

第4次 多摩市食育推進計画

食を通じて人と人がかかわりつながる^{けんこう}健康都市・多摩を育む



令和6年3月

多摩市

はじめに ～第4次多摩市食育推進計画の策定にあたって～

食は、私たち人間が生きていく上で欠かせないものです。健全な食生活を日々実践し、美味しく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。多摩市では、平成27年度から誰もが生涯を通じて健康で幸せに過ごせるまちを築こうという取組を、「健幸都市(スマートウェルネスシティ)・多摩の創造」と銘打ち、食習慣をはじめとした望ましい生活習慣を形成するための食育の取組を進めてきました。

平成20年5月に食育基本法に基づく市町村食育推進計画として、「多摩市食育推進計画」を策定し、平成30年3月に策定した「第3次多摩市食育推進計画」では、「食で育むみんなの健幸と市の未来」を基本理念として、「食についての基本的な知識・技術を獲得します(知る・学ぶ)」、「知識や技術を実践し健やかな毎日を送ります(実践する)」、「語って伝えて、楽しいコミュニケーションで豊かな心を育みます(広げる)」の3つを基本目標として掲げ、推進してきました。

しかしながら、令和2年からの新型コロナウイルス感染症の蔓延は、人々の日常生活に大きな影響を及ぼし、外出や感染リスクが高い大人数での会食の自粛、学校等での黙食の励行など、第3次多摩市食育推進計画における取組は、その多くが中止や縮小を余儀なくされました。また、近年の地球温暖化の進行のなかで、持続可能な食を支える生産から消費に至る環境への配慮が求められています。

「第4次多摩市食育推進計画」では、これまでの取組を継承しながら、新型コロナウイルス感染症の影響で変化した人々の行動・意識・価値観を踏まえつつ、食育によって食生活が人と人のつながりや自然の恩恵、食に関わる人々の様々な活動によって支えられていることへの感謝の念や理解を深めていき、「食を通じて人と人がかかわりつながる健幸都市・多摩を育む」の実現を目指していきます。

結びに、この計画の策定にあたり、多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会委員の皆様をはじめ、アンケート調査等を通じて貴重なご意見・ご提案いただきましたすべての皆様に心より感謝申し上げます。

令和6年3月

多摩市長 阿部 裕行

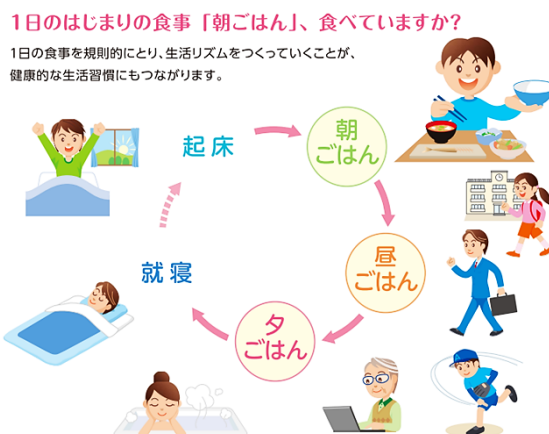
目次

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の背景と趣旨	1
(1) 食をめぐる環境	1
(2) 多摩市の取組	2
(3) 東京都の取組	3
(4) 国の取組	3
2 計画の目的・位置づけ	5
(1) 計画の目的及び法的根拠	5
(2) 計画の期間	5
(3) 各計画との関係	5
3 計画策定の体制等	6
(1) 多摩市の食に関する調査等	6
(2) 第4次多摩市食育推進計画策定委員会	6
(3) 多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会	6
(4) パブリックコメント	6
第2章 第3次多摩市食育推進計画における取組と成果	7
1 第3次多摩市食育推進計画の主な取組状況	7
2 第3次多摩市食育推進計画における評価指標と実績	8
3 ライフステージの特性に応じた目標と取組	9
4 すべてのライフステージに関連する共通事項の目標と取組	10
5 次期計画に向けた課題	11
第3章 食を取り巻く多摩市の現状	12
1 多摩市の人口の推移	12
(1) 少子高齢化の進行	12
(2) 世帯状況	13
2 食事の摂り方の多様化	14
(1) 朝食の摂取率	14
(2) 食事のバランス	17
(3) 体格指数と認識	18
3 暮らしと環境の変化と食事	21
(1) 孤食の状況	21
(2) 食事の手伝い	23
(3) 食品ロスの取組	24
第4章 計画の基本的考え方と施策の推進	25

1 基本理念	25
2 基本目標	26
3 計画の体系図	26
4 施策の推進	27
基本目標Ⅰ ライフステージに応じた食育の推進	27
妊娠・乳幼児期	27
学齢・思春期	29
青年・壮年期	31
高齢期	33
基本目標Ⅱ 生産者等との交流や体験を通じた食育の推進	35
基本目標Ⅲ 食品ロスを減らし持続可能な食を支える食育の推進	37
基本目標Ⅳ デジタル化に対応した情報発信の推進	39
第5章 計画の推進に向けて	41
1 取組の評価指標	41
2 計画の推進体制と進行管理	42
参考資料	44

コラム目次

★ いつでもどこでも食事相談	28
★ 給食センターの食育の取組	30
★ 野菜ファーストリーフレット	32
★ フレイルとは？	34
★ 子ども食堂・誰でも食堂とは？	36
★ 食品ロスを減らしましょう！	38
★ 多摩市の農業を知ろう！	40
★ 食育ネットワーク推進連絡協議会の食育活動	43



農林水産省「食育ガイド」

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/pdf/00_jp_guide.pdf

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

(1) 食をめぐる環境

食育とは、子どもから大人まであらゆる世代の人々が、様々な経験を通じて食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を習得し、生涯にわたって健全な食生活を実践できる力を育むことです。食育基本法においては、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

食は、私たち人間が生きていく上で欠かせないものです。健全な食生活を日々実践し、美味しく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎になります。

一方、物が豊富な時代となり、様々な食材が簡単に手に入るようになりましたが、朝食の欠食、野菜や果物の摂取不足、食塩のとりすぎといった栄養バランスの偏り、肥満や生活習慣病の増加、行き過ぎたやせ志向、高齢者の低栄養などの問題が生じています。

また、我が国の食料自給率は、依然として食料及び飼料の多くを海外からの輸入に依存し、国際情勢による食料供給の不安や、農業者の高齢化による農業従事者や農地の減少により長期的な低下が続いています。さらに、地球温暖化の進行により、一部地域における水稻の収穫量の減少や果実栽培適地の移動、水産資源の分布・水揚げ量の変動などの自然現象が生じており、我が国の農林水産業にも深刻な影響を及ぼすことが懸念されます。

そのほか、平成27年9月の国連サミットで採択された国際開発目標である「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、17の目標と169のターゲットからなる「SDGs(持続可能な開発目標)」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すものですが、「目標2．飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」など食育と関係が深い目標があり、食育の推進はSDGsの目標達成に貢献しています。

また、売れ残りや返品、食べ残しによる食品ロスは、令和3年度には約523万トン発生したと推計されており、こうした食品ロスを減らす取組として、家庭で提供できる食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉団体等に寄付するフード

ドライブや、消費者が食品ロスなどに配慮して消費行動を行うエシカル消費¹などが注目されています。さらに、地域の団体等が子どもやその家族に、地域交流の場や子どもの見守りの場を提供する「子ども・誰でも食堂」の取組も増えてきています。

新型コロナウイルス感染症は、我々の生活に大きな影響を及ぼしました。外出自粛による運動不足や食生活等の乱れ、生活環境の変化によるストレスの蓄積は、筋力低下による転倒骨折、糖尿病や高血圧などの持病の悪化等の健康被害を引き起こす要因となりました。また、感染リスクが高い大人数での会食の機会が減少し、「共食」を避け一人ひとり別々に食べる「孤食」が増加し、地域や職場等のコミュニティにおいて誰かと一緒に食事をする「共食」の機会が大幅に減少しました。さらに、昨今の円安による物価高騰や、令和6年4月からの働き方改革関連法の適用でトラック運転手が不足し、さらなる輸送コストの上昇による食料価格への影響が懸念されています。

（２）多摩市の取組

食を取り巻く社会環境が変化する中、本市では、食をめぐる状況や様々な課題を踏まえつつ、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として、平成20年5月に「多摩市食育推進計画」を策定しました。平成25年8月に改定を行い、平成30年3月には「第3次多摩市食育推進計画」を策定し、引き続き食育の推進に取り組んできました。

また、本市では、平成27年度から誰もが生涯を通じて健康で幸せに過ごせるまちを築こうという取組を、「健幸都市（スマートウェルネスシティ）・多摩の創造」と銘打ち、「第五次多摩市総合計画・第2期基本計画」において、すべての施策を貫く、取組の方向性の一つとして打ち出しました。さらに「第五次多摩市総合計画・第3期基本計画（令和元年度）」では「基盤となる考え方」として「健幸まちづくりのさらなる推進」を掲げ、その中で食習慣をはじめとした望ましい生活習慣を形成するための食育の取組を進めてきました。令和5年度からの「第六次多摩市総合計画」では、健幸まちづくりをさらに計画的・体系的に進めるため、基本構想の中で「分野横断的に取り組むべき重点テーマ」として位置づけ、食育についても引き続き取組を進めていくこととしています。

こうした中、コロナ禍により「共食」を伴う活動が大きく制限されたことから、令和2年度・令和3年度における第3次多摩市食育推進計画に係る取組については、その多くが中止や縮小を余儀なくされました。このため、当初、令和4年度までとしていた同計画の期間を1年間延長し、令和6年度を始期とする「第4次食育推進計画」を策定するものです。

¹ エシカル消費：人・社会・地域・環境に配慮した倫理的（エシカル）な消費行動をいいます。

(3) 東京都の取組

東京都では、平成18年9月に「東京都食育推進計画」を策定し、その後平成23年7月と平成28年3月に改定を行い、令和3年3月に第4次食育推進基本計画を策定しました。

食育推進の基本的な考え方として、「健康長寿を実現するライフスタイルに応じた食育の推進」「生産」から「流通」「消費」まで体験を通じた食育の推進、「SDGsの達成に貢献する食育の推進」の3つの方向性から食育を推進しています。

(4) 国の取組

国は、平成17年6月に制定した食育基本法に基づき、平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定し、食育の推進に取り組んできました。令和3年3月には「第4次食育推進基本計画」を策定し、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」の3つを重点事項と定め、食育に関する施策を推進しています。

みんなで食べたらおいしいね

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

かく核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「いっしょ一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくらうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。
「いっしょだれかと一緒に」のときが、ひとりより楽しい! **できることから始めよう。**

出典：農林水産省「食育ガイド」

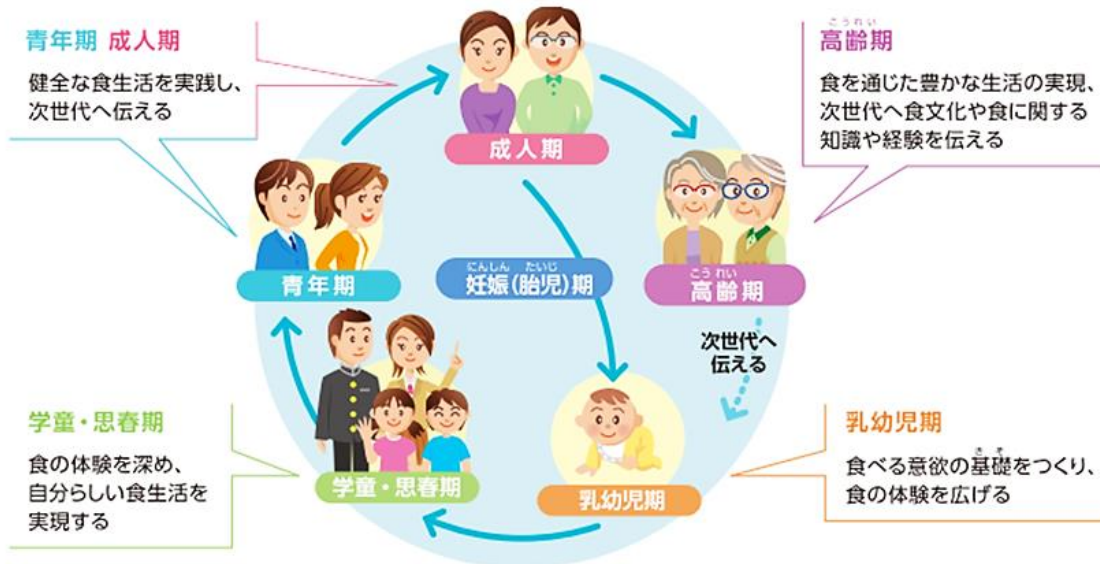
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/pdf/00_jp_guide.pdf

生涯にわたって大切にしたい食育

私たちは毎日食事をして生活をしています。

そして、その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組



出典：農林水産省「食育ガイド」

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/pdf/00_jp_guide.pdf

2 計画の目的・位置づけ

(1) 計画の目的及び法的根拠

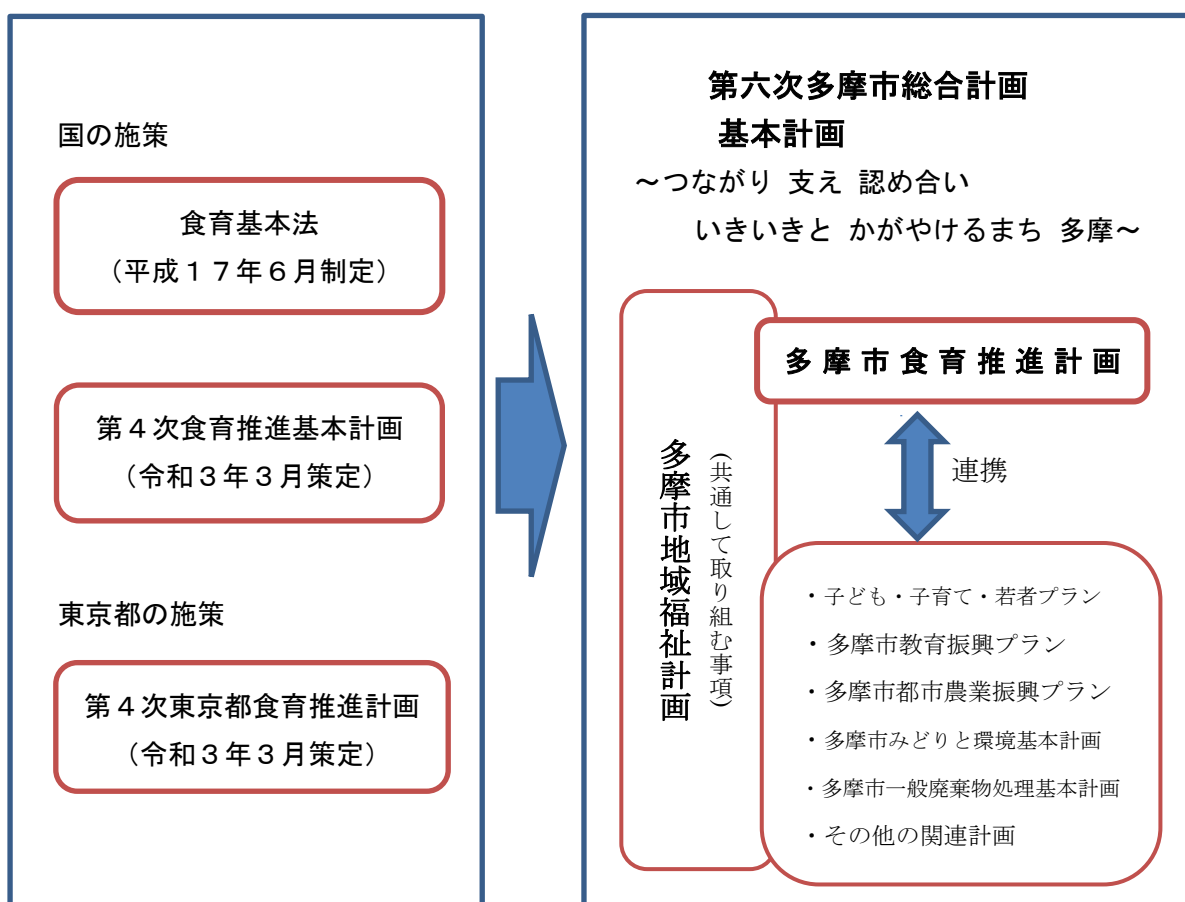
本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国の第4次食育推進基本計画及び第4次東京都食育推進計画と整合を図りながら、本市における食育の推進に関する施策を総合的に推進することを目的とします。

