⑤ 区で行っている食育支援事業〈平成 29 年度〉（一部抜粋）

ライフステージ	取　組	担当部署
乳児期～幼児期	食育講座･親子クッキング	児童館
	離乳食講座･親子クッキング	子ども家庭支援センター
	食育の視点を入れた保健計画･メニュー作成／給食だより／年齢別食教育の実践	保育課
	プレママ料理教室／母親栄養相談	保健相談所
	離乳食教室／ 1歳児食事教室	
	各種健診時相談（乳児健診･3歳児健診等／ 1歳児歯科相談／ 2歳児歯科相談）	
学齢期～青年期	食品のアレルギー物質検査（小児用市販食品･保育園給食）／放射能検査（保育園･学校給食）	生活衛生課
	野菜作り	児童館
	給食だより･給食試食会･バイキング給食･行事食･体験学習	学務課
	生活習慣病予防健診に伴う事後指導	
	おいしいメニューコンクール／食育標語	健康推進課
	ティーンズサークル「クッキング」、じどうかんまつり、クッキング体験	児童館
成人期	こどもお料理教室･親子で楽しむハローワーク（調理実習）	男女共同参画推進センター
	親子でラクラクお菓子づくり	消費者センター
	生活習慣病予防健診食事相談	保健相談所
	栄養･トレーニング相談室	スポーツセンター
	シェイプアップメタボ12週間講座	健康センター
	男の台所／グランマキッチン	グランチャ東雲
高齢期	健康講話会／料理教室	福祉会館
	介護予防事業（調理実習）	東陽福祉会館
	管理栄養士による栄養相談･指導	ふれあいセンター
	健康料理／パン工房	深川ふれあいセンター
	高齢者食事サービス事業	介護保険課
	運動栄養お口の複合教室／食べるにこだわる講座	地域ケア推進課
	高齢者訪問指導事業（糖尿病重症化予防事業）	医療保険課
全世代	有明マルシェ	有明スポーツセンター
	旬の魚介を調理する（他、様々な食品をテーマに調理講習会を開催）	文化センター／区民センター
	亀戸ふれあい食堂	亀戸ふれあいセンター
	フードドライブ／生ごみ減量推進事業	清掃リサイクル課
	米作り体験学習	えこっくる江東
	区民農園･田んぼの学校	施設保全課
	大島旧中川そらまめ祭り	中川船番所資料館
	街頭相談／食の安全セミナー	生活衛生課
	食育応援講座・食と健康づくり教室	保健相談所
	健康づくり応援店	健康推進課

江東区食育推進計画（第三次）概要版
令和元年度（2019）～令和5年度（2023）

編集･発行　江東区健康部（保健所）健康推進課

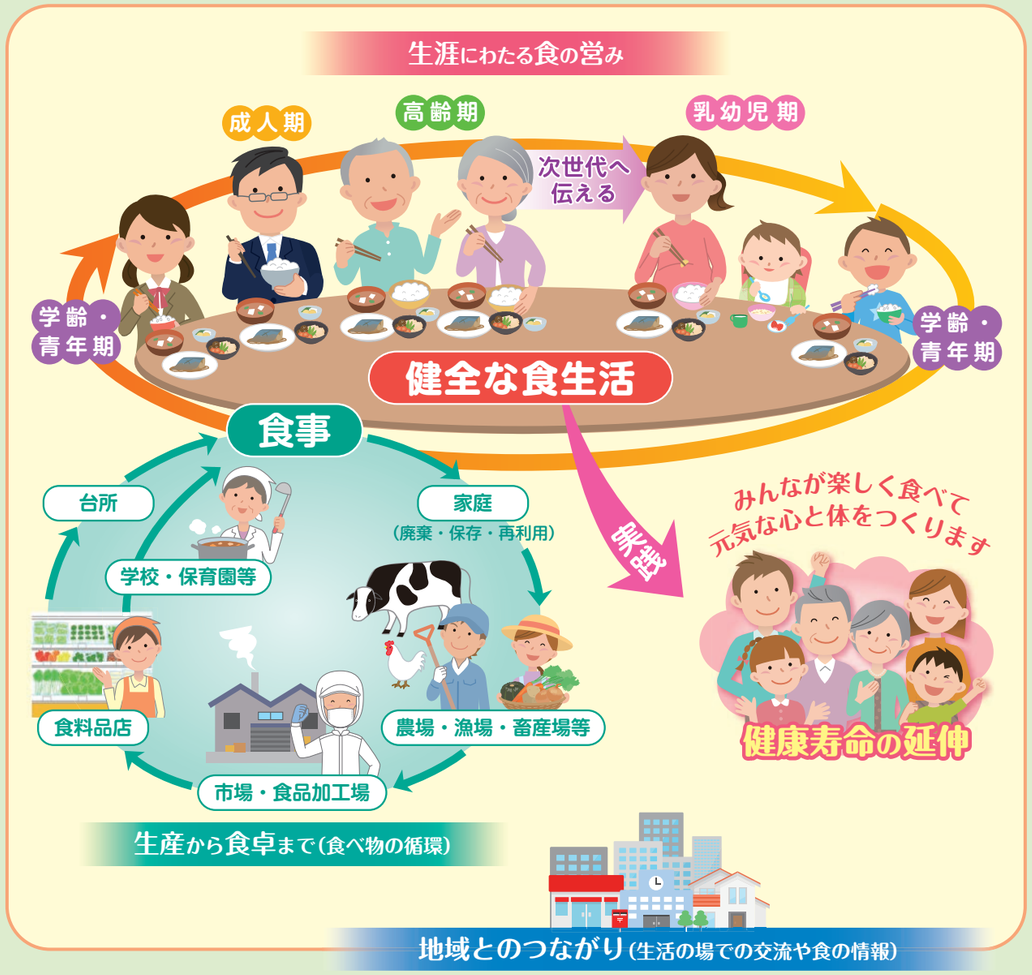
〒135-0016　江東区東陽2-1-1
電話 03-3647-5855（代）FAX 03-3615-7171
江東区ホームページ　http://www.city.koto.lg.jp/

