

問合せ

P2: バランスの良い食事のコツを知ろう!
P3: 知ってる? 朝食のヒミツ!
P5: 楽しく食べよう!
P6: いつまでもおいしく食べるために
P8: 食育推進ボランティアの募集
P9: 食育における役割
P10: 第2期 横浜市食育推進計画について

健康福祉局保健事業課 食育担当*

【問合せ】☎ 045-671-2454

FAX 045-663-4469

よこはま食育ウェブ 検索

よこはま健康応援団 検索

横浜市の公式キッチン(クックパッド) 検索

食生活等改善推進員養成講座については、各区の福祉保健センターにお問合せください。

また、各区役所では食事や健康に関する相談等を受け付けています。

P4: おいしい食事安全第一!

健康福祉局食品衛生課*

【問合せ】☎ 045-671-2460

P5: 食べ物のもったいないを減らそう

資源循環局3R推進課*

【問合せ】☎ 045-671-3593

「食べきり協力店」事業
資源循環局一般廃棄物対策課

【問合せ】☎ 045-671-3818

食べきり協力店 検索

P7: 横浜で地産地消を実践しよう
P8: はまふうどコンシェルジュ

環境創造局農業振興課*

【問合せ】☎ 045-671-2639

横浜で地産地消 検索

P8: いろいろな食育について知ろう

学校での食育

教育委員会事務局健康教育課*

【問合せ】☎ 045-671-3277

公益財団法人 よこはま学校食育財団

【問合せ】☎ 045-662-2541

よこはま学校食育財団 検索

保育所等での食育

子ども青少年局保育・教育人材課*

【問合せ】☎ 045-671-2397

横浜市の保育所等における
食育推進について 検索

横浜市場活性化協議会*

経済局本場 経営支援課

【問合せ】☎ 045-459-3337

NPO法人 横浜ガストロノミ協議会

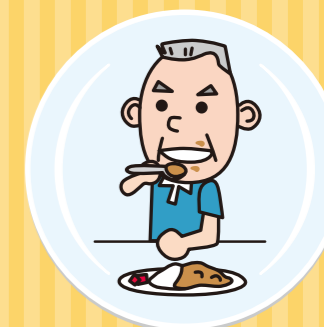
<https://www.yokohamagastronome.com/>

横浜ガストロノミ協議会 検索

※については横浜市のホームページをご覧ください。

食育の スタートガイド

ヨコハマ
健康都市
370万人の
健康づくり



横浜市健康福祉局保健事業課

〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10

☎045-671-2454 FAX 045-663-4469

横浜市

平成28年3月

食育 チェックリスト!

あなたは、普段の食生活や活動の中で、食育の実践がどのくらいできていますか。

それぞれの項目の該当ページには、実践のヒント等を掲載しています。

チェックリストで確認し、食育について知ろう♪



番号	項目～できているかチェックしてみよう～	チェック	目次
1	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとっている		バランスの良い食事のコツを知ろう! P2
2	毎日朝食を食べている		知ってる? 朝食のヒミツ! P3
3	食事の前に手を洗う、食品を適正な温度で保存する、お肉はよく加熱して食べることを実践している		おいしい食事も安全第一! P4
4	食事の際に食べ残さないことを習慣にしている		食べ物のもったいないを減らそう P5 上段
5	朝食・夕食を家族等と一緒に食べている		楽しく食べよう! P5 下段
	食事の時間を楽しいと感じている		
6	いつまでも、なんでも噛んで食べることができるように気をつけている		いつまでもおいしく食べるために P6
7	地場産物を買ったり食べたりすることがある		横浜で地産地消を实践しよう P7
8	食育イベントや食育ボランティアに興味がある		いろいろな食育について知ろう P8



バランスの良い食事のコツを知ろう!

