



5つの「食べる」の
小目標・指標

5つの「食べる」の小目標・指標

目標である『5つの「食べる」』に向けて、それぞれ小目標と指標を定めます。

1. 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける

朝食をはじめとする三食を、バランスよくしっかり食べる生活習慣を整えることは、心身ともに健康に、いきいきと活動するための基本となります。

また健康づくり、生活習慣病予防のためには適正体重を維持することが重要です。

【小目標】

1 - 1) 食生活のリズムを整える

- ・子どもの頃から朝食をはじめとする三食をしっかり食べ、生活リズムを整える
- ・よく噛んで食べる習慣をつける

1 - 2) バランスのとれた食事を心がける

- ・食事バランスガイドなどに沿い、望ましい組合せや量を理解して食べる
- ・不足しがちな野菜を食べる
- ・適正体重を維持し、いきいきと活動できる身体をつくる

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

1. 朝食を食べている人が増える（朝食の欠食率が減る）
2. 毎日、三食しっかり食べている人が増える
3. 毎日、三食野菜を食べている人が増える
4. 適正体重を維持している人が増える（肥満とやせの人が減る）

2. 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める

家族や仲間と、楽しく、おいしく食べることは、対人関係・コミュニケーション能力を養い、豊かな人間を育てます。

日々の食事や地域における行事を通して、食への感謝の気持ちやマナー、そして食文化を育み伝える場ともなります。

【小目標】

2 - 1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

- ・食事づくりや準備にかかわり、手伝うことを楽しむ

- 2 - 2) 食事の場で対人関係・コミュニケーションを学ぶ
 ・食事をいっしょに食べることを通して、食育を伝え学ぶ場となる

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

- 5．一日一食以上、家族や仲間と一緒に食事をしている人が増える
 6．楽しく食事をする人が増える

3. 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる

日々の食事を安心して食べ、健康を保つためには、食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶことや、食の安全を守る保存法・調理法を知り活用することが必要です。

【小目標】

- 3 - 1) 家庭や学校などで食の安全の重要性を学ぶ
 ・食の安全を守る保存法や調理法を覚え、実行する
 ・食事の前後には手洗いや身の回りを清潔にし、心地よさを知る
- 3 - 2) 食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶ
 ・安全な食品を安心して手に入れることができる

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

- 7．食品表示を見て食品を購入する人が増える
 8．食中毒を防ぐ方法をとっている人が増える

【取り組み指標（行政・各種団体の取り組みに関わるもの）】

- 9．食の安全モニター経験者数が増える

4. 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる

食事をいただくことができることへの感謝、生産から調理までに関わった人への感謝の気持ちを育み、心を豊かにするためには、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつが大切な役割をもっています。

また、「もったいない」という気持ちを忘れず、環境に配慮した食生活を送るよう心がけることは、限りある資源や地球環境を守ることにもつながります。

【小目標】

- 4 - 1) 目の前にある料理に関わる全てのもの、人への感謝の気持ちを育む
 - ・食への感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつで表現する
 - ・食事を大切に、感謝して食べるための礼儀作法・マナーを学び、伝える
- 4 - 2) 「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物などを大切にする
 - ・環境に配慮した食生活を送るよう心がける

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

- 10．食事のあいさつを習慣としている人が増える
- 11．環境に配慮した食生活をしている人が増える

【取り組み指標（行政・各種団体の取り組みに関わるもの）】

- 12．一人一日あたりのごみの量が減る

5．「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで文化を学び、育てる

農業や生産者との交流は、旬の味、素材の味、自然の味、家庭や地域の味を知り楽しむこと、そして食への感謝につながります。また、家族、仲間、地域の人たちと行事食や伝統食を楽しむことは食文化を共有・伝承し、地域への誇り、人への思いやりを育てます。

【小目標】

- 5 - 1) 旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける
 - ・家庭や地域の味、そして食文化を受け継ぎ、教える
- 5 - 2) 他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地元の誇りをもつ
 - ・他の食文化を学ぶとともに、自らの食文化・食生活を改めて考える

