

元気 まえばし 食育プラン

第4次前橋市食育推進計画

概要版

(令和5年度～令和9年度)



基本理念

食は命の基本 からだをつくり ころろをつなぐ
みんな笑顔で健康づくり

計画目標

健全な食生活を通した「市民の健康寿命の延伸」

基本方針

1

生涯を通じた心身の健康を守る食育の推進

生活習慣病を予防するために若い頃からの健全な食習慣を身につけることが大切です。特に食への課題が多い若い世代や働き世代へ、大学や企業等と連携を図りながら重点的に取り組みます。

- 朝食欠食の改善
- 野菜摂取量の向上
- 減塩の実践
- 適正体重の維持



2

持続可能性の視点を入れた、食の循環・環境、食文化を守る食育の推進

地域の食と農業への理解促進・地産地消の推進等により、生産から消費までの食の循環の中で、多くの関係者により食が支えられていることについて理解を深めます。また、地域の伝統的食文化が継承されるよう取り組みます。

- 地産地消の推進
- 学校給食における地場産物の利用
- 食品ロスの削減
- 給食等での行事食や郷土料理の提供

3

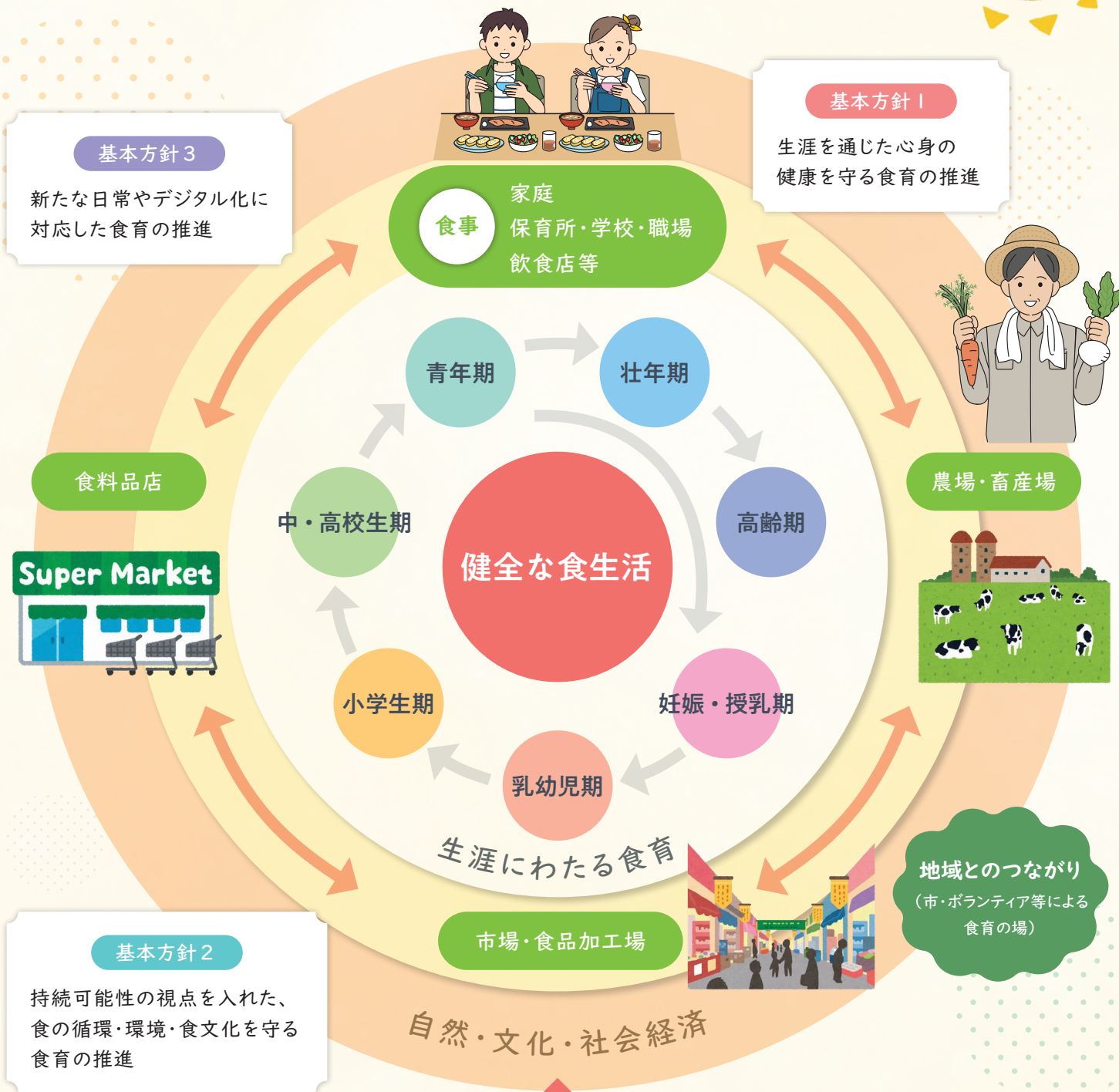
新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進