(2) 計画の期間

本計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

(3) 各計画との関係

本計画は、「第六次多摩市総合計画」を上位計画とし、「多摩市子ども・子育て・若者プラン」、「多摩市教育振興プラン」等、食育に関連する様々な計画との連携を図ります。



3 計画策定の体制等

本計画の策定にあたっては、以下の流れで計画策定作業を進めました。

(1) 多摩市の食に関する調査等

多摩市における食に関する現状と課題を踏まえた計画としていくために、多摩市政世論調査、多摩市立の小学6年生、中学3年生、市内の1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査の保護者を対象とした多摩市食生活意識調査、多摩市特定健康診査受診結果、東京都民の健康・栄養状況、全国学力・学習状況調査等の調査結果を基に計画内容を策定しました。

(2) 第4次多摩市食育推進計画策定委員会

計画を策定するため、庁内の関係課長により構成される第4次多摩市食育推進計画策定委員会を設置し、計画案の検討を行いました。

(3) 多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会

学識経験者、教育・学校関係者、食育に関する地域活動をおこなっている市民や団体などを委員とした多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会に対して意見を伺い、計画策定作業を進めました。

(4) パブリックコメント

計画案の内容について、市民から幅広い意見を聴くため、令和5年12月から令和6年1月までの期間にパブリックコメントを実施しました。

第2章 第3次多摩市食育推進計画における取組と成果

1 第3次多摩市食育推進計画の主な取組状況

第3次多摩市食育推進計画では、基本理念「食で育むみんなの健幸と市の未来」のもと、「食についての基本的な知識・技術を獲得します（知る・学ぶ）」、「知識や技術を実践し健やかな毎日を送ります（実践する）」、「語って伝えて、楽しいコミュニケーションで豊かな心を育みます（広げる）」の3つを基本目標として食育の推進に取り組みました。

具体的にはライフステージの特性に応じた目標とすべてのライフステージに共通する目標を定め、家庭、学校、商店街、企業、行政などが協力し、地域全体で一体的に食育の取組を進めてきました。

令和2年からは新型コロナウイルス感染症の蔓延により、外出自粛や、共食を伴う食育活動の中止や縮小、学校等における黙食の励行、テレワークの増加等、私たちの日常生活に大きな影響がありました。感染症そのものによるリスクのほか、こうした活動の自粛による二次的健康被害も懸念されています。感染予防対策を徹底し、食に触れ体験する機会を設けるなど、各機関が工夫して実践することで、学び、実践し、広げる取組を行いました。

また、取組の方向に沿った施策の成果や達成度を把握するための評価指標を設定し、食育活動の推進状況を評価してきました。



第3次多摩市食育推進計画

2 第3次多摩市食育推進計画における評価指標と実績

食育推進の指標		目標	現状値 H28 年度	H30 年度 実績	R 元年度 実績	2年度 実績	3年度 実績	4年度 実績
朝食を 毎日食べ ている人 の割合	3歳児*	増やす	96.8%	97.6%	96.9%	97.6%	96.9%	97.5%
	小学6年生 **	増やす	97.0%	94.6%	96.1%	—	96.5%	96.3%
	中学3年生 **	増やす	95.0%	93.2%	93.7%	—	93.4 %	92.3%
	20歳以上 ***	増やす	77.0%	74.5%	82.4%	—	83.6%	—
	30代*	増やす	71.9%	68.1%	68.6%	67.7%	64.8%	64.2%
野菜をとるよう に気をつけて いる人の割合	20歳以上 ***	増やす	49.5% (H27 年度)	48.0% (H29 年度)	59.5% (R1 年度)	—	58.3% (R3 年度)	—
	30代*	増やす	55.0%	49.0%	58.5%	66.3%	69.7%	—
特定健診 ¹ 壮年期(40～ 64 歳)の糖尿 病・肥満の有 所見者割合	HbA1c ² 5.6% (NGSP 以上) の割合	減らす	男 37.0% 女 37.6%	男 39.9% 女 38.6%	男 38.4% 女 36.9%	男 35.6% 女 32.9%	男 36.2% 女 33.2%	男 35.8% 女 33.5%
	BMI ³ 25 以 上の割合	減らす	男 33.8% 女 16.7%	男 35.4% 女 15.8%	男 33.6% 女 17.2%	男 37.6% 女 21.9%	男 38.8% 女 21.8%	男 37.2% 女 18.7%
高齢者BMI18.5未満の率 (上段:前期高齢、下段:後期高齢)		減らす	8.4%	8.1%	8.2%	7.7%	8.5%	9.0%
			10.0%	9.7%	9.4%	9.1%	9.3%	9.5%

出典：*各健康診査におけるアンケート、**全国学力・学習状況調査、***多摩市政世論調査

特定健診・高齢者は国民健康保険特定健康診査、後期高齢者医療制度健康診査データ

¹ 特定健康診査：医療保険者が実施する生活習慣病予防のための健康診査。ここでは多摩市国民健康保険者が行う健診

² HbA1c：糖尿病に関する血液検査、検査前1カ月の血糖値を反映し、5.6%未満が正常

³ BMI：体格指数：体重 kg を身長 m の2乗で除した数値。25以上は肥満、18.5未満はやせ

3 ライフステージの特性に応じた目標と取組

ライフステージ	目 標
妊 娠 期	望ましい食生活を身につけ、母子ともに元気に出産を迎える
乳 幼 児 期	食への興味と食べる意欲を育てる
学齢・思春期	自らの健康を考え、望ましい食習慣を身につけ実践する
青年・壮年期	青年期：食生活を自己管理する力を身につけ、生活習慣病の予防に努める 壮年期：食卓でのコミュニケーションを通じて、食への理解を深め広げる
高 齢 期	豊かな食の知識を次世代に広めながら、健康長寿を目指す

【施策の取組】

○妊娠期については、平成29年度から妊婦面接「ゆりかごTAMA」¹を開始し、令和4年度は妊娠届出したほとんどの妊婦と直接面談し妊娠初期の不安に寄り添い、必要な食生活に関する情報提供や応援ギフトの支給を行いました。また、両親学級「パパママ学級」の中で妊婦の食事診断を実施し必要な栄養指導や栄養講話を行いました。コロナ禍の影響で一時定員を制限しましたが、妊娠初期からの切れ目のない支援の中で、妊娠・出産における望ましい食生活のあり方や栄養摂取について啓発しました。

○乳幼児期では、家庭における生活リズムや望ましい食習慣の獲得のため、乳幼児の健康診査における親への支援のほか、幼稚園、保育所等における野菜の栽培や収穫などの体験農業や高齢者との食を通じた交流など様々な食育活動を通して、食べることの楽しさを身につけるように取り組みました。また、令和4年度には市内保育所との連携により「いつでもどこでも食事相談」として地域向け離乳食講習会や食事相談体制の強化を行うとともに、市内共通テキストを検討・作成するなど地域全体で乳幼児期の食育支援の体制を整えました。

○学齢・思春期では、学校での特別活動や生活科等における食育活動を中心に、学校給食での地場野菜の使用や献立表等による食についての情報提供、栄養教諭²・栄養士による食育授業などを実施し、望ましい食習慣を身につけられるように取り組みました。合わせて家庭への情報提供にも力を入れ、食を通じた豊かな人間性を育む取組も行いました。また、食品ロス削減に

¹ ゆりかごTAMA：保健師による妊婦面接

² 栄養教諭：平成17年度から施行された食に関する指導(学校における食育)の推進に中核的な役割を担う教諭

ついて、総合的な学習の時間やE S D¹、栄養教諭による食育活動プログラムにおいて取り組みました。

○青年・壮年期は、学生から社会人となり、仕事や家庭など社会的役割が大きくなることで、自らの健康には目が向きにくい時期ですが、生活習慣病の発症リスクが現れ始める世代になります。30代を対象とした30代健康診査や40歳以降については各医療保険者が特定健康診査・特定保健指導²を実施しています。こうした健康診査の受診勧奨や健康栄養相談を実施しました。

○高齢期については、低栄養などフレイル(虚弱)予防が重要です。加齢に伴う生活機能の低下を予防し、自分らしく生活するために、介護予防の体操などを行う地域介護予防教室や近所 de 元気アップトレーニングなどの通いの場を増やし、体操や人との交流、コミュニケーションをとる機会を拡充しました。コロナ禍の中では、外出や共食の機会が大きく減少しましたが、感染対策を講じながら通いの場を継続し、リハビリテーション専門職や栄養士、歯科衛生士による食事や口腔ケアに関する講座等も実施しました。



児童館での離乳食出張講座



管理栄養士による
低栄養予防のミニ講座



地域介護予防教室

4 すべてのライフステージに関連する共通事項の目標と取組

共通事項	目 標
食への感謝、環境にやさしい食育の推進	食料の生産から消費に至るまでの食に関する成り立ちを知り、感謝の念を深める
食にかかわる情報発信とネットワークの推進	情報の共有と共食で、心豊かな生活を育む 食に関する関係機関が連携し、食育の和を広げる

¹ ESD : Education for Sustainable Development の略で、課題を解決する力やコミュニケーション力を育み、持続発展可能な社会の担い手を育成する教育

² 特定保健指導：医療保険者が行う特定健康診査後の栄養、生活習慣に関する指導

【施策の取組】

○環境にやさしい食育の推進では、食品ロス削減に向けて「多摩市一般廃棄物処理基本計画」に基づき「協働の力で環境負荷の少ない循環型の街たまを構築する」という基本理念のもと取組を進め、市民や事業者への食品ロス削減の啓発と、「多摩市食べきり協力店」¹の登録や、生ごみを「たい肥」にリサイクルする「ダンボールコンポスト」などの補助制度を行いました。

○食物アレルギーや食の安全に対する情報提供とともに、地場産の食材を使用した食品の製造販売や地元の食材の活用などの普及啓発を行いました。また、学校や保育所、児童館等で栽培活動や農業体験を行い、農産物の生産や地域の方との交流を行いました。その他、学校給食において全国各地の郷土料理や多摩市がホストタウンであるアイスランド共和国の料理を食べて伝統的な食文化を学ぶ機会を持ちました。

○ネットワークの推進については、多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会を通して、大学、学校、企業、地域、市民団体など食育推進に関わる機関との連携と情報共有を行いました。平成20年度から毎年開催していた「たま食育フェスタ²」については、コロナ禍の影響もあり休止が続きましたが、食育推進の啓発の手法として一定の役割を終えたとして令和4年度をもって事業終了となりました。



保育所での農業体験

5 次期計画に向けた課題

○指標の実績からは、小児期の朝食摂取率は90%を超え高い水準を維持していますが、成人期に入ると朝食摂取率は低下がみられ、壮年期の肥満は増加、生活習慣病である糖尿病の有所見率と高齢期のやせの率は横ばいとなりました。こうした状況から、各ライフステージの特徴に合わせた望ましい食習慣の啓発と獲得に向けた取組を継続していくことが必要です。

○新型コロナウイルス感染症下で縮小した共食や生産者等との交流については、改めて食を通じたかかわりやつながりを実感し、学ぶ機会として、地域や関係団体等と連携して推進していく必要があります。

○ライフステージに関連する共通事項については、持続可能な食を支える環境への配慮など、食品ロスや共食、生産者との交流等について基本的な個別目標として取組を推進することが求められます。

¹ 多摩市食べきり協力店：P38を参照

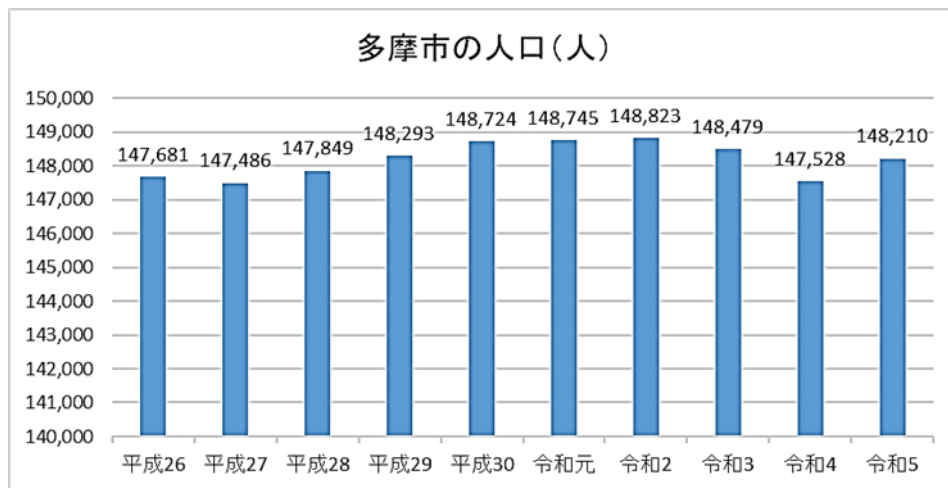
² たま食育フェスタ：地域団体、学校、民間企業により構成される実行委員会により、食育の楽しさや大切さを啓発するイベントを平成21年から毎年実施。コロナ禍での中止を経て令和4年度に事業終了

第3章 食を取り巻く多摩市の現状

1 多摩市の人口の推移

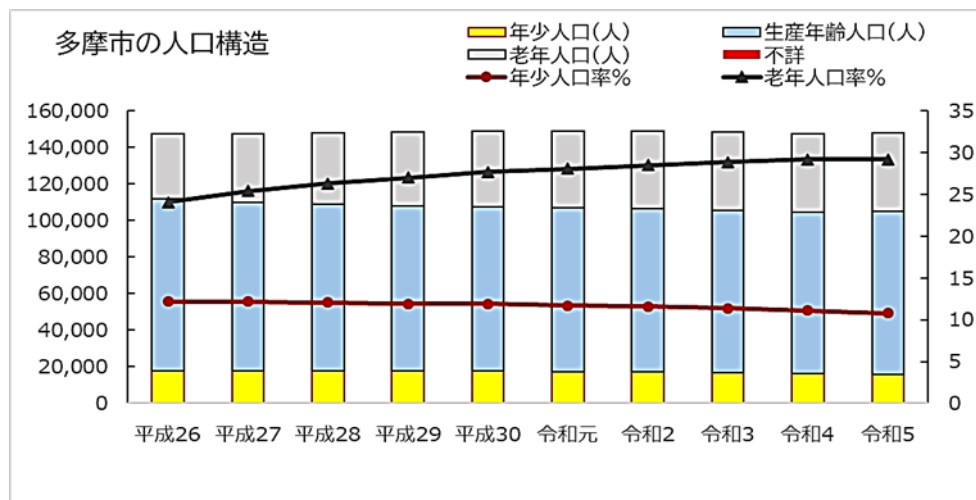
(1) 少子高齢化の進行

本市の人口は、令和5年1月1日現在148,210人です。そのうち年少人口（0～14歳）は16,033人、生産年齢人口（15～64歳）は88,903人、老年人口（65歳以上）は43,274人です。



