



第4章

具体的取り組み

第4章 具体的取り組み

1 基本施策の展開

(1) 健康と栄養に関心をもつ

【現状と課題】

市民を対象としたアンケート調査の結果では、「食育」の内容認知は4割弱となっていますが、「家族や自身の成長・健康維持に役立つ食事の摂り方」の情報を希望する市民が7割を超え、健康への意識の高まりがみえています。また、食事や食卓に対しての不安では、「つい好きなものだけ食べがちで、栄養バランスに不安」「食べる量が多め」「早食い」などが上位に挙げられています。

市民の食事に対する不安払拭のためにも、栄養バランスのとりやすい日本型食生活の継続的な普及を含め、ライフステージに応じた望ましい食事内容や栄養、健康に関する知識の習得と、知識を実践に移す体験の場の提供、食に関する相談等の受付、食を担う人材の育成を推進します。

【基本的な方向性】

“栄養のあるものをバランスよく食べる”ことを中心に、市民みんなで健康な食育を進めます。

1	健康や栄養に関する情報を市民に提供
2	個人の健康づくりを支援し、地域ぐるみで健全な地域づくりを図る
3	食を担う人材の育成

1 健康や栄養に関する情報を市民に提供

市民が健康づくりや食に関する有用な情報を適切に選別し活用できるよう、さまざまな機会や広報媒体を通じて情報の提供・発信に努めます。

【主な取り組み】

■ マタニティクッキング教室 ■ (地域健康福祉課)

妊婦（初妊婦、経産婦）及びその家族を対象として、家族の健康づくりを目的に離乳食の取り分けを含んだ調理実習を実施しています。



■保護者に対する食の情報提供 (保育課)

園児の保護者に対し、以下のような情報提供を行っていきます。

- ・給食だよりの発行，食材紹介掲示
- ・給食レシピ・行事食の紹介
- ・給食サンプルの展示
- ・食事バランスガイドの紹介の展示

■食育推進研修会 (地域健康福祉課)

地域の専門職種等が連携し、市民の食育や健康づくりを推進するための研修会を実施します。

2 個人の健康づくりを支援し、地域ぐるみで健全な地域づくりを図る

まちの元気の源は市民一人ひとりの健康にあることを基本に、「食育」を通じた健康な人づくりを支援します。

また、個人単位での取組みだけでなく、広く地域ぐるみの食育推進を図り、食を通じて地域（コミュニティ）のつながりを深め、活性化を促進します。

【主な取り組み】

■柏市民健康づくり推進員（食生活推進員）活動の支援 (地域健康福祉課)

約400名の推進員との連携による食を通じた健康づくりの啓発、情報提供等を行っています。

■まちづくりと連携した食育推進 (企画調整課)

北部地域では、行政・市民・企業・大学等が連携し、「環境・健康・創造・交流の街」を目指したまちづくりが進められており、大学による食・健康・環境をテーマとする講座の開催や、NPOによる食を通じたコミュニティづくり（クラブ活動）が行われています。

■生涯学習コミュニティ講座の開催 (市民活動推進課)

生涯学習事業の現代的課題への対応として、近隣センターの生涯学習講座にて「食や健康に関するテーマ」を取り入れ、食に関する情報提供及び、学習機会をきっかけにした住民相互の交流、住民参画による地域づくりを進めています。

3 食を担う人材の育成

地域をあげた食育を推進していくため、その“リーダー”となる人材の育成に努め、市民各層による主体的な食育活動の輪を広げます。

【主な取り組み】

■栄養士・調理師の育成指導 (地域健康福祉課)

食に関する専門職の資質の向上を図ります。

■ヘルシーメニュー講習会 (地域健康福祉課)

調理業務従事者（ただし、調理師免許取得後3年以上除く）を対象に生活習慣病予防に関する講話・調理実習等を行います。
（柏市調理師会に委託）

■食生活・健康に関連するNPO・ボランティアの支援 (市民活動推進課)

市民公益活動団体に対し、活動場所（市民活動センター）の提供や活動費助成等の支援を行っています。また、市民活動センターでは、市民活動講座や市民活動フェスタ、市民活動フォーラムを実施し、団体のスキルアップや活動内容の市民への周知啓発、団体間の交流等を支援しています。

【食事バランスガイド】

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定されました。

	1日分	料理例
5-7 主食(ごはん・パン・麺) (穀類)	ごはん(中盛り)だつたら4杯程度	1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、あんぱん1個 1.5つ分 = ごはん(大盛り)1杯、うどん1杯、そば1杯 2つ分 = うどん1杯、そば1杯、冷やし中華1杯
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類等) (野菜類)	野菜料理5皿程度	1つ分 = 炒め物サラダ、煮かき揚げなどの肉、魚のひと握り、ほうれん草の湯葉、わかめの味噌汁、豆の佃煮、キノコ、こんにゃく、豆腐、油揚げ、干し椎茸、干しいも、海苔、卵、肉のシチュー 2つ分 = 炒め物×2、煮かき揚げ、ほうれん草の湯葉、わかめの味噌汁、豆の佃煮、キノコ、こんにゃく、豆腐、油揚げ、干し椎茸、干しいも、海苔
3-5 主菜(肉・魚・豆類) (肉・魚・大豆類)	肉・魚・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、刺身、豚五臓一皿、鶏肉、魚の天ぷら、煮かき揚げの肉類 2つ分 = ハンバーグステーキ、煮豚、かつおぶしやうなぎ、鶏肉のローストビーフ
2 牛乳・乳製品 (牛乳類)	牛乳だつたら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイスキャンディー、アイスミルク、アイスデザート 2つ分 = 牛乳2本、ヨーグルト2本
2 果物 (みかん)	みかんだつたら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、ぶどう1房、桃1個