市民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ライフステージに応じて十分配慮した情報提供等を行います。

- インターネットツール等を積極的に活用

全体目標

健全な食生活を通じた「市民の健康寿命の延伸」



改善・向上のための取組

課題

- 朝食欠食
- 野菜の摂取量
- 減塩・適塩
- 栄養バランス
- よく噛んで食べる
- 食育への関心
- 食事のあいさつやマナー
- 孤食
- 食品ロス
- 地産地消の推進
- 郷土料理を知る機会
- 食事準備への参加
- 食中毒予防の知識
- 食品表示の知識
- 災害時の対応整備



朝食を食べよう！

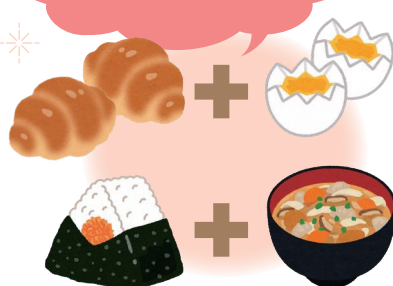
朝食を食べないと、集中力が続かなかったりやる気が出ない、ということになりがちです。朝食を食べて、脳と身体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。



まずは食べられそうなものを食べましょう！



食べることに慣れたら、1品増やしてみましょう！



満点朝ごはんを目指しましょう！



野菜を食べよう！

野菜には健康づくりに大切なビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素が豊富です。野菜が不足しがちな朝食や昼食に野菜を食べることを意識しましょう。

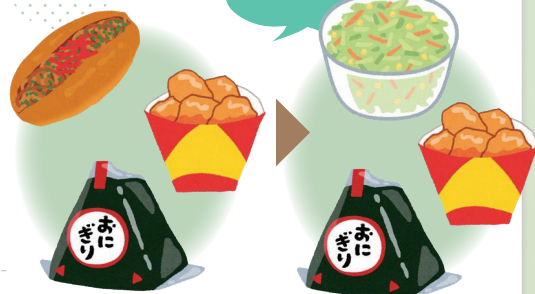


1日の目標量350g



1日5~6皿

野菜を意識して選びましょう！



減塩に取り組もう！

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患や胃がんのリスクを高めることにつながります。できるところから減塩に取り組み、徐々にうす味に慣れていきましょう。

汁物は具沢山に！



スープは残すようにしましょう！



酸味や香味野菜、スパイス等を使って美味しく減塩！



調味料はかけるより、つけましょう！



🏠 家庭における食育の推進

健康増進課

1 望ましい食習慣や知識の習得

- 食生活改善推進員と連携した食育活動



健康増進課

3 豊かな心を形成するための家庭での「共食」の推進

- 食生活改善推進員による親子向け食育活動
- 「食育の日」(毎月19日)に合わせた、各種広報媒体を活用した普及啓発

健康増進課

2 多様な広報媒体を活用した食育の情報提供

- 食育動画「元気まえばし健康クッキング」の配信
- 「食育月間」(6月)の周知啓発

子育て支援課

4 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導等

- 乳幼児健康診査、離乳食講習会等での栄養相談等
- 歯と口の健康づくりに関する情報提供等



🌐 地域における食育の推進

長寿包括ケア課

国民健康保険課

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- 介護予防サポーターの養成と活動支援
- 特定保健指導

