが、楽しそうに料理をする姿や、一生懸命に包丁やフライパンを使う姿にやりがいを感じた。参加者の食生活や料理技術の基盤になったら嬉しい」という感想が聞かれました。参加者だけでなく、学生自身が良い経験を積み、多くのことを学びました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;"><料理教室の様子></p> <p>※KVA とは、東京家政学院大学建学の精神である、知識の啓発(Knowledge)・徳性の涵養(Virtue)・技術の錬磨(Art)の頭文字をとったものです。</p>

③保育園における食育活動


取組団体・企業名	井の花保育園
目的	園児の心身の健全な発育のため、食育を行っています。日本の食文化について学ぶとともに、正しい食べ方を知ることが目的としています。
実施報告	<p>食事は、栄養的な面だけでなく、精神的な面からもとても重要です。特に、乳幼児の食事はその基盤を作るものなので、食育を保育の中に取り入れています。</p> <p><u>鮭の解体ショー</u> 板前さんにお越しいただき、鮭の解体ショーを行いました。鮭の大きさに子どもたちは歓声を上げていました。解体した鮭は、ちゃんちゃん焼きにして、みんなでおいしくいただきました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="488 689 922 1012">  </div> <div data-bbox="943 689 1372 1012">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="568 1019 839 1055" style="text-align: center;"> <p><鮭を観察する様子></p> </div> <div data-bbox="1002 1019 1321 1055" style="text-align: center;"> <p><鮭のちゃんちゃん焼き></p> </div> </div> <p><u>クッキング</u> クッキーやのり巻き、ふりかけなど、実際の給食に出すものを子どもたちに作ってもらいました。自ら食材に触れることにより、食事に対して積極的になり、好き嫌いの克服に繋がりました。</p> <p><u>農業体験</u> 田植えや野菜作りを行いました。成長の過程を知ってもらうことで、食卓に並ぶ食材について考える場を作りました。</p>

④幼稚園における食育活動



取組団体・企業名	正和幼稚園
目的	<p>食べることの楽しさや喜びを感じながら、前向きに生きる力を身につけることを目的としています。</p>
実施報告	<p>「食育」というと野菜を収穫して食べるような非日常のイベントをイメージされる方が多いと思います。園での食育は、あくまでも日常が中心です。「食べることは生きること」として、日々の暮らしの中で食と向き合う機会を作っています。</p> <p><u>ピザ作り</u> 5歳児がピザ窯を使って、ピザ作りを行いました。子どもたちはピザ生地にもこだわって、熱心に作り方を調べていました。「パリパリは薄力粉、モチモチは強力粉」、「イースト菌を使った生地にする」と、思い思いのレシピで生地を作りました。 焼きあがると「おいしい!」「もちもちしてる」と溢れる笑顔で、ピザを頬張っていました。</p>  <p><ピザ作りの様子></p> <p><u>おさかなのじかん</u> 魚を目の前でさばいて、魚の特徴や骨の形を観察しました。魚の名前や特徴を知り、命をいただくことを考えています。 園児は魚や海の生き物への興味が深まっており、給食における魚の残食量が減ってきています。</p> 

(4) 視点4 地産地消


①キラリ☆まちだ祭(農業祭)

取組団体・企業名	キラリ☆まちだ祭実行委員会、町田市農業祭実行委員会
目的	農業者の生産意欲と、環境に配慮した生産技術の向上を目指すとともに、市民と農業者との交流により都市農業への理解を深め、地産地消の促進を図ることを目的としています。
実施報告	<p>市民の皆様には町田産農産物「まち☆ベジ」の魅力伝え、農業への関心と理解を深めてもらうためのお祭りです。野菜・植木等の品質を競い合う「品評会」や、農業生産者による農産物の直売を行ったほか、まち☆ベジを使った飲食メニューも販売しました。毎年名物の「野菜宝舟」「野菜神輿」や花で作った「まち☆ベジ」マークの展示など、町田産農産物を「見て」、「買って」、「味わう」ことができるイベントで、毎年賑わっています。</p>  <p style="text-align: center;"><野菜宝舟></p>


