第６章　食育の推進【食育推進計画】

1 基本的な考え方

食育とは生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。健康で心豊かな生活を送るためにも、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

食をめぐる我が国の環境は大きく変化してきており、様々な問題を抱えています。

高齢化が進展する中、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防は引き続き国民的課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。

また、世帯構造の変化や中食市場の拡大とともに食に関する国民の価値観や暮らしの在り方が多様化し、健全な食生活の実践が困難な場面が増え、地域の伝統的な食文化の衰退も危惧されています。

食を供給面から見ると、農林漁業者や農山漁村人口の著しい高齢化や減少が進む中、食料の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、食品ロスは令和4（2022）年度推計で約472万トン発生しています。

加えて、近年、地球規模の気候変動の影響が顕在化しており、食の在り方を考える上で環境問題も避けることはできなくなっています。

本計画では、健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化などの食育をめぐる状況、そして、国の食育推進基本計画と千葉県食育推進計画を踏まえ、農業振興計画、教育振興基本計画、一般廃棄物処理基本計画（食品ロス削減推進計画を含む）等の他の計画との連携を図り、市として一体的に食育施策を推進するとともに、市民、関係機関・団体、事業者、ボランティア等の多様な主体と連携・協働し、健康寿命の延伸を目指した食育を推進します。

2 目指す姿

「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」

高齢化が進む中で、「人生100年時代」に向けて、一人一人が生涯にわたって生き生きと過ごせることは大事です。健康寿命の延伸や多様な暮らしに対応することが必要です。

（1）健康寿命の延伸

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のことをいいます。日頃からの食への意識が生涯の健康につながります。ふだんから栄養バランスに配慮した食事をとり、適正体重を維持するよう心がけることが必要です。子どもの頃から、箸使いに気をつける、ゆっくりよく噛んで食べる、朝ごはんを食べる、といった食に関する正しい習慣を身につけることは、生涯にわたり、健全な食生活を送るための基礎となります。

（２）自然に健康になれる食環境づくり

　デジタルツールやナッジ（人々がより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法）を活用する等、健康や食に関して無関心な人たちも、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。

　市民や関係者が連携し活動することで、誰もが健康になれる環境づくりを進めるとともに、食品ロスの削減など環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮し、地産地消を推進し、地域の多様な食文化を継承します。