※5つ分はサービング(食事の提供量の単位)の略



千葉県では、主な栄養成分表示をするほか、栄養や正しい食生活の情報を店内で紹介したり、ヘルシーオーダーに対応できる飲食店を「健康ちば協力店」とし、市内では50店が登録されています。外食時に、ぜひ利用してみては？（件数はいずれも平成21年2月現在 一覧は資料編P78）



(2) 規則正しく楽しい食卓づくり

【現状と課題】

市民を対象としたアンケート調査の結果では、青年層ほど朝食欠食率が高く、また、就寝時間が遅い人ほど欠食率の割合が高くなる傾向が見られます。このことは、子ども（保育園児、幼稚園児、小学生）にも共通しています。さらに、多くの保護者が、食卓での家族の会話の重要性を指摘しています。

核家族化や共働き、24時間型社会により、本来、家族や友人たちとのコミュニケーションの場であった食卓が孤食化・欠食化へとつながっていきます。

家庭における食生活について、食を楽しむ技術を身につけたり、学校給食等を通じて食に対する意識を高め、家庭での食卓を豊かにするような事業を推進します。

【基本的な方向性】

世代に応じた規則正しい食生活の確立を支援・促進するとともに、食卓を囲んで食を楽しみながら家族間や仲間同士のコミュニケーションを深められるよう、必要な事業を推進します。

1

規則正しく楽しい食生活の推進・提案

2

自ら料理する力を身につけるための支援

3

市民の食卓を囲む習慣づくりを支援



⑤食生活推進員 ～かんたん・朝食レシピ～

食生活推進員は、柏市民健康づくり推進員という地域ぐるみで健康づくりに取り組むグループのメンバー。男性や子どもの料理教室、食生活に関する情報提供などを身近な場所で行っています。ごはん食を推進する目的で、「かんたん・朝食レシピ」を作成しました。地域の料理教室や健康講座で紹介しています。



1 規則正しく楽しい食生活の推進・提案

家庭での食育推進を支援する観点から、子育て家庭を中心に、規則正しい食生活の実現のための啓発や提案を行います。

【主な取り組み】

■ 母と子のつどい (地域健康福祉課)

育児・歯に関すること・食事等について相談・助言や柏市民健康づくり推進員活動の一環である子育て支援活動を行っています。



■ 給食を通じた望ましい食習慣づくり (保育課・学校保健課)

園児や児童・生徒に対し、以下のような取り組みを行っています。

- ・食事リズムが整い、空腹を感じて食事を食べることができるよう働きかけること。
- ・旬の食材や地元の食材などを使用し、食に興味を持てるよう伝えていくこと。
- ・正しい食事マナーを身につけさせること。
- ・野菜栽培やクッキング保育等を通じて、食べることの大切さを伝えていくこと。



■ 学校教育における食育の推進 (指導課)

各教科、領域における食育の推進を図り、食に関する学習を通して、子どもたち自身に、食生活をより良くしようとする実践的な態度を育てます。

《主な教科・領域》

- ・家庭科、技術・家庭科（食に関すること）
- ・社会科（食料生産消費に関すること）
- ・体育科、保健体育科（健康に関すること）
- ・生活科（栽培活動に関すること）
- ・特別活動（給食活動に関すること）
- ・総合的な学習（健康や農業体験等に関すること）

2 自ら料理する力を身につけるための支援

家庭で自ら調理を体験したことがないのは子どもたちだけでなく、青年層でも多くなっていると言われることから、地域で気軽に参加できる料理体験機会の提供などを通じ「調理力」の向上を支援します。

【主な取り組み】

■出張講座による健康教育 (地域健康福祉課)

市民や地域から依頼されたテーマに応じた講話や調理実習等を実施します。

■公設市場による調理講習会 (公設市場)

市場で扱う新鮮な魚や野菜・果実等を食材とする調理講習会を開催し、食材に対する知識の普及と調理力の向上を支援します。



⑥市内の農産物直売所 ～新鮮取れたての食材を市民の食卓に～

市内には地元採れたて野菜を販売する直売所が数多くあります。まず大規模なものとしては、高田地区の「かしわで」、沼南地区の「道の駅しょうなん(農産物直売所ロータス)」。新鮮でおいしい柏の食を堪能するために、市内はもとより市外からも多くの買い物客が訪れます。また、農家の軒先等で販売する直売所も市内に82箇所(平成19年8月現在)あり、旬の食べ物、自信作を、アットホームな雰囲気の中で市民に提供してくれます。