②まち☆ベジ給食

取組団体・企業名	教育委員会学校教育部保健給食課
目的	町田産農産物の利用促進を目的としています。
実施報告	<p>市内小学校全校(42校)で、町田産農産物「まち☆ベジ」を使用した給食を提供しました。</p> <p>7月には、児童から大人気の「まち☆ベジ夏野菜カレー」を提供しました。12月には、「まち☆ベジ味噌汁」や「まち☆ベジすいとん」、「まち☆ベジ野菜の浅漬け」など各校、創意工夫した給食を提供しました。</p> <p>まち☆ベジ給食を通して、新鮮な町田産農作物の良さを伝え、生産者の存在を身近に感じてもらえたと思います。</p>   <p style="text-align: center;"><まち☆ベジ夏野菜カレー> <まち☆ベジ味噌汁></p>

③まちだすいとん

取組団体・企業名	保健所保健予防課
目的	野菜摂取量の増加、町田産農産物の普及啓発、町田の地域の味の継承を目的としています。
実施報告	<p>市内の農家さんが昔から食べていたすいとんを、保健所と地域活動栄養士会の栄養士が「まちだすいとん」として、レシピにおこしました。市内の一部地域では、昔から小麦を栽培しているため、小麦を使用したすいとんが食べられてきました。</p> <p>町田市食育ボランティアによる普及や、学校給食等における提供によって、2022年度末には累計提供数が3万食を突破しました。多くの市民に愛されている地域の味です。</p> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>まちだすいとんの特徴</p> <p>①季節の町田産野菜を使用します。 ただし、ごぼうは風味が強いため使用しません。</p> <p>②長ネギの緑色の部分まで無駄なく使い、よく炒めます。</p> <p>③すいとんは、中力粉(地粉)を使い、よくこねて、薄く引っ張ってちぎった平たい形をしています。</p> <p>※町田市内で栽培されている小麦粉が中力粉のため、中力粉を使用します。</p> </div> 

④食に関する体験ツアー



取組団体・企業名	保健所保健予防課
目的	町田市内の食や農業生産者とふれる機会を増やし、食に対する感謝の心を育むことを目的としています。
実施報告	<p>みどり豊かな自然や商業都市という町田市の地域特性を感じつつ、食や農業生産者に触れる機会を作りました。食べ物が私たちの目の前へ届くまでにどのような過程を経ているのか、生産者から話を聞き、作業を体験することで、食に対する感謝の心を育みます。</p> <p>2023年度には、相原ブルーベリー農園で収穫体験を行いました。丁寧に育てられたブルーベリーを収穫し、一粒一粒に詰まった農家の愛情や苦労を学びました。</p>  <p style="text-align: center;"><収穫の様子></p>

(5) 視点5 食環境



①SNS(まちだの食のわ)

取組団体・企業名	保健所保健予防課
目的	市民(特に若い世代)が食に関する情報を知り、望ましい食生活の実践につながることを目的としています。
実施報告	<p>若い世代に向けて、市内で行われている食育や食に関するイベント情報を発信するため、2020年度に開設しました。 簡単に作れるレシピや、町田産農作物「まち☆ベジ」の紹介などを行いました。</p> <div data-bbox="486 600 1428 763" style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="502 772 782 846" style="text-align: center;"> <p>X(旧:Twitter) @machidashokuiku</p>  </div> <div data-bbox="917 772 1412 846" style="text-align: center;"> <p>Instagram @machida_shokuiku_official</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="646 884 821 918" style="text-align: center;">【Instagram】</div> <div data-bbox="1053 884 1284 918" style="text-align: center;">【X(旧:Twitter)】</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="539 936 933 1706" style="width: 45%;">   </div> <div data-bbox="997 936 1359 1691" style="width: 45%;">   </div> </div>

②デジタルサイネージによる普及啓発

取組団体・企業名	保健所保健予防課
目的	日常生活において、よく目にする場所で食育や生活習慣病予防に関する普及啓発を行い、健康や食生活に無関心な人が興味を持つきっかけを作ることを目的としています。
実施報告	<p>毎年6月の食育月間や、9月の食生活改善普及運動月間に合わせて、健康や食生活に関する普及啓発を行いました。</p> <p>町田マルイ・町田モディや東急リパブル株式会社といった町田駅から近く通行人の多い場所や、公共交通機関の車内など、通勤・通学や日常生活において目に入りやすい場所で動画を流しました。</p> <p>また、町田市のホームタウンチームであるFC町田ゼルビアやASVパスカドーラ町田と連携し、ホームゲームにおいて普及啓発を行いました。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><町田駅前での動画掲出></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><ホームゲームにおける掲出></p> </div> </div>

