

健康横浜 21 推進会議 食育推進検討部会委員名簿

部会長以外五十音順

	役職	氏名	所 属
1	部会長	金子 佳代子	横浜国立大学 名誉教授
2		天貝 徹	一般社団法人 横浜市医師会 常任理事
3		飯笹 光男	NPO法人 横浜ガストロノミ協議会 理事長
4		岩本 かをり	公益社団法人 神奈川県栄養士会
5		植木 美子	一般社団法人 ラシク045
6		君塚 義郎	株式会社 崎陽軒 常務取締役
7		小島 雅裕	横浜市場プロモーション委員会 副会長
8		菅 千明	はまふうどコンシェルジュ
9		長島 由佳	ユカナガシマ・クッキングサロン
10		松谷 英司	一般社団法人 横浜市食品衛生協会 副会長
11		望月 選	一般社団法人 F・マリノススポーツクラブ 理事
12		望月 悟	一般社団法人 横浜市歯科医師会 常任理事
13		守屋 努	JA横浜 組織部 組織生活課 課長
14		吉泉 英紀	公益財団法人 よこはま学校食育財団 理事長
15		米山 かおる	横浜市食生活等改善推進員協議会 会長

食育推進関係課長会議 委員名簿

令和6年4月現在

	区 局	補 職	課長
1	緑区	福祉保健課長	森下 太幹
2	戸塚区	こども家庭支援課長	鋪 歡奈
3	経済局	中央卸売市場本場 経営支援課長	小川 靖人
4	こども青少年局	企画調整課長	柿沼 千尋
5	こども青少年局	保育・教育支援課長	大槻 彰良
6	こども青少年局	地域子育て支援課 親子保健担当課長	奥津 秀子
7	健康福祉局	企画課長	松村 健也
8	医療局	食品衛生課長	及川 知子
9	みどり環境局	農業振興課長	田並 静
10	資源循環局	3R推進課長	今村 貴美
11	教育委員会事務局	健康教育・食育課首席指導主事	三村 太郎

事務局（健康推進課）

局	補 職	氏 名
健康福祉局	健康推進課長	岩松 美樹
	健康推進課担当係長	林 勝己
	係員(栄養士)	鈴木 礼子
	係員(栄養士)	山田 薫
	係員(事務職)	一宮 裕美

食育推進検討部会設置要綱

制定 令和3年3月23日 健保事第4009号（局長決裁）

最近改正 令和5年3月24日 健保事第3956号（局長決裁）

（目的）

第1条 この要綱は、食育の推進に関して専門的見地から検討するため、健康横浜21推進会議運営要綱（以下「要綱」という。）第7条第1項に基づき設置する「食育推進検討部会」（以下「検討部会」という。）の運営に関し必要な事項について定めるものとする。

（検討事項）

第2条 検討部会は、次の事項について検討を行うものとする。

- （1）食育推進計画の策定に関する事項
- （2）食育の推進に関する事項
- （3）その他必要な事項

（構成）

第3条 検討部会は、要綱第7条第2項に基づき、健康横浜21推進会議（以下「推進会議」という。）の委員及び要綱第4条に基づき市長が任命した臨時委員のうちから推進会議の会長が指名する者をもって組織する。

（任期）

第4条 委員の任期は2年以内とする。ただし、委員に欠員が生じた時の補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

（部会長等）

第5条 検討部会に部会長及び副部会長を置く。

2 部会長は、委員の互選によりこれを定める。副部会長は、委員の中から部会長が指名する。

3 部会長は、検討部会を代表し、会務を掌理する。

4 副部会長は、部会長が欠けたとき、その職務を代理する。

（会議）

第6条 検討部会の会議は、部会長が招集する。ただし、委員任命後、部会長選出前の検討部会の会議は、推進会議の会長が招集する。

2 部会長は、検討部会の会議の議長とする。

3 検討部会は、委員の過半数の出席により開催する。

4 検討部会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、検討部

会の部会長の決するところによる。

- 5 検討部会を欠席する予定の委員は、第2条に関する意見を書面により事前に提出することができる。

(会議の公開)

第7条 横浜市の保有する情報の公開に関する条例（平成12年2月横浜市条例第1号）

第31条の規定により、検討部会の会議については、一般に公開するものとする。ただし、委員の承諾があれば、会議の一部又は全部を非公開とすることができる。

(意見の聴取等)

第8条 部会長は、検討部会の運営上必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(推進会議への報告)

第9条 検討部会は、会議内容を推進会議へ報告するものとする。

(守秘義務)

第10条 委員及び関係者は、検討部会の運営上知りえた秘密を厳守するとともに、これを他に利用してはならない。

(庶務)

第11条 検討部会の庶務は、健康福祉局健康推進課において処理する。

(委任)

第12条 この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、部会長が検討会の会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

この要綱は、令和3年3月23日から施行する。

附 則

(施行期日)

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

第3期健康横浜21の概要について

令和6年3月末に策定した「第3期健康横浜21～横浜市健康増進計画・歯科口腔保健推進計画・食育推進計画～」の概要についてお伝えします。

1 第3期健康横浜21の概要

横浜市民の最も大きな健康課題の一つである生活習慣病の予防を中心とした、横浜市における総合的な健康づくりの指針として、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」を軸に、関連する分野の計画として、横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例に基づく「歯科口腔保健推進計画」及び食育基本法に基づく「食育推進計画」の3つの計画を一体的に策定しております。

(1) 計画期間

令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度）の12年間

(2) 基本理念

共に取り組む生涯を通じた健康づくり

(3) 基本目標

健康寿命の延伸

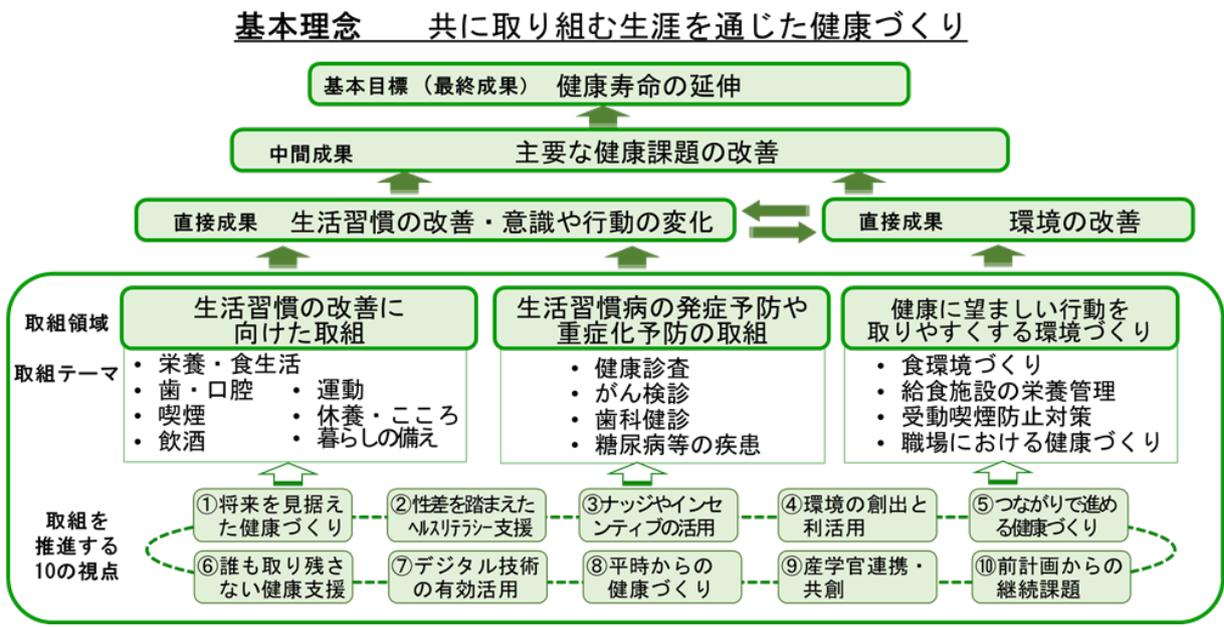
(4) 全体像

健康寿命の延伸に向けて、「生活習慣の改善に向けた取組」においては、「栄養・食生活」、「歯・口腔」、「運動」など、「生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組」においては、「健康診査」、「歯科健診」など、「健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり」においては、「食環境づくり」、「受動喫煙防止対策」、「職場における健康づくり」などに取り組めます。

そして、取組の効果を高めるために、若い世代からの取組を重視する「将来を見据えた健康づくり」や、性別によって異なる健康課題に向けた「性差を踏まえたヘルスリテラシー支援」などの「取組を推進する10の視点」を持ちながら、取組を推進していきます。



第3期健康横浜21 計画期間：令和6年度(2024)～令和17年度(2035)12年間



(5) 主要な健康課題（中間成果指標）

市民の死亡原因の半数を占める悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の予防に加え、「全国データと比較して改善の余地があるもの」、「健康寿命の延伸への寄与が大きいもの」などを主要な健康課題として選定し、その改善を目指します。

主要な健康課題	
①生活習慣病の予防を通じた早世の減少	⑥歯周炎の予防と改善
②男性の肥満や脂質異常症の改善	⑦腰痛の予防と改善
③女性の乳がんの死亡率の減少	⑧骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少
④糖尿病の重症化の予防	⑨高齢期の不慮の事故による死亡率の減少
⑤喫煙・受動喫煙の減少	⑩成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上