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

- 13．農業体験、生産者との交流の機会をもっている人が増える
- 14．食文化を大切にしている人が増える

【取り組み指標（行政・各種団体の取り組みに関わるもの）】

- 15．地場産物の学校給食への導入が増える
- 16．地場産農産物料理講習会が増える

5つの「食べる」を推進するために（食育推進運動の展開）

〔目標〕

食育についての情報提供、人材育成などを推進し、「食育」の普及を図る

5つの「食べる」に沿った食育を推進していく上で、食育に関する意識や活動を市全域で高めていく必要があります。

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

17．食育推進に関わる言葉を知っている人が増える

18．食育推進運動に関わる人が増える

【取り組み指標（行政・各種団体の取り組みに関わるもの）】

19．栄養教諭の配置が増える

20．学校における食育についての学習が増える

21．公民館・児童センター・子育て支援センターにおける食育関連事業が増える



数値目標

指標の達成目標値は次のとおりとします。

	No	評価 1	指標項目	現況値 (H19)		目標値 (H23)	特に増やすことが必要なライフステージの現況値(H19)
三食しっかり食べる	1	市民	朝食を食べている人が増える ²	16歳未満(学齢期)	95.2% (95.8%)	増える (100%)	女性青年期 67.7% 女性成人期 77.0% 男性青年期 71.6% 男性成人期 58.8%
				16歳以上	81.9%	85%以上	
	2	市民	毎日、三食しっかり食べている人が増える ²	16歳未満	93.8%	増える	女性青年期 55.4% 男性青年期 65.9% 男性成人期 53.6%
				16歳以上	75.3%	80%以上	
3	市民	毎日、三食野菜を食べている人が増える ²	16歳未満	36.8%	40%以上	女性青年期 18.0% 女性成人期 16.9% 男性青年期 19.3% 男性成人期 17.7% 男性壮年期 28.1%	
			16歳以上	35.7%	40%以上		
4	市民	適正体重を維持している人が増える(肥満とやせの人が減る) ³	学齢期	89.6%	増える	<肥満> 女性高齢期 24.3% 男性成人期 26.0% 男性壮年期 32.8%	
			16歳以上	71.9%	80%以上	<やせ> 女性青年期 21.4% 女性成人期 22.6%	
いっしょに楽しく食べる	5	市民	家族や仲間と一緒に食事をしている人が増える ⁴	16歳未満	92.2%	増える	女性高齢期 81.9% 男性壮年期 89.4%
				16歳以上	95.5%	増える	
6	市民	楽しく食事をする人が増える	16歳未満	97.6%	増える		
			16歳以上	92.2%	増える		
確かな目をもって、食べる	7	市民	食品表示を見て食品を購入する人が増える ⁵	95.6%		増える	
	8	市民	食中毒を防ぐ方法をとっている人が増える ⁶	31.6%		35%以上	女性青年期 22.7% 女性成人期 21.5% 男性青年期 18.6% 男性壮年期 25.9%
	9	行政/団体	食の安全モニター経験者数が増える	111人		250人	-
まごころに感謝して食べる	10	市民	食事のあいさつを習慣としている人が増える ⁷	16歳未満	88.2%	90%以上	男性青年期 65.9% 男性壮年期 60.5% 男性高齢期 52.5%
				16歳以上	71.5%	80%以上	
	11	市民	環境に配慮した食生活をしている人が増える ⁸	93.2%		増える	女性青年期 85.7% 男性青年期 82.4% 男性成人期 85.9%
12	行政/団体	一人一日あたりのごみの量が減る	909g/人/日(H18) 901g/人/日(H16)		平成16年度に対し平成22年度までに60g以上減	-	