3 市民の食卓を囲む習慣づくりを支援

「孤食」による健康への弊害をなくし、家族や仲間と楽しく食事を摂ることができるよう支援します。

【主な取り組み】

■バーベキュー施設の提供 (農政課) (公園管理課)

あけぼの山農業公園・増尾城址総合公園・手賀の丘公園にてバーベキュー施設・スペースを設置し、市民へ楽しい食空間を提供しています。

■ティームティーチング制度 (学校保健課)

栄養の専門家である「栄養教諭・学校栄養職員」が「担任」と一緒あるいは一人で「学級活動」「家庭科」「保健体育」等の授業で食に関する学習指導を行います。



⑦千葉大学 柏の葉カレッジリンク・プログラム ～環境・食・健康をテーマにした互教互学プログラム～

あるべき食や健康を考えていくと、私たちを取り巻く自然環境のあり方、まちづくりのあり方にもたどりつきます。平成20年12月、千葉大学は柏の葉地区にあるキャンパス（環境健康フィールド科学センター）において、健康や暮らし、地域に関わる問題を大きな視点で捉え、地域で活躍できる市民を育成する講座を開設しました。これからどのような食情報の発信、ライフスタイルの提案があるのでしょうか。楽しみです。



(3) 魅力的で安心な、地元の食材を味わう

【現状と課題】

市民を対象としたアンケート調査の結果では、『理想的な食事』とは「食の安全性に不安を持たず、安心して食事ができること」が8割を占める一方、『食の安全性』に何らかの不安を感じている人は、8割強に達しています。また、地産地消の推進では約8割の市民から、スーパーや八百屋に地元農産物コーナーを設置してほしいなど、食材を取扱い、情報発信を行う身近な“店舗”における取り組みに期待する声が大きくあがりました。

飽食の時代である今は、好きな時に好きなだけ食べられる便利な社会になっていますが、食料の生産が自然の恩恵の上に成り立っていることや食生活が「食」にかかわる人の労力によって培われているという意識が薄れています。市民が柏でとれる農畜産物や食品が作られる背景を知り、食べることへの感謝の気持ちを養い深めることが重要です。

【基本的な方向性】

地産地消を推進するためのさまざまな事業に加え、食の安全を確保するために必要な事業や環境対策、啓発事業等に取り組みます。

1	地産地消の推進
2	食の消費者と提供者間の交流づくり
3	食の消費者と提供者が、食の安全性と環境への配慮に対し、共に高め協力し合えるようにする



⑧ちばエコ農産物販売協力店 ～減農薬・減化学肥料に対応した身近な小売店～

千葉県では、環境にやさしい農業を進めるため、化学合成農薬と化学肥料を通常の1/2以下に減らして栽培した農産物を「ちばエコ農産物」として認定しています。市内には、「ちばエコ農産物」を積極的に取り扱っている直売所やスーパーなどの販売協力店が13店あります。(件数は平成21年2月現在 一覧は資料編P80)



1 地産地消の推進

「柏産品」への市民の期待の高さをふまえ、生産者による安全安心な産物の生産・供給を一層促進していくとともに、産地情報の発信に努めます。

【主な取り組み】

■ 農業公園まつり (農政課)

あけぼの山農業公園を会場に地産・地消を目的に、農畜産物の直売を実施し生産者と消費者との交流を図っています。

■ 減農薬栽培推進事業 (農政課)

消費者に対する「安心・安全・新鮮」をモットーに、減農薬栽培に取り組んでいます。



⑨地元農業者 ～プロが生産・栽培を指導～

市内小中学校の中には、ゲストティーチャーとして地元農業者を招いたり、JAの支援を受けたりして、作物の栽培活動を行っている学校があります。プロから直接、指導を受け、栽培のコツを学びながら大切に育ててきた作物は、子どもたちにとって格別なようです。野菜の苦手な子が「食べられた！」と喜ぶ姿やお米を大事そうに抱きかかえながら家に持ち帰る姿が見られます。



2 食の消費者と提供者間の交流づくり

親子での農業体験や工場体験など、生産者と消費者との交流を図るイベント等の継続的な実施に努め、生産現場の現状を認識してもらい地場産品の消費拡大とともに、食への感謝の気持ちをはぐくんでいきます。また、農業への関心を高めるだけでなく、さまざまな農業体験や農業実習の機会を通じて新規就農者や食の生産を担う人材の育成・確保に取り組みます。

【主な取り組み】

■農業による地域活性化と連動した食育推進 (農政課)

手賀沼周辺地域では、地域の特性を生かし農業や観光レクリエーションの振興による環境共生・交流の地域づくりが進められており、アグリビジネスパーク（仮称）の整備支援に基づく都市農業の振興や食への安全に関する生産者と消費者の相互理解の取組を促進します。また、体験農園の整備支援や市民農園の整備による消費者と農業者との交流促進を図ります。

■農業ボランティア制度 (農政課)

「野菜作り教室」で習得した技術・知識をもって、農家の農作業ボランティアとしてお手伝い（実体験）をして頂くことで、農業への理解も深まります。

■市民農園支援事業 (農政課)