2 計画の推進

計画を総合的に推進していくために、広報・プロモーションに注力するとともに、関係機関・団体との連携を図り、効果的な施策展開と進捗管理を行います。全てのライフステージを対象に、市民の健康行動につながる啓発活動を行うとともに、行政が中心となって関係機関・団体等と共に重点的な取組「よこはま健康アクション〔R6-R11〕」を行います。

将来を見据えた健康づくりの強化				自然に健康になれる環境づくり		デジタル技術等の更なる活用		誰も取り残さない健康支援		地域人材の育成／活動支援
職場を通じた健康づくり	女性の健康づくり応援	青年期からの意識啓発	健康を守る暮らしの備え	食環境づくり	禁煙支援・受動喫煙防止	健康状態の見える化と行動変容の促進	糖尿病等の重症化予防	健康格差を広げない取組	地域のつながりで健康づくり	

3 計画の評価

効果的に取組を進めるため、計画の進捗状況を確認し、あらかじめ設定した成果指標により、令和11年度に中間評価を行い、把握された課題を踏まえ、計画後半の取組を強化します。

基本目標	指標	直近値	目標値
健康寿命の延伸	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の平均（年）	男性 72.60 女性 75.01 (R01(2019)年)	男性 73.70 以上 女性 76.42 以上 (R13(2031)年)

4 公開中の広報媒体一覧

- ・計画全文
- ・冊子要約版
- ・概要版・概要版動画

第3期健康横浜21



【掲載場所URL】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/21/naiyo/3rd/>

第3期横浜市食育推進計画

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

第3期健康横浜21 第6章

横浜市

令和6年(2024年)3月

「横浜市食育推進計画」目次

1 食育推進計画とは	1
(1) 「食育」とは	
(2) 横浜市食育推進計画とは	
(3) 第4次食育推進基本計画	
(4) 第4次神奈川県食育推進計画	
2 第2期横浜市食育推進計画の振り返り	2
(1) 振り返り方法	
(2) 第2期横浜市食育推進計画における数値目標の評価	
(3) 第2期横浜市食育推進計画における基本目標の振り返り	
(4) 総括	
3 横浜市民の食生活を取り巻く現状	9
(1) 市民の栄養・食習慣における課題	
(2) 社会状況の変化	
(3) 自然に健康になれる食環境づくりの必要性	
(4) 持続可能な社会の実現に向けた食育活動	
4 第3期横浜市食育推進計画の基本理念・基本目標及び取組内容	11
(1) 食育推進計画（令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度））の特徴	
(2) 基本理念及び基本目標	
(3) 目標及び指標一覧	
(4) 推進テーマごとの目標・指標及び取組内容	

第6章 食育の推進【横浜市食育推進計画】

1 食育推進計画とは

(1) 「食育」とは

食育基本法の前文によれば、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。

(2) 横浜市食育推進計画とは

食育基本法に基づく市町村食育推進計画として平成22年(2010年)9月に策定され、第1期横浜市食育推進計画(平成22年度(2010年度)9月～27年度(2015年度))、第2期横浜市食育推進計画(以下、「第2期食育推進計画」という。)(平成28年度(2016年度)～令和5年度(2023年度))を推進し、市民への食育の普及啓発を行ってきました。令和6年度(2024年度)開始の計画は、横浜市の総合的な健康づくりの指針である「第3期健康横浜21」において一体的に策定しました。なお、計画策定に当たっては、国や県の計画と整合性を図りながら内容を検討しました。

(3) 第4次食育推進基本計画

国においては、令和3年(2021年)3月に策定した「第4次食育推進基本計画」(令和3年度(2021年度)～7年度(2025年度))を推進中です。

ア 基本的な方針(重点事項)

- (ア) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進(国民の健康の視点)
- (イ) 持続可能な食を支える食育の推進(社会・環境・文化の視点)
- (ウ) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進(横断的な視点)

イ 重点事項を推進する上で必要な視点

- (ア) SDGsの考え方を踏まえ、各重点事項が相互に連携して食育を推進
- (イ) 行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等関係する各主体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進

(4) 第4次神奈川県食育推進計画

県においては、令和5年(2023年)3月に策定した「第4次神奈川県食育推進計画」(令和5年度(2023年度)～9年度(2027年度))を推進中です。

ア 基本方針

- (ア) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- (イ) 持続可能な食を支える食育の推進
- 【横断的な視点】「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

2 第2期横浜市食育推進計画の振り返り

(1) 振り返り方法

ア 数値目標の評価

第2期食育推進計画で定めた数値目標について、目標値と照らし合わせた変化や、計画策定時値と直近値の比較による数値変化を確認し、S A B C Dの5段階で評価しました。

一つの基本目標の下に複数の指標や男女別の指標がある場合については、健康日本21（第二次）の評価方法に倣って、S = 5点、A = 4点、B = 3点、C = 2点として平均を算出し（小数点以下五捨六入、Dは除く。）、総合評価をすることとしました。

なお、数値変化が偶然生じたものではなく、意味がある変化かどうかを確認するため、統計学的な計算を行って評価しています。数値の変化だけを見ると、変化があるまたは変化がないように見えるものでも、統計処理を行うと異なる結果となる場合があります。

評価段階		具体的な目標値を設定している指標	
		統計的な処理が可能	統計的な処理は不可
S	目標値に達した	目標値に達した	
A	目標に近づいた	A-ア 統計的に有意に改善	A-イ 3%以上の改善
B	変化なし	B-ア 統計的に差がない	B-イ 3%未満の変化
C	目標から離れた	C-ア 統計的に有意に悪化	C-イ 3%以上の悪化
D	評価が困難	計画策定時値を把握できていない、 または調査項目変更に伴い、評価が困難	

イ 基本目標の振り返り

基本目標ごとに設定した推進テーマに基づき、行政（区役所及び関係局）や関係団体が行った取組内容を整理しました。また、基本目標別に取組内容を振り返り、数値目標の評価と合わせて、まとめを記載しました。

また、第2期食育推進計画全体の振り返りを総括として記載しました。

ウ 検討体制

「健康横浜21」との連携強化を目指し、その附属機関である「健康横浜21推進会議」の部会として、令和3年度（2021年度）に新たに「横浜市食育推進検討部会」を設置しました。

当該部会において、学識経験者、関係機関、食育推進団体及び民間企業の委員とともに数値目標の評価や取組の振り返りを行いました。また、併せて庁内の関係課長会議への意見照会も行いました。

(2) 第2期横浜市食育推進計画における数値目標の評価

< 基本目標 1 >

※ () の記載がないものはH26年度(2014年度)の値
 ※ () の記載がないものはR2年度(2020年度)の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値 (R2(2020)年度)	第2期計画 策定時値	最終 評価時値	目標値に対する評価結果	
							指標の評価	総合評価
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る	食を通して健康づくりと食の安全を推進します。	栄養バランスのよい食生活の推進	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	80% (R4(2022)年度)	男性 40.6% (H25(2013)年度) 女性 42.1% (H25(2013)年度)	男性33.3% 女性35.6%	C-ア C-ア	B 変化なし
			朝食を欠食する市民の割合	15.0%以下	20歳代男性 27.3%	20歳代男性 54.7%	D	
					30歳代男性 37.1%	30歳代男性 45.9%	D	
					20歳代女性 36.0%	20歳代女性 44.0%	D	
		1日の食塩摂取量	8g (R4(2022)年度)	10.7g (H21~H23(2009~2011)年度)	9.9g (H29~R1(2017~2019)年度)	A-ア		
		栄養や食事の作り方等を知ることについて、関心があり継続してできている市民の割合	35%	30.1%	28.3%	B-ア		
食の安全の推進	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	60%	43.4%	40.5%	C-ア			

<基本目標2>

※（ ）の記載がないものはH26年度(2014年度)の値
 ※（ ）の記載がないものはR2年度(2020年度)の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値 (R2(2020)年度)	第2期計画 策定時値	最終 評価時値	目標値に対する評価結果	
							指標の評価	総合評価
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る	豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。	豊かな暮らしの実践や	食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合	70%	62.7%	65.9%	A-ア	B 変化なし
			朝食・夕食を家族等と一緒に食べる頻度(共食の回数)	週11回以上	-	7.5回	D	
		食文化の継承	食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	75%以上	67.7%	55.4%	C-ア	
			おいしさ・楽しさの充実	60歳代でなんでも噛んで食べることができる者の割合	80% (R4(2022)年度)	67.7% (H23(2011)年度)	72.8%	
		食事時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合		90%以上	90.4%	84.3%	C-ア	
		地産地消の推進	地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	20%	14.8%	15.6%	B-ア	
			市立小・中・義務教育学校において児童生徒が地産地消の良さを理解している割合	80%	-	小学校 75.6% 中学校 68.0%	D	