③今が食べごろ「めしあがれ」キャンペーン

取組団体・企業名	環境資源部環境政策課
目的	事業者、飲食店、給食施設等における食品ロス削減を目的としています。
実施報告	<p>スーパー(リサイクル推進店)の店頭で食品ロス削減の啓発チラシを配布し、賞味・消費期限の迫っている商品を積極的に購入してもらうよう声掛けを行いました。10月の食品ロス削減月間に合わせて、今が食べごろめしあがれシールを貼った商品を購入された方に景品を進呈するイベントを市内スーパーで実施しました。</p> <p>キャンペーンの実施時間をお客様の多い時間帯に設定し、多くの市民に賞味期限と消費期限の違い等の食品ロス削減に関する情報を発信できました。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p><イベント実施の様子></p>

④町田・食の連携プロジェクト

取組団体・企業名	町田集団給食研究会
目的	それぞれの施設が提供する食事についてまとめ、地域で一体となって摂食嚥下障がいのある方を支えることを目的としています。
実施報告	<p>加齢等の理由によって、食べ物を噛み、飲み込む力が落ちる摂食嚥下障がいを持つ方がいます。摂食嚥下障がいがあると、食べ物の大きさや固さ、とろみ等に配慮した食事でないと思われない状態になります。そして、その状態には個人差があります。</p> <p>病院や高齢者施設において、そのような方に配慮した食事を提供していますが、その名称や形態は統一されていません。施設を移動する際の食事の申し送りを円滑にし、摂食嚥下障がいをお持ちの方を地域で支えるため、それぞれの施設が提供する食事の情報を集約して、冊子として発行しました。本冊子は、インターネット上で公開されています。</p>



⑤防災フェア

取組団体・企業名	防災安全部防災課、保健所保健予防課
目的	災害時への備え方を伝え、市民の防災意識を高めることを目的としています。
実施報告	<p>市庁舎内イベントスタジオにおいて、避難生活中でも実践しやすい食事メニューやローリングストックに関するパネル、乳幼児向け液体ミルクや栄養食品、家具転倒防止や震災関係写真の展示などを実施しました。その他、災害時の食事の備えを通して、普段の食事バランスについても啓発しました。</p>



<展示の様子>

4 まとめ

<総括>

視点1…健康と食生活

- 食に関わる関係機関・団体、行政が連携して、望ましい食生活の実践に向けて取り組んだ。無関心層を中心とした個人の行動改善が課題。

食育講演会やEトレ等で、望ましい食生活の送り方や、家庭での実践方法を伝えました。事業に参加した方からは、「参加して自分の身体について考えるきっかけになった」等の声をいただいています。

しかし、目標指標の達成状況では「主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合」や「野菜摂取量」等が増えず、成果には現れませんでした。

市民の生活スタイルやライフステージに応じた効果的なアプローチや、企業の健康推進室等と連携した事業実施が必要です。行動を変えるきっかけが実践につながり、その後も継続していくよう、事業実施・支援を行います。

視点2…食の安全

- 食の安全情報を市民へ目標以上に発信できた。

「食べものミミより情報」やホームページ等を活用して、情報を発信しました。しかし、「食中毒の3原則を知っていて実践している市民の割合」は低下しています。SNS等を活用して情報発信の充実に努めます。

食物アレルギーに関する情報を発信するため、年に1回程度アレルギー教室を開催してきました。3歳までに食物アレルギーと診断された児は14.9%※であり、過去20年間で約2倍に増加しています。引き続き、食物アレルギーについて正しい知識の普及が必要です。

※「アレルギー疾患に関する3歳児全都調査(令和元年度)報告書」(2020年10月、東京都健康安全研究センター)