長寿包括ケア課

3 高齢者に対する食育の推進

- 介護予防教室等での栄養・食生活に関する情報提供や栄養相談
- 個別訪問栄養指導

健康増進課

長寿包括ケア課

5 歯科口腔活動における食育の推進

- 口腔ケアや歯科健診等の啓発
- 介護予防教室や市民講座等での口腔ケアに関する情報提供



健康増進課

2 若い世代に対する食育の推進

- 学生に向けた健康や栄養・食生活に関する情報提供
- 大学等との連携による学生向け栄養講話

健康増進課

4 職場における食育の推進

- まえばし健康づくり協力店の普及啓発
- まえばしウェルネス企業に向けた栄養情報の配信



社会福祉課

6 生活困窮世帯や子どもの居場所づくり等に対する支援の推進

- まえばしフードバンク事業の推進

防災危機管理課

7 災害時に備えた食育の推進

- 非常用食料の備蓄の普及啓発

健康増進課

8 食育推進運動の展開

- 食育月間(6月)や「食育の日」(毎月19日)に合わせた、各種広報媒体を活用した普及啓発
- 高崎市と連携による食育推進事業

学校、保育所等における食育の推進

教育委員会事務局 総務課

教育委員会事務局 学校教育課

1 学校における食育の充実

- 給食時間等での食育指導
- 授業における食に関する指導



子育て施設課

2 保育所等での食育の推進

- お楽しみメニューやお楽しみおやつの提供
- お便りやレシピの配布



環境と調和のとれた農業の活性化

生涯学習課

1 豊かな体験活動・生産者と消費者との交流を通じた食育の推進

- 親子参加型の農業体験
- 伝統野菜づくり体験

ごみ政策課

3 環境に配慮した食生活の実践

- ごみ減量活動の普及啓発
- 食べきり協力店事業の推進



教育委員会事務局 総務課

農政課

観光政策課

2 地産地消の推進

- 学校給食における地場産物の利用
- 赤城の恵ブランドの推進
- 「TONTONのまち」加盟店のPRや、まえばし豚肉料理のT-1グランプリの開催



食文化の継承による食育の推進

教育委員会事務局 総務課

農政課

1 行事食や郷土料理等の普及促進及び情報発信

- 学校給食における行事食や郷土料理の提供
- 郷土料理講習会



食品の安全性、食生活に関する情報の提供

衛生検査課

1 食の安全・安心の知識や正しい情報の普及等

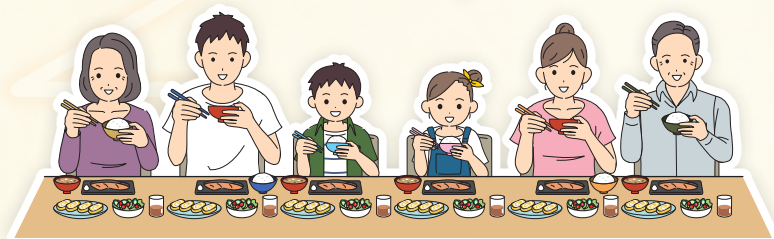
- 食品衛生に関する知識の普及啓発





\\ みんなで取り組みましょう! //

健康寿命の延伸



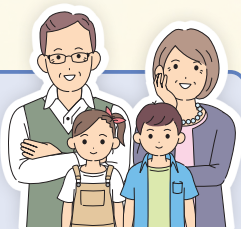
妊娠・授乳期



食生活を見直し、
新しい命をはぐくみましょう

- ✓ 妊娠期の望ましい体重増加を理解しよう
- ✓ 旬や地域の食材を食事に取り入れよう
- ✓ 口の中の清潔を心がけ、妊婦歯科健診を受けよう
- ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守ろう
- ✓ 食の安全に関する意識を高め、情報を収集し選択する力をつけよう

高齢期 (65歳以上)



健康長寿を目指し、
楽しい食生活を送りましょう

- ✓ 欠食せず、しっかり食べ、低栄養やフレイルを予防しよう
- ✓ 健診を受け、生活習慣病や口腔機能の低下を予防しよう
- ✓ 噛む力や飲み込む力を保ち、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを保とう
- ✓ 無理のない運動を続けよう
- ✓ 社会参加を通して、地域の食材や伝統料理、食文化などを次世代に伝えよう
- ✓ 食の安全に関する知識を深め、家族や地域の仲間に広げよう

壮年期 (40~64歳)

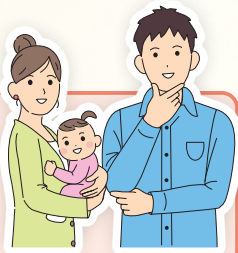


生活習慣病を予防し、
次世代に食育の大切さを伝えましょう

- ✓ 欠食せず、規則正しい食習慣を実践しよう
- ✓ 健診を受け、生活習慣病や歯周疾患を予防しよう
- ✓ 栄養バランスを理解し、実践しよう
- ✓ こまめに身体を動かそう
- ✓ 地域の食材や伝統料理、食文化などを次世代に伝えよう
- ✓ 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、選択する判断力を身につけよう

のです。一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。
じた食育を推進します。

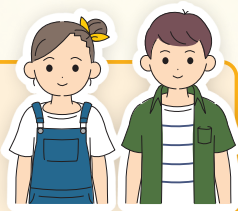
乳幼児期 (0～6歳)



生活リズムをつくり、
食べる意欲をはぐくみましょう

- ✓ 離乳食を通して少しずつ食べ物に親ませよう
- ✓ 自分から食べようとする力をはぐくもう
- ✓ 家族や周りの人と一緒に食事を楽しみ、食事のマナーを身につけよう
- ✓ 遊びの中で身体を動かそう
- ✓ よく噛んで食べ、食後には歯をみがこう
- ✓ 旬の食材や行事食を通して食文化にふれ、食べ物への興味・関心を広げよう
- ✓ 食事前には手洗いをしよう

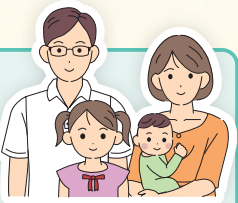
小学生期 (7～12歳)