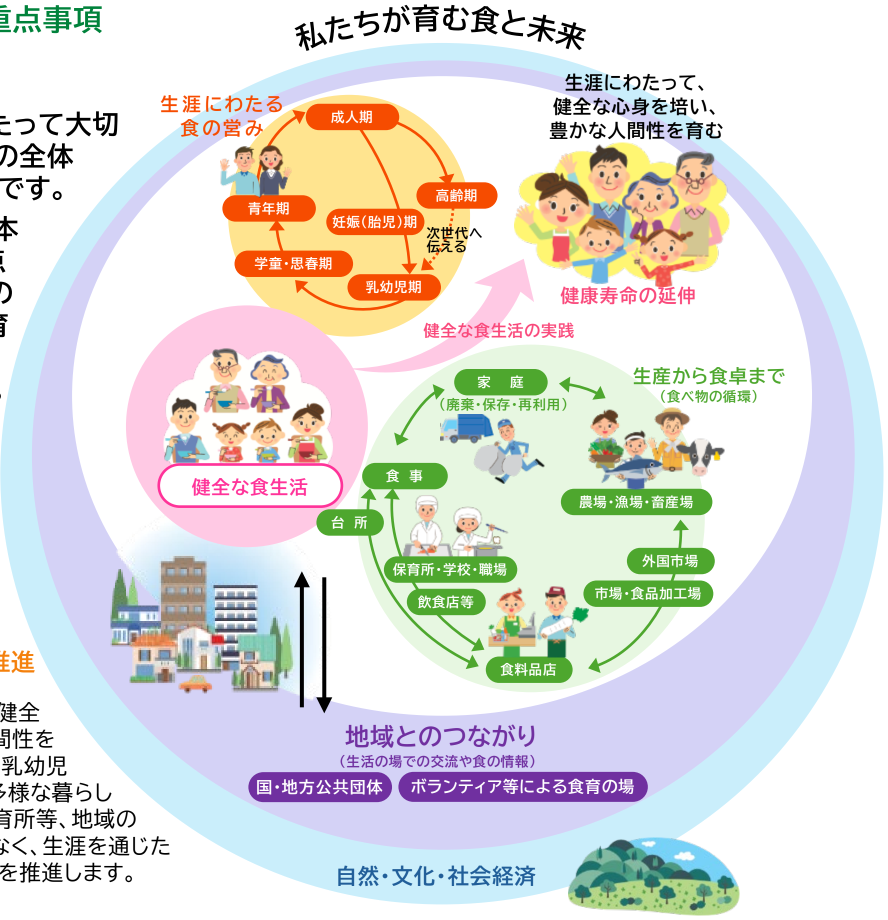
コラム：食育の環（わ）

第4次食育推進基本計画

食育の環と3つの重点事項

　右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」です。

　第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。



重点事項1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

　国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

重点事項2

持続可能な食を支える食育の推進

　健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

　そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

重点事項3

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

　「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。

ー食育の推進体制ー

　第4次食育推進基本計画では、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進していきます。

出典：農林水産省「「第4次食育推進基本計画啓発」リーフレット」

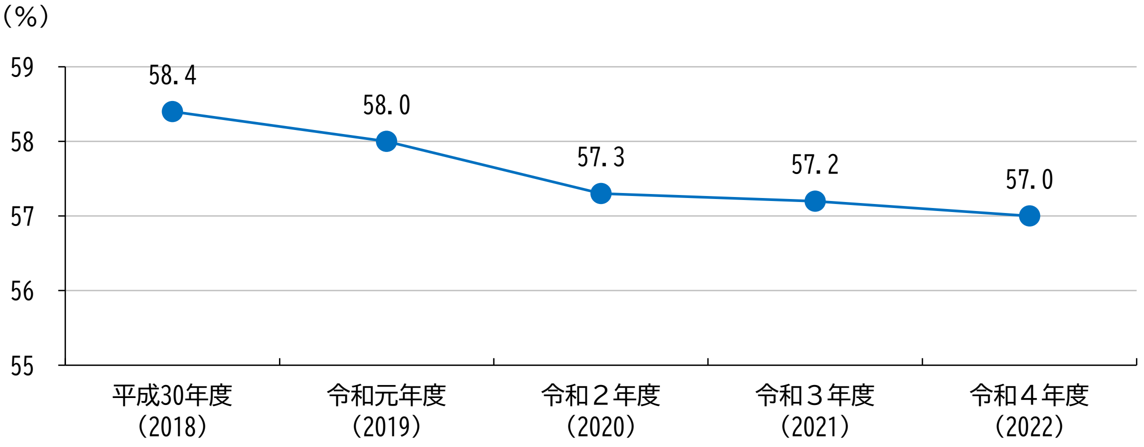
3　施策の展開

（１）生活習慣の改善（栄養・食生活）

現状

船橋市国民健康保険特定健康診査受診者・船橋市後期高齢者健康診査受診者の適正体重であるBMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満）の者の割合は、令和4（2022）年度は57.0%となっており、減少傾向になっています。

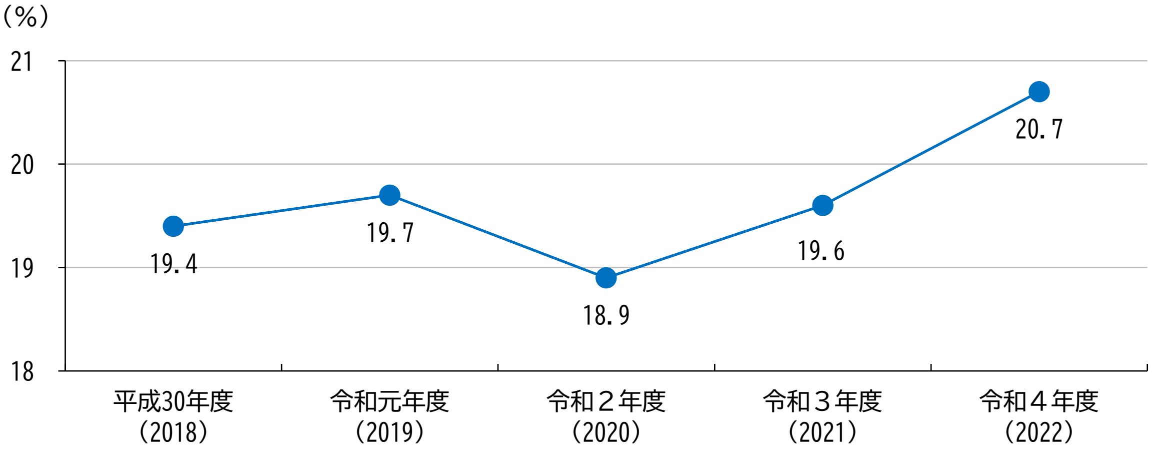
【再掲】船橋市国民健康保険特定健康診査受診者・船橋市後期高齢者健康診査受診者
BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満）の者の割合の推移（40歳以上）