< 基本目標 3 >

※（ ）の記載がないものはR2年度(2020年度)の値
 ※（ ）の記載がないものはR2年度(2020年度)の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値 (R2(2020年度))	第2期計画 策定時値	最終 評価時値	目標値に対する評価結果	
							指標の評価	総合評価
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、 活ある横浜を創る	食に関する環境づくりを進めます。	市民の食育活動との協働	食育推進ボランティアの養成人数 (食生活等改善推進員、はまふうどコンシェルジュ等)	350人以上 / 年	351人 / 年	363人 ・食生活等改善推進員：330人 ・はまふうどコンシェルジュ：33人 (R1(2019)年度)	S	A 目標に近づいた
		企業・団体との連携	横浜市食育フォーラムとしてイベント出展回数	5回 / 年	-	3回	D	
		教育・体験の充実	食に関心をもち、進んで実践している児童生徒の割合	小学校 90%以上 中学校 85%以上 (義務教育学校含む。)	小学校 88.9% 中学校 81.3% (義務教育学校含む。)	小学校 87.3% 中学校 85.9% (義務教育学校含む。)	小学校 C-ア 中学校 S	
			栽培や収穫体験を実施している保育所等の割合	90%以上	-	89.1%	D	

< 主食・主菜・副菜について >

「主食」とは、ごはん、パン、めん類などの料理です。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理です。

「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻中心の付け合わせ、小鉢、サラダ、汁物などの料理です。

(3) 第2期横浜市食育推進計画における基本目標の振り返り

基本理念	基本目標	推進テーマ	主な取組（行政）	
<p>「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る</p>	<p>食を通して健康づくりと食の安全を推進します。</p>	<p>栄養バランスのよい食生活の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施 ・生活習慣改善のための個別相談や講座、スーパーマーケットや商店街等、生活の場での知識の普及・啓発イベント等を実施 ・魚と野菜を活用したレシピ集をもとに子育て世帯向けのイベントの実施 ・給食献立表の紹介、ウェブ掲載による食の情報提供や市内小学校給食への市内産農産物一斉供給 ・地産地消の推進を目的とする料理コンクールにより、食の大切さの啓発を実施 ・朝食欠食率の改善にむけたキャンペーン実施 ・栄養成分表示の活用方法に関する啓発資料作成、周知 ・乳幼児健康診査と連携した食中毒予防の啓発、食中毒予防啓発ポスターの掲示 ・食の安全を推進するため市民啓発やシンポジウム等を実施 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・和食などの、主食（米等）、主菜（肉、魚等）、副菜（野菜等）で構成され、果物、牛乳・乳製品など多様な食品がそろったバランスのよい食事 ・おいしく減塩した食事 ・生活習慣病の予防 ・食品を選ぶ力や、健康に配慮した簡単な料理ができるスキルの習得 ・高齢者の低栄養予防 		
	<p>豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。</p>	<p>豊かな生活や暮らしの実践</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・規則的な食事や、よく噛んで味わう等の望ましい食習慣の形成 ・心地良い食卓、楽しい食卓（共食など）の実践 ・多様なライフスタイル等に応じた食事の選び方、食べ方の実践 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施 ・食育実践推進校を指定し、その取組成果を全市立学校へ発信 ・全市立小学校を対象に未利用魚を活用した給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供 ・市内小学校給食への市内産農産物一斉供給 ・料理コンクール実施による地場産物利用の推進、食育の啓発 ・食生活等改善推進員の養成、食を通じた市民の健康づくり推進事業の実施 ・地産地消に関する人材育成及び活動支援 ・よこはま地産地消サポート店の支援 ・市内産農畜産物直売等の実施によるブランド化への取組 ・横浜市中央卸売市場から仕入れを行っている飲食店や小売店の紹介（「横浜市場直送店登録制度」事業）
		<p>食文化の継承</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・横浜の特色のある食文化の形成や、地域の食材を生かす工夫や知恵の伝承 ・行事食の体験 	
		<p>おいしさ・楽しさの充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食の楽しさの充実 ・高齢になっても変わらない食の楽しさの充実 	
		<p>地産地消の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消の推進による市民の豊かな食生活の向上 ・旬の食材の利用 	
	<p>食に関する環境づくりを進めます。</p>	<p>情報提供による環境整備</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・流通、食糧生産、食品安全等の情報の充実 ・食に関する基本情報を分かりやすく共有できる環境の整備 ・情報のギャップ（事業者・生産者等と、消費者のもつ情報の正確性や量の差）の解消 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦への情報提供や離乳食教室を通じた、幼少期からの食育の啓発 ・学校や保育所等への各種講習会の実施 ・学校や保育所等を対象に食育調査を実施し、その結果をウェブ掲載 ・料理コンクールによる小学生への啓発 ・地産地消関連イベント等を通じた市民への食と農の魅力発信 ・出前教室やチラシ配布による小学生向け食の大切さ、食品ロス削減啓発の実施 ・食育実践推進校の指定 ・各種講演会による啓発 ・地域ボランティア養成及び養成後の地域事業の実施
		<p>市民の食育活動との協働</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市民と協働した食育活動の推進及び活動支援 ・食育推進ボランティア養成、支援 	
		<p>企業・団体との連携</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・企業、団体と連携した食育の取組の推進 	
		<p>教育・体験の充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豊かな食体験、学習の充実 ・給食等での食育 	

基本理念	基本目標	主な取組（関係団体）	まとめ
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る	食を通して健康づくりと食の安全を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ イベントや講座等にて、市場で扱う生鮮食材とその流通の仕組を紹介 ・ 魚と野菜を活用したレシピ集を作成し、若い子育て層への魚食拡大と、親子の共食を推進 ・ 手軽に作れるレシピ集をホームページに掲載 ・ 親子料理教室、給食試食会等を通して、バランスのよい食生活や食の安全についての啓発を実施 ・ 横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施 ・ 食育キャラバンや講座を通じて、「身体を動かす楽しさ」や「食の大切さ」、「早寝早起き朝ごはん」等を啓発 ・ 生活習慣病予防、フレイル・オーラルフレイル・介護予防に関する啓発活動や講座等を実施 	<p><数値目標の評価></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「1日の食塩摂取量」は目標値に近づいたが、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」、「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合」は目標値から離れた。 <p><取組の振り返り及び課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 行政及び関係団体において官民一体となった多様な取組が継続されたことは、市民の食への関心を高めることに一定程度貢献した。 ・ 取組の多くは、栄養に関する正しい知識の普及啓発であり、栄養バランス、朝食欠食に関する取組は少ない。 ・ 事業の対象も、乳幼児～青年期が主であり、成人期や高齢期をターゲットとした事業は少ない。今後は、より多様なテーマで幅広い世代への具体的なアプローチが必要。
	豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚と野菜を活用したレシピ集を作成し、若い子育て層への魚食拡大と、親子の共食を推進 ・ 手軽に作れるレシピ集をホームページに掲載 ・ 学校給食を題材にした、安全情報や食に関する知識など食育情報のホームページへの掲載 ・ 食や味への興味を促す市内小中学校向け出前授業の実施 ・ 横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施 ・ 歯と口腔の健康に関する正しい知識についての普及啓発 ・ 地場産農畜産物を使った料理教室の実施 	<p><数値目標の評価></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合」は目標値に近づいたが、「食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合」、「食事時間を楽しんでいると感じる市民の割合」は離れた。 <p><取組の振り返り及び課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 幼少期からの食育、イベント・講演などを通じた地産地消や食品ロス削減の啓発等の地道な取組が、食事を残さないことを習慣にしている市民の増加に一定の影響を与えた。しかし、新型コロナウイルス感染拡大により、家庭や学校、保育所等で家族や友人との食事を通じて楽しさを実感する機会や、行事食を体験する機会などが大幅に減少した。また、おいしく食べることと密接関連する「歯と口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発」に取り組んでいる団体は、一部の団体に限られている。
	食に関する環境づくりを進めます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ イベントや講座等にて、市場で扱う生鮮食材とその流通の仕組を紹介 ・ 民間企業や団体による小中学生向け出前授業の実施 ・ 各種レシピを考案し、ホームページで公開 ・ 講習会・講演会・料理教室の実施 ・ 横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施 ・ 農や食、いのちの大切さを学ぶための栽培及び収穫体験の機会の提供 ・ 食を通じた市民の健康づくり推進事業等による地域での食育の推進 	<p><数値目標の評価></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「食育推進ボランティアの養成人数」は目標を達成した。中学校における「食に関心を持ち、進んで実践している児童生徒の割合」も目標を達成したが、小学校では目標から離れた。 <p><取組の振り返り及び課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学校や保育所等を通じ食育や収穫・調理体験により、食に関心を持ち、進んで実践している児童生徒の割合の増加に一定程度貢献した。 ・ 新型コロナウイルス感染拡大により体験型の啓発活動の継続が難しくなっているが、コロナ禍においても食育推進ボランティアを養成し、地域人材の育成に力を入れたことは評価できる。

(4) 総括

ア 第2期食育推進計画で取り組んできた食育活動

第2期食育推進計画では、「『食』を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る」という理念を掲げ、「健康」と「食文化」の充実及びそれを実現する「環境づくり」について、3つの基本目標、10の推進テーマを設け、具体的な取組を「実践」してきました。

「健康」に関する取組では、子どもの頃から健康的な食生活が身に付くよう、保育所等や小中学校、区役所、食育推進団体等が、講座やレシピ集等を通じて情報提供による正しい知識の普及啓発を実践し、市民の食への関心の高まりや食塩摂取量の低下に一定程度貢献しました。