チャレンジ

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる。

やってみよう食育

- 主食(米等)、主菜(肉、魚等)、副菜(野菜等)を基本に、食事のバランスを整えよう
- 簡単に食事を作る技術を身につけよう
- 減塩についても考えてみよう



主食、主菜、副菜がそろった定食は自然と栄養バランスがとれます

体は毎日生まれ変わっている!

体は日々作りかえられ、新陳代謝を繰り返しています。そこで体を作る材料になるのが食べ物です。ごはんやパン等の糖質は体をつくるエネルギーとなり、肉や魚等は体を作る材料になり、野菜や果物等のビタミンはそれを援助し、海藻等のミネラルは工具の役割を担います。材料となる食事はバランスが重要で、主食・主菜・副菜が揃うことでおおよそ良いバランスになります。

区役所等では、バランスの良い食事や健康に関する相談等を受け付けています。

年代別の実践ポイント

〈育ち・学び世代〉

子どもの頃から、主食、主菜、副菜のそろった食事を、「1日3食しっかり食べる」習慣を身に付けましょう。

〈働き・子育て世代〉

「1日3食しっかり食べる」習慣を身につけるとともに、肥満や、やせの人は、体重の増減等を目安に、適正量食べることを心がけましょう。

〈稔りの世代〉

加齢とともに嗜好が変化したり、食欲が落ちたりします。しかし、骨や筋肉を維持するためには、1日3食とり、肉や魚等の動物性たんぱく質を毎日欠かさず食べましょう。

作ってみよう

クックパッド「横浜市の公式キッチン」では、季節の野菜を使った料理や、簡単につくれる主菜や副菜のレシピ等を掲載しています。ぜひ、バランスの良い食事の参考にしてください。

横浜市の公式キッチン (クックパッド)

検索

行ってみよう

「よこはま健康応援団」では、市民が外食や弁当・惣菜を利用する際に、おいしく食べて健康にも配慮できるように、参加店と横浜市の協働により健康的なメニュー等とその情報を提供しています。

よこはま健康応援団

検索

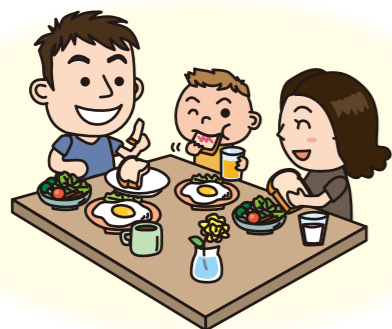
知ってる? 朝食のヒミツ!

チャレンジ

朝食を毎日食べる! 慣れてきたら栄養バランスも考える。

やってみよう食育

- まずは、喉に通りやすい牛乳やスープからでも朝食をとろう
- 家で食べる時間のない人は、外食や、職場の席など、時間をみつけて食べよう
- 慣れたら、主食、主菜、副菜のバランスも考えよう



なんで朝食は必要なの?

人間には、貯蓄できない栄養素があり、効率良く摂取するためには、1日3食とることが効果的です。慢性的に朝食を欠食していると、からだに必要な材料が補えず、調子が整わなくなるかもしれません。

朝食を食べると体温が上がり、脳に糖分が補給され、活発に動き出すため、1日の始まりにとって、とても重要です。

区役所等のホームページやイベント等では、手軽につくれる朝食レシピをお知らせしています!

朝食はからだの目覚まし時計!



このズレをそのままにしておくと、夜型の生活リズムになってしまうので、体内時計を毎朝リセットすることが必要です! そのためには…

①朝日を浴びる

②朝食を摂る

この2つが揃って、朝型の健康的な生活リズムにリセットできます!

さらに 朝食をほとんど食べない人は、毎日食べている人に比べて、脳出血を起こしやすいという調査報告があります。

脳出血の最も重要なリスク因子は高血圧です。朝食を欠食すると空腹によるストレスなどから血圧が上昇するため、脳出血と朝食欠食の関連が示されました。

※国立がん研究センターによる「多目的コホート研究」HPより <http://epi.ncc.go.jp/jphc>

働き・子育て世代の実践ポイント

外食でも栄養朝ごはん

朝家で食べる時間がなくても、手軽な栄養外食や職場などで少しでも口にしてみませんか?