出典：国保データベース（KDB）

船橋市国民健康保険特定健康診査受診者・船橋市後期高齢者健康診査受診者の低栄養傾向（BMI20以下）にある高齢者の割合は増加傾向にあり、令和4（2022）年度は20.7%となっており、20%を超えています。低栄養傾向は、要介護や総死亡のリスクを高めるので、注意が必要です。

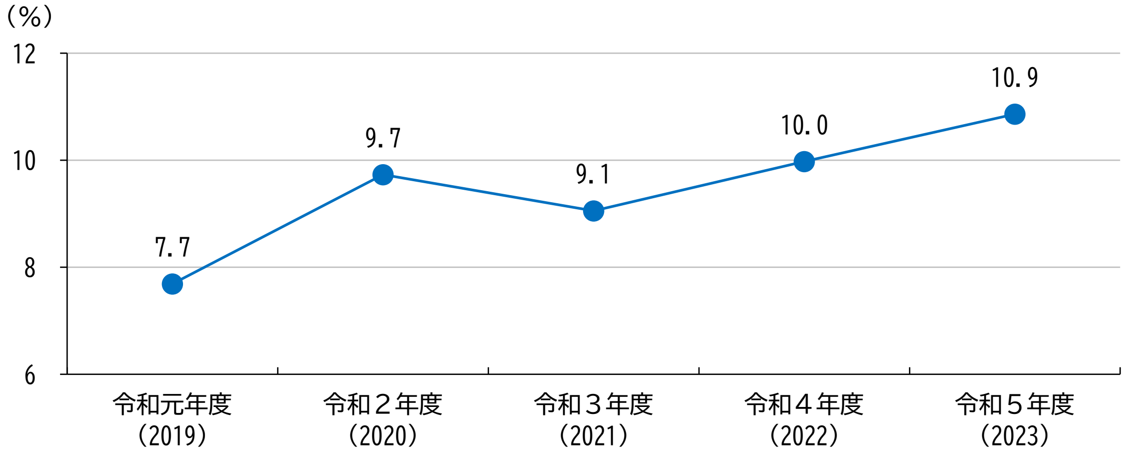
【再掲】船橋市国民健康保険特定健康診査受診者・船橋市後期高齢者健康診査受診者
低栄養傾向（BMI20以下）にある高齢者の割合の推移（65歳以上）



出典：国保データベース（KDB）

肥満傾向にある小学５年生の割合の推移は、令和元（2019）年度の7.7％から令和２（2020）年度では9.7％となり2.0％増加し、令和５（2023）年度は10.9％となっており、増加傾向となっています。令和２（2020）年度に急増したのは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、児童の教育・社会環境は大きく変化し、生活習慣の乱れ（運動不足、睡眠リズムや食習慣の乱れ等）やインターネットやゲーム時間の増加が影響していると考えられます。

【再掲】肥満傾向にある小学5年生の割合の推移



出典：船橋市児童生徒定期健康診断結果

指標

【再掲】適正体重を維持している者の増加（肥満、低栄養傾向の高齢者の減少）

指標	BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満）の者の割合
データソース	国保データベース（KDB）
現状値	令和4年度　適正体重を維持している者の割合　57.0％ （参考指標） 40～60歳代男性の肥満者割合　36.5％ 40～60歳代女性の肥満者割合　20.2％ 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合　20.7％
ベースライン	令和6年度
指標の方向	増加
中間評価年／最終評価年	令和9年度／令和14年度

【再掲】児童・生徒における肥満傾向児の減少

指標	児童・生徒における肥満傾向児の割合（小学5年生）
データソース	船橋市児童生徒定期健康診断結果
現状値	令和5年度　小学5年生　10.9％ （参考指標）男子　12.5％、女子　9.0％
ベースライン	令和7年度
指標の方向	減少
中間評価年／最終評価年	令和10年度／令和15年度