出典：住民基本台帳人口

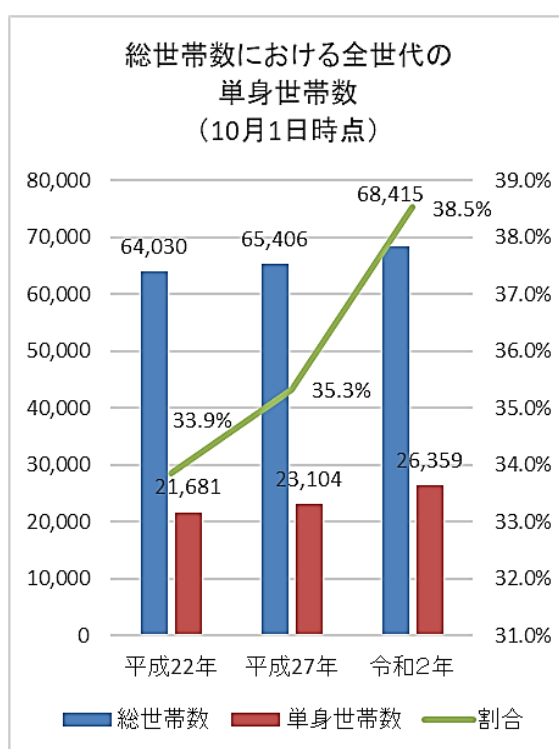
年少人口割合は10.82%、老年人口割合は29.20%と少子高齢化が進んでいます。今後さらに高齢化が進行することが見込まれます。



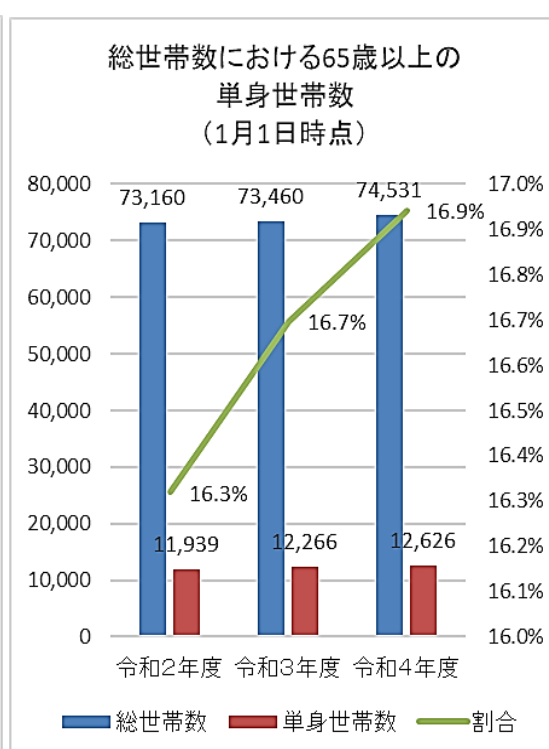
出典：住民基本台帳人口

(2) 世帯状況

国勢調査では、市内全世代における単身世帯割合は約3割であり、5年ごとの経年変化を見てもその割合は増加しています。また、65歳以上の市内における単身世帯割合は2割弱で微増傾向です。世代を問わず、一人暮らしでは、栄養バランスの偏りや共食による食への満足感や楽しさを感じにくくなります。食生活の乱れは、若年層では生活習慣病に、高齢者では低栄養になるリスクが高まります。単身者でも誰かと一緒に食べる楽しさを感じられるよう行政だけでなく、地域の様々な団体が協力し、共食の場を充実させることが重要です。



出典：国勢調査



出典：高齢支援課、高齢者人口統計



2 食事の摂り方の多様化

(1) 朝食の摂取率

○幼児

3歳児健診のアンケートにおける朝食摂取率は、高い水準を維持しています。成長が著しく活動量も増えるこの時期は、1日3回以上の食事が必要です。また、話を理解し自分の気持ちを言葉で表現し始めるようになるため、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。

健やかな成長と望ましい食生活を身に付けるためには、「早寝早起き朝ごはん」を基本として、一緒に食べる楽しさや栽培・収穫体験などの経験により食べることへの興味や関心が高まります。朝食を起点とした正しい食習慣を身に付けていくことが大切です。

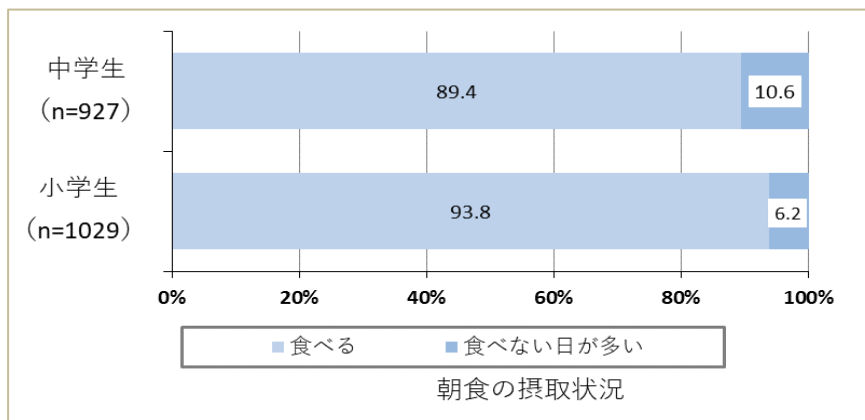
平成31年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
96.9%	97.6%	96.9%	97.5%

出典：3歳児健診アンケート

○学齢期

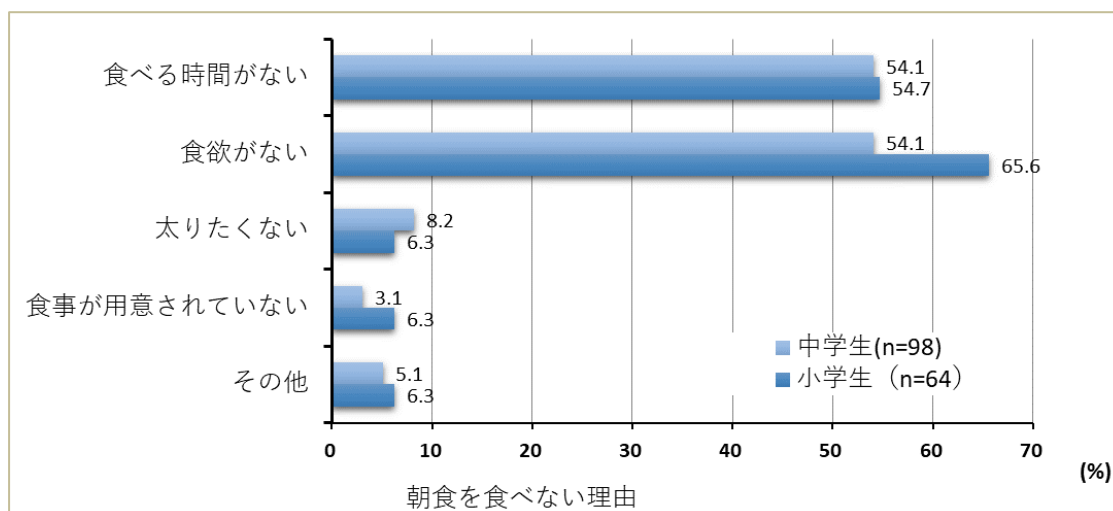
小学6年生及び中学3年生への多摩市食生活意識調査では、朝食を「毎日食べる」もしくは「食べる日が多い」と答えた、朝食を“食べる”者は小学生が93.8%、中学生が89.4%でした。全国学力・学習状況調査でも多摩市の小学6年生及び中学3年生は、第3次食育推進計画策定時の平成28年度からともに90%以上と高い水準を維持しています。

一方で、中学生では、「食べない日が多い」もしくは「ほとんど食べない」と回答した、朝食を“食べない日が多い”者が10%を超えています。朝食摂取率が中学生で低くなる状況は、全国調査（平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書。以下同じ）と同じ傾向です。



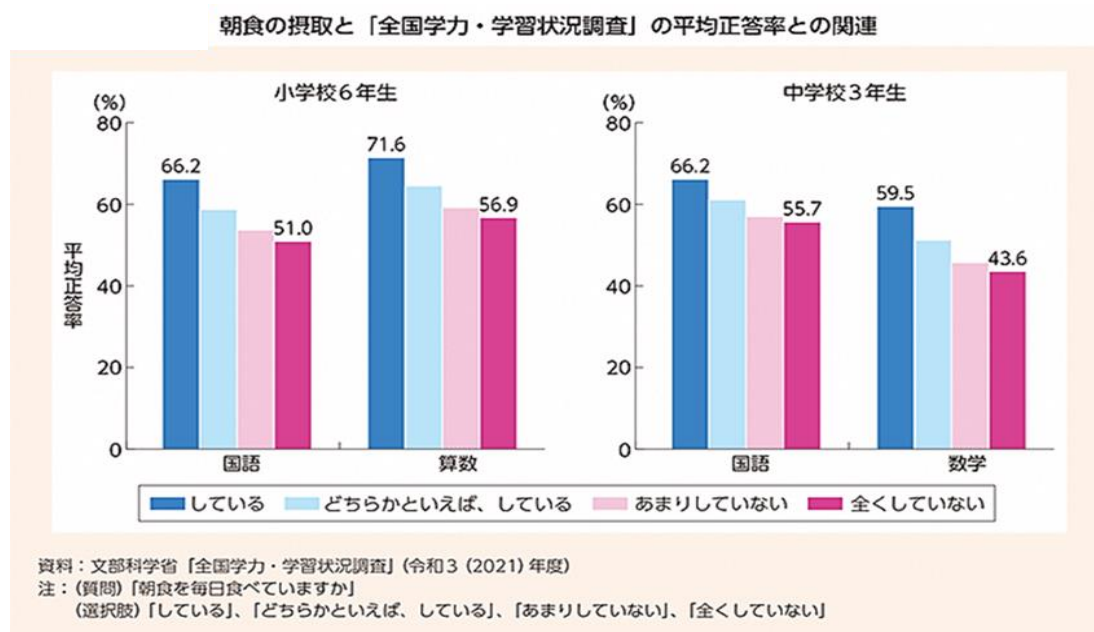
出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査

また、朝食を食べない理由については、小中学生ともに「食べる時間がない」、「食欲がない」が半数を超えています。特に中学生は、小学生に比べて平均睡眠時間が短く、なかなか寝付けない、眠くて起きられない者の割合が増加することが全国調査でも示されており、今後は食べない日が多い者に目を向けて働きかけていく必要があります。



出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査報告書

さらに、文部科学省「全国学力・学習状況調査」によると「毎日朝食を食べている」と回答している児童生徒の方が、教科の平均正答率が高い傾向が見られます。

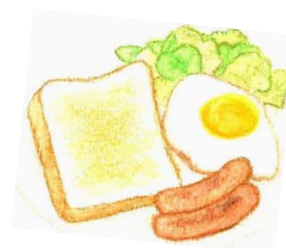
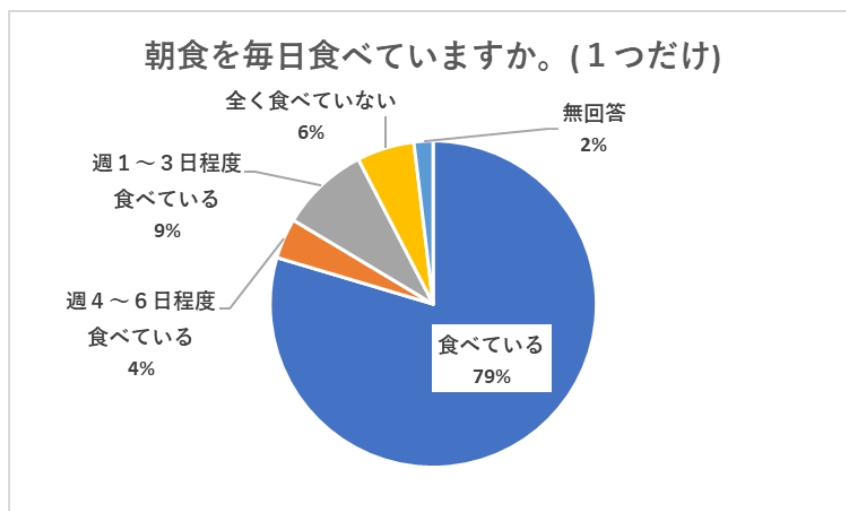


出典：令和4年度 農林水産省「食育白書」

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/r4_wpaper-1.pdf

○ 18歳以上

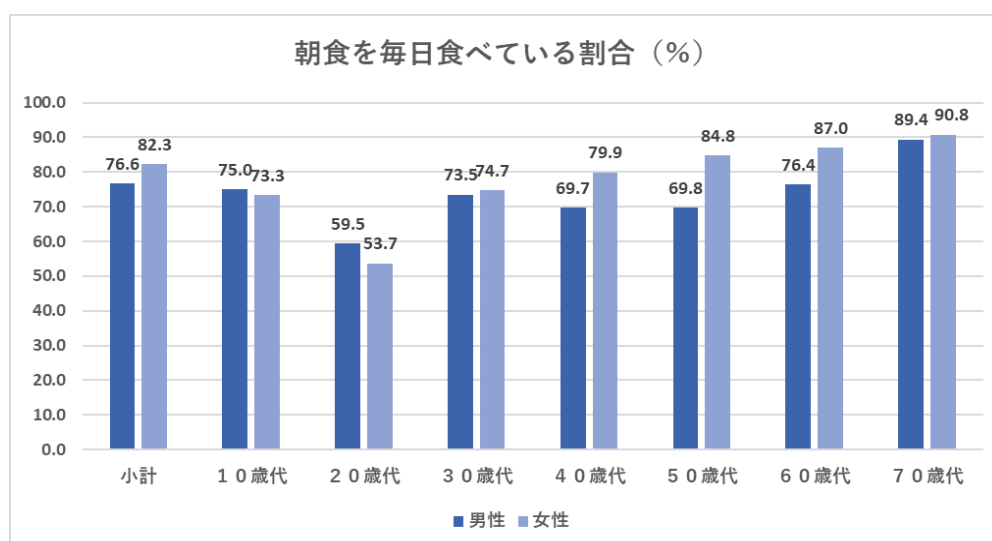
令和3年度多摩市政世論調査では、18歳以上における朝食の毎日の摂取状況は、全体では約8割と高い水準であり、朝食を全く食べていないと回答した者は6%となっています。



出典：令和3年度 第39回多摩市政世論調査

しかし、性別・年齢別にみると、男女ともに20歳代のみが50%台まで下がっています。先の小中学生への食生活意識調査では、朝食を食べる者が約9割であるのに対し、20歳代になると朝食摂取が約半数にまで減少しています。

中学を卒業し、徐々に家庭からの自立を視野に入れた日常生活においては、食事に目を向けることが難しい時期でもあります。また、食習慣の乱れが低年齢化することによる生活習慣病の早期発症も懸念されることから、朝食摂取率の維持はとても重要です。