食の大切さを学び、
健康な身体をはぐくみましょう

- ✓ 「早起き 早寝」と朝ごはんの実践から生活リズムをととのえよう
- ✓ 家族や周りの人と楽しく食べよう
- ✓ 食べ物を選択する力を身につけよう
- ✓ 買い物や食事づくりの手伝いをしよう
- ✓ よく噛んで食べ、食後には歯をみがこう
- ✓ 食べ物と環境について考え、残さず食べよう
- ✓ 行事食や郷土料理を通して地域の食文化にふれ、食べ物への興味・関心を広げよう
- ✓ 食事前には手洗いをしよう

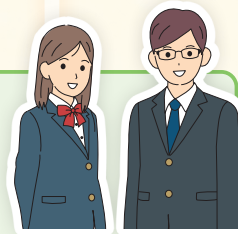
青年期 (19～39歳)



正しい食事と生活の実践とともに、
食育の担い手になりましょう

- ✓ 朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しよう
- ✓ 健診を受け、身体の状態を把握しよう
- ✓ 痩せすぎは将来の健康を損なうことを理解しよう
- ✓ 友人や家族と一緒に料理をしたり、共食を通じて、食育の大切さを共感しよう
- ✓ こまめに身体を動かそう
- ✓ 歯周疾患予防のために、歯科健診を受けよう
- ✓ 料理の作りすぎや食べ残しを減らそう
- ✓ 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、選択する判断力を身につけよう

中・高校生期 (13～18歳)



食への理解を深め、
健康的な食習慣を身につけましょう

- ✓ 朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しよう
- ✓ 痩せすぎは将来の健康を損なうことを理解しよう
- ✓ 家族や周りの人と楽しく食べよう
- ✓ 料理する力や食品を選択する力を身につけよう
- ✓ 部活動などで積極的に身体を動かそう
- ✓ よく噛んで食べ、食後には歯をみがこう
- ✓ 食料の生産や流通、食文化、環境など、食に関する理解を深めよう
- ✓ 食の安全や食品衛生に関する知識を学ぼう

数値目標

令和9年度に向け、基本方針ごとに以下の項目を目標値として掲げています。なお、指標1～19の推進にあたっては、【基本方針3】新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進を、横断的な視点とします。

指標		対象	直近値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)
【基本方針1】生涯を通じた心身の健康を守る食育の推進				
1	★朝食欠食している市民の割合	小学生	3.6%	0%
2		中学生	4.3%	0%
3		20歳代市民	21.8%	15%以下
4		30歳代市民	20.1%	15%以下
5	★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	20歳以上の市民	51.5%	60%以上
6	★内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合	20歳以上の市民	43.4%	50%以上
7	★「よくかんで味わって食べる」よう心がけている市民の割合	20歳以上の市民	26.1%	40%以上
8	★「週5日以上家族や友人と楽しく食卓を囲む」市民の割合	20歳以上の市民	60.9%	80%以上
9	★「家庭で食べ物や食事について話をしている」中・高校生の割合	中・高校生	69.9%	80%以上
10	★「食事の時のあいさつやマナーを大切にす」市民の割合	20歳以上の市民	22.7%	40%以上
【基本方針2】持続可能性の視点を入れた、食の循環・環境、食文化を守る食育の推進				
11	★「買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにする」市民の割合	20歳以上の市民	33.7%	40%以上
12	学校給食における前橋産農産物（野菜）の使用率	—	35.4%	40%以上
13	★「地産地消」について、言葉も意味も知っていて、実践している市民の割合	20歳以上の市民	36.0%	50%以上
14	★「郷土食を知る機会がある」市民の割合	20歳以上の市民	25.2%	30%以上
15	★「食中毒予防の3原則」を知っている市民の割合	20歳以上の市民	29.6%	45%以上
16	★食品購入時に食品表示を確認している市民の割合	20歳以上の市民	30.3%	40%以上
【基本方針1・2】の推進				
17	★「食育に関心がある」市民の割合	20歳以上の市民	75.8%	90%以上
18		中・高校生	61.0%	65%以上
19	食に関するボランティアの人数	—	12団体 1,873人	2,000人

★は前橋市食に関する市民意識調査より

栄養バランス良く食べよう！

～ 主食・主菜・副菜をそろえましょう ～

副菜 身体の調子を整える



野菜・きのこ・いも・海藻のおかず

主菜 身筋肉や骨をつくる



肉・魚・卵・大豆製品のおかず

主食 エネルギーになる



ごはん・パン・めん類

～ 1日の中で上手に食べましょう ～

果物



牛乳・乳製品



令和5年3月

編集・発行 前橋市 健康部 健康増進課

住所 前橋市朝日町三丁目36番17号

電話 027-220-5783

FAX 027-223-8849