【再掲】よく噛んで食べることができる者の増加

指標	50歳以上における何でも噛んで食べることができると回答した者の割合
データソース	船橋市国民健康保険特定健康診査実績
現状値	令和4年度　83.2%
ベースライン	令和6年度
指標の方向	増加
中間評価年／最終評価年	令和9年度／令和14年度

市民の取組

1. 1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。
2. 食事の量と内容を見直し、適正な体重維持に努めましょう。
3. 減塩を心がけましょう。
4. 食品の購入時や外食の際には、栄養成分表示（エネルギー、食塩相当量など）を確認しましょう。
5. 噛むことの大切さを理解し、よく噛んで食べましょう。

関係機関・団体の取組

1. 栄養・食生活についての正しい知識や技術を普及します。
2. 一人一人に合った適正な食事の量と内容について、適正体重を維持するための啓発を行います。
3. 減塩や野菜・果物摂取に向けた取組を行います。
4. 食に関する体験や食育関連のイベントなどを通じ、多様な主体との連携により、子どもの頃からの適切な食生活の習慣づくりに取り組みます。
5. 口腔機能の維持向上のため、オーラルフレイルの予防に取り組みます。

市の主な取組

事業名	事業内容	担当
【再掲】食育推進事業	市民が食に対する関心と理解を深め、一人一人が自分自身で健康を守り、食の大切さを知ることを目指し、関係機関と連携の上、食習慣の見直しや生活習慣病予防に関する知識等の普及啓発を実施する。また、乳幼児期に食べ方の情報提供を行うことで口腔機能の発達を支援する。さらに、市民の野菜摂取量の増加につながる取組を行う飲食店等を「ふなばしMOREベジ協力店」として登録し、旬の野菜や船橋産の農産物を摂取しやすい環境整備の推進を図り、市民の健康づくりを支援する。	地域保健課
【再掲】食生活改善推進事業	自らが栄養・運動・休養の生活習慣に関する知識を身につけ、地域で活動する食生活サポーターを育成し、行政と協働で地域の食生活改善及び食文化等の啓発活動を実施する。	地域保健課
【再掲】食に関する指導事業	子どもたちが、将来にわたって望ましい食習慣を身につけることができるよう、給食の時間及び教科等における食育の指導体制と指導内容を充実させる。	保健体育課
【再掲】食の自立支援配食サービス事業	食事づくりが困難な高齢者等に食事を配達するとともに安否確認を行う。また、希望者には栄養士が栄養指導を行う「栄養管理サービス」を実施する。	高齢者福祉課
【再掲】高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施	後期高齢者健康診査及び人間ドックの受診結果から糖尿病性腎症と低栄養のリスクが高い者に対して保健指導を行うことで重症化を防ぐハイリスクアプローチと併せて、各種通いの場にてフレイル予防や健康課題に沿った健康教育を行い、介護予防及びQOLの向上を図ることを目的にポピュレーションアプローチを実施する。	健康づくり課
【再掲】給食施設指導	特定給食施設等に対し、適切な栄養管理が行えるよう、巡回指導や研修会等を通して必要な指導及び助言をする。	保健総務課

（２）地域とのつながり～生活の場での交流や食の情報～

現状

①　地域や関係者がつながる食育

食育活動を行う関係者が、主体的かつ連携・協力し、地域に密着した食育が展開されるよう関係者の連携を推進することが大切です。市民が本市の食に親しみ、食を楽しみながら、食習慣の改善が実践しやすい食環境づくりを進めていきます。