	No	評価 1	指標項目	現況値 (H19)		目標値 (H23)	特に増やすことが必要なライフステージの現況値 (H19)
食文化や地の物を伝え合い、食べる	13	市民	農業体験、生産者との交流などの機会をもっている人が増える ⁵	16歳未満	76.6%	増える	男性壮年期 73.0% 男性高齢期 71.3%
				16歳以上	82.7%	増える	
	14	市民	食文化を大切にしている人が増える	行事食を大切にしている人 81.0% ⁹		85%以上	女性成人期 74.7% 男性青年期 75.9% 男性成人期 63.5% 男性壮年期 75.8%
	15	行政/団体	地場産物の学校給食への導入が増える	40種類 (H18)		増える	-
	16	行政/団体	地場産農産物料理講習会が増える	5回 (H18)		8回	-
5つの『食べる』を推進するために	17	市民	食育推進に関わる言葉を知っている人が増える	食事バランスガイド 47.8% ¹⁰		60%以上	女性青年期 41.7% 男性青年期 25.6% 男性成人期 38.3% 男性壮年期 36.4%
				メタボリックシンドローム 91.1%		95%以上	
	18	市民	食育推進活動に関わる人が増える ⁵	3.8%		現状の20%増	-
	19	行政/団体	栄養教諭の配置が増える	未配置		配置	-
	20	行政/団体	学校における食育についての学習が増える	「食に関する指導」の全体計画 小学校 87校 中学校 6校 (H18)		100%	-
				「総合的な学習の時間」の食育 小学校 35校 中学校 2校 (H18)		増える	
21	行政/団体	公民館・児童センター・子育て支援センターにおける食育関連事業が増える	公民館 56講座	57講座 (1館1講座)		-	
			児童センター 2か所/計2事業 (H18)	すべての児童センターで1事業以上実施			
			子育て支援センター 単独型 なし (H18) 保育所併設型 3か所/計46事業 (H18)	単独型・保育所併設型 すべての子育て支援センターで1事業以上実施			

指標項目の中で、市民調査から市が特に課題があると考えたライフステージ別の現況値を表の右欄にあげました。なお、これら性別・ライフステージ別の現況値などについては、55頁「市の食育に関する現状」、また「さいたま市食育に関する調査報告書」(平成20年2月)に掲載しています。

(注) 表内に記されている「H18」などは「年度」を示します。

- 1 「評価」欄 市民 = 市民の姿として表われる成果指標。
(現況値は平成 19 年 7 月実施の「さいたま市食育に関する調査」による。)
行政/団体 = 行政や団体の取り組みに関わる指標
- 2 「ほとんど毎日食べる」とした人の数
- 3 小中学生は学校保健の基準、16 歳以上は BMI の基準による数値
- 4 16 歳未満については、毎日毎食誰かと一緒に食事をしている人の数
16 歳以上については、一日一食は誰かと一緒に食事をしている人の数
- 5 なにかひとつでも確認・体験・活動している人の数
- 6 食中毒予防のための保存・調理・洗浄等の方法に気をつけている人の数
- 7 「いただきます」を言う人の数
- 8 環境に何らかの配慮した食生活をしている人の数
- 9 行事食を「大切にしている」「どちらかと言えば」の合計人数
- 10 食事バランスガイドについては、74 頁もご覧ください。



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について

近年、内臓脂肪による肥満が糖尿病や高血圧、動脈硬化、脳卒中などの生活習慣病を引き起こす危険性を高めることが明らかになってきました。

このメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準については、平成 17 年 4 月に日本内科学会、日本動脈硬化学会、日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会の各会から選ばれた委員で構成されたメタボリックシンドローム診断基準検討委員会が、日本人向けの「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」により次のようにまとめました。

1. ウエスト（へそ高さでの腹囲） 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、
2. 脂質異常症（高脂血症） 中性脂肪値 150mg/dL 以上
かつ/または HDL コレステロール値 40mg/dL 未満
- 高血圧 収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上
かつ/または 拡張期(最小)血圧 85mmHg 以上
- 高血糖 空腹時血糖値 110mg/dL 以上

1 に該当し、2 のうち 2 つ以上の基準に該当している場合は「メタボリックシンドローム」とされ、2 のうち 1 つに該当する場合はその「予備群」とされています。メタボリックシンドロームを予防するには、一人一人が日常生活に見合う適度な運動と、バランスのとれた食生活の習慣が必要です。

「メタボリックシンドローム」に関するホームページ（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>（平成 20 年 2 月現在）