「食文化」に関する取組では、行政や関係団体による子育て世代向けの事業や市内小中学校の授業において、おいしく楽しく食べる共食、地産地消や食品ロス削減など、体験型の啓発を実践し、食べ残さないことを習慣にしている市民の増加に一定の影響を与えました。

また、「環境づくり」では、「健康」や「食文化」の取組を実践するに当たり、ウェブサイト等の様々な媒体を使った情報発信や、食育推進ボランティアの養成、行政、学校、食育推進団体及び民間企業の連携による食育の取組が実践され、官民一体となった食育推進ネットワークが構築されました。

しかし、2(3)のまとめで述べたとおり、様々な課題も見えてきていることを踏まえ、今後充実・強化すべき取組を次のように考えました。

イ 今後充実・強化すべき取組

(ア) 栄養バランスのよい食事の普及・啓発

食への関心は高まりましたが、栄養バランスのよい食事をしている市民は減少したため、「栄養バランスがよい」とはどのような食事を指すか、具体的に分かりやすく示すとともに、市民に浸透させる取組を検討します。

(イ) 幅広い世代に向けた啓発

乳幼児期や学齢期向けの食育活動は充実しましたが、20～30歳代の市民は一定数朝食を欠食するなど食生活が乱れることから、成人期以降の市民への食育も必要です。また、成人期には生活習慣病予防、高齢期では低栄養及び口腔機能低下予防の課題があるため、官民一体の食育推進ネットワークを活かし、幅広い世代に啓発を行う必要があります。

(ウ) 楽しい食の推進

単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、食文化に関心を持つ市民や食事時間を楽しいと感じる市民の割合は減少しました。今後、豊かな食体験や「楽しい食」の推進、食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続するとともに、デジタル化に対応した取組を官民一体となって検討する必要があります。

(エ) 食環境づくり

成人期に入ると食への関心や意欲に差が出るようになります。健康への関心が薄い人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、これまで培った民間企業や団体とのネットワークを活かし、誰もが自然と栄養バランスのよい食事の内容と量を選択できるような食環境を作っていくことが重要です。

3 横浜市民の食生活を取り巻く現状

(1) 市民の栄養・食習慣における課題

第2期健康横浜21の最終評価や第2期食育推進計画の振り返りを踏まえた栄養や食習慣における課題は次のとおりです。

ア 野菜摂取量の更なる増加が必要

「1日の野菜摂取量」は271gから291gへと増加しましたが、目標値である350gには達していません。

イ 食塩摂取量の更なる低減が必要

「1日の食塩摂取量」は10.7gから9.9gへと減少しましたが、目標値である8.0gには達していません。

ウ 栄養バランスのよい食事を取る市民の減少

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」は男女ともに4割から3割へ減少し、目標値から離れました。

エ 朝食を欠食する若い世代の市民は約3割

20歳代～30歳代の市民について、朝食を「ほとんど食べない」または「週2～3日食べる」人の割合は、依然として約3割であり、目標値である15%以下には達していません。

オ 成人男性の肥満、20歳代女性のやせ

国民健康・栄養調査（平成29年～令和元年 横浜市分集計）の結果では、成人の男性と女性の肥満の割合（男性31.8%、女性21.4%）や、20歳代女性のやせの割合15.4%はいずれも策定時値から変化がありませんでした。成人の肥満の割合は、国の目標値には届いていません。20歳代女性のやせの割合は、国の目標値の範囲内ですが、妊娠前のやせは早産や低出生体重児のリスクが高いことが知られており課題です。

(2) 社会状況の変化

ア 世帯構造の変化

少子高齢化の進展や未婚率の上昇等により、平均世帯人員数が減少し、単独世帯が大きく増え4割を超えています。家庭状況が多様化する中で、個々の家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活を実践することが困難な状況も見受けられます。

イ 市民のライフスタイルの変化

新型コロナウイルス感染症の流行を機にテレワークの普及、外出の自粛等により、市民のライフスタイルが変化し、自宅で料理や食事をするが増えています。市民の食事への関心が高まり、食生活を見直す機会ともなります。

一方で、従来の対面型の手法で実施してきた豊かな食体験の提供や楽しい共食、食文化の継承については、活動の縮小や見直しを迫られています。

生活を支える多くの分野でICTやAI（人工知能）の活用等デジタル技術の進展・普及が加速する中、従来の対面での手法を大事にしつつ、デジタル化に対応した取組が求められます。

(3) 自然に健康になれる食環境づくりの必要性

これまでの取組を振り返ると、情報提供型の啓発活動が多く、食品・食べ物・食事の在り方を変えていくような取組が不足していたと言えます。情報提供による知識の普及啓発だけでは、情報に触れる機会の差や理解の差が、健康格差を助長することが指摘されています。

また、年齢が上がるにつれ食育の機会は減少し、成人期に入ると食への関心や意欲に差が出るようになります。単身世帯の増加で、自宅で食事を作らない人が増えると想定されることから、外食や中食（弁当や総菜）を利用する際に、主食・主菜・副菜を簡単に揃えられるような仕掛けが必要です。

厚生労働省は、超高齢化社会を見据え、令和元年（2019年）に「健康寿命延伸プラン」を策定し、令和22年（2040年）までに、健康寿命を男女ともに、平成28年（2016年）に比べて3年以上延伸し、75歳以上とすることを目指しています。このプランを達成するため、国は健康への関心が薄い層も含めた健康づくりの取組として、自然に健康になれる食環境づくりを推進しています。

本市でも、健康への関心が薄い人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、個人の興味関心や嗜好にかかわらず、誰もが健康に必要な食事の内容と量を自然と選択できるような食環境を、官民連携や産官学連携により作っていくことが求められます。

(4) 持続可能な社会の実現に向けた食育活動

人々が健全な食生活を送るためには、その基盤となる持続可能な食料システム（フードシステム）を、社会全体で連携・協働して構築することが求められます。

食を供給面から見ると、日本の食料自給率は低く、食料の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、食べられることなく廃棄される食品が多くあるという現実があります。

また、近年、日本各地で異常気象に伴う自然災害が頻発する等、地球規模の気候変動の影響が顕在化しており、環境問題を踏まえて食の在り方を考えることも重要です。

食育活動においても、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動に支えられていることへの感謝の念や理解を深め、SDGsの観点から、持続可能な社会の実現に向け環境に配慮した取組を推進する必要があります。

4 横浜市食育推進計画（第3期）の基本理念・基本目標及び取組内容

（1）食育推進計画（令和6年度（2024年度）～17年度（2035年度））の特徴

食育推進計画（令和6年度（2024年度）～17年度（2035年度））は、前項等で述べた横浜市民の食生活を取り巻く現状を踏まえ、基本的な考え方を次のように整理しました。

ア 「第4次食育推進基本計画」の基本的な方針（重点事項）を踏まえた推進

少子高齢社会の進展による世帯構造や社会環境の変化、健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、国レベルで食育をめぐる状況は急速に変化しています。市計画においても国の計画の重点事項を踏まえた目標設定や取組内容が必要です。

イ 官民一体となった食育の更なる推進

食に関する市民の価値観や暮らしの在り方が多様化する中、食育を効果的に推進するには、対象像を細分化し、様々な手法を用いて働きかけることが求められます。第2期計画の推進で培った行政、学識経験者、食育関係団体及び民間企業等のネットワークを活かし、官民連携や産官学連携による食育の取組を更に進めます。

ウ 幅広い世代への生涯を通じた食育の推進

「人生100年時代」に向けて、生活習慣病の予防等による健康寿命の延伸を目指し、全ての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、家庭、学校・保育所、職場、地域等において、子どものみならず、幅広い世代の生涯を通じた食育を進めます。

また、子どもの頃の食生活は、成人期の食生活に影響を与え重要であるため、令和8年度（2026年度）からスタートする中学校での全員給食を契機に、小学校から中学校の9年間の切れ目ない食育を推進します。

エ 自然と健康になれる食環境づくりの推進

従来の子市民への情報提供による食育の推進に加え、健康への関心が薄い人や関心があっても行動できない人が一定数存在することを踏まえ、誰もが健康的な食事を自然と選択できるよう、事業者と連携した食環境づくりを推進します。

（2）基本理念及び基本目標

ア 基本理念

第2期食育推進計画の基本理念は、時代を経ても変わらない食育の目指すべき姿が現されているため、本計画においても引き続き基本理念とします。

「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る

この理念は、主に次の考え方によって形づくられています。

- 食は人が生きる上での基本であり、健全な心身を育む健康づくりの基礎となります。
- 「健康」と「食文化」の継承や発展及びそれを実現するための「環境」をつくることで豊かな人間性を育みます。
- 多様な「食」を通じて健康でいきいきとした市民が増え、活力あるまち、横浜が創られます。