令和元年度～令和５年度
第三次（概要版）

江東区食育推進計画

食に関する知識・選択力の向上　食に基づく健康習慣・実践力の向上　食に対する感謝の気持ちの醸成

実践の環を広げよう



自然・文化・社会経済

江東区

① 計画改定の経緯

「食」は、人が生きていく上で基本となるもので、生涯にわたり健やかな心身を培うとともに、その地域の自然や文化に育まれた営みを、次世代へ伝える役割も果たしています。しかしながら、近年、家族形態の多様化、経済的環境の変化、高齢化の進展などに伴い、食を取り巻く環境が大きく変化し、その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏り、食を通じたコミュニケーションの機会の減少、食べ物を大切にする意識の希薄化など、様々な問題が生じています。

国では、平成 28 年に「第 3 次食育推進基本計画」が策定され、新たな 5 つの重点課題を掲げました。区においても時代にあった新たな課題への対応が求められています。区民や関係団体等とより一層多様に連携･協働し、これまでの「周知」から「実践」への個々の取組みを推進するとともに、「食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも目を向け、それぞれの「実践の環を広げる」ため、「江東区食育推進計画（第三次）」に改定します。

② 計画の位置づけと計画期間

本計画は、食育基本法第 18 条に規定する「市町村食育推進計画」として国や都の食育推進計画を踏まえつつ、本区における食育を推進していくためのものです。改定にあたり、区の健康施策推進の基本方針となる「江東区健康増進計画（第二次）」及び「江東区がん対策推進計画（第二次）」と一体的に策定し、「江東区長期基本計画」などの関連計画との整合性を図りながら食育を推進し、基本理念の実現を目指します。

本計画の計画期間は、令和元年度（2019）から５年度（2023）までの５年間です。

③ 食をめぐる現状と課題

平成 29 年度江東区民健康意識調査では、次のような現状と課題が見られました。

- 食育に関心がある人は、性別や世代で差が見られる。
- 栄養成分表示を参考にしている人の割合は５割だが、全く参考にしていない人も３割いる。
- 30 歳代女性の「やせ」と、30 歳代・50 歳代男性に「肥満」の割合が高い。
- 若い世代の朝食の欠食率が高い。
- 季節の食べ物を意識している人と家庭の伝承料理・自慢料理や郷土料理を伝えるよう心がけている人は減少傾向にある。
- 誰かと一緒に食事をする機会がない人は１割台半ばで、80 歳以上の女性が５割台半ばと最も高くなっている。
- 食品を無駄にしないため何らかの行動をしている人が各年代とも多いが、何も行動をしていない人が２割を超えている。