視点3…共食・食文化

- ボランティアが地域における普及啓発に取り組んでいる。単身世帯の増加や市民の生活スタイルの多様化などに寄り添った普及啓発が必要。

地域で活躍する町田市食育ボランティアが町内会の集まりや、障がい者施設等において、共食の機会を創出しました。保育園や子どもセンターにおいては、紙芝居の読み聞かせを行い、子どもや保護者に共食の持つ力を伝えました。社会の変化により、他者や社会との関わりが希薄になる中で、共食は心身の健康に大きな役割を担います。引き続き、地域における共食の場を創出すること、共食の力を伝えることにより、共食する人を増やします。

学校や保育園、幼稚園等の給食施設では、毎日の給食の中で食文化を伝承しています。和食や日本各地・世界の郷土料理が提供されています。小学校給食では、こんぶやかつお節等からだしをとり、和食の味を伝えています。

視点 4…地産地消

- 町田産農産物を使用した「まちだすいとん」や「まち☆ベジ給食」によって成果を上げている。

学校給食においては、町田産農作物の使用量が増えています。

その一方で、町田産農作物を購入する市民の割合は、21.2%※と増えていません。町田産農作物を購入しない理由は、「売っている場所がわからないから」が最も多い結果となっています。JA 町田市や市内農家と連携して、市民に町田産農作物が届く仕組みを作ります。

※「町田市民の保健医療意識調査報告書」(2023年3月、町田市)

視点 5…食環境

- 関係機関・団体、行政等とのネットワークを構築して、食育を推進した。

市内小売店との連携やデジタルサイネージ、SNS の活用により、食に関わる情報を市内の様々な場所で発信しました。引き続き、市民が普段使用する駅やバス、スーパー等で、「野菜摂取」等の情報を絶えず発信することによって、望ましい食生活を促します。

今後も市民の食を支える給食施設や小売店等と連携して、手軽に作れるレシピの発信や健康的なメニューの提供を行います。

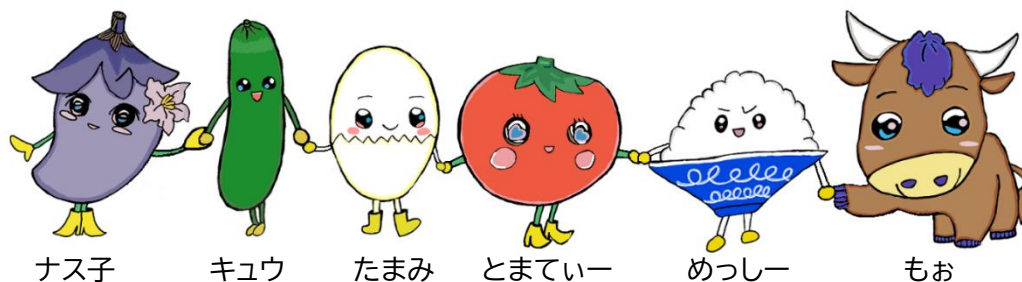
コラム

まちだの食育を応援！

町田市食育推進キャラクター まち☆ベジーズ

まちだの食の「わ」を育むシンボルとして、神奈川工科大学の学生にご協力いただき作成しました。6キャラクターは町田市で収穫される農作物をモチーフとしています。みんな合わせて、「まち☆ベジーズ」という愛称は、市民の投票で選ばれました。

皆さんの食育を応援する「まち☆ベジーズ」をぜひ覚えてくださいね！



ナス子

キュウ

たまみ

とまていー

めっしー

もお

使用に関する規程など、詳細は町田市ホームページをご覧ください。

<町田市ホームページ>

https://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/hokenjo/hokeneiyo_shokuikusuishin/2022shokuiku-character.html



5 これからの食育推進「まちだ健康づくり推進プラン 24-31」

2024年度以降は、次期計画「まちだ健康づくり推進プラン 24-31」に基づいて、食育を推進します。推進にあたっては、食育に限らない様々な分野の課題を一体的に捉え、分野を横断した包括的なサービスの展開につなげます。

基本目標1 誰もがすこやかな暮らしができるまちをつくる

目標3 <重点目標>

食で健康を支えるまち

(1)望ましい栄養・食生活の推進

- ライフステージに応じた望ましい食生活の推進

(2)食を通じて地域とつながるための支援

- ボランティア等の関係団体による食育推進
- 共食の推進と食文化・食事マナーの伝承
- 地産地消の推進

(3)食に関する環境の整備

- 望ましい栄養・食生活が身につけやすい環境を整備
- 食に関する幅広い情報の発信

(1)望ましい栄養・食生活の推進

市民一人一人のライフステージに応じた、望ましい栄養・食生活を推進します。

健康課題やその人を取り巻く状況は、乳幼児期や青壮年期、高齢期等、生涯における各段階で異なります。子どもの離乳食やこれから社会で活躍する学生の食事、血糖値が気になり始めた方の食事等、市民が段階に応じた望ましい食を選択できるよう取り組みます。