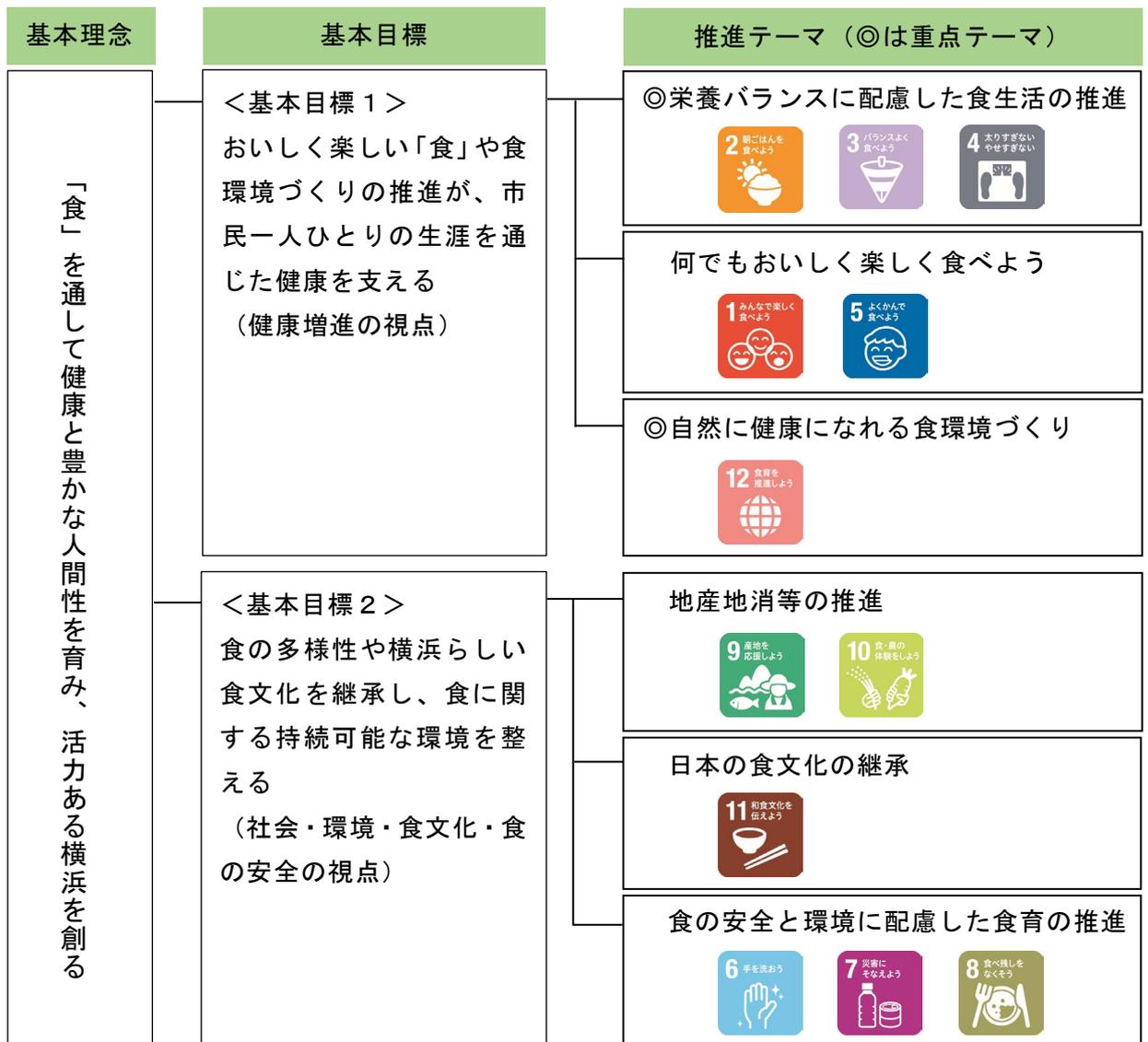
イ 基本目標

基本理念を実現するため、国の計画の重点事項を踏まえて、次の2つの基本目標を掲げました。

<p><基本目標1> おいしく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える（健康増進の視点）</p> <p><基本目標2> 食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える（社会・環境・食文化・食の安全の視点）</p>
--

ウ 推進テーマ

基本目標ごとに、合計6つの推進テーマを定め、前述した横浜市民の食生活を取り巻く現状を踏まえ、「栄養バランスに配慮した食生活の推進」、「自然に健康になれる食環境づくり」を重点テーマとしました。推進に当たっては、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を意識して取り組みます。



(3) 目標及び指標一覧

全国の数値と比較でき、適切な進捗管理と評価ができるよう、国の計画を踏まえて、目標を16項目、指標を25項目決めました。

推進テーマ	No	目標	指標	直近値	目標値
栄養バランスに配慮した食生活の推進	1	朝食を欠食する市民を減らす	① 朝食を欠食する小・中学生の割合	8.4% (R4(2022)年度)	0% (R14(2032)年度)
			② 朝食を欠食する若い世代(20~30代)の割合※1	27.1% (R2(2020)年度)	15%以下 (R14(2032)年度)
	2	栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	③ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	34.3% (R2(2020)年度)	50%以上 (R14(2032)年度)
			④ 1日当たりの野菜摂取量の平均値	291g (H29~R1(2017~2019)年度)	350g以上 (R12~R14(2030~2032)年度)
			⑤ 1日当たりの食塩摂取量の平均値	9.9g (H29~R1(2017~2019)年度)	7g未満 (R12~R14(2030~2032)年度)
	3	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持を実践する市民を増やす	⑥ 家庭で体重を測定する習慣のある者(週に1回以上)の割合(20歳以上)	52.4% (R2(2020)年度)	58%以上 (R14(2032)年度)
			⑦ 20~60代男性の肥満(BMI25以上)の者の割合	30.4% (R5(2023)年度)	30%未満 (R14(2032)年度)
			⑧ 40~60代女性の肥満(BMI25以上)の者の割合	15.4% (R5(2023)年度)	15%未満 (R14(2032)年度)
			⑨ 20~30代女性のやせ(BMI18.5未満)の者の割合	16.9% (R5(2023)年度)	15%未満 (R14(2032)年度)
			⑩ 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合	24.2% (H29~R1(2017~2019)年度)	13%未満 (R12~R14(2030~2032)年度)
何でもおいしく楽しく食べよう	4	朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	⑪ 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数	週7.5回 (R2(2020)年度)	週11回以上 (R14(2032)年度)
			⑫ 食事の時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合	84.3% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
	5	よく噛んで食べることができる市民を増やす	⑬ 50歳以上におけるなんでも噛んで食べることができる者の割合	71.8% (R2(2020)年度)	80%以上 (R14(2032)年度)
自然に健康になれる食環境づくり	6	食育に関心を持っている市民を増やす	⑭ 食育に関心を持っている市民の割合	61.6% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
			⑮ 食に関心をもち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合	小学校 92.0% 中学校 88.9% (R4(2022)年度)	小学校 90%以上 中学校 90%以上 (R7(2025)年度) ※2
	7	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	⑯ 食育推進ボランティアの養成人数【ヘルスマイト、はまふうどコンシェルジュ】	363人/年 (R2(2020)年度)	350人以上/年 (R14(2032)年度)
	8	健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境を整える	⑰ 栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数	今後把握	今後検討

推進テーマ	No	目標	指標	直近値	目標値
地産地消等の推進	9	学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす	⑱ 栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月6回 (R4(2022)年度)	月12回以上 (R14(2032)年度)
	10	農林漁業体験を経験した市民を増やす	⑲ 農林漁業体験を経験した市民(世帯)の割合	35.5% (R5(2023)年度)	70%以上 (R14(2032)年度)
	11	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	⑳ 地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	15.6% (R2(2020)年度)	20%以上 (R14(2032)年度)
日本の食文化の継承	12	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民を増やす	㉑ 食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	55.4% (R2(2020)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)
食の安全と環境に配慮した食育の推進	13	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	㉒ 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	40.5% (R2(2020)年度)	60%以上 (R14(2032)年度)
	14	日頃から災害に備え、食料品等の備蓄に努める市民を増やす	㉓ 健康を維持するため、災害に備えて主食・副食を準備している市民の割合 ※3	主食 46.4% 副食 34.5% (R2(2020)年度)	主食 49%以上 副食 37%以上 (R14(2032)年度)
	15	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	㉔ 環境に優しい製品・商品を選んで購入する市民の割合(原料の調達や製造過程で環境に配慮しているものなど)	43.4% (R5(2023)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)
	16	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	㉕ 食べ残しや食材のムダ(食品ロス)を減らしている市民の割合	88.8% (R5(2023)年度)	88.8%以上 (R14(2032)年度)

* 網掛けは、横浜市食育推進計画(第3期)からの新規指標

※1 第2期横浜市食育推進計画では、「朝食の欠食率」を「朝食を食べる日が週5日以下」の市民の割合としていたが、横浜市食育推進計画(第3期)では、第4次食育推進基本計画と同様に「朝食を食べる日が週3日以下」の市民の割合とする

※2 横浜市教育振興基本計画で設定した令和7年度の目標値を食育推進計画の目標値とし、横浜市教育振興基本計画にて新たな目標値を設定後、食育推進計画の目標値として改めて設定する

※3 「主食」: レトルトご飯、加工米、乾パン等の穀類

「副食」: 肉・魚の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等

<指標の出典>

- ・横浜市「食に関する調査」・・・指標①⑮
- ・横浜市健康に関する市民意識調査・・・指標②③⑥⑦⑧⑨⑪⑫⑭⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕
- ・国民健康・栄養調査・・・指標④⑤⑩
- ・県民歯科保健実態調査・・・指標⑬
- ・実績把握による数値・・・指標⑯⑰⑱