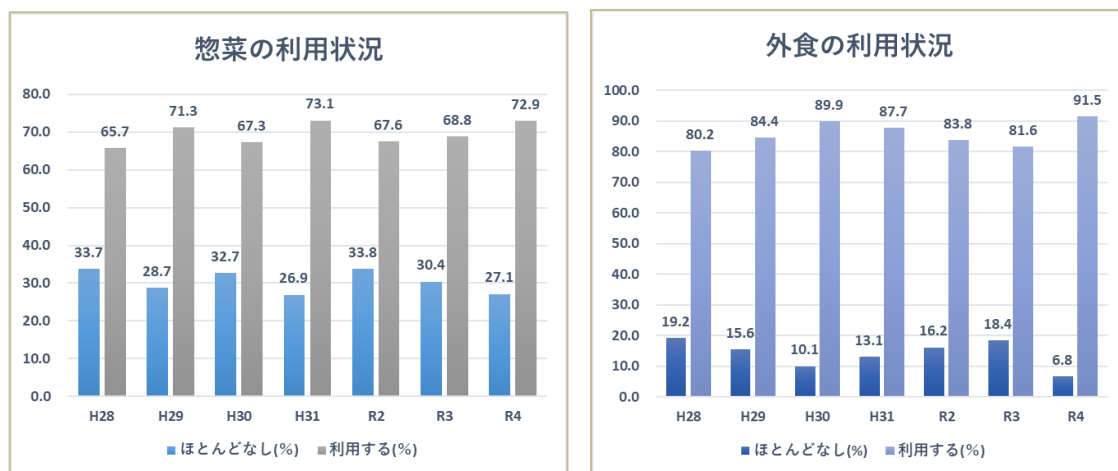
出典：令和3年度 第39回多摩市政世論調査

(2) 食事のバランス

○妊婦

パパママ学級(両親学級)の食事アンケートの結果によると、妊婦の摂取エネルギー量は減少傾向であり、特に主食、主菜では乳製品・卵・魚、副菜では野菜・果物の摂取量が減少しています。

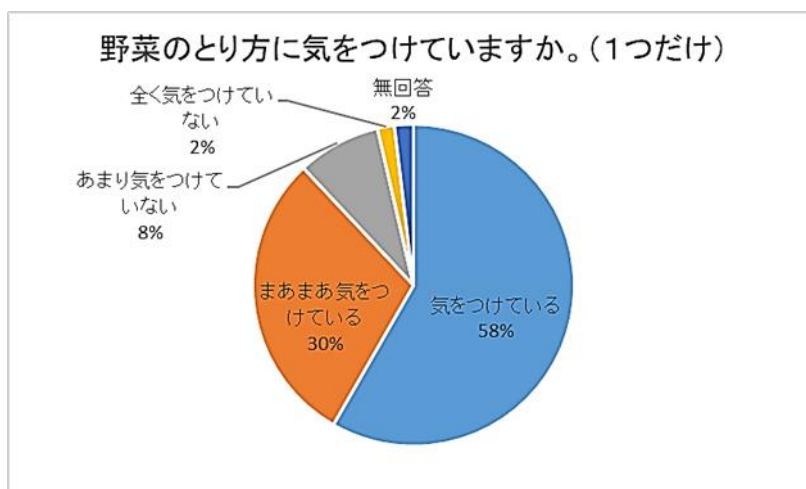
一方で砂糖菓子類と油脂類の摂取量は多くなっています。また、外食利用状況は約8割、総菜利用は約7割で推移しており、外食及び惣菜はエネルギーや塩分、脂質を多くとってしまう傾向にあるため、利用する頻度やメニュー選びに工夫が必要です。



出典：パパママ学級食事アンケート

○野菜の摂取量

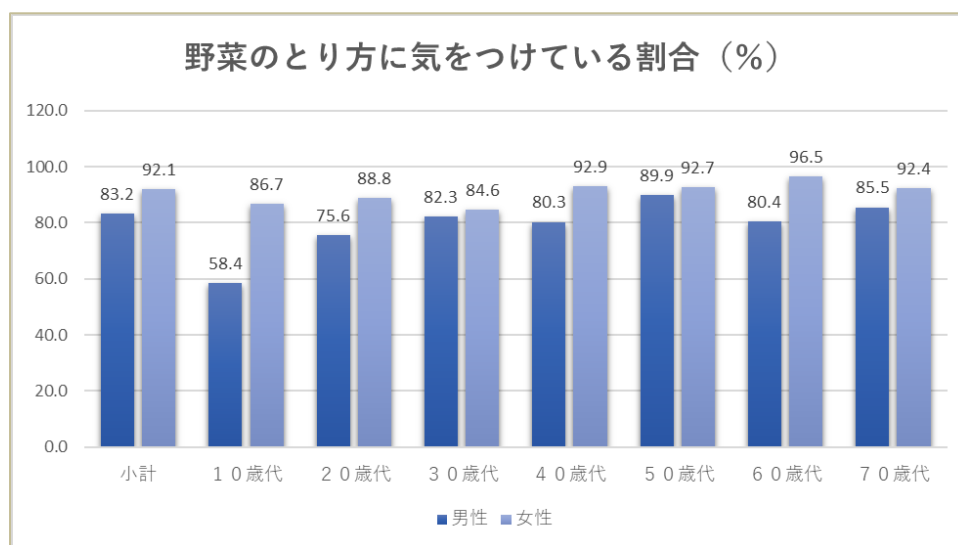
令和3年度多摩市政世論調査における18歳以上の野菜のとり方については、「気をつけている」「まあまあ気をつけている」を合わせると約9割となっています。



出典：令和3年度 第39回多摩市政世論調査

性別・年齢別でみると、野菜のとり方に気をつけている者は、全世代では男性で8割以上、女性で9割以上と高水準ですが、男性では10歳代で約6割、20歳代で約7割に、女性では10歳代から30歳代にかけて約8割となっています。

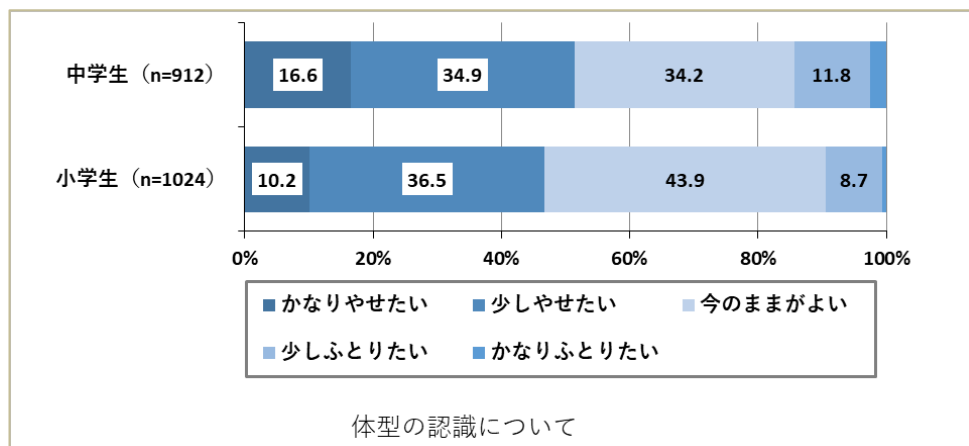
また、令和元年度の東京都民の健康・栄養状況では、成人1日あたりの野菜摂取量についても299.9gと目標値である350gを下回っており、男性では30歳代、女性では20歳代で最も少なくなっています。



出典：令和3年 第39回多摩市政世論調査

（3）体格指数と認識

小学6年生及び中学3年生への食生活意識調査では、『自分自身の体型をどのように感じていますか』の質問に対して、小学生では「今のままがよい」の回答が最も高い割合でしたが、中学生では「少しやせたい」と回答する者の割合が最も高くなっています。



出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査

さらに学校区分ごとの男女比較では、小学生の女子は「少しやせたい」が46.9%、「かなりやせたい」が12.5%であり、中学生女子は「少しやせたい」が46%、「かなりやせたい」が25.7%であり、痩せたいと思っている者が71%にも達しています。

体型の認識について（％）					
	かなりやせたい	少しやせたい	今のままがよい	少しふとりたい	かなりふとりたい
小学男子（n=485）	7.4	26.0	51.3	14.0	1.2
小学女子（n=510）	12.5	46.9	37.1	3.3	0.2
中学男子（n=457）	7.9	24.5	43.8	19.9	3.9
中学女子（n=413）	25.7	46.0	24.9	3.1	0.2

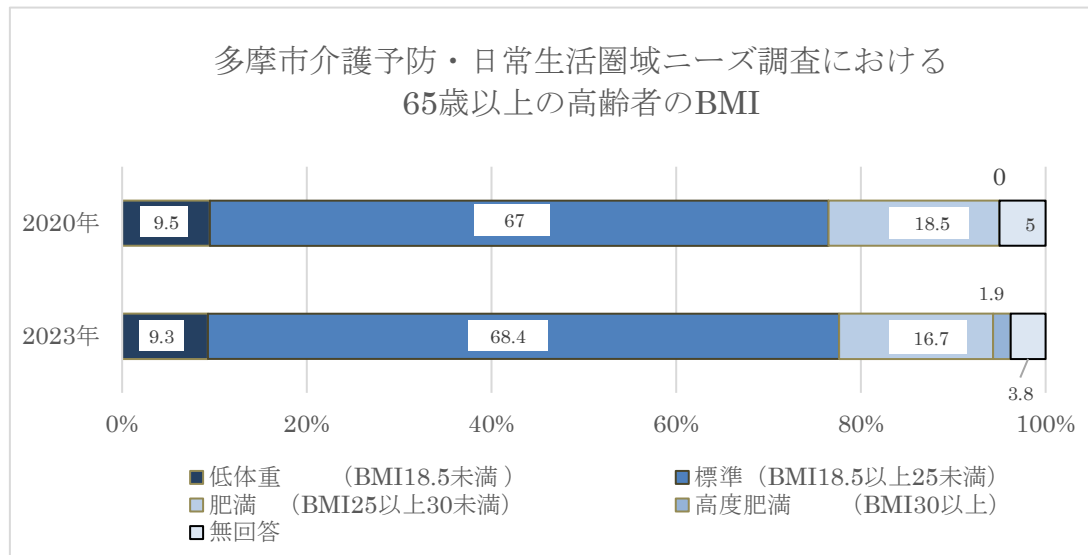
出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査

全国調査では、肥満の割合は12歳女子で9%、15歳女子で6%ですが、実際の体重が正常でも「やせたい」と思っている者が半数いたと報告されています。今回の調査でも多くの者が自分の判断で減量を実施していることが推察され、自分で考えた誤った減量により適正な成長を妨げることが懸念されます。体の様々な臓器の発育発達に重要な時期である学齢・思春期には、成長段階で見られる体の正常な変化について伝えることが大切です。

体型認識別ダイエット経験について（％）				
	医師から指導を受けて実行した	友達から教えてもらって実行した	自分で考えた内容で実行した	実行したことはない
小学生				
かなりやせたい（n=104）	5.8	2.9	66.3	25.0
少しやせたい（n=374）	1.3	2.7	39.6	56.4
今のまま・ふとりたい（n=546）	0.0	0.0	7.3	92.7
中学生				
かなりやせたい（n=151）	4.0	2.6	65.6	27.8
少しやせたい（n=318）	0.6	3.1	41.2	55.0
今のまま・ふとりたい（n=443）	0.0	0.2	8.4	91.4

出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査

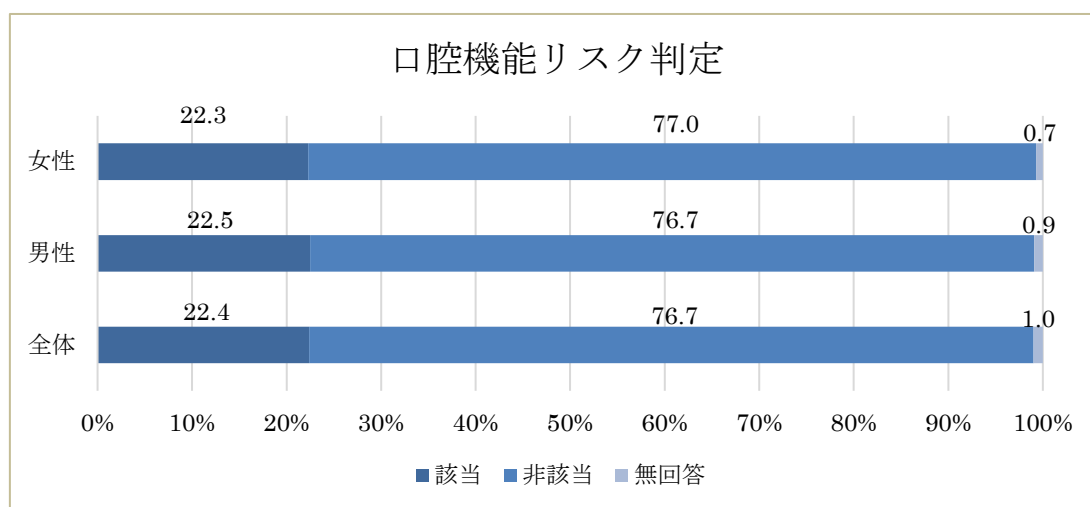
高齢者の体格指数を見ると、令和5年度の多摩市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査ではBMI18.5未満の者は約9.3%でした。



出典：令和4年度 多摩市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

食事摂取に大きくかわる口腔機能について、令和5年度の多摩市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査において、口腔機能のリスク項目¹3つのうち2つ以上に該当した割合は22.4%でした。

高齢期は加齢による様々な機能低下や活動量の低下によりフレイル（虚弱）になるリスクが高くなります。特に後期高齢者は、生活習慣病予防だけではなく介護予防の観点からの働きかけが重要です。



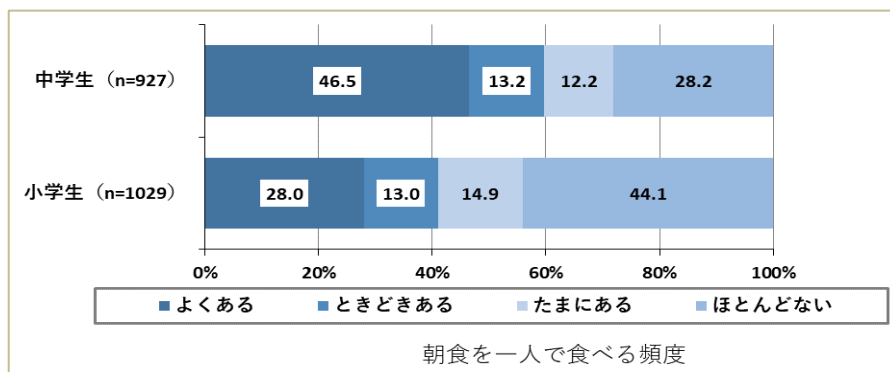
出典：令和4年度 多摩市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