おいしい食事も 安全第一!

チャレンジ

食品の安全性に関する基礎的な知識を身につける。

やってみよう食育

- 食べる前、作る前にも、手を洗おう!
- お肉はよく焼いて! 調理をしたものは早めに食べる! 保存するなら適正温度!
- 食品表示を読み解こう!!



あなたの食事、安全・安心?

おいしい食事、楽しい食卓は、食中毒にならないことが大前提です。食中毒を予防するためには、手を洗うことに加え、食品を適正な温度で保存することや、肉はよく加熱して食べることも大切です。

食の安全・安心に関心を持ち、食品に関する正しい情報を選択して、食品の衛生的な取扱いについて見直してみましょう。

区役所等では、食に関する様々な情報を発信しています。

食中毒予防のポイント

お肉は生で食べられますか?

横浜市内で流通している鶏肉を抜き取り検査した結果、53.2%(H22~H26検査)から食中毒を起こすカンピロバクター(鶏・牛・豚など家畜類の腸の中にいる食中毒菌)が検出されました。「生食用」以外のお肉は、十分加熱して食べましょう。

お肉は表面だけ焼けばいい?

食中毒菌は肉の内部に侵入していることもあるので、中までしっかり加熱することが大切です。特に、鶏肉やサイコロステーキなどの結着肉(細かい肉をつなぎ合わせた肉)は、よく焼きましょう。

ノロウイルスに要注意!

ノロウイルス食中毒は、カキなどの二枚貝を加熱不十分で食べると発生することがあるほか、ウイルスを保有している調理従事者からの二次汚染を原因とするものが増えています。調理を行う人は体調管理をしっかり行うことに加えて、手洗いにより、食品を再汚染しないことが大切です。

食品表示法について

食品表示には、食べ物の安全に関する情報がたくさん書かれているので確認しましょう。

例えば…

- アレルギー表示は、7種類の特定原材料(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)について表示が義務付けられています。その他大豆など20品目については表示が推奨されています。
- 「消費期限」は、食品を安全に食べることができる期限、「賞味期限」は、食品をおいしく食べることができる期限を示します。



食べ物の もったいないを減らそう

チャレンジ

食事の際に食べ残さないことを習慣にしよう。

やってみよう食育

- 買い物前のメモで、食材の買いすぎを防ぐ
- 賞味期限、消費期限が近い食べ物等がないか定期的に冷蔵庫の中身のチェックをする。
- 食べ切れなかった時は、冷蔵・冷凍で保存する。

〈食べきり協力店〉

横浜市では、飲食店などの皆さまにご協力いただき、食べ残しを減らす取組として、「食べきり協力店」事業を実施しています。 ※裏表紙参照



このステッカーが
目印だよ!

こんなにたくさん?食品ロス

生産者や作ってくれた人に感謝の気持ちをもって食事をするのも食育です。

しかし、横浜市の家庭ごみの中には、手つかず食品や食べ残しなど、本来食べられるのに廃棄される「食品ロス」が年間約8万7,000トンも含まれています。

これは、市民一人当たり年間約23キロになり、おにぎり1個で換算すると、約230個分にもなります。

食品ロスを減らすために、食べ残さない、買いすぎない、など身近にできる行動から、始めてみませんか。

楽しく食べよう!