(4) 推進テーマごとの目標・指標及び取組内容

推進テーマごとに目指す姿と課題を整理し、目標を達成するための行政及び関係機関・団体の取組内容を記載しました。

<基本目標 1>

おいしく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える（健康増進の視点）

ア 栄養バランスに配慮した食生活の推進 【重点推進テーマ】



(ア) 課題と目指す姿

課題	<p>「1日の食塩摂取量」は減少し目標値に近づいたが、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」は減少し目標値から離れた。</p> <p>朝食を欠食する20～30歳代の市民の割合は約3割で、他の世代よりも多い。引き続き食育関係団体と連携して啓発活動に取り組んでいくことは重要で、「栄養バランスのよい食事」や「規則正しい食生活」について具体的にわかりやすく示し、啓発する必要がある。</p>
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食をはじめ、1日3食、栄養バランスのよい食生活を実践できている。 「栄養バランスのよい食事」がどのような食事か理解できている。 適正体重の維持や塩分摂取量やエネルギー量等に気をつけた食生活が実践できている。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標 1 朝食を欠食する市民を減らす	① 朝食を欠食する小・中学生の割合 ※ 新規指標	8.4% (R4(2022)年度)	0% (R14(2032)年度)
	② 朝食を欠食する若い世代(20～30代)の割合	27.1%(R2(2020)年度)	15%以下 (R14(2032)年度)
目標 2 栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	③ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	34.3% (R2(2020)年度)	50%以上 (R14(2032)年度)
	④ 1日当たりの野菜摂取量の平均値 ※ 新規指標	291g (H29～R1(2017～2019)年度)	350g以上 (R12～R14(2030～2032)年度)
	⑤ 1日当たりの食塩摂取量の平均値	9.9g (H29～R1(2017～2019)年度)	7g未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
目標 3 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持に気をつけた食生活を実践する市民を増やす	⑥ 家庭で体重を測定する習慣のある者(週に1回以上)の割合(20歳以上) ※ 新規指標	52.4% (R2(2020)年度)	58%以上 (R14(2032)年度)
	⑦ 20～60代男性の肥満(BMI 25以上)の者の割合 ※ 新規指標	30.4% (R5(2023)年度)	30%未満 (R14(2032)年度)

	⑧ 40～60 代女性の肥満（BMI 25 以上）の者の割合 ※ 新規指標	15.4% (R5(2023)年度)	15%未満 (R14(2032)年度)
	⑨ 20～30 代女性のやせ（BMI 18.5 未満）の者の割合 ※ 新規指標	16.9% (R5(2023)年度)	15%未満 (R14(2032)年度)
	⑩ 低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65 歳以上）の割合 ※ 新規指標	24.2% (H29～R1(2017～2019)年度)	13%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)

<主食・主菜・副菜について>

「主食」とは、ごはん、パン、めん類などの料理です。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理です。

「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻中心の付け合わせ、小鉢、サラダ、汁物などの料理です。

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦や乳幼児期の保護者に対し、区役所等の健診、個別相談及び教室等を通じて、規則正しい食生活や栄養バランスのよい食事の普及啓発を実施 ・学校、保育所等での給食等を通じた食育の実践
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防や生活習慣病の重症化予防のため、区役所等の個別相談や講座等の中で規則正しい食生活や栄養バランスのよい食事の普及啓発 ・地域・職域連携により事業所の健康経営を支援するため、専門職を派遣し、従業員に対し適正体重の維持、規則正しい食生活及び栄養バランスのよい食事の普及啓発を実施
実り	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病、フレイル及び低栄養を予防するため、区役所等の個別相談、講座等を通じた正しい食生活の普及啓発を実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・スーパーマーケット、商店街、企業等と連携し、身近で多様な生活の場を通して、知識の普及啓発を実施 ・イベントや出前講座を通じて、食生活や体づくりに関する啓発を実施 ・栄養バランスのよい食事のレシピをホームページ上で情報提供

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝食を欠かさず食べよう！」をテーマに小学校、中学校でのスポーツを通じた食育活動を実施 ・「歯と口の健康週間行事」において、簡単に作れる朝食レシピの紹介 ・親子対象に、栄養バランスに配慮した食事ができるよう、調理実習と食育講座を組み合わせた教室の開催 ・中学校での食育教室で『成長期は特にバランス良い食事を心がけよう』を講演
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さや楽しさを店舗や講習会などで啓発。 ・「歯と口の健康週間行事」において、簡単に作れる朝食レシピの紹介 ・ホームページを活用した給食の料理レシピ等の情報発信により、栄養バランスに配慮した食事の啓発 ・口腔疾患の予防と口腔機能育成に関する研修会の実施 ・保育所等職員に対して乳幼児保健研修会の実施 ・生活習慣病健診や人間ドックを推進し、若い世代の健診受診率向上を図る運動を展開 ・イベント等で生活習慣病予防対策を中心に展示、資料配布等を実施
実り	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病検診や歯科健診、歯周病や生活習慣病についてのセミナーを開催
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さや3食しっかり食べることを講座等で啓発 ・栄養バランスに配慮した食事ができるよう、講座等を通じて啓発 ・健康保険組合等（厚生連）と連携し、生活習慣病健診や人間ドックを推進し、病気等の早期発見の機会を提供 ・生活習慣病予防のための食生活や適正体重の維持について、講座を通じて啓発

イ 何でもおいしく楽しく食べよう



(ア) 課題と目指す姿

課題	<p>新型コロナウイルス感染拡大により、家庭や学校、保育所等で家族や友人との食事を通じて楽しさを実感する機会や、行事食を体験する機会などが大幅に減少し、「食事時間を楽しいと感じる市民の割合」も減少し目標値から離れた。</p> <p>単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、豊かな食体験や「楽しい食」の推進、それに伴う食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続する必要がある。</p> <p>また、歯と口腔の健康は、オーラルフレイル(口腔機能の低下)という新たな課題も出てきており、様々な団体が協力して市民への周知啓発を行っていく必要がある。</p> <p>市民の生活様式やコミュニケーション方法が変化する中、従来の対面での手法を大事にしつつ、デジタル化に対応した食育の推進も検討する必要がある。</p>
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人等と一緒に食事をする機会（共食）等を通じて、食事の楽しさを実感できている。 ・よく噛むことにより、食事を味わい、楽しむとともに、歯周病予防や口腔機能の維持に関する取組を行っている。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標4 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	① 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数	週 7.5 回 (R2(2020)年度)	週 11 回以上 (R14(2032)年度)
	② 食事の時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合	84.3% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
目標5 よく噛んで食べる市民を増やす	⑬ 50歳以上におけるなんでも噛んで食べることができる者の割合 ※ 新規指標	71.8% (R2(2020)年度)	80%以上 (R14(2032)年度)

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・区役所等の健診、個別相談及び教室等の機会をとらえて、家族等と一緒に食事をする機会を通じて、食事の楽しさ、大切さを感じられる取組を実施 ・区役所等の個別相談や教室等を通じて、よく噛んで食べることの大切さや、歯や口腔機能の正しい知識の普及啓発及び実践につながる取組を実施

	<ul style="list-style-type: none"> ・学校、保育所等での給食等を通じて、児童・生徒が食事の楽しさ、大切さを感じられる食育の実践
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病予防の重要性や生活習慣病との関連を区役所の個別相談や講座等の中で啓発を実施 ・地域・職域連携により事業所の健康経営を支援するため、専門職を派遣し、従業員に対し、歯周病予防の重要性、定期的な歯科健診の必要性について普及啓発を実施
実り	<ul style="list-style-type: none"> ・オーラルフレイルを予防するため、正しい知識の普及啓発を個別相談、講座等を通じて実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・区役所の個別相談や教室等の機会をとらえ、家族等と一緒に食事をする機会を通じ、食事の楽しさや大切さを感じられる取組を実施 ・イベントや出前講座を通じて、「おいしく楽しく食べること」、「お口の健康」に関する啓発を実施

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園健診等の歯科保健指導時に「噛むことの大切さ」を指導
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・店舗等で家族と共に食する朝食や夕食の楽しさ大切さを啓発 ・セミナー等で「噛むことの重要性」、「口腔機能低下予防」の啓発
実り	<ul style="list-style-type: none"> ・「口から食べる」を維持できるようにすることを講座等で啓発 ・オーラルフレイルに関する教室等への協力
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と食事をすることは、楽しいことを啓発 ・歯科関係のイベント開催に協力

ウ 自然に健康になれる食環境づくり【重点推進テーマ】

(ア) 課題と目指す姿

課題	<p>これまでの取組を振り返ると、情報提供型の啓発活動が多く、食品・食べ物・食事の在り方を変えていくような取組が不足していたと言える。情報提供による教育的な啓発だけでは、情報に触れる機会の差や理解の差が、健康格差を助長することが指摘されている。</p> <p>年齢が上がるにつれ食育の機会は減少し、働き・子育てに入ると食への関心や意欲に差が出るようになる。健康への関心が薄い人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、個人の興味関心や嗜好にかかわらず、誰もが健康に必要な食事の内容と量を自然と選択できるような食環境を、行政と関係団体・民間企業がともに作っていく必要がある。</p>
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育に関心を持ち、栄養バランスを気にかけて健康づくりを実践している。 <p><環境について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育を推進するための人材が十分に育成され、市民に食育の取組が浸透している。 ・デジタルツールやナッジを活用することにより、誰もが自分にあった、健康的な食事を選択できる環境になっている。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標6 食育に関心を持っている市民を増やす	⑭ 食育に関心を持っている市民の割合 ※ 新規指標	61.6% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
	⑮ 食に関心をもち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合	小学校 92.0% 中学校 88.9% (R4(2022)年度)	小学校 90%以上 中学校 90%以上 (R7(2025)年度) ※1
目標7 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	⑯ 食育推進ボランティアの養成人数【ヘルスマイト、はまふうどコンシェルジュ】	363人 /年 (R2(2020)年度)	350人以上 /年 (R14(2032)年度)
目標8 誰もが栄養バランスのよい食事を食べることができる食環境を整える	⑰ 栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数 ※ 新規指標	今後把握	今後検討