農作物の栽培を通して、土に親しみ収穫の喜びを体験し、農業への理解を深めていきます。

3 食の消費者と提供者が、食の安全性と環境への配慮 に対し、共に高め協力し合えるようにする

食の安全性を確保していくために、食品取扱事業者に対しては健康・安全な食品提供や、正確な食品情報表示を行うよう支援・監視。また、消費者に対しては自ら安全な食を選ぶよう情報提供を図り、安全な食と共に、環境にも配慮した食生活を目指していきます。

【主な取り組み】

■食品の栄養表示基準に関する相談（地域健康福祉課）

市民が自らの健康を考えた食品を選択できるよう、飲食店等の食品事業者へ、栄養表示基準制度の周知を図ります。

■水田農作業体験事業（農政課）

小学生を対象に、田植え、稲刈り体験を行い、農業への理解を高めていきます。また、収穫された米を給食で利用します。

■食品残さの抑制・資源化（廃棄物政策課）

生ごみを減らす事は、ごみ問題や地球温暖化の問題だけでなく、食べ物とそれを育ててきた環境を大切にする食育的な効果も期待されています。

そのため、ごみ減量に関する広報活動や小学校での出前授業、町会や各種団体へのごみ減量説明会等を、要望に応じて随時開催しています。

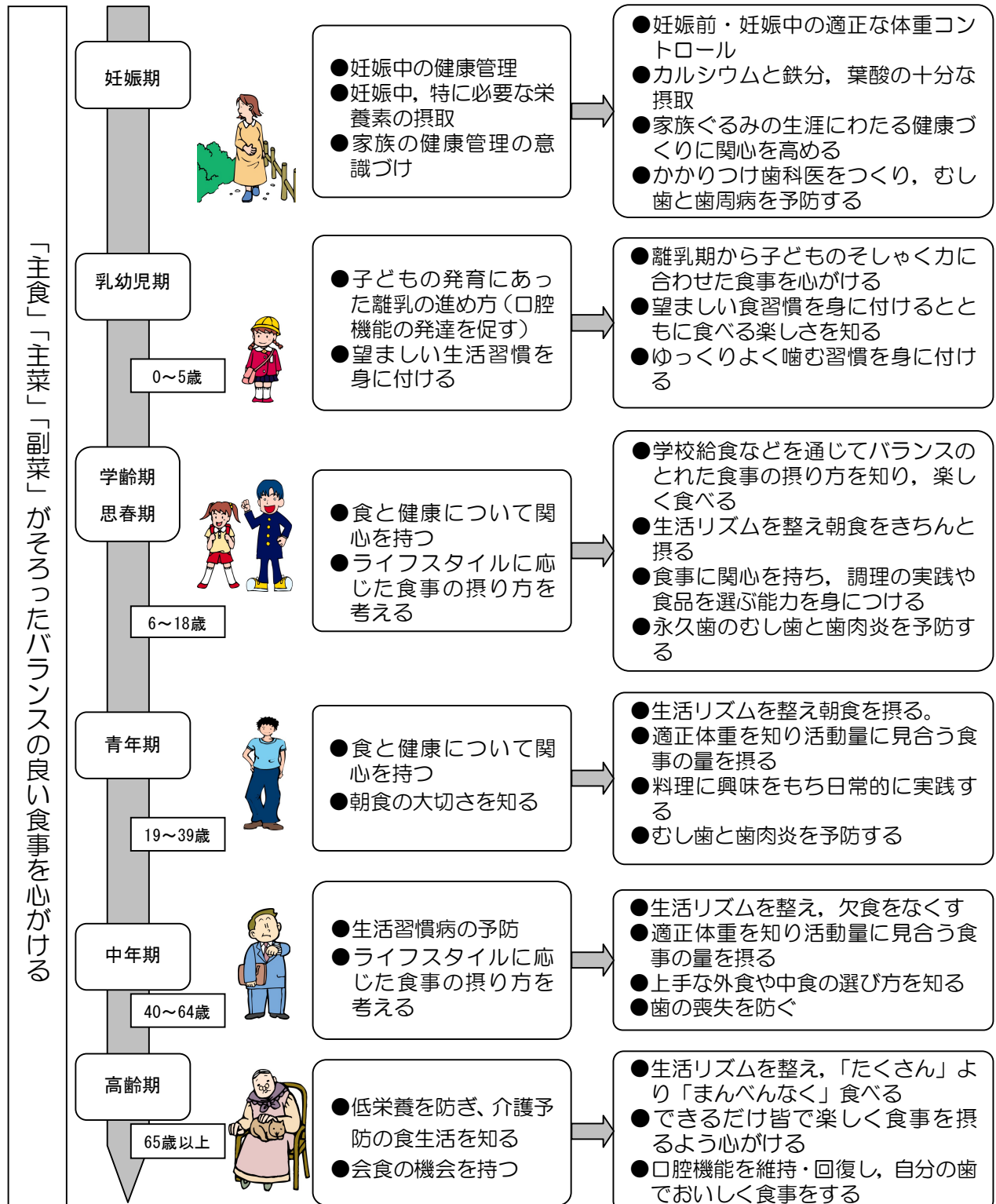
また、生ごみ処理容器等の利用を奨励し、生ごみの堆肥化によるごみの減量・資源化も推進しています。