チャレンジ

家族等と一緒に食べる時間を増やそう。
食事の時間を楽しもう。

やってみよう食育

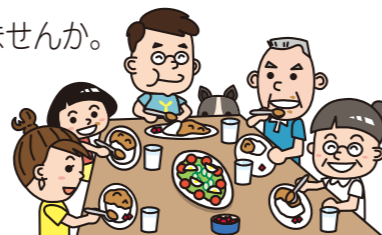
- いただきます、ごちそうさまを毎食言おう。
- 地域や家庭等で食事をする機会を増やし、食事の時間を楽しもう!
- 食育イベントに参加して、楽しい「食」を体験しよう。

色々な食事の楽しみ方とは

誰かと食事を共にする「共食」は食事をする楽しさのひとつですが、近年は、ライフスタイルの多様化等により、一人で食事をする「孤食」が多くなっているようです。

共食は交流や親睦のきっかけになるだけでなく、子どもにとっては、食べ物の大切さやマナーを学ぶきっかけなどにもなります。

また、色々な料理や、盛り付けの工夫をするなどで、味覚や視覚を楽しみながら、食事を充実させてみませんか。



いつまでもおいしく 食べるために

チャレンジ

いつまでも、なんでも噛んで食べることが
できるようになる

やってみよう食育

- いつまでも口から食べることを目標にする
- お口の体操をやってみよう
- 食べやすい、飲み込みやすい調理方法を試してみよう!



● 柔らかく煮る



● 水分(牛乳・お茶)に
浸す

いつまでもおいしく食べたい!

いつまでも、おいしく、楽しく食事をするためには、口腔機能を維持することが大切です。

しゃべる機能と噛む機能は共通するところが多く、友達とおしゃべりしたり、歌ったりすることも口腔機能を維持する効果があります。

区役所等では、歯周疾患予防教室・健口体操等を行っています。

健口体操は…

ヨコハマ 介護予防のヒント 検索

! 実践のポイント

厚生労働省では、一口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。30回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来から噛む回数のおおよそとされています。

よく噛んで食べると

- ① よく噛むことで食べる量が減り、肥満予防につながります。
- ② 味覚の発達を促し、食べものの本来の味がわかります。
- ③ 唾液がよく出るようになり、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ④ 消化酵素がたくさん出て、胃腸の働きを促進します。

カンタン低栄養チェック!

低栄養は自分では気が付きにくいものです。思いあたることがありますか?

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しみを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている

多く当てはまる人は食生活を見直しましょう!

横浜で地産地消を 実践しよう

チャレンジ

地場産物を買ってみよう!食べてみよう!

やってみよう食育

- 横浜生まれの農畜産物を買ってみよう
- 横浜生まれの農畜産物を味わってみよう
- 農体験をしてみよう



総料理長もオススメ!

畑からもぎたての新鮮な野菜は、ゆで時間が短くて、風味が保てます。
おいしさを追求すると、地産地消につながるんです。

横浜元町霧笛楼
総料理長 今平 茂 シェフ

横浜を食べよう!

地元で生産した農畜産物等をその地域で消費する「地産地消」は、収穫してすぐの新鮮な野菜や果物が食べられることや、作り手の顔が見えることで安心感が生まれるなど、私たちの生活に大きなメリットがあります。横浜市では、市内産の農畜産物を直売所等で買うことや、飲食店で味わうことができます。

ぜひ、旬の“農”を楽しみながら、食への関心や知識を高めてみませんか。

買ってみよう

～直売所・青空市～

野菜、果物、花、植木、卵、肉、乳製品、加工品など、お店や地域によって特色のある品が並びます。

横浜市直売所・青空市 検索

～市内産の目印の例～



味わってみよう

～よこはま地産地消サポート店～

横浜市では、市内産農畜産物をメニューに取り入れた飲食店等を「よこはま地産地消サポート店」として登録し、PRを行っています。横浜でとれた新鮮な野菜や果物、卵や肉などの農畜産物を使った料理が食べたいときは「よこはま地産地消サポート店」へ出かけてみませんか。

よこはま地産地消サポート店 検索

詳しくは、環境創造局ホームページの地産地消ページをご覧ください。

横浜で地産地消 検索

いろいろな 食育について知ろう

やってみよう食育

- 食育イベントや、地域の料理教室に参加しよう
- 食育ボランティア講習を受けてみよう
- ホームページで給食のレシピを見てみよう



いろいろな食育を体験しよう!