※1 横浜市教育振興基本計画で設定した令和7年度の目標値を第3期健康横浜21の目標値とし、横浜市教育振興基本計画にて新たな目標値を設定後、第3期健康横浜21の目標値として改めて設定する。

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	・学校や保育所等において、講座等を通じて、食や食と体の関係等について啓発し、児童・生徒が食育に関心を持てるような取組を推進
働き・子育て 実り	・食育の推進や地産地消、地域の健康づくりを推進する人材の養成及び支援を実施
全世代	・産官学連携で、誰もが健康的な食事を食べることができる食環境づくりを推進 ・イベントや出前教室等を通じて、食生活や体づくりに関する啓発を実施

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	・イベントや農業体験を通して、食の大切さを学ぶ機会を提供 ・食育の講演を通して、現在の自分の食生活を振り返り関心を持つような活動を実施 ・「こどもができる簡単料理レシピ集」を作成し料理教室等を開催 ・食育講座や市内中学校で職業講座と製造体験を実施 ・中学校給食へのアドバイスやメニューの開発
働き・子育て	・学校が開催する給食試食会に職員を派遣し、保護者が学校給食について理解を深めることができるよう支援 ・旬の野菜を使った簡単な家庭料理の料理教室を開催 ・「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に啓発活動等を通して市民に伝え、仲間を増やす活動を実施
実り	・「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に啓発活動等を通して市民に伝え、仲間を増やす活動を実施
全世代	・料理講習会・食のイベントを通して食の楽しさ大切さを啓発 ・イベント等の食育活動やレシピ配布、WEB配信の実施 ・イベントを通じて食育に関する啓発活動を実施 ・関係機関・団体が連携してボランティア参加の呼びかけを実施

<基本目標 2>

食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える
(社会・環境・食文化・食の安全の視点)



エ 地産地消等の推進

(ア) 課題と目指す姿

課題	「地産地消」の概念は着実に浸透してきており、「市立小・中・義務教育学校における児童生徒が地産地消の良さを理解している割合」は小学校 75.6%、中学校 68.0%となった。しかし、「地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合」は 15%程度と変化なく、実践には課題がある。
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民が身近に農を感じることで、地産地消を実践できる。 ・子どもの頃からの教育・体験の充実を通して、地場産物に関心を持つ。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標 9 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす	⑱ 栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数 ※新規指標	月 6 回 (R4(2022)年度)	月 12 回以上 (R14(2032)年度)
目標 10 農林漁業体験を経験した市民を増やす	⑲ 農林漁業体験を経験した市民(世帯)の割合※新規指標	35.5% (R5(2023)年度)	70%以上 (R14(2032)年度)
目標 11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	⑳ 地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	15.6% (R2(2020)年度)	20%以上 (R14(2032)年度)

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所等での栽培や収穫体験を実施 ・農家や農協による食農教育の推進 ・市内産野菜を使った、新しい給食献立のメニューを募集するコンクールの実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・農畜産物のブランド化や地産地消の推進 ・直売所の開設や青空市の運営の支援 ・横浜でとれた、新鮮な旬の野菜や果物、卵、肉などの畜産物を積極的にメニューに取り入れている飲食店の支援 ・農体験イベント等の実施 ・市民利用型農園の開設支援等 ・ウェブサイト等で市内産農畜産物を使ったレシピを紹介 ・食材の旬情報やレシピをウェブサイトから発信

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・横浜市、JA と連携し、年に一度一斉に市内産野菜を購入して学校給食に提供 ・中学校給食へのアドバイスやメニューの開発 ・生産者との懇談会を開催 ・地産地消月間において、「学校給食食材一斉供給」を実施 ・イベントを通して、植えて、育てて、収穫して、食べることの大切さを啓発
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜を使った簡単な家庭料理の料理教室を開催 ・横浜市中心卸売市場と協働で作成したレシピ集を使用し、離乳食教室の開催や、横浜市内の子育て拠点、子育てサロン、子育て広場にてお魚を使う離乳食料理を紹介
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・横浜市中心卸売市場とコラボレーションによるレシピの開発 ・直売所にて地元の農畜産物を販売 ・クッキング動画を配信することによる地産地消のPR ・レストランにおいて産地の書かれたメニューの提供や市内産の小松菜を使用したレシピ開発

オ 日本の食文化の継承

(ア) 目指す姿と課題

課題	「食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合」は計画策定時の67.7%から55.4%へと低下している。単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続する必要がある。
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・行事食の体験をとおして、食文化への理解を深めている。 <p><環境について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内産農畜産物をはじめとした様々な食材に触れることで、横浜市や地域の食への関心を高め、官民一体となって横浜らしい食文化の継承を図っている。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標 12 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民を増やす	⑫食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	55.4% (R2(2020)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や食文化の継承を目的とした企業や団体等による学校での出前教室の実施 ・「日本の食文化」や「横浜らしい食文化」の理解を深めるため、学校や保育所等において行事食を体験する機会を創出
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・企業や団体等と連携した食育情報の発信や食に関するイベント等の実施を通じた啓発

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び 働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページに年中行事と食事に関する食育記事を掲載し、家庭の食事の参考にできる情報を提供 ・イベントにて、親子向けにお箸の使い方を豆使いゲームなどを通して伝承
実り	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消料理教室等の講座を定期的開催

カ 食の安全と環境に配慮した食育の推進



(ア) 課題と目指す姿

課題	<p>「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合」は 40.5%と目標値から離れる結果となった。引き続き食育関係団体と連携して啓発活動に取り組んでいく必要がある。</p> <p>一方、「食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合」は 65.9%となり、目標値の 70%に近づいた。子どもの頃からの食育、イベントや講演などを通じた地産地消や食品ロスの啓発といった地道な取組を行ってきたことが、一定の影響を与えたと考えられるため、今後も取組を継続する。</p>
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食の安全・安心についての関心と知識を高め、正しい情報に基づき、食品を選択できるようになっている。 ・環境に優しい製品・商品を選んで購入できる。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標 13 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	②食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	40.5% (R2(2020)年度)	60%以上 (R14(2032)年度)
目標 14 日頃から災害に備え食料品等の備蓄に努める市民を増やす	③健康を維持するため、災害に備えて主食・副食を準備している市民の割合 ※新規指標	主食 46.4% 副食 34.5% (R2(2020)年度)	主食 49%以上 副食 37%以上 (R14(2032)年度)
目標 15 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	④環境に優しい製品・商品を選んで購入する市民の割合（原料の調達や製造過程で環境に配慮しているものなど） ※新規指標	43.4% (R5(2023)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)
目標 16 食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	⑤食べ残しや食材のムダ（食品ロス）を減らしている市民の割合 ※新規指標	88.8% (R5(2023)年度)	88.8%以上 (R14(2032)年度)

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する正しい知識習得に向け、学生に身近な給食献立表や給食だよりを活用した啓発を実施 ・食中毒予防についての相談支援や食品による窒息事故予防の周知といった乳幼児健康診査と連携した啓発を実施 ・出前教室において廃棄物に関する環境問題について学ぶ「環境学習」を実施するほか、副読本を配布 ・学校や保育所等と協働し、様々な体験を通して食品ロスや食べ物の大切さ等を学んでもらう取組の実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・食品衛生講習会や市民向けイベントの開催 ・リスクコミュニケーションの実施といった食中毒、食品表示、食物アレルギー等に関する啓発活動 ・講座やイベント等で食料品等の備蓄について啓発を実施 ・食品ロスを可能な限り発生させない料理方法を学ぶ講座の開催 ・外食時の食品ロス削減に積極的に取り組む飲食店の募集及び市民への周知 ・イベントにおいて環境に関するクイズや分別体験を実施

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・規格外の野菜や未利用魚（サイズが規格外などの理由で市場にあまり出ない魚のこと）に関する知識の提供 ・小学校、中学校での講演の際に、「食品ロス」の理解が進むようにプリントを配布
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・給食物資納入業者を講師に招き、調理従事者を対象にした食材塾を引き続き開催 ・生産者との懇談会の開催
実り	<ul style="list-style-type: none"> ・フードバンクへの協力、フードドライブによる食品の提供
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全性や知識の向上の為の勉強会の開催 ・区民祭りやイベントを通じた食中毒予防の啓蒙活動 ・ローリングストックを応用した簡単な家庭料理の料理教室を開催 ・横浜市防災計画関連機関として食を通じた災害支援に協力 ・災害時の備蓄食品についての動画配信、YouTube でパッキングの動画配信 ・災害時における炊き出しとしての製品（弁当類）の継続的提供や、継続的にカタログ、自社サイトにてローリングストック法を紹介 ・地元野菜を使った料理教室の開催 ・規格外の野菜や未利用魚の活用の推進 ・フードロス削減の取組 ・家庭の冷蔵庫の食品ロスに目を向けたクッキング講座を開催 ・生産工程で発生する規格外のサイズや形、余剰となってしまった食材などを使用した弁当を発売し、食品ロス削減の取組を推進