さらに市内小中学校の給食残さや、公設市場から出る生ごみの資源化や、生ごみからできたたい肥を活用した環境学習の推進にも取り組んでいます。

2 ライフステージでみる課題と食育の方向性

市民一人ひとりが生涯を通して自らの食のあり方について考え、実践する力を高めていくことが必要です。このため、「食」の視点から見たそれぞれのライフステージにおける取り組みの方向性をとりまとめると以下のとおりです。

【ライフステージ別の食育の方向性】



先述のライフステージ別の健康づくりの方向性に沿って、家庭をはじめ保育園、幼稚園、学校、職場、地域などあらゆる生活場面で市民一人ひとりが主体的に食育を推進していけるよう、関係者が連携し多面的に支援していくことが必要です。

このため、この計画の基本施策として掲げた「野菜～健康と栄養に関心をもつ」「朝食～規則正しく楽しい食卓づくり」「柏産～魅力的で安心な地域の食材を味わう」の3つの柱ごとに関連する施策・事業をライフステージ別に次のとおり体系化し、効果的な取り組みを図ります。

	妊娠期	乳幼児期	学齢期・思春期	青年期	中年期	高齢期
望ましい姿	妊娠を機会に食と健康に関心を持ち、生涯にわたり家族の健康づくりを考えます。また、実践するための調理技術を身につけます。	望ましい生活リズムを身につけ、食事の楽しさを知るなど「食べる力」の基礎を培います。	早寝・早起きを実践し規則正しい生活リズムの中でしっかり朝食を摂るとともに、食への意識や感謝の気持ちを持ち、料理をつくる基本的な力を身につけます。	朝食をきちんと摂り、適正な食事の内容と量に心がけるなど、正しい食生活の知識を持ち、望ましい生活習慣を身につけます。	生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの予防のために、自分に合った適正な食事内容と量を心がけ、ライフスタイルに応じた食事の摂り方を定着します。	介護予防を意識し、主食・副菜・主菜の揃った食事を仲間とともに摂るように心がけながら、健康な長寿生活を目指します。
＜基本施策1＞ 健康と栄養に関心をもつ						
関連する施策・事業	母親学級					
	マタニティックキング教室					
	母と子のつどい					
		1歳6か月児健康診査				
		幼児のむし歯予防教室				
		3歳児健康診査				
		柏育成園 園児摂食指導				
		保護者に対する食の情報提供		保護者に対する食の情報提供		
			小学1年生の歯みがき指導			
			子どもの生活習慣病予防教室			
				育児講座・相談		
				健康づくり相談、公設市場による調理講習会		
					柏市国民健康保険特定保健指導	
						特定高齢者「いきいき食く相談」
						特定高齢者「健やかさん教室」
	柏市民健康づくり推進員（食生活推進員）活動の支援、大学との連携による健康づくり、食育推進研修会、柏市栄養士業務連絡会、健康ちば協力店事業、病態栄養教室、給食施設への栄養管理指導、食品の栄養表示基準に関する相談、栄養士・調理師の育成指導、中堅調理師研修、ヘルシーメニュー講習会、食事（栄養）相談、出張講座による健康教育、訪問栄養指導、食品の収去検査、食中毒に係る対応、食品衛生に係る相談、まちづくりと連携した食育推進、男女共同参画という視点からの情報発信協力、消費生活や暮らしに役立つ講演会の開催、食生活・健康に関連するNPO・ボランティアの支援、生涯学習コミュニティ講座の開催、減農薬栽培推進事業、食品営業施設に係る衛生講習					

	妊娠期	乳幼児期	学齢期・思春期	青年期	中年期	高齢期
望ましい姿	妊娠を機会に食と健康に関心を持ち、生涯にわたり家族の健康づくりを考えます。また、実践するための調理技術を身につけます。	望ましい生活リズムを身につけ、食事の楽しさを知るなど「食べる力」の基礎を培います。	早寝・早起きを実践し規則正しい生活リズムの中でしっかり朝食を摂るとともに、食への意識や感謝の気持ちを持ち、料理をつくる基本的な力を身につけます。	朝食をきちんと摂り、適正な食事の内容と量に心がけるなど、正しい食生活の知識を持ち、望ましい生活習慣を身につけます。	生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの予防のために、自分に合った適正な食事内容と量を心がけ、ライフスタイルに応じた食事の摂り方を定着します。	介護予防を意識し、主食・副菜・主菜の揃った食事を仲間とともに摂るように心がけながら、健康な長寿生活を目指します。
＜基本施策2＞ 規則正しく楽しい食卓づくり						
関連する施策・事業	マタニティクッキング教室					
	母と子のつどい					
		1歳6か月児健康診査				
		幼児のむし歯予防教室				
		3歳児健康診査				
		給食を通じた望ましい食習慣づくり				
		保護者に対する食の情報提供		保護者に対する食の情報提供		
			子どもの生活習慣病予防教室			
			ティームティーチング制度			
			学校教育における食育の推進			
			水田農作業体験事業			
				公設市場による調理講習会		
	柏市民健康づくり推進員（食生活推進員）活動の支援、食育推進研修会、柏市栄養士業務連絡会、出張講座による健康教育、バーベキュー施設の提供。					