学校や保育所等では、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うために、食への興味を持つように、食育に取り組んでいます。

また、市民向けには、横浜市や関係企業・団体が、地域でイベントや料理教室を開催するなどの取組を行っています。

その他に、食育に関する市民ボランティアを養成し、その活動を支援しています。

興味のあるイベントや活動に、参加してみませんか。

学校・保育所等での取組紹介

学校での取組例

企業や団体が様々なテーマを設け、学校への食育に関する出前教室を実施しています。例えば、市場活性化協議会と横浜ガストロノミ協議会が一緒になって、市場の紹介と、プロの料理人との料理教室などを行っています。

保育所等での取組例

子どもたちに骨のある魚の食べ方を体験してもらう取組があります。食べ方のお手本を見せると、初めは苦戦していても、上手に骨をとり、食べられるようになります。

また、子どもの食事の参考になるよう、ホームページに離乳食や給食のレシピを掲載しています。

食育推進ボランティアの募集

～食生活等改善推進員養成講座～

食生活等改善推進員は、各地域において食を中心とした健康づくり活動を実施しています。(愛称:ヘルスマイト)

各区の福祉保健センターにおいて、ヘルスマイトの養成講座を実施しています。

問合せは、各区福祉保健センターへ

～はまふうどコンシェルジュ講座～

はまふうどコンシェルジュは、横浜の食と農をつなぐ活動をしている方々で、横浜市が毎年講座を通じて認定しています。講座では、食や農に関する講義や視察見学、実習等を行います。

【詳細はHP】

はまふうどコンシェルジュ 検索

食育における役割

横浜市では、食を健全な心身を育む健康づくりの基礎であると捉えています。また、食育は、市民ひとり一人が主役です。

ここでは、食育における市民、企業・団体、学校・保育所等の役割を示しています。



食育における市民等の役割

学校・保育所等

生活習慣を身につける場として、子ども世代が食に興味を持ち、自ら食育行動がとれるように積極的に働きかける。

地域活動グループ

地域の課題や特徴を踏まえた食育の啓発を行い、幅広く、継続的に地域の食育活動を支える。

市民

家庭、職場、地域活動等の様々な場面を通して、市民一人ひとりが食育に対して理解を深め、具体的な行動を実践・継続していく。

関係団体

行政や企業等と連携を深め、専門的な知識や技術に基づき、市民の食育行動を支援する。

企業

従業員に対して、食を通じた健康づくりの働きかけを行うだけでなく、行政等の関係機関と連携を深め、市民の食育行動の支援や、社会環境の整備を進める。

行政

「本市が目指す食育の姿」を積極的に発信し、共有する担い手を増やしていく。また、市民・地域・企業・団体等のそれぞれの特徴や力を引き出せるような関係づくりを進める。



第2期 横浜市食育推進計画について

食育基本法に基づく食育推進計画として、第2期横浜市食育推進計画（平成28年度～32年度以下、第2期計画と呼ぶ。）を策定しました。

第1期計画では、「周知」を主眼としていましたが、第2期計画では、課題のある層には周知を継続しつつ、全体の方向性としては、「実践」を進めていくよう、次の点に配慮して推進テーマ等を設定しました。

- 食の持つ魅力「おいしさ」「楽しさ」を十分に活かし、企業・団体との連携、市民と協働した取組の推進等を強化します。
- それぞれの推進テーマにおいて、ライフステージ（育ち・学び【乳幼児期～青年期】、働き・子育て【成人期】、総り【高齢期】）ごとの課題を意識し、多世代交流や地域のつながりをいかした取組を進めていきます。
- 学校、保育所等での食育の取組を推進するとともに、食生活等改善推進員や、保健活動推進員への支援等により、食育の担い手を広げる取組を進めます。また、企業が食育に取り組みやすい環境づくりを進めます。
- 本市の特徴を活かし、地域や団体、企業等とともに、横浜らしい食育の取組を進めます。