(2)食を通じて地域とつながるための支援

地域の人が集まって共に食事をする場(共食)、地元で採れた新鮮な野菜を味わうこと等によって、食を通じた地域とのつながりをつくります。

ボランティア団体が地域で活躍することで、市内の間断ない食育推進につながります。共食機会の創出や食文化、食事マナーを伝えるボランティアの養成・支援を行います。

(3)食に関する環境の整備

市民の生活圏に栄養バランスの整った外食メニューや減塩レシピ等を整備することで、市民が望ましい食生活を送りやすい環境にします。

引き続き、食に関わる民間企業や給食施設等の地域資源との連携を進めます。SNS やデジタルサイネージを使用して、食に関心の低い方が通勤・通学等の日常生活の中で食事について考える機会をつくります。

みんなで取り組む「健康日本 21(第三次)」

◆健康日本 21 って？◆

「21 世紀における第三次国民健康づくり運動」のことで、国民が主体的に取り組めるよう厚生労働省が推進してきた国民の健康づくり運動です。

2000 年から第一次、2013 年から第二次に取り組んできたところで、2024 年からは次なる国民健康づくり運動として、第三次取り組みが始まります。

◆食に関する現状と課題◆

健康寿命は着実に延伸してきていますが、その一方で、基礎となる「バランスの良い食事」や「野菜や果物の摂取量」等の状況は悪化しており、生活習慣病のリスクが高まっている状況です。

😊 Good

健康寿命が
伸びた！



1.76年



2.26年

😊 Good

1人で食事する
子ども（小中学生）の
割合が15～30%
減った！



😞 BAD

メタボ該当者・
予備軍が1516万人
に増えた

約3人に1人がメタボ
またはメタボ予備軍！



😊 Good

低栄養・やせ
(BMI20以下)の高齢者
の増加を抑えた！

何もしていなければ
22%まで増加していたところ、

↓ 16%に！

😊 Good

食塩や脂肪を
減らす取り組み
をする企業が
増えた！

約8倍！ 117社

14社



😞 BAD

バランスのよい
食事をする人の
割合が12%減った

⚠️ 毎年減っている



※健康日本 21(第二次)最終評価報告書(令和 4 年 10 月)より

※上記の数値は平成 22(2010)年から令和元(2019)年の 10 年間の結果を示しています。



● キュウのおすすめレシピ すりおろしきゅうりの中華スープ ●



きゅうりの味わい方は、生だけじゃない。
スープに入れると、ホッと温まる一品に大変身！

材料(4人前)

・きゅうり	1本
・しいたけ	4個
・鶏ささみ	2本
・切干大根	10g
・水	600ml
・塩	小さじ2/3
・こしょう	少々



栄養価(1人分)
エネルギー:35kcal
食塩相当量:1.2g

作り方

- ① きゅうりはすりおろし、しいたけは5mm程度の厚さに切る。
- ② 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら鶏ささみを入れる。
再沸騰したら、火を止めて5分ほどおく。
- ③ 鶏ささみを取り出し、食べやすい大きさに手で裂く。
※やけど注意！
※ささみの茹で汁は捨てない。
- ④ 切干大根としいたけを茹で汁の中に加えて、火をつける。
- ⑤ 再び沸騰したら、裂いた鶏ささみときゅうりを加え、塩とこしょうで味をつける。

● とまていーのおすすめレシピ トマトのはちみつマリネ ●



トマトをさらにフルーティーにドレスアップ！
お友達が来る時には、一工夫して食卓に出しているの。
みんなもぜひ試してみてね。

材料(4人前)