④ 施策の目標と指標及び評価

本計画の達成状況を評価するため、３つの施策目標ごとに指標を設定し、最終年度に区民の意識調査等の実施により把握、検証をします。また、進捗状況については、アンケート等での事業評価により、新たな課題の抽出や事業の検討を毎年行います。

食に関する知識・選択力の向上

施策の目標

食に関心を持ち、正しい情報の選択力を養う

指 標	現状値（%）	方向
食育に関心がある人の割合	66.5	増やす
栄養成分表示を参考にしている人の割合	65.6	増やす
食品を選んだり、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と思う人の割合	45.0	増やす

食に基づく健康習慣・実践力の向上

施策の目標

各世代に適した食生活の実践支援

指 標		現状値（%）	方向
適正体重を維持している人の割合	18歳以上（BMI）	69.7	増やす
	中高生（日比式）	49.6	増やす
	小学生（日比式）	62.9	増やす
朝食を摂る人の割合	18歳以上	80.1	増やす
	中高生	92.1	増やす
	幼児･小学生	96.9	増やす
バランスの良い食生活を実践している人の割合		64.5	増やす
野菜を多く摂るようにしている人の割合		67.1	増やす
うす味を心がける人の割合		53.6	増やす

食に対する感謝の気持ちの醸成

施策の目標

食を通じたコミュニケーションの推進

指 標	現状値（%）	方向
家族や友人など誰かと食事をする機会がない人の割合	朝 36.9 昼 23.6 夕 13.1	減らす
食品を無駄にしないよう何らかの行動をしている人の割合	76.4	増やす
季節の食べ物を意識している人の割合	44.8	増やす
食事の手伝いをすることもの割合	95.1	増やす

基本理念　みんなが楽しく食べて 元気 な心と体をつくります。

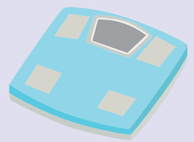
ライフステージ別　区民の取り組み

乳幼児期（6 歳以下）

- 買い物や食事の準備、料理のお手伝 いを一緒にするなど食に興味を持たせましょう。
- 発達段階に合わせた調理形態で、よくかんで食べることを身につけましょう。
- 規則正しい食生活のリズムをつくりましょう。
- 外遊びをしっかりし、体を動かし、お腹をすかせて食事時間をむかえましょう。
- 毎月１回は、身長や体重を測定し、母子手帳等に記録しましょう。
- いろいろな食べ物に親しんで、好き嫌いなく食べられるようにしましょう。
- いただきます・ごちそうさまのあいさつをしましょう。
- 季節の行事や旬の材料など、日本の食文化を大切にしましょう。

学齢・青年期（7 歳～19 歳）

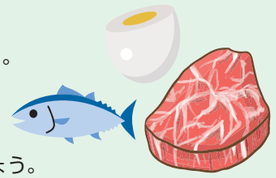
- 早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 保護者と一緒に給食の献立や食育だよりを活用しましょう。
- 一日に必要な栄養素を知り、自分が摂取できているかどうかセルフチェックできるようにしましょう。
- 毎日朝ごはんを食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- 家族の食事づくりに参加しましょう。
- 毎月１回以上体重測定をし、体調管理をしましょう。



- 食事の準備に関わって、食べ物を大切にしましょう。
- 季節の行事や旬の材料など、日本の食文化を大切にしましょう。

成人期（20 歳～64 歳）

- 食品を購入するときは、食品表示を参考に選びましょう。
- 外食は、栄養バランスや旬の野菜の多く摂れるものを選びましょう。
- 口腔ケアにより口腔機能を維持しましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- 規則正しい食生活を心がけましょう。
- 塩分を取り過ぎないように気をつけましょう。
- 毎月１回以上体重測定をし、体調管理をしましょう。
- ＢＭＩ（体格指数）を参考にしましょう。
- 我が家の味を大切にして、次世代に伝えましょう。
- 食品は必要なものを購入し、無駄を出さないようにしましょう。

高齢期（65 歳以上）

- いろいろな食品を食べましょう。
- 食べることを楽しみ、体調に合った食生活を送りましょう。
- 口腔ケアにより口腔機能を維持しましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- 欠食をしないようにしましょう。
- タンパク質をしっかり食べましょう。
- 毎月１回以上体重測定をし、体調管理をしましょう。
- ＢＭＩ（体格指数）を参考にしましょう。
- 身近な方と一緒に食事を楽しみましょう。
- 日本の食文化等を次世代へ伝える役割を担いましょう。