¹ 口腔機能リスク項目：半年前に比べて硬いものが食べにくくなった、お茶や汁物等でむせることがある、口の渇きが気になる の3項目

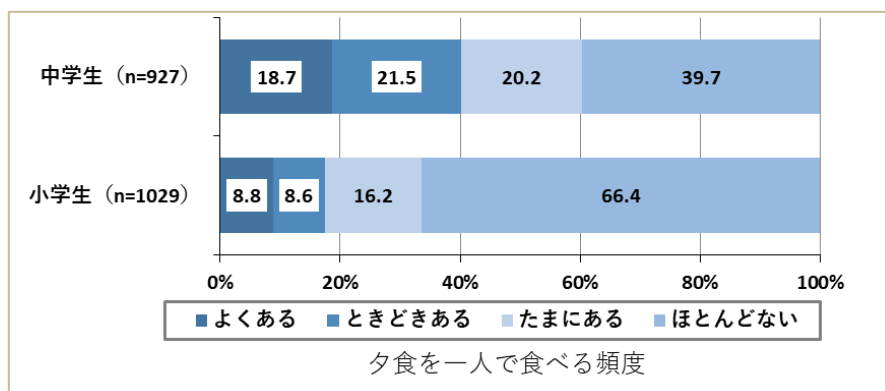
3 暮らしと環境の変化と食事

(1) 孤食の状況

小学6年生及び中学3年生への多摩市食生活意識調査では、朝食・夕食での孤食について、夕食よりも朝食で、小学生よりも中学生で「よくある」と答えた者の割合が高くなっています。

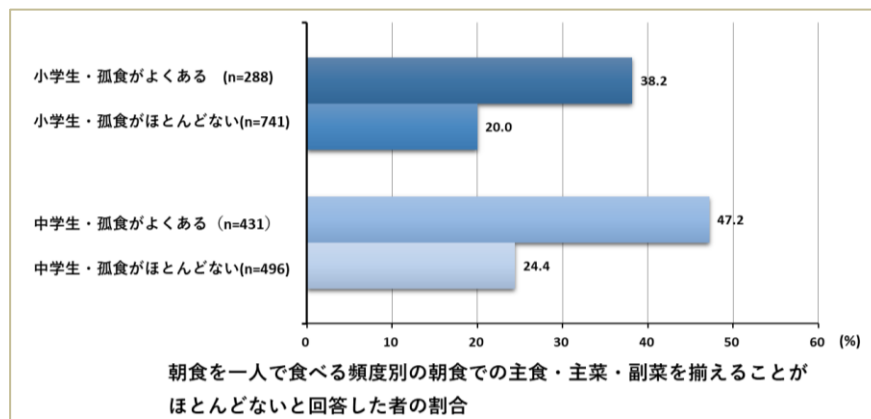


出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査



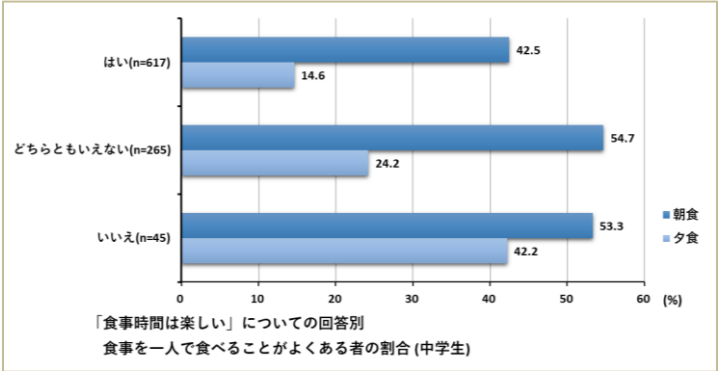
出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査

年齢とともに、ライフスタイルに応じて孤食が増えていくと考えられますが、朝食の孤食が多いと回答した者の方が主食、主菜、副菜を揃えて食べる割合が低くなっています。

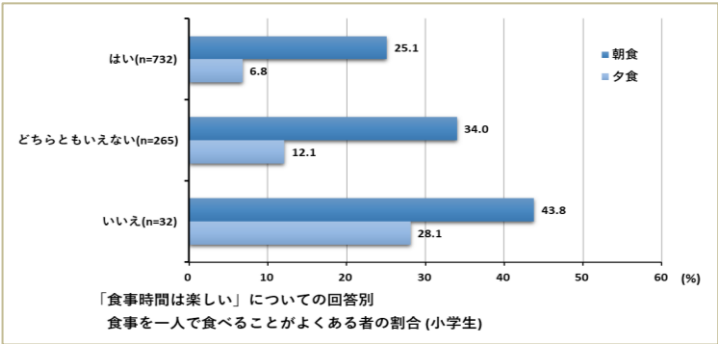


出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査

食事の時間を楽しんでいるかに「いいえ」と答えた者のうち、中学生は夕食をよく1人で食べている者の割合が42.2%であり、「食事が楽しい時間」として過ごすには、家庭での共食が大きな影響を与えていると考えられます。様々な家庭の事情から、食事を準備することや家族と共に食事をするのが難しい家庭もあります。栄養バランスの整った食事、食べることを楽しむという視点で考えると、地域で展開されている子ども食堂や誰でも食堂など、地域コミュニティの中で家庭以外の共食の場がさらに充実することが期待されます。

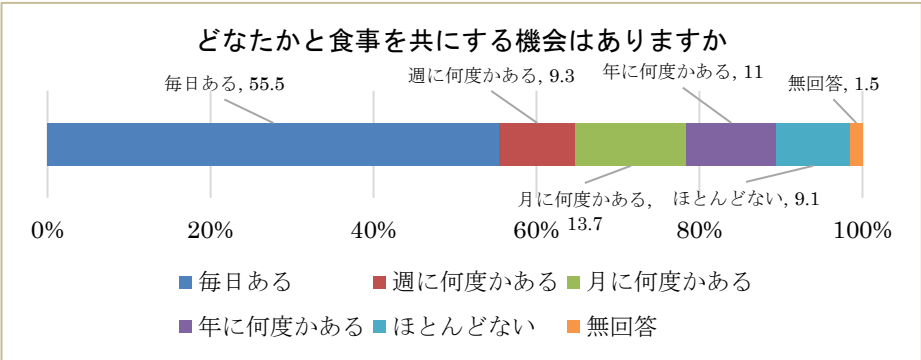


出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査



出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査

高齢者については、多摩市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査において、約半数の方が、毎日どなたかと食事を共にする機会があると回答している一方で、約2割の方が「ほとんどない」「年に何度かある」と回答しています。



出典：令和4年度 多摩市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

(2) 食事の手伝い

小学6年生及び中学3年生への多摩市食生活意識調査では、食事の準備¹についてよくあると答えた者が約半数だった一方、「ほとんどない」と回答した者は小学生より中学生で増加しています。また、食事を作る手伝いについては「よくある」と回答したものが男子より女子で高くなっています。

食事準備の手伝いの頻度 (%)

	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない
小学生男子 (n=488)	50.8	27.9	16.2	5.1
小学生女子 (n=512)	58.8	23.4	13.9	3.9
中学生男子 (n=461)	46.6	26.7	17.1	9.5
中学生女子 (n=422)	52.1	27.0	14.2	6.6

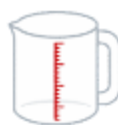
出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査



料理の手伝いの頻度 (%)

	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない
小学生男子 (n=488)	9.6	26.2	38.9	25.2
小学生女子 (n=512)	16.2	26.8	32.0	25.0
中学生男子 (n=461)	12.4	16.5	31.7	39.5
中学生女子 (n=422)	13.0	28.4	26.3	32.2

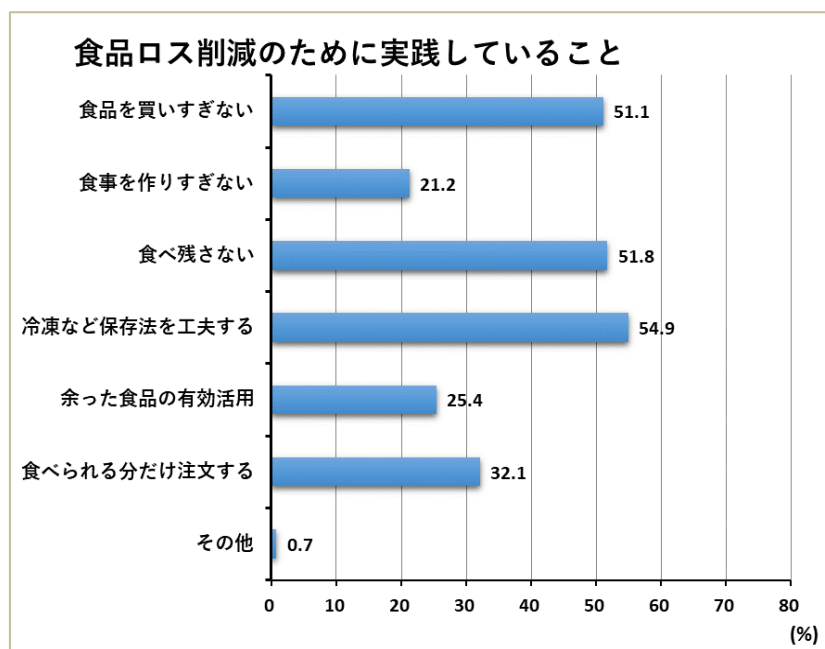
出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査



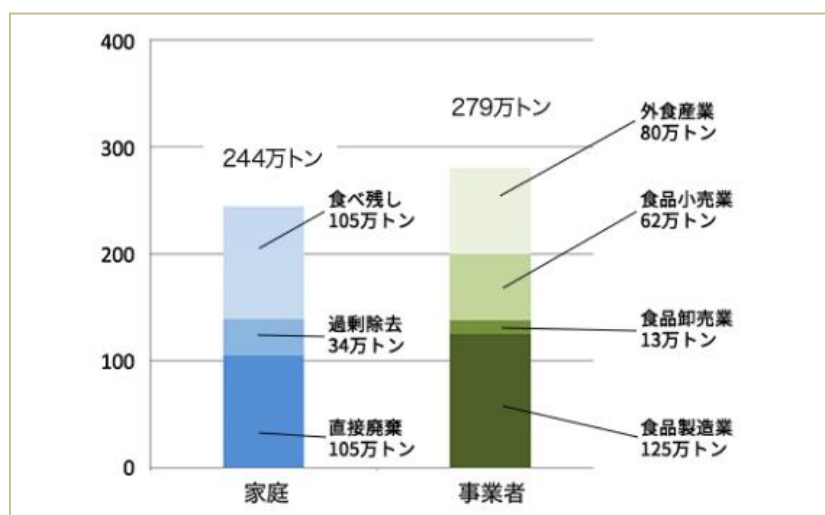
¹ 食事の準備：例…はしや食器を並べる、できた料理を運ぶ、食べ終わった食器を下げるなど

(3) 食品ロスの取組

食品ロスは、食べ残し、期限切れでの直接廃棄、野菜の皮などを過剰に剥きすぎる過剰除去の大きく3つに分けられます。家庭からは、食品ロス全体の約半数が出されていますが、幼児健診の保護者を対象にしたアンケートでは、家庭での食品ロスの取組について、半数以上の者が「保存法を工夫する」「買いすぎない」「食べ残さない」といったことを意識して取り組んでいます。



出典：令和5年2月 多摩市食生活意識調査



出典：環境省 食品ロスポータルサイト

(<https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html#EN1>)

(日本では令和3年度に約523万トンの食品ロス(事業者から約279万トン、家庭から約244万トン)が発生したと推計されています。)

第4章 計画の基本的考え方と施策の推進

1 基本理念

「食を通じて人と人がかかわりつながる^{けんこう}健康都市・多摩を育む」

第3次多摩市食育推進計画では、健全な食生活の実践や食を通じたコミュニケーションにより、「幸せを実感すること」を目標に、食を通じて市民一人ひとりが健康で幸せに過ごせる未来を目指して食育を推進してきました。第4次多摩市食育推進計画では、これまでの取組を継承しながら、新型コロナウイルス感染症による影響で変化した人々の行動・意識・価値観を踏まえつつ、食育の推進により、人と人のつながりやコミュニケーションの大切さ、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動によって支えられていることへの感謝の念や理解を深め、健康で幸せを実感できる健康都市・多摩を目指して取り組んでいきます。



多摩市健康都市宣言

多摩丘陵に広がる私たちのまちは、風わたる緑のまちです。
いつまでもこの地でいきいきと暮らし続けることが私たちの願いです。
多摩市で暮らす私たちが協力し、健やかで幸せいっぱいの健康都市
とすることを宣言します。

- 1 おいしく食べてエネルギーを燃やします。
- 2 わくわくする心を大事にします。
- 3 豊かな自然を感じてのびのび歩くことを楽しみます。
- 4 世代を超えて声をかけ合い人と人の絆を深めます。
- 5 自分を大切にしていってゆとり心と体を休めます。

た たくさんの緑に囲まれ ま ちを歩けば し あわせに出会えるまち

平成29年3月30日 制定

本宣言は、アンケート等で寄せられた市民意見を取り入れながら、公募市民による「多摩市健康都市宣言起草委員会」の皆さんに作成していただき、多摩市議会での審議、議決を経て制定されました。

2 基本目標

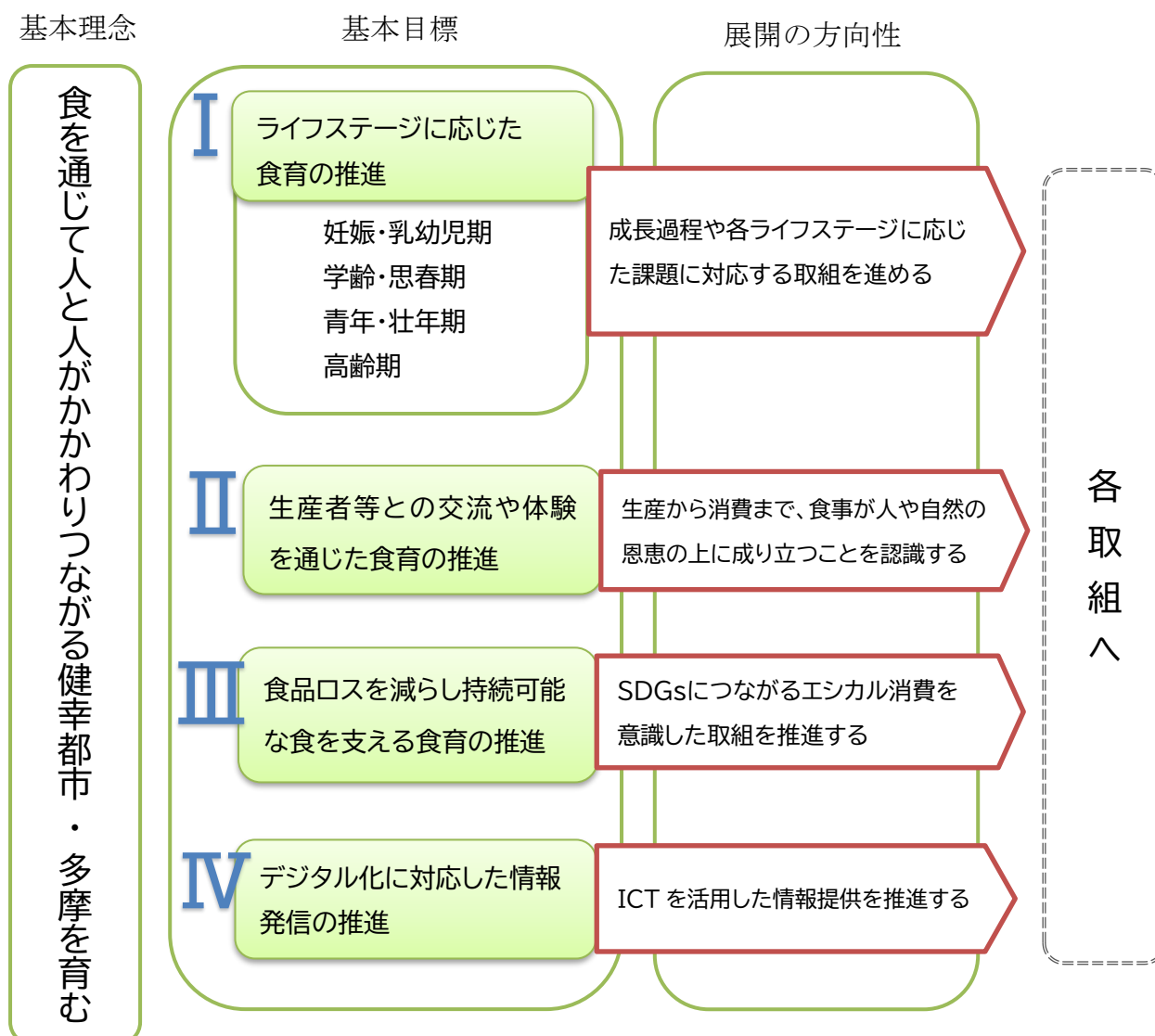
基本目標 I ライフステージに応じた食育の推進

基本目標 II 生産者等との交流や体験を通じた食育の推進

基本目標 III 食品ロスを減らし持続可能な食を支える食育の推進

基本目標 IV デジタル化に対応した情報発信の推進

3 計画の体系図



4 施策の推進

基本目標Ⅰ ライフステージに応じた食育の推進

妊娠・乳幼児期



【現状と課題】

妊娠期は、母親の健康維持と赤ちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。妊娠は自分自身や家族の食生活を見直すきっかけの一つですが、多くの女性が仕事を持つ近年のライフスタイルでは、これまでの食生活を改善することが難しい状況です。忙しいなかでも望ましい食生活を実践し、子育てにおける食習慣の基礎を作り始めることが大切です。