横浜市の食環境づくりの取組さらに前進！

— 「ハマの元気ごはん弁当」第3弾を3か月継続販売します —

横浜市と相鉄ローゼン株式会社は、横浜市民の健康的な生活の実現を目的とした連携協定を締結しています※。このたび、栄養バランスのよい食事を自然に選択できる食環境づくりに向けたモデル事業として、ご好評いただいた第1弾・第2弾に続き、横浜市の「栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準」を満たした、「ハマの元気ごはん弁当」の**第3弾を販売します**。

※令和5年6月21日記者発表「健康に配慮した食環境づくり」に向け横浜市と相鉄ローゼン株式会社が連携協定を締結します

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2023/0621syokukankyoku.html>

商品概要

1 販売期間（予定）

令和6年7月1日（月）～9月末（3か月間）

2 商品名

ハマの元気ごはん弁当（第3弾）

3 価格

646円（税込）

4 販売店舗

そうてつローゼン 49店舗（横浜市内 25店舗）

<参考>店舗一覧 <https://www.sotetsu.rosen.co.jp/shops>

5 内容

主食（ご飯）、主菜（ヒレカツ、から揚げ、ちくわ天）、副菜（煮物、野菜ステーキ、きんぴら、小松菜おひたし、キャベツの千切り、ミニトマト）



<ハマの元気ごはん弁当>

ハマの元気ごはん弁当

普段カツ丼や天井などを食べている揚げ物好きな男性でも手に取っていただけるような、『ハマの元気ごはん』の基準を満たし栄養バランスの整ったお弁当です。

主食、主菜、副菜が揃っているオススメのお弁当です。



6 横浜市基準との栄養価の比較

	ハマの元気ごはんL(ラージ)	
	そうてつローゼン 「ハマの元気ごはん弁当」	横浜市基準 (主に男性や身体活動量の多い女性の方向け)
エネルギー	675kcal	650~850kcal
主食(ご飯)	200g	150~200g
主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)	ヒレカツ・から揚げ・ちくわ天	入れることは必須、 重量基準は無し
副菜 (野菜・いも・きのこ・海藻・こんにゃくの重量)	144g	140g以上
脂質エネルギー比	26.3%	20~30%
食塩相当量	2.7g	3.5g未満

裏面あり

特徴！

- 栄養バランスのよい組み合わせ(主食・主菜・副菜が揃う)
- 1食分の適切なエネルギー、栄養がとれて満足感がある
- 野菜がたっぷり 1/3日分以上の野菜量 ※1日に必要な野菜摂取量は350gとされています。

【参考】第1弾・第2弾の販売実績

第1弾 (令和5年7月)

揚げ物好きの30～50歳代の男性も満足できるボリュームあるお弁当を販売、**1か月間で2万6千食(7月の全弁当内での販売数1位)を販売する**など好評でした。



第2弾 (令和5年11月)

喫食者アンケートで栄養バランスの整ったお弁当へのニーズが伺えたことから、第2弾では、**女性やご高齢の方向けに、市が定めた栄養価基準を満たしつつボリュームを抑えたお弁当**を販売しました。



経緯

令和6年度開始の「第3期健康横浜2.1」※では、栄養バランスのよい食事をする市民の減少や、食習慣の改善に関心がない、または関心はあるが改善するつもりがない人が3割程度いることを受け、新たに、健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境づくりを推進します。

令和5年度は、産学官連携により、市独自で量と質を兼ね備えた栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準を定めるとともに、それを満たす食事(セットメニューや弁当)を『ハマの元気ごはん』とし、市内等のスーパーで、モデル的に商品を開発・販売していただくことで、今後の事業展開に向けた機運を高めてきました。

※生活習慣病の予防を中心とした市民の総合的な健康づくりの指針

横浜市が目指す食環境づくり及び今後の展開

着手

栄養バランスのとれた
弁当の販売



企業と連携し、『ハマの元気ごはん』の基準を満たす**弁当の販売**

販売店舗が増える



多くの企業で『ハマの元気ごはん』の基準を満たす弁当を販売

栄養バランスのよい食事を選択できる環境が整う



市民の**食生活が健康的になる**

食環境づくりに協力していただく事業者を増やすため、新たに『ハマの元気ごはん』を提供する店舗の登録制度を秋頃に創設する予定です。

詳細は、今秋の記者発表及びホームページで御案内します。

お問合せ先

【食環境づくりについて】	横浜市健康福祉局健康推進課長	岩松 美樹	Tel 045-671-3376
【商品について】	相鉄ローゼン株式会社 経営管理部	中津川・富岡	Tel 045-319-7020

明日をひらく都市

OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

AEON

令和 6 年 6 月 27 日
横浜市健康福祉局健康推進課
イオンリテール株式会社

横浜市の食環境づくりの取組さらに前進！

— イオンリテール株式会社で初の取組 弁当2種類同時発売します —

横浜市とイオン株式会社は、健康づくりなど複数の分野を対象とした包括連携協定※を締結しています。このたび、包括連携協定に基づき、栄養バランスのよい食事を自然に選択できる食環境づくりに向けた取組として、横浜市が定める「栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準」を満たした『ハマの元気ごはん』を企画しました。イオンリテール株式会社と連携して弁当を企画するのは今回が初めてです。

様々な年齢や活動量の方に手に取っていただけるよう、**2種類の弁当を同時に販売**します。

※【参考】平成 24 年 5 月 9 日記者発表 横浜市とイオン株式会社が包括連携協定を締結

<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyosofront/front/syousai/houkatsu/ion-houkatsu.html>

商品概要

1 販売期間

令和6年7月1日（月）～8月27日（火）

2 販売店舗

イオン・イオンスタイル 東京・神奈川・千葉・山梨 計 84 店舗（横浜市内 11 店舗）



名称	彩り野菜とチキンのガーリックペッパー弁当	肉の旨み溢れるハンバーグ&彩り野菜弁当
		
内容	主食（ご飯）、主菜（ローストチキン）、副菜（野菜ミックス、フライドポテト、コーン、ポテトサラダ）	主食（ご飯）、主菜（ハンバーグ）、副菜（野菜ミックス、フライドポテト、コーン、ポテトサラダ）
価格	537 円（税込）	645 円（税込）
特徴	高たんぱく・低糖質な鶏肉と満足感を得やすい根菜を取り入れました。栄養バランスやヘルシーながら満腹感も得やすいかつ、お手頃な価格の弁当です。	二層仕立てで内側に肉汁を閉じ込め、肉の旨みをしっかりと感じられる牛豚ハンバーグを店内で焼き上げています。5種類の野菜を彩りよく使用。ハンバーグにはデミグラスソース、野菜はハンバーグと好相性のガーリックとペッパーで味付けしています。

裏面あり

3 横浜市基準との栄養価の比較

	ハマの元気ごはんR(レギュラー)		ハマの元気ごはんL(ラージ)	
	イオンリテール 「彩り野菜とチキンのガーリックペッパー弁当」	横浜市基準 (主に女性や高齢の方向け)	イオンリテール 「肉の旨み溢れるハンバーグ&彩り野菜弁当」	横浜市基準 (主に男性や身体活動量の多い女性の方向け)
エネルギー	647kcal	450~650kcal未満	695kcal	650~850kcal
主食(ご飯)	180g	150~180g	180g	150~200g
主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)	ローストチキン	入れることは必須、重量基準は無し	ハンバーグ	入れることは必須、重量基準は無し
副菜 (野菜・いも・きのこ・海藻・こんにゃくの重量)	155g	140g以上	150g	140g以上
脂質エネルギー比	27.7%	20~30%	28.2%	20~30%
食塩相当量	2.2g	3.0g未満	2.3g	3.5g未満

経緯

令和6年度開始の「第3期健康横浜21」※では、栄養バランスのよい食事をする市民の減少や、食習慣の改善に関心がない、または関心はあるが改善するつもりがない人が3割程度いることを受け、新たに、健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境づくりを推進します。

令和5年度は、産学官連携により、市独自で量と質を兼ね備えた栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準を定めるとともに、それを満たす食事(セットメニューや弁当)を『ハマの元気ごはん』とし、市内等のスーパーで、モデル的に商品を開発・販売していただくことで、今後の事業展開に向けた機運を高めてきました。

※生活習慣病の予防を中心とした市民の総合的な健康づくりの指針

横浜市が目指す食環境づくり及び今後の展開



食環境づくりに協力していただく事業者を増やすため、新たに『ハマの元気ごはん』を提供する店舗の登録制度を秋頃に創設する予定です。

詳細は、今秋の記者発表及びホームページで御案内します。

お問合せ先

【食環境づくりについて】横浜市健康福祉局健康推進課長	岩松 美樹	Tel 045-671-3376
【商品について】イオンリテール株式会社 南関東カンパニー 広報	一海 徳士	Tel 045-438-3526