	妊産期	乳幼児期	学齢期・思春期	青年期	中年期	高齢期
望ましい姿	妊娠を機会に食と健康に関心を持ち、生涯にわたり家族の健康づくりを考えます。また、実践するための調理技術を身につけます。	望ましい生活リズムを身につけ、食事の楽しさを知るなど「食べる力」の基礎を培います。	早寝・早起きを実践し規則正しい生活リズムの中でしっかり朝食を摂るとともに、食への意識や感謝の気持ちを持ち、料理をつくる基本的な力を身につけます。	朝食をきちんと摂り、適正な食事の内容と量に心がけるなど、正しい食生活の知識を持ち、望ましい生活習慣を身につけます。	生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの予防のために、自分に合った適正な食事内容と量を心がけ、ライフスタイルに応じた食事の摂り方を定着します。	介護予防を意識し、主食・副菜・主菜の揃った食事を仲間とともに摂るよう心がけながら、健康な長寿生活を目指します。
＜基本施策３＞ 魅力的で安心な、地元の食材を味わう						
関連する施策・事業			学校給食による地産地消の推進			
			学校教育における食育の推進			
			食品残さの抑制・資源化			
			水田農作業体験事業			
			農業ボランティア制度			
			市民農園支援事業			
	食育推進研修会、柏市栄養士業務連絡会、健康ちば協力店事業、給食施設への栄養管理指導、食品の栄養表示基準に関する相談、ヘルシーメニュー講習会、食品の収去検査、食中毒に係る対応、食品衛生に係わる相談、農業による地域活性化と連動した食育推進、消費生活センターにおける相談業務、計量検査等業務、食生活・健康に関するNPO・ボランティアの支援、食品営業施設の立入り監視・指導、食品営業施設に係わる衛生講習。					



⑩ちば食育ボランティア・サポート企業 ～地域や学校がすすめる食育を応援

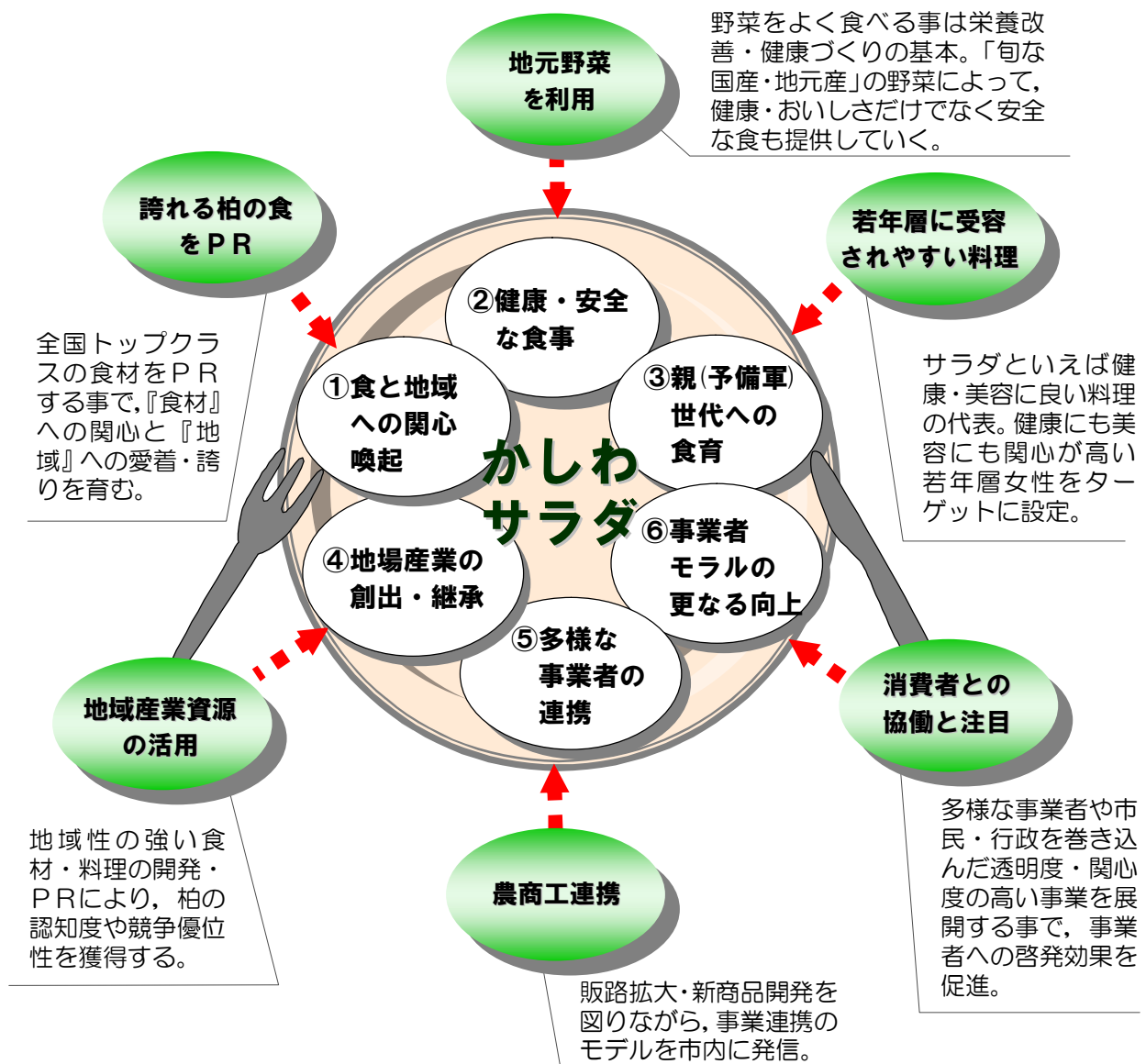
生活に密着した問題だから、より身近なプロにー農業や栄養学、調理、食生活改善に詳しい「ちば食育ボランティア」は市内に16件(個人14、団体2)あります。また、企業活動の一環として自ら食育活動に取り組み、地域の食育を支援する企業が11社16件あります。地域の皆さんや学校が食育活動(講座や料理教室・体験プログラム等)を行う場合は、これらプロやサポート企業に対し、講師依頼や施設・食材等の支援依頼をする事ができます。(件数はいずれも平成20年4月現在 一覧は資料編P80)