乳幼児期における「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なものです。乳幼児期から「食」の大切さを意識し、楽しく豊かな食の体験を積み重ねていくことで、食への興味や食べる意欲が育ちます。

【取組の方向】

家庭や幼稚園、保育所、児童館等地域での食育活動により、食の成り立ちや共食の楽しさを実感できる取組を実施し、望ましい食生活を身につけ、食への興味と食べる意欲を育てます。

【主な取組】

* 網かけは重点施策

事業名	事業内容	取組指標	現状値 令和4年度	目標値 令和10年度	担当課等
両親学級での食に関する講話と食事診断	妊娠中に必要な栄養素と食品の目安量の講話、食事アンケートの実施	実施回数	6回	6回以上	健康推進課
乳幼児健診での栄養食事相談、離乳食講話	個別食事相談、離乳食の進め方の講話	実施件数 参加人数	栄養相談 238件 ミニ講話 233人	実施	健康推進課
保育園での地域向け離乳食事業	在園児以外の子育て世代に対しての食事相談	実施園数	20園	20園以上	子ども・若者政策課
あったかごはん写真展	保育園給食の写真を展示、簡単レシピの配布	実施園数	24園	24園	多摩市保育協議会 (子ども・若者政策課)
幼稚園・保育園(所)の食育活動	幼稚園・保育園(所)での食べ物の収穫やクッキング	実施園数	31園	実施	市内幼稚園 保育園(所)

※主な取組の担当課は令和6年4月1日の組織改正後の課名を記載

いつでもどこでも食事相談

～こどもの食事でお悩みありませんか？～

市内認可保育所では、在園児だけでなく、子どもを預けていない地域の方に向けて食事相談を行っています。

多摩市では、健康センターや児童館だけでなく、近くの保育所でも子育て相談ができます。さらに食事相談だけでなくプレパパママ体験など、妊娠期から出産、子育て期への切れ目ない支援のため、地域の子育て支援の場である保育所においても安心して子育てできるまちづくりを進めています。

事業ポスターはこちらから
市公式ホームページ



食育の取組

保育所の

▼ 母の日のクッキーづくり



▲ 田植え

◀ 稲刈り

学齢・思春期



【現状と課題】

学齢期は心身の発達が著しく、食への興味や関心が深まる時期です。乳幼児期から育んだ食の大切さや楽しい食体験をもとに、食生活の基礎が完成するこの時期は、家族や友達と食べる楽しみを知るだけでなく、食の生産から消費、食生活が食に関わる多くの人の活動によって支えられていることを知り、食への理解や感謝の気持ちを育むことが大切です。

思春期は、身体変化が著しく、また生活環境の変化によりこれまでの規則正しい生活リズムが乱れやすくなる時期です。小中学生の多摩市食生活意識調査においても、年齢が上がるとう食を一人で食べる頻度が増加しています。また、女兒では「やせたい」と回答する者が多く、実際にダイエット経験のある者が一定数あり、適正な成長への妨げや将来的な健康課題につながる可能性も考えられます。

家庭からの自立に向けたこの時期は、健康を自己管理する能力を身に付け、成人期に向けて望ましい食生活を実践、継続することが大切です。

【取組の方向】

学校での栽培体験や調理実習、世代間交流などの食に関する授業を通して自らの健康を考え、食生活を自己管理する力が身に付くような活動を行います。また、児童館においても親子で食に触れる体験を実施することで、地域との連携により家庭への食育を支援します。

【主な取組】

* 網かけは重点施策

事業名	事業内容	取組指標	現状値 令和4年度	目標値 令和10年度	担当課
学校での栄養教諭等による食育授業と体験学習	栄養教諭が市内小・中学校を訪問し、食に関する授業や作物の栽培体験、調理実習を行う	実施校数	16校	20校	教育指導課 栄養教諭
給食指導・クラス訪問	給食センター栄養士による給食時間への給食指導やクラス訪問	訪問・指導 クラス数	25クラス	102クラス 以上	給食センター
学校給食に関する情報提供(基本目標Ⅳでも掲載)	献立表・給食だより 給食メモカレンダー	発行回数	年11回	年11回 実施	給食センター (P39に再掲)
家族体験農業 (基本目標Ⅱでも掲載)	サツマイモや落花生などの植え付けから収穫まで家族で体験する	実施館数・ 参加人数等	5館 19回 394人	実施	児童青少年課 農業委員会 (P35に再掲)

給食センターの

食育の取組



学校給食センターでは、日本の伝統的な食文化である和食を大切にし、週4回の米飯給食を目指した献立作成をしています。そのほか、毎月の「給食だより」や「給食メモカレンダー」などで食に関する情報発信をしています。

また、社会科見学や試食会などで給食ができるまでの過程や栄養士・調理員が普段どんなことに気をつけて給食を作っているかを知ってもらうための活動にも力を入れています。

給食時間でのクラス訪問では、栄養士が子どもたちへの声かけや給食に対する意見の吸い上げ、調理員が実際に使っている大きな調理器具を見せるなど、子どもたちが給食や食に興味をもち、食べることの大切さや食への感謝の気持ちを持てるように促します。保護者へは、給食や食への理解を深めてもらえるよう活動しています。

小学3年生の社会科見学 ▶



「給食メモカレンダー」では、給食に使っている食材や栄養素、季節の行事食などの他、夏休みの規則正しい過ごし方や風邪を引きやすい時期の食生活など、子どもたちが望ましい食習慣を身に付けられるような情報がたくさん掲載されています。くわしくは、市公式ホームページをご覧ください。



青年・壮年期

【現状と課題】

青年期は、社会人として仕事や家庭において生活が大きく変化する時期です。特に若い世代では食への関心や朝食の摂取率、栄養バランスに配慮した食生活の実践度が他の世代に比べ低い傾向にあります。青年期の食生活が次の壮年期以降の健康状態に大きな影響を与えるため、適切な食生活と生活リズムを実践できるよう啓発することが重要です。この時期は家族形成期でもあり、子育て等を通じて、家族の健康や食事について関心が高まる時期ですが、多摩市食生活意識調査において、子育て世代であっても食に関する無関心層がいることが示されており、様々な子育て支援の中でのアプローチが必要といえます。

壮年期は家庭や職場、地域などで中心的な役割を担う多忙な時期で、次世代を育てる役割を担っています。一方で、健康診査等でこれまでの食習慣の結果が現れ始め、健康への関心が高まる時期でもあります。職域や医療保険者の実施する健康診査等を受診し、メタボリックシンドローム¹を予防することが重要です。

【取組の方向】

健康寿命を延伸し、豊かな高齢期を迎えるためにも生活習慣病予防の観点から食事、運動などの生活習慣を見直し、自らの健康管理ができるよう支援します。また、子育て世代については、親子で参加できるイベントなどを通して、親世代の食に対する啓発を推進します。

【主な取組】

* 網かけは重点施策

事業名	事業内容	取組指標	現状値 令和4年度	目標値 令和10年度	担当課
健康・栄養相談	健康診査結果に対する保健・栄養指導	実施回数 参加者数	15回 45人	実施	健康推進課
健康に配慮したメニューの提供	ベジファーストリーフレットの配布	実施	実施	実施	健康推進課
健康診査 各種検診の実施	生活習慣病を予防するための健康診査等の実施	実施	実施	実施	健康推進課 保険年金課



栄養食事相談



胃・肺がん検診

¹ メタボリックシンドローム：内臓脂肪蓄積による空腹時高血糖などの代謝異常

ベジ 野菜ファーストリフレット

「ベジファースト」とは、食べる順番を変えるだけで、体に脂肪がつきにくく生活習慣病の予防になる食べ方のことです。

野菜ファーストリフレットでは、野菜不足チェックや健康的な食べ方、野菜の1日の目安量などをご紹介します。

また、120g（1日の目標量350gの3分の1量）の野菜が取れるメニューを提供する「野菜メニュー店」をエリア別に掲載しています。



“一口目は野菜から！”を合言葉に、健康的な食生活をスタートしましょう！

地産地消で！

多摩市産野菜の直売所

～おいしく野菜を食べよう～

① いきいき市



② グリーンショップ多摩



③ Ponte(ポンテ)

くわしくはこちらから
市公式ホームページ



高齢期

【現状と課題】

平均寿命が延びる中で、高齢期を豊かで健康的に過ごすことが大変重要となっています。定年後も働き続ける高齢者が増えており、社会や地域の中で担い手として引き続き活躍し、次世代に食の知恵や文化を伝えていく役割があります。また、単身世帯や高齢者だけの世帯の増加から、栄養バランスの偏りや食事量の減少といった問題がみられます。高齢者実態調査では、栄養リスク¹の判定に該当した者が1.8%みられています。加齢に伴う心身機能の低下が現れる時期であり、「しっかり食べる」ためには、噛む、咀嚼^{そしゃく}する、飲み込むなどの口腔機能の維持が必要です。低栄養に注意しフレイルを予防することが重要です。

【取組の方向】

地域の様々な場面で豊かな食の知識や文化を次世代に広めるとともに、低栄養の予防に対する意識を高め、栄養バランスのとれた食事と、摂食・嚥下機能の低下を予防し、一人ひとりに合った食生活を実践できるように支援します。

【主な取組】

* 網かけは重点施策

事業名	事業内容	取組指標	現状値 令和4年度	目標値 令和10年度	担当課
フレイル予防事業	フレイル状態のチェック、運動・栄養・口腔ケア等動機付け体験	実施回数 参加者数	27回 706人	実施	高齢支援課
食と健康に関する講座	食育応援隊 ² 、出張教育 ³ 保健指導と介護予防の一体的実施 ⁴	実施回数 参加者数	5回 39人	20回以上	健康推進課 保険年金課



食育応援隊



令和4年度フレイル予防事業体験ブース

¹ 栄養リスク：6ヶ月間で2～3kgの体重減少があり体格指数が18.5未満に該当（低栄養で改善を要する）

² 食育応援隊：地域の団体からの依頼により実施する食育に関する出張講習

³ 出張教育：地域の団体からの依頼により栄養士、保健師等が出張して行う健康講座

⁴ 保健事業と介護予防の一体的実施：高齢者に関する介護予防事業と保健指導を一体的に行う取組

フレイルとは？

加齢とともに気力や体力が衰えた状態を「フレイル（虚弱）」といいます。身体的なフレイルだけでなく、認知機能が低下する精神的フレイル、人との交流やつながりが減少する社会的フレイル、歯や口の機能が衰えるオーラルフレイルなど、高齢者が陥りやすい心身の虚弱を多面的に表したことです。



フレイル予防のポイントは、「栄養」、「体力」、「社会参加」、それに「口腔」の“3 プラス 1”で「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的です。

出典：東京都介護予防・フレイル予防ポータル
(https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/)

フレイル予防の第一歩 食べる

食事は体と活力の源です。まずは、1日3回食事をとることから始めましょう。

食事をする上で、バランス良く食べることはとても大切です。特にたんぱく質を十分補給することは、フレイル予防に効果的です。

毎食必ず「たんぱく質の多い食品」をとり入れましょう。



「食べて元気にフレイル予防」
パンフレット（厚生労働省）



基本目標Ⅱ 生産者等との交流や体験を通じた食育の推進

【現状と課題】

食料の生産から消費等に至るまでの食の循環は、多くの人々の様々な活動に支えられており、そのことへの感謝の念や理解を深めることが大切ですが、多摩市の農家・農地はともに減少が続いています。輸送技術等の発達により様々な食料が手に入り、消費者が生産現場を身近に感じる事が少なくなっています。食料の生産や日々の食生活が、自然の恩恵や食に関わる多くの人々の苦労や努力によって支えられていることを、学校や地域における農業体験や世代間交流等を通して理解し、感謝の気持ちや食文化への関心を深める食育の推進が重要です。また、市内で農業公園づくりの検討を進めており、新たな農業体験等の場として期待されます。

【取組の方向】

学校や保育所、児童館等での農業体験や栽培体験、ゲストティーチャーとして招いた農家の方との交流や給食センターの見学等の体験活動を推進します。また、子ども食堂・誰でも食堂では、食を通じて「地域交流の場」や「見守りの場」、「共食の機会」を提供し、食文化の継承や共食の楽しさ等、地域での食育を推進します。

【主な取組】

* 網かけは重点施策

事業名	事業内容	取組指標	現状値 令和4年度	目標値 令和10年度	担当課
食を通した学校での世代間交流	地域の農家の方を講師として招聘して農業体験	実施校数	5校	10校	教育指導課
農家での職場体験	農家の仕事に触れ職業観等を学ぶ	実施校数	2校	実施	教育指導課
農業ウォッチングラリー	農業見学・収穫体験と農業者との交流	参加人数	17組 24名	20組 40名	経済観光課
社会科見学・職場訪問（給食センター）	給食ができるまでの講話や調理室の見学、調理員体験	実施回数 参加延べ人数	12回 764人	実施	給食センター
家族体験農業 (基本目標Ⅰでも掲載)	サツマイモや落花生などの植え付けから収穫まで家族で体験する	実施館数・ 参加人数等	5館 19回 394人	実施	児童青少年課 農業委員会 (P29の再掲)
人とつながれる場の提供（子ども食堂・誰でも食堂）	地域の団体や、NPO法人等による子ども食堂・誰でも食堂の実施、食材・お弁当等の配布	実施	16か所	実施	子ども・若者政策課