【食育活動を行う関係者】

船橋市保健所管内集団給食協議会、船橋市栄養士会、船橋市調理師会、ボランティア（船橋市食生活サポーター協議会、ふなばし食育ボランティア）などのソーシャルキャピタル

船橋市保健所管内集団給食協議会

集団給食施設向けの研修会や調理実習を通し、会員の資質向上を図り、会員の各施設で食育を行っています。

船橋市栄養士会

市のイベント等で栄養相談や望ましい食習慣の普及啓発を行っています。

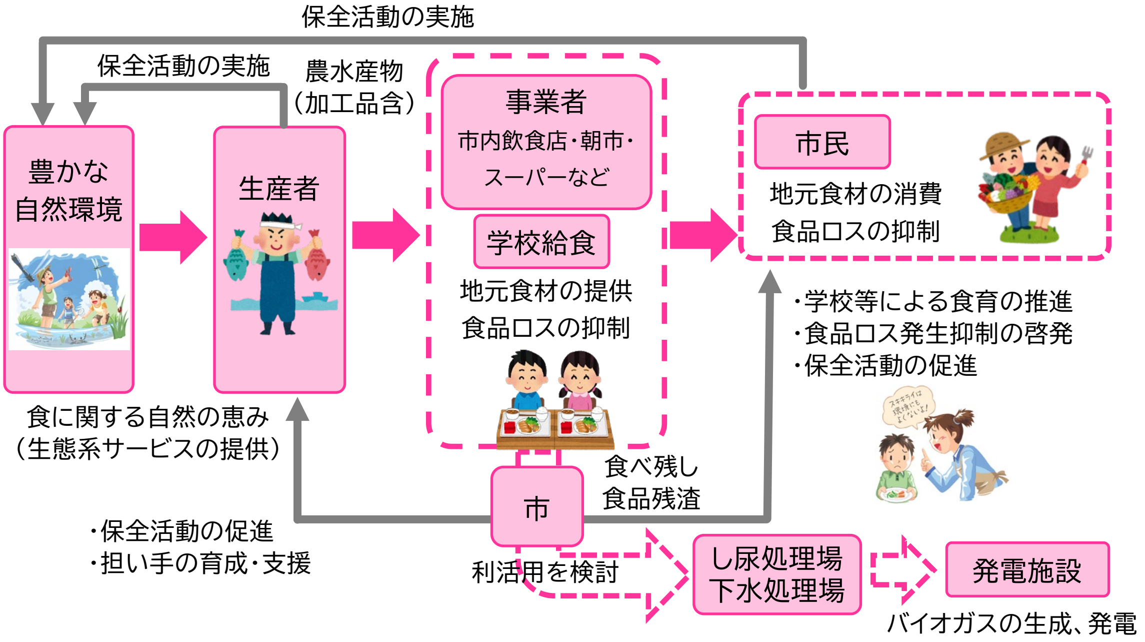
船橋市食生活サポーター協議会

保健センターや公民館、イベント等で生活習慣病予防のため減塩や野菜摂取の啓発等の健康づくりの推進を行っています。

②　食の循環や環境を意識した食育

生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等を推進します。また、体験や学習の機会・地域で開催される食に関するイベント等を通じて、地域の生産物や生産、流通に関わる人々の営みへの理解を深めます。

【「自然の恵みサイクル」の実現イメージ】



出典：第3次船橋市環境基本計画

【食品ロスの発生抑制に向けた市の取組】

食品ロスとは、消費期限・賞味期限切れ、料理の作りすぎなどが原因で捨てられてしまう食べ物のことです。我が国の令和4（2022）年度の食品ロスの発生量は、約472万トンと推計されており、その約半数は家庭から発生しています。

令和5（2023）年度の本市の調査では、家庭から出る可燃ごみのうち約2.0％が未利用で捨てられる「手つかず食品」、約0.9％が食べ残しであることが分かりました。

市では、啓発紙などを通じて食品ロス削減の啓発（ふなばしチャレンジ7プロジェクト）を行っているほか、家庭で余った食品を福祉団体等へ寄付する「フードドライブ」への協力、ごみの減量及び資源化（ふなR）連携事業者の認定を通じて、食品ロスの削減を進めています。

【ふなR連携事業者認定ロゴマーク】

【フードドライブの様子】

③　食文化の継承に向けた食育

和食・郷土料理・伝統食材・食事の作法など、食文化への理解を深められるように、保育園や学校、食育活動を行う関係団体と連携し、啓発の機会を充実させる必要があります。保育園、学校などにおいて、子どもが食に関する正しい知識を学ぶため、地域の生産者団体等と連携して農林漁業体験・教育ファーム等で調理や食事マナー学習などを推進します。