・ミニトマト	20個
・はちみつ	大きじ1
・レモン汁	大きじ2



栄養価(1人分)
エネルギー:37kcal
食塩相当量:0.0g

作り方

- ① ミニトマトはへたを取り、縦半分に切る。
- ② ①に、はちみつ、レモン汁を加えて、よく和える。
- ③ 冷蔵庫で2時間程寝かして、味をなじませる。

● ナス子のおすすめレシピ ハッシュドナス ●



町田市では、ナスが724トン※と、野菜の中で最も多くとれるよ。カリカリ食感と、とろける幸せと一緒に味わえる、イチオシレシピ！ぜひ食べてみてね。※町田市ホームページ「町田市の農業の現状」

材料(2人前)

- ・ナス 1本(80g)
- ・スライスベーコン 1枚(20g)
- ★片栗粉 大さじ2
- ★ピザ用チーズ 大さじ2(16g)
- ★顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ2
- ・パセリ 少々



栄養価(1人分)
エネルギー:118kcal
食塩相当量:0.6g

作り方

- ① ベーコンは5mm幅に切る。
- ② ナスはヘタをとって、5mm幅のせん切りにする。水にさらして、アクを除いたら、しっかり水気を切る。
- ③ ベーコンとナス、★の材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を平たく並べて、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ 器に盛り付けたら、パセリを散らして完成！

● めっしーのおすすめレシピ まるごと玉ねぎの炊き込みご飯 ●



毎日のお米に飽きたって？

そんな時には、玉ねぎを豪快に使ったこのレシピを試してみてよ。玉ねぎの甘味がお米のおいしさを引き出してくれるのさ！

材料(4人前)

- ・米 2合
- ・水 300ml
- ・ツナ缶(水煮) 1缶
- ・玉ねぎ 1個
- ・コーン(冷凍) 大さじ2
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・こしょう お好みで
- ・小ねぎ お好みで



栄養価(1人分)
エネルギー:307kcal
食塩相当量:0.5g

作り方

- ① 米を研いだ後、炊飯釜に米と水を入れて30分間つけておく。
- ② 玉ねぎは上部と根元を切り落として、皮をむく。包丁で玉ねぎの上部に、十字に切り込みを入れる。
- ③ ①にツナ缶(汁ごと)、②、コーン、めんつゆ、みりんを入れて炊飯器で炊く。
- ④ 炊きあがったら、玉ねぎをしゃもじで崩して、お好みでこしょうを加える。
- ⑤ 器によそい、上から小口切りにした小ねぎを散らす。

● もおのおすすめレシピ 牛乳わらびもち



牛乳で、クリーミーな和スイーツ！
このレシピで、ホッと休まるひと時を過ごしてほしいなー。
わらびもちは片栗粉を使って、簡単に作れるよ！
できたてのモチモチ食感を味わってね。

材料(4人前)

- ・牛乳 200ml
- ・片栗粉 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・黒みつ 大さじ1/2
- ・きな粉 大さじ1/2

※黒みつは、はちみつでも代用可



栄養価(1人分)

エネルギー:220kcal
食塩相当量:0.1g

作り方

- ① ボウルに冷水を用意する。
- ② 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて、ヘラでよくかき混ぜながら弱火で加熱する。
※急に固まりはじめるので、要注意。
- ③ のり状になって、ひとつにまとまった後、さらに2～3分間弱火で加熱しながら練る。
- ④ ③をスプーンでひと口大にして冷水に落とし、冷やし固める。
- ⑤ ④の水気を切って器に盛り、黒みつをかけて、きな粉をふる。

● たまみのおすすめレシピ 野菜とベーコンのオムレツ



電子レンジで作れる、簡単オムレツ！
卵が優しく、具材を包み込むよ。好きな具材で、
オリジナルオムレツを作ってね。
耐熱のマグカップで作れば、洗い物が少なくなるよ！

材料(2人前)

- ・卵 2個
- ・スライスベーコン 2枚(40g)
- ・ブロッコリー 子房6個
- ・玉ねぎ 60g
- ・ミニトマト 4個
- ・牛乳 120ml
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こしょう 少々



栄養価(1人分)

エネルギー:232kcal
食塩相当量:0.8g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
ミニトマトは半分に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップし、500Wのレンジで3分加熱する。
- ③ ボウルに卵を割り入れて混ぜ、マヨネーズと牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ②に③を加え、お好みでこしょうを少々ふる。
- ⑤ ④にラップして、500Wのレンジで3分30秒加熱する。