3 重点プロジェクト

(1) かしわサラダ・プロジェクト！

全国的に見ても生産量が多い柏の農産物としては、「かぶ」（全国1位）、「ねぎ」（全国5位）、「ほうれんそう」（全国6位）があります（P16参照）。地元産のこれらの食材を使ったサラダを「かしわサラダ」と定義して、家庭や各飲食店での工夫を競うレシピコンテストや市民への講習会などの取組を通じ、地産地消の推進と野菜摂食量の増加による健康づくりを進めるものです。

柏市の食育・地域産業振興をとりまく「6つの課題」と
かしわサラダ・プロジェクト！が導く課題解決の方向性



【具体的事業案】

- ①レシピコンテスト（一般の部，飲食店の部別）
- ②簡単かしわサラダレッスン・レトルト商品開発
- ③小売店，飲食店を中心とした大型PRキャンペーン展開
- ④学校給食の定番メニュー化，家庭科料理メニューの採用
- ⑤市民向け調理講習会（公的プログラム，民間の自主事業）
- ⑥産業観光（かしわサラダ収穫体験ツアー）
- ⑦広報媒体での集中PR

かぶ



かぶは，春の七草の”すずな”として知られており，全国で約80品種あるといわれています。

一般に食される根の部分には，ビタミン類のほかに，胃腸に優しく消化を助ける消化酵素アミラーゼが含まれます。

かぶの葉には，根の部分よりも多くの栄養素が含まれており，抗酸化作用が強く，老化防止や美肌効果の効用があると考えられているビタミンCやβカロテン，ビタミンB₂，カルシウムを豊富に含みます。特にカルシウムの含有量は葉の部分が高く，根の10倍ほどとなっています。

根の部分だけでなく，葉の部分も料理に活用し，栄養を摂取したいものです。

◆ かぶに含まれる主な栄養成分（可食部100 gあたり）

栄養素	ミネラル（無機質）			ビタミン		
	カリウム	リン	カルシウム	葉酸	ビタミンB ₂	ビタミンC
含有量	280mg	28mg	24mg	48 μg	0.03mg	19mg

※「五訂増補 日本食品標準成分表（根の部分）」文部科学省

ねぎ



ねぎは，古来より，疲労を回復し，血行や代謝をよくする薬用植物として珍重されていました。

特有の風味やにおいのもととなっている硫化アリル（アリシン）は，ビタミンB₁の吸収を促進する効果があり，疲労回復や血行促進などの効果があります。

また，ネギオールという成分が含まれ，カゼなどのウィルスに対する殺菌・抗菌作用があるとされています。このほか，美容に効果があるビタミンCや骨の形成に役立つカルシウムなどの栄養素が含まれます。

◆ ねぎに含まれる主な栄養成分（可食部100 gあたり）

栄養素	ミネラル（無機質）			ビタミン		食物繊維
	カリウム	カルシウム	鉄分	ビタミンC	ビタミンk	
含有量	180mg	31mg	0.2mg	11mg	7 μg	2.2 g

※「五訂増補 日本食品標準成分表」文部科学省

ほうれんそう



ほうれんそうは、西アジア原産で、各種ビタミン、ミネラル類が豊富で、「緑黄色野菜の王様」とも呼ばれています。

代表的な栄養素の一つがβカロテン（ビタミンA）で、目が疲れる、風邪をひきやすい、美容が気になるという方に重要な栄養。ほうれんそうのβカロテンは、野菜の中でも豊富に含まれています。