また、船橋産の旬の食材や、受け継がれてきた料理、新たに開発された船橋のご当地グルメを知り、味わい、地域への愛着を深められるようにします。

【船橋産食材を使った学校給食】

出典：船橋市保健体育課資料

【小松菜の収穫体験】

【船橋産の食材が並ぶ即売会】

市民の取組

1. 地産地消や食品ロス削減に取り組みましょう。
2. 和食や食事の作法などの食文化を知り、次世代に伝えましょう。

関係機関・団体の取組

1. 地産地消や食文化、環境への配慮を意識した食育の推進に取り組みます。
2. 地域や関係者と連携した食育の推進に取り組みます。

市の主な取組

事業名	事業内容	担当
ごみ減量のための食品ロス対策	ごみ減量のため、食品ロス削減の取り組みを行う。	資源循環課
学校給食船橋産農水産物活用事業	学校給食で船橋産農産物を提供し、児童・生徒やその家族に船橋産農産物のおいしさを知るきっかけを提供する。	農水産課
【再掲】食育推進事業	市民が食に対する関心と理解を深め、一人一人が自分自身で健康を守り、食の大切さを知ることを目指し、関係機関と連携の上、食習慣の見直しや生活習慣病予防に関する知識等の普及啓発を実施する。また、乳幼児期に食べ方の情報提供を行うことで口腔機能の発達を支援する。さらに、市民の野菜摂取量の増加につながる取組を行う飲食店等を「ふなばしMOREベジ協力店」として登録し、旬の野菜や船橋産の農産物を摂取しやすい環境整備の推進を図り、市民の健康づくりを支援する。	地域保健課
【再掲】食生活改善推進事業	自らが栄養・運動・休養の生活習慣に関する知識を身につけ、地域で活動する食生活サポーターを育成し、行政と協働で地域の食生活改善及び食文化等の啓発活動を実施する。	地域保健課

コラム：食育のライフコースアプローチ

子どもから高齢者、そして次世代といった「生涯にわたる食の営みの循環」において、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。

食育によって身につけたい「食べる力」は、子どもの頃から家庭や学校、地域などの様々な場所で学び、身につけ、そして大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。さらに、大人にはそうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

【生涯にわたる食の営みの循環】

食育で育てたい「食べる力」

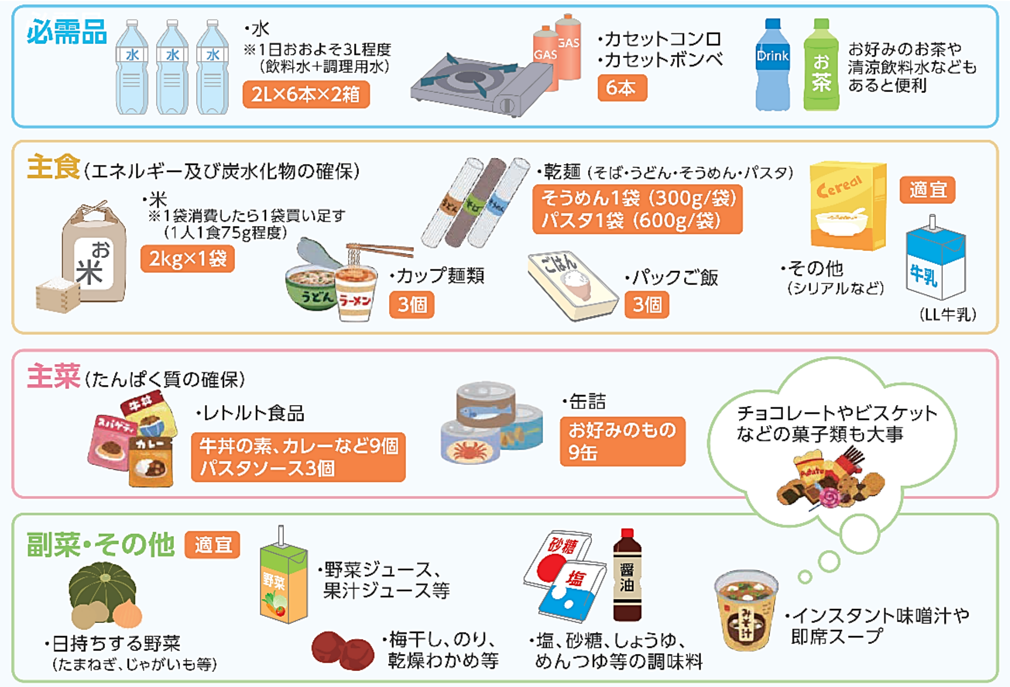
❶心と身体の健康を維持できる
❷食事の重要性や楽しさを理解する
❸食べ物の選択や食事づくりができる
❹一緒に食べたい人がいる（社会性）
❺日本の食文化を理解し伝えることができる
❻食べ物やつくる人への感謝の心

出典：農林水産省「「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット」

コラム：災害時のために、備えていますか？

災害発生時は災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止により1週間は食品が手に入らないことが想定されるため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

―家庭での備蓄例1週間分　大人1人の場合―



※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

出典：農林水産省「「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット」

第6章

食育の推進【食育推進計画】