※主な取組の担当課は令和6年4月1日の組織改正後の課名を記載

子ども食堂・誰でも食堂とは？

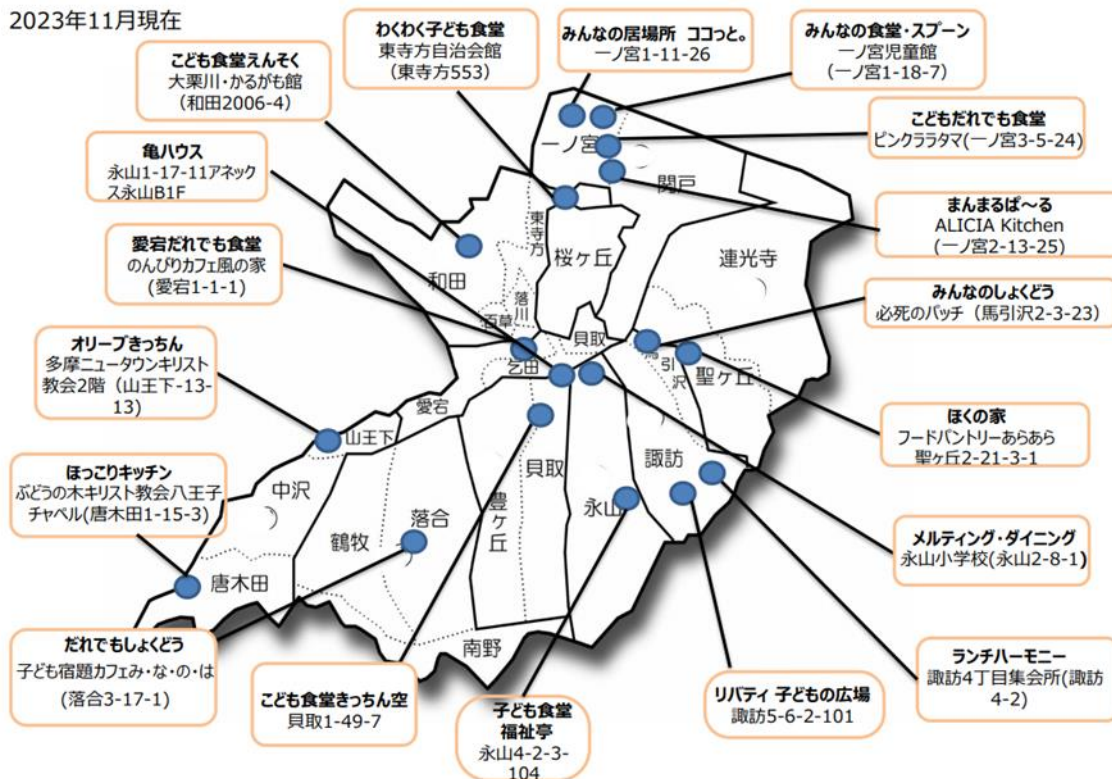
「子ども食堂」とは、地域の団体等が子どもやその家族に、無料または低価格帯で栄養のある食事を提供し、「地域交流の場」や「子どもの見守りの場」を提供する活動です。

子どもに限らず、若者からお年寄りまで気軽に食事ができる「誰でも食堂」も増えており、こうした活動は、子どもたちにコミュニケーションや豊かな食体験につながる「共食の機会」を提供し、地域の食育に貢献しています。



多摩市内の子ども食堂・誰でも食堂地域一覧

2023年11月現在



参考資料：社会福祉協議会ホームページ

基本目標Ⅲ 食品ロスを減らし持続可能な食を支える食育の推進

【現状と課題】

近年、日本各地のみならず世界各国で異常気象に伴う自然災害が頻発するなど、地球規模の気候変動の影響が顕在化しており、自然災害による農林漁業への被害も深刻なものとなっています。食品ロスは、運搬や焼却の際に排出される CO₂が、地球温暖化の要因となる温室効果を助長します。食品ロス及び廃棄の削減は、温室効果ガス排出量を削減し、環境と調和のとれた持続可能な食料生産に不可欠です。

【取組の方向】

食品ロスの削減につながる取組として、「多摩市食べきり協力店」の認定や持ち帰り容器「mottECO(モッテコ) ボックス」の周知、フードバンク団体や地域の福祉団体、子ども食堂・誰でも食堂等に寄付するフードドライブ、消費者が食品ロス削減などに配慮して消費行動を行うエシカル消費の普及に向けた食育を推進します。

【主な取組】

* 網かけは重点施策

事業名	事業内容	取組指標	現状値 令和4年度	目標値 令和10年度	担当課等
多摩市食べきり協力店	飲食店や小売店などで食品ロス削減(小盛メニューやばら売り、量り売り、食べきれなかった物の持ち帰りなど)に取り組むお店を登録	協力店数	37店舗 (累計)	100店舗 (累計)	資源循環推進課
食品ロス削減の啓発	家庭から出る食品ロスを極力なくす取組を講演会、エコクッキング等で啓発	実施	実施	実施	資源循環推進課
食品ロス削減の啓発	学校給食の残量調査を実施し献立の改善等につなげる。また、給食センターへの社会科見学、職場訪問等で啓発	実施回数 参加延べ人数	12回 764人	実施	給食センター
フードドライブ事業 (多摩市社会福祉協議会)	経済的な事情等で生活に困窮する家庭を支援するため、企業からの寄付食材や、家庭で提供できる食品を、フードバンク団体や子ども食堂・誰でも食堂等に提供する	寄付件数 配布数	寄付件数 407件 寄付総重量 9,168kg 食材配布世帯数 775世帯	実施	社会福祉協議会 (福祉総務課)

食品ロスを減らしましょう！



多摩市食べきり協力店

大切な資源を有効活用し、食品廃棄などにかかる環境負荷を軽減するためにも、食品ロスを減らすことが必要です。

市では、小盛メニューの設定やアレルギーの事前確認、ばら売り、量り売りなどを1つ以上行い、食品ロス削減に取り組む店を「多摩市食べきり協力店」として認定しています。

食べきり協力店を利用し、おいしく食事を楽しみながら食品ロス削減に取り組みましょう。



「moHtECO (モtteco) ボックス」

フードドライブ

～食で支え、つながるフードボランティア～



多摩市社会福祉協議会では、食品ロス削減と食の支援につながる身近なボランティア活動として「フードドライブ」を行っています。フードドライブとは、家庭で提供できる食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体等を通じて子ども食堂・誰でも食堂などに寄付する活動です。

近年では、食料支援を必要としている家庭が増えており、支援者側では食料確保が難しい状況です。

誰もが気軽に参加できる活動です。皆さんも取り組んでみませんか？

くわしくはこちらから

子ども食堂・誰でも食堂、フードドライブ、

支援者や支援を受けた市民の声を紹介しています



基本目標Ⅳ デジタル化に対応した情報発信の推進

【現状と課題】

生活を支える多くの分野でＩＣＴ（情報通信技術）やＡＩ（人工知能）の活用等デジタル技術の進展、普及が加速しています。また、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、身体的距離の確保や３密の回避により、対面での食育活動が大きく制限され、情報提供の手法等の検討が必要になっています。また、一方で、食育は様々な体験を通して、視覚、味覚、嗅覚など五感を育むものであることを十分に留意し、デジタル技術の進展による過剰情報に対して、正しい情報発信、適切な情報提供を推進することが重要です。

【取組の方向】

これからの「新たな日常」においては、食の安全や地場野菜・果物の紹介など食に関する活動等について、ホームページや動画配信などデジタル化に対応した情報提供を推進します。

【主な取組】

* 網掛けは重点施策

事業名	事業内容	取組指標	現状値 令和4年度	目標値 令和10年度	担当課等
地場産物の普及	多摩市農産物応援サイト「agri agri」での情報発信	配信数	年間36本	年間36本	経済観光課
学校給食に関する情報提供(基本目標Ⅰでも掲載)	献立表・給食だより 給食メモカレンダー	発行回数	年11回	年11回実施	給食センター (p29の再掲)
食に関する情報提供	学校HP・お便りに 食に関する授業の報告と啓発	実施	実施	実施	教育指導課
	公式HPでの情報提供	実施	ライフステージ ごとの情報提供	ライフステージ ごとの情報提供	健康推進課
	食の安全に関する 情報提供	実施	実施	実施	南多摩保健所 多摩稲城食品衛生協会

多摩市の

農業を知ろう！

東京都多摩市の農業応援サイト「agri agri」。
地元の農業を身近に感じてもらうため、多摩市の農業
の特徴や直売所案内、農家プロフィール紹介など、
様々な情報を「楽しく！」「わかりやすく！」紹介し
ています。きっと、新しい発見がありますよ。ぜひご
覧ください。



第5章 計画の推進に向けて

1 取組の評価指標

各取組の方向に沿った成果や達成度を把握するため、5年後の目標となる評価指標を設定します。

指 標		令和4年度現状値 (斜体は令和3年度現状値)	目標値 令和10年度
朝食を毎日食べている人の割合	3歳児*	97.5%	増やす
	小学6年生**	96.3%	増やす
	中学3年生**	92.3%	増やす
	18歳以上***	83.6%	増やす
	30歳代*	64.2%	増やす
野菜をとるように気をつけている人の割合	18歳以上***	88.0%	増やす
多摩市国民健康保険特定健康診査 適正体重(BMI18.5以上25未満)の割合	壮年期 (40～64歳)	男性:58.0% 女性:64.7%	増やす
多摩市国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査 低栄養傾向(BMI20以下)の割合	高齢期 (65歳以上)	男性:13.4% 女性:27.7%	減らす

出典：*各健康診査におけるアンケート、**全国学力・学習状況調査、***多摩市政世論調査

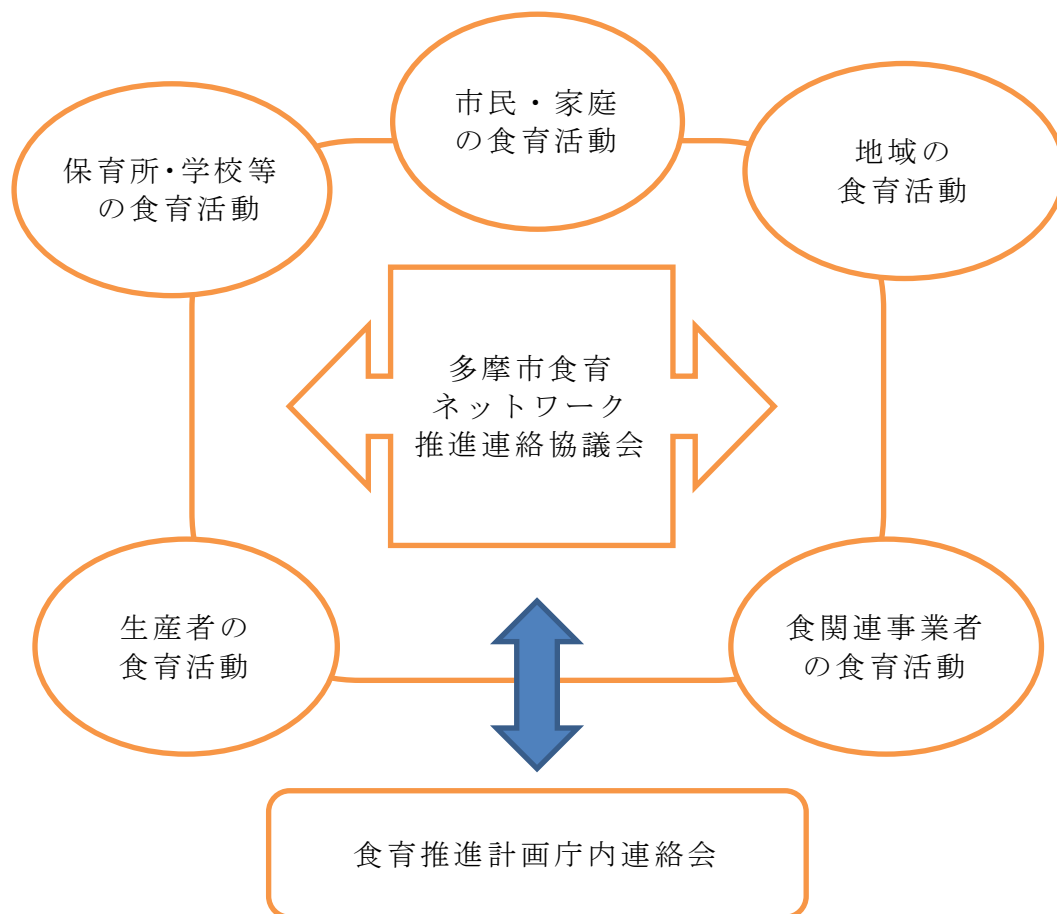
・体格指数については国の健康日本21の評価指標を参考に、壮年期ではやせ、肥満ではない適正体重の割合を、高齢期ではやせを含めた低栄養傾向の割合を指標としました。各現状値をより改善することを目指します。

2 計画の推進体制と進行管理

本計画は、行政だけではなく、市民や食育推進に関わる市民活動グループ、健康や栄養に関連した企業、学校などの教育関係者等が、それぞれ情報を共有しながら連携を図り、一体となって食育を推進するものです。

計画の推進にあたっては、進捗状況を確認し、取組内容を修正するなど、柔軟な対応が必要です。庁内関係部局からなる「食育推進計画庁内連絡会」において、関連する事業の進捗状況を年度毎に確認するなど、進行管理や推進方法の検討を総合的かつ継続的に実施していきます。

さらに、有識者や食育に関わる様々な分野で活動する団体の代表者が協議を行う「食育ネットワーク推進連絡協議会」においても、計画の検証を行い、関係団体との連携を図ります。



食育ネットワーク推進連絡協議会の 食育活動



食品ほっと情報



南多摩保健所
～食の安全に関する
情報提供～

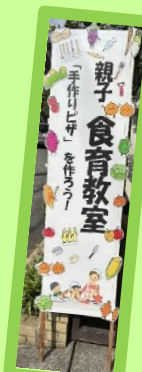
くわしくはこちらから
南多摩保健所ホームペ



保育所栄養士
～あったかごはん写真展～



東京多摩調理製菓専門学校
～親子食育教室～



コミュニティーセンター
～おにぎりを握って
食べよう～



健康づくり推進員
～男の料理～

食育講演会



参考資料

策定経過

令和５年５月１７日 第１回 第４次多摩市食育推進計画策定委員会

- ・第４次多摩市食育推進計画策定スケジュールについて
- ・第４次多摩市食育推進計画素案について協議
 - (1) 第４次計画素案の構成について
 - (2) 第１章 計画の策定にあたって
 - (3) 第２章 第３次計画の取組と成果
 - (4) 第３章 食を取り巻く現状と課題
 - (5) 第４章 基本理念と基本目標について

令和５年７月２１日 多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会

- ・第４次計画素案について
 - (1) 第１章 計画の策定にあたって
 - (2) 第２章 第３次計画の取組と成果
 - (3) 第３章 食を取り巻く現状と課題について
 - (4) 第４章 施策の推進(基本目標Ⅰ～Ⅳ)について
 - (5) 第５章 計画の推進に向けて

令和５年８月２１日 第２回 多摩市食育推進計画策定委員会

- ・第４次計画素案について
 - (1) 第１章～第４章 基本理念と基本目標まで
 - (2) 第４章 施策の推進
 - (3) 第５章 計画推進に向けて
 - (4) 計画概要版案

令和５年１２月 パブリックコメントの実施

募集期間 １２月５日(火)～令和６年１月５日(金)

閲覧場所 (1)市役所第二庁舎行政資料室 (2)中央図書館 (3)多摩センター出張所
(5) 関戸公民館 (5)永山公民館 (6)健康センター

意見数 ５件／９項目 ※内容は市公式ホームページをご参照ください。

令和５年１２月 第２回 多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会(文書開催)