また、鉄分も豊富に含まれ、同時にその吸収を促進するビタミンCや造血を助ける葉酸も多いことから、貧血予防には最適な野菜です。

◆ ほうれんそうに含まれる主な栄養成分（可食部100gあたり）

栄養素	ミネラル（無機質）			ビタミン		
	カリウム	カルシウム	鉄分	βカロテン （ビタミンA）	ビタミン E	ビタミン C
含有量	690mg	49mg	2.0mg	4200μg	2.1mg	35mg

※「五訂増補 日本食品標準成分表」文部科学省

「柏産」3大野菜をはじめ、あらゆる食材をバランスよく摂り、
健康と若さを保ちましょう！

（2）『ヘルシーメニュー普及作戦』（仮称）の推進

食事は、生活の基本であり、食事を中心に生活の基本的なリズムをつくることが大切です。このためには、幼いころから栄養バランスのとれた正しい食習慣を身につけることが求められます。

こうした観点から、柏市では、新たな健康づくり運動の指針となる「第2期地域健康福祉計画」のもとに、市民の皆さんの健康づくりを幅広い視点から応援し、バランスのとれた食生活づくりを総合的に推進していきます。

その手始めとして、「ヘルシーメニュー普及作戦」と銘打って、市民の利用も多い市役所内の食堂において栄養成分を表示したヘルシーメニューの拡大やポスター等の掲示に努め、利用者への普及啓発を図るとともに、その効果を検証しながら効果的な手法を確立し、広く市民への普及に取り組めます。

また、健康ちば協力店の登録推進と連携強化に努め、正しい食生活やヘルシーメニューの普及啓発を図ります。

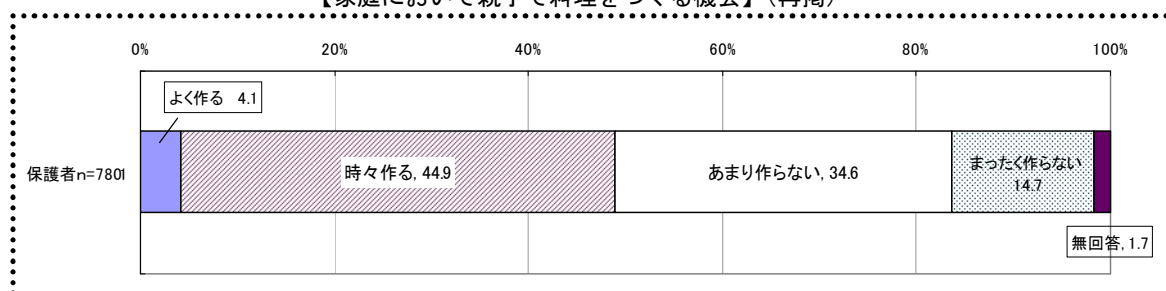
(3) アイデアが生きる『お手軽親子料理教室』の推進

今日、生活リズムが多様となり、夜型生活が多くなってきていることなどを背景に、朝食の欠食が増えてきていることが問題視されており、朝食の欠食は子どもたちにも広がってきています。

朝食をきちんと取ることは、一日の元気のもととなるものであり、子どものうちからきちんとした食習慣を身につける上でも重要です。

また、子どもたちに対する家庭での「食育」のあり方が栄養バランスや食事マナーには注意が払われているものの、「食事づくり」へは向いておらず、家事を手伝う機会も少なくなっていることから、自ずから「食事をつくる」ことを体感する機会が少なくなっています。

【家庭において親子で料理をつくる機会】(再掲)



平成20年度「柏市 食に関するおうかがい」調査

市民の食育に対する意識調査の中でも市民が求めている情報と取組みとして「家族や自分自身の成長・健康維持に役立つ食事のとり方」等に加え、「自分にも手軽に作れる料理の仕方」を挙げる割合が3人に1人の割合となっています。

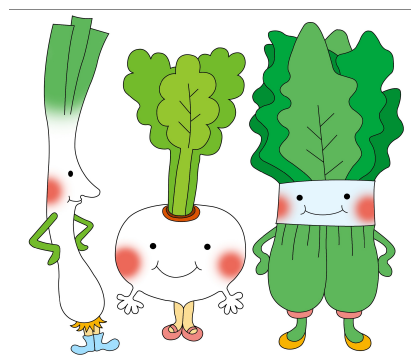
このため、学校栄養士が中心となって関係団体とも連携しながら地域に積極的に向いた「お手軽親子料理教室」を開催し、親子で気軽に料理を体験することで、それぞれのアイデアが生きる“ヘルシー・レシピ”の創作とその普及に努めるとともに、料理を通じた親子の会話の機会づくりに供します。



<番外編> かしわの食育キャラクター♪

市役所や学校等に勤務する栄養士達が、市民に健康的な生活を送ってもらおうと現在、柏市オリジナルの食育キャラクターを制作中です。

右は現在検討中のものですが、今後、キャラクターの名前募集などにも取り組む予定です。キャラクターと共に、市民の皆さんに親しまれる食育を提案してまいりますので、引き続きかしわの食育にご注目ください。



かしわの3大野菜、かぶ・ねぎ・ほうれんそうをイメージしたキャラクター案