- ・第４次多摩市食育推進計画原案について

令和６年１月１６日 第３回 多摩市食育推進計画策定委員会

- ・第４次多摩市食育推進計画原案について
 - (1) パブリックコメント報告
 - (2) 原案について

策定委員会

所 属	氏 名
市民経済部経済観光課長	渡邊 哲也
子ども青少年部公立保育園担当課長	田坂 清子
子ども青少年部児童青少年課長	石山 正弘
子ども青少年部子育て・若者政策担当課長	関 隆臣
健康福祉部福祉総務課長	松崎 亜来子
健康福祉部健康推進課長	金森 和子
健康福祉部高齢支援課長	五味田 福子
環境部資源循環推進課長	星野 正春
教育部教育指導課長	山本 勝敏
教育部学校給食センター長	佐藤 彰宏

多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会委員 令和5年6月現在

区 分	氏 名	推薦依頼団体 (所属)
学識経験者	曾我部 夏子	駒沢女子大学
教育・学校関係者	三輪 敦子	東京多摩調理製菓専門学校
	向井 美紀	多摩市立小学校校長会 (永山小学校)
	高橋 博子	多摩市私立保育園園長会 (こぐま保育園)
	瀬戸 千春	多摩市立小学校 PTA 連絡協議会 (東落合小学校)
食育に係る 地域活動を行う者	岡崎 晋	多摩市健康づくり推進員
	山本 陽子	聖ヶ丘コミュニティーセンター 運営協議会
	森田 一光	多摩市社会福祉協議会
食品関係事業 に従事する者	京増 多美恵	京王電鉄株式会社 開発事業本部 S C 営業部
	五十嵐 肇	多摩稲城食品衛生協会
農業関係者	石井 惇平	JA 東京みなみ多摩支店
東京都南多摩保健 所職員	中嶋 恵	南多摩保健所

第4次多摩市食育推進計画策定委員会設置要綱

令和4年2月4日多摩市告示第37号

改正 令和5年3月31日多摩市告示第133号

第4次多摩市食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づき、第4次多摩市食育推進計画（以下「第4次推進計画」という。）を策定するため、第4次多摩市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 第4次推進計画の案の作成に関すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、第4次推進計画の策定に関し多摩市長が必要と認める事項

(構成)

第3条 委員会は、次に掲げる者（以下「委員」という。）をもって構成する。

- (1) 市民経済部経済観光課長
- (2) 子ども青少年部公立保育園担当課長
- (3) 子ども青少年部児童青少年課長
- (4) 子ども青少年部子育て・若者政策担当課長
- (5) 健康福祉部福祉総務課長
- (6) 健康福祉部健康推進課長
- (7) 健康福祉部高齢支援課長
- (8) 環境部資源循環推進課長
- (9) 教育部教育指導課長
- (10) 学校給食センター長

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長は健康福祉部健康推進課長をもって充て、副委員長は委員の互選によりこれを定める。
- 3 委員長は、委員会を総括する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、委員長が必要に応じて招集する。

- 2 委員会の会議は、委員長が主宰する。

(関係者の出席)

第6条 委員長は、会議に際し、必要に応じて関係者の出席を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

- 1 この要綱は、令和4年4月1日から施行する。
- 2 この要綱は、令和6年3月31日限り、その効力を失う。

附 則（令和5年3月31日多摩市告示第133号）

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。ただし、附則第2項の改正規定は、公示の日から施行する。

多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会設置要綱

平成30年3月30日多摩市告示第97号

多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会設置要綱

(設置)

第1条 第3次多摩市食育推進計画に基づき、多摩市の食育に関する情報の発信、地域の食育活動の支援、食育に関し異なる分野で活動する団体の相互の連携等を総合的かつ効果的に推進するため、多摩市食育ネットワーク推進連絡協議会（以下「連絡協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 連絡協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 食に関する情報の共有化に関すること。
- (2) 食育に係るネットワークづくりに関すること。
- (3) 食育の推進のための食体験活動に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、食育の推進に関し多摩市長（以下「市長」という。）が必要と認める事項

(構成)

第3条 連絡協議会は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する者（以下「委員」という。）15人以内をもって構成する。

- (1) 学識経験者 一人以内
- (2) 教育関係者又は学校関係者 5人以内
- (3) 食育に係る地域活動を行う者 5人以内
- (4) 食品関係事業に従事する者 二人以内
- (5) 農業関係者 一人以内
- (6) 東京都南多摩保健所の職員 一人以内

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から令和6年3月31日までとする。

(会長及び副会長)

第5条 連絡協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選によりこれを定める。

3 会長は、連絡協議会を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 連絡協議会の会議は、会長が必要に応じて招集する。

2 連絡協議会の会議は、会長が主宰する。

3 連絡協議会は、委員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。

4 連絡協議会の会議は、原則として公開する。

5 会長は、会議に際し、原則として会議録を作成する。

(関係者の出席)

第7条 会長は、会議に際し、必要に応じて関係者の出席を求めることができる。

(庶務)

第8条 連絡協議会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(委任)

第9条 この要綱に定めるもののほか、連絡協議会の運営に関し必要な事項は、会長が連絡協議会に諮って定める。

附 則

1 この要綱は、公示の日から施行する。

2 この要綱は、令和6年3月31日限り、その効力を失う。

附 則 (平成31年多摩市告示第124号)

この要綱は、平成31年4月1日から施行する。

附 則 (令和3年多摩市告示第373号)

この要綱は、公示の日から施行する。

附 則 (令和5年多摩市告示第134号)

この要綱は、公示の日から施行する。

多摩市食生活意識調査について

【食生活意識調査の目的】

平成30年3月に策定した第3次多摩市食育推進計画では、「食で育むみんなの健幸と市の未来」を基本理念とし、「食についての基本的な知識・技術を獲得します(知る・学ぶ)」、「知識や技術を実践し、健やかな毎を送ります(実践する)」、「語って伝えて、楽しいコミュニケーションで豊かな心を育みます(広げる)」の3つを基本目標とした。そして、市民一人ひとりの『健康で幸せに過ごせる未来の実現』を目指して取組を進めてきた。

この度、第4次多摩市食育推進計画（令和6～10年度）として改定するにあたり、この多摩市民の食育に関する状況等を把握するため、市内小中学生および幼児健診対象児の保護者に対して、食生活の意識調査を実施した。

【小学生・中学生への食生活意識調査】

調査対象および時期

多摩市立小学校に在籍している6年生、多摩市立中学校に在籍している3年生を対象に、教育委員会より貸与されているタブレット端末を使用して、オンラインで回答を求めた。調査時期は令和4年9月から12月である。

調査内容

朝食の摂取状況、食事の共食状況、自身の体型についての認識等について調査した。質問項目の一部については、公益社団法人日本学校保健会『児童生徒の健康状態サーベイランス調査』¹⁾のアンケート調査の項目を参考にした。

調査結果

調査対象者、回収率は表1-0-1に示す。また、性別質問の回答状況は表1-0-2に示す。

表1-0-1：調査対象者数、回収率

	在籍数 (人)	回答数 (人)	回答率 (%)
小学6年生	1107	1029	93.0
中学3年生	1027	927	90.3

表 1-0-2：性別質問の回答状況（人）

	男子	女子	その他	回答しない
小学6年生	488 47.4%	512 49.8%	8 0.8%	21 2.0%
中学3年生	461 49.7%	422 45.5%	10 1.1%	34 3.7%

【幼児健診対象児の保護者への食生活意識調査】

調査対象および時期

1歳6か月健診および3歳児健診を受診した保護者に対して、調査用紙を配付した。調査用紙にはQRコードを掲載し、QRコードを読み取ってオンラインでの回答、もしくは調査用紙への記入での回答を依頼した。調査時期は令和4年7月から11月である。

調査内容

食育への関心、朝食の摂取状況、食事で気を付けていること、食に関する情報の入手方法等について調査した。質問項目の一部については、農林水産省『食育に関する意識調査』のアンケート調査の項目を参考にした。

調査結果

回収率、回答者の年代、性別の回答状況は下記のとおりである。

表2-0-1 回収率、有効回答者数

配布数（人）	回答数（人）	回収率（%）	有効回答数（人）	有効回答率（%）
612	578*	94.4	570	98.6

* Web回答31人含む

多摩市食生活意識調査報告書はこちら▶▶▶



食育推進計画策定における食生活意識調査

記入日	学校名	学年	性別
令和 年 月 日	学校	年	男子 女子 その他 回答しない

小中学生のみなさんがこれからもずっと健康でいるためには、毎日の食事が大切です。

そこで、みなさんの普段の過ごし方についてお聞きし、今後の食育計画に役立てていきますので、ご協力をお願いします。答えたくない質問は無理に答えなくても良いです。なお、この調査は無記名で実施し、結果は集計してデータ化します。個人が特定されることはありませんので、安心してください。

下記の問を読んで、あてはまるものに○を付けてください。

問1-1 いつも朝食を食べていますか。(○はひとつ)

1. 毎日食べる 2. 食べる日の方が多い 3. 食べない日の方が多い 4. ほとんど食べない

問2人

問1-1で、「3. 食べない日の方が多い」、「4. ほとんど食べない」を選んだ人だけお答えください。

問1-2 朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 食べる時間がない 2. 食欲がない 3. 太りたくない 4. 食事が用意されていない
5. その他()

問2 いつも朝食を家族とは別に、一人で食べることが多いですか。(○はひとつ)

1. よくある 2. ときどきある 3. たまにある 4. ほとんどない

問3 いつも夕食を家族とは別に、一人で食べることが多いですか。(○はひとつ)

1. よくある 2. ときどきある 3. たまにある 4. ほとんどない

・家庭での朝食、夕食について教えてください。

※主食・・・米、パン、シリアル、^{めん}麺などの穀類

主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを使った料理

副菜・・・野菜、きのこ、いも、海藻^{かいそう}などを使った料理

問4-1 朝食では、主食、主菜、副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(○はひとつ)

1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない

問4-2 タ食では、主食、主菜、副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(○はひとつ)

1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない

問5 自分自身の体型をどのように感じていますか。(○はひとつ)

- 1. かなりやせたいと思っている 2. 少しやせたいと思っている 3.今のままだがよいと思っている
- 4. 少しふとりたいと思っている 5. かなりふとりたいと思っている

問6 今までに体重を減らすこと(ダイエット)をしたことがありますか。(○はひとつ)

- 1. 医師から指導を受けて実行した 2. 友達から教えてもらって実行した
- 3. 自分で考えた内容で実行した 4. 実行したことはない

問7 給食の味付けは、家庭での味付けと比べて、どのように感じますか。(○はひとつ)

- 1. かなり味付けがうすいと感じる 2. 少し味付けがうすいと感じる
- 3. 家庭の味付けと同じくらいと感じる 4. 少し濃いと感じる 5. かなり濃いと感じる

問8 家庭で、体重を測定することはありますか。(○はひとつ)

- 1. ほぼ毎日 2. ときどき測定する 3. たまに測定する 4. ほとんど測定しない

問9 家の人が食事の準備をしているとき、お手伝いをすることはありますか。(○はひとつ)(例:はしや食器を並べる、できた料理を運ぶ、食べ終わった食器を下げるなど)

- 1. よくある 2. ときどきある 3. たまにある 4. ほとんどない

問10 家の人が食事を用意しているとき、料理を作る手伝いをすることはありますか。(○はひとつ)

- 1. よくある 2. ときどきある 3. たまにある 4. ほとんどない

問11 食事の時間は楽しいですか。(○はひとつ)

- 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ

ご協力ありがとうございました。

健康推進課

食育推進計画策定における食生活意識調査

多摩市では、市民の皆さまが健康であるために、食育活動を進めています。そこで、皆さまの普段の食生活についてお聞きし、今後の活動に役立てていきますので、ご協力をお願いいたします。答えたくない質問は答えなくても差し支えありません。なお、この調査は無記名で実施し、結果は集計してデータ化します。個人が特定されることはありませんので、ご安心ください。

★アンケートは、右の二次元コードからでも回答できます。



(※現在は回答できません)

記入者ご自身について、あてはまるものに○をしてください。

						記入日	令和	年	月	日
年代	10 歳代	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳以上	性別	男性	女性	その他	

まず、下記をご一読いただき、問1にお答えください。

「食育」とは、子どもの頃からさまざまな経験を通じて、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。具体的には、規則正しく生活すること、バランスよく食べること、健康に気を付けること、農産物にふれたり育てること、地域でとれた物を食べることなどです。

問1 あなたは、「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(○は1つだけ)

1. 関心がある 2. どちらかといえば 関心がある 3. どちらかといえば 関心がない 4. 関心がない

問2 以下のうち、日頃から実践しているものはありますか。(〇はいくつでも)

1. 心身の健康の向上(規則正しい生活・栄養バランス等) 2. 食事を誰かと一緒に食べる 3. 食品ロス削減
4. 環境に配慮した食品の選択(地場産物の購入等) 5. 自然への恩恵や生産者等への感謝
6. 伝統食や郷土料理の継承 7. 地域での食を通じたコミュニケーション 8. あてはまるものはない

問3 あなたはふだん朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

※「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんど食べない

問4 問3で朝食を「3. 週に2～3日」、「4. ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。

朝食を食べない理由は何ですか。(もっとも当てはまるものひとつに○)

1. 時間がないから 2. 食欲がわからないから 3. 減量(ダイエット)したいから 4. 朝食が用意されていないから
5. 準備するのが面倒だから 6. 以前から食べる習慣がないから 7. その他()

問 5 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない

※主食・・・米、パン、シリアル、麺などの穀類 主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを使った料理
副菜・・・野菜、きのこ、いも、海藻などを使った料理

問 6 あなたは、食事のとり方でどのようなことに気をつけていますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 1日3回、規則正しく食べる 2. 食べ過ぎない(カロリーのとりにぎに気をつける)
3. 栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる 4. ごはんなどの穀類を意識して食べる
5. 間食や夜食をひかえる 6. カルシウムを多く含む食品を食べる 7. 脂肪をひかえめにする
8. 塩分をひかえめにする 9. 野菜をしっかり食べる 10. その他() 11. 特にない

問 7 食品ロス削減のために実践していることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 食品を買いすぎない 2. 食事を作りすぎない 3. 食べ残さない 4. 冷凍など保存法を工夫する
5. 余った食品の有効活用 6. 食べられる分だけ注文する 7. その他()
8. 実践していることはない

問 8 あなたは、食に関する情報をどこから入手していますか。よく入手する情報源を、この中からいくつでも選んでください。(あてはまるもの全てに○)

1. 新聞・雑誌 2. 本 3. テレビ 4. ラジオ 5. インターネット上のニュースサイト 6. YouTube 等の動画サイト
7. ブログ・SNS 8. 生産者や食品企業・販売業者のウェブサイトや広報物 9. 行政機関のウェブサイトや広報物
10. 家族 11. ネット上を含めた友人、知人 12. 同僚 13. スーパーマーケットなど食品の購入場所
14. 町中(電車等)の広告 15. イベントやシンポジウム 16. その他(具体的に:)

問 9 食育に関して市に期待する施策は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 広報やホームページで食育の情報提供 2. 親子で参加できるイベントの開催
3. 飲食店における栄養成分表示やヘルシーメニューの提供の推進 4. 地場産物を購入できる場所の情報提供
5. 保育所や学校などでの地場産物の活用 6. 郷土食や伝統料理の継承に関する情報提供
7. 食の安全性に関する情報提供 8. その他()

ご協力ありがとうございました。

健康推進課

印刷物番号
5 - 5 0

第4次多摩市食育推進計画(令和6年度～令和10年度)

令和6(2024)年3月 発行

【編集・発行】多摩市 健康福祉部 健康推進課

〒206-0011

多摩市関戸4丁目19番地5

電話 042-376-9111