

資料編

資料編

資料 1 計画の策定経過

1 西東京市食育推進計画策定検討会議設置要綱

第1 設置

食育基本法（平成17年法律第63号）第18条に規定する市町村食育推進計画（以下「推進計画」という。）の策定に向けた検討を行うため、西東京市食育推進計画策定検討会議（以下「検討会議」という。）を設置する。

第2 所掌事務

検討会議は、推進計画の策定に関する協議及び検討を行う。

2 検討会議は、前項により協議及び検討をした内容を市長に報告する。

第3 組織

検討会議の構成は、次のとおりとする。

- (1) 学識経験者 4人以内
- (2) 公募による市民 2人以内
- (3) 行政機関職員 2人以内

第4 任期

検討会議の構成員の任期は、市長が依頼した日から第2の所掌事務が終了するときまでとする。

第5 座長及び副座長

検討会議に座長及び副座長を置き、構成員の互選によってこれを定める。

2 座長は、会務を総理し、検討会議を代表する。

3 副座長は、座長を補佐し、座長に事故があるとき、又は座長が欠けたときは、その職務を代理する。

第6 会議

検討会議は、座長が招集する。

2 検討会議は、構成員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 検討会議の議事は、出席した構成員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、座長の決するところによる。

4 その他検討会議の運営に関し必要な事項は、座長が別に定める。

第7 意見の聴取

座長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その説明又は意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

第8 報償

検討会議の構成員（第3第3号の構成員を除く。）が検討会議に出席したときは、

予算の範囲内で報償を支給する。

第9 検討部会

検討会議の所掌事務に関し、次に掲げる事項をあらかじめ調査し、その内容を検討会議に報告するため、食育推進計画検討部会（以下「部会」という。）を設置する。

- (1) 食育基本法が規定する市の事務に関する事項
- (2) 食育基本法第33条に規定する市町村食育推進会議の設置に係る事項
- (3) 推進計画を策定するに当たり必要とする事項
- (4) 推進計画の内容その他食育に関し必要な事項

2 部会の構成は、次のとおりとする。

- (1) 企画部企画政策課長
- (2) 市民部健康年金課長
- (3) 生活環境部生活文化課長
- (4) 生活環境部産業振興課長
- (5) 子育て支援部子育て支援課長
- (6) 子育て支援部保育課長
- (7) 教育部教育企画課長
- (8) 教育部教育指導課長
- (9) 教育部公民館長

3 部会に部会長及び副部会長を置き、部会長は企画部企画政策課長をもって充て、副部会長は市民部健康年金課長をもって充てる。

4 部会の運営等については、第5第2項及び第3項、第6並びに第7の規定を準用する。

第10 庶務

検討会議及び部会の庶務は、企画部企画政策課において処理する。

第11 その他

この要綱に定めるもののほか、検討会議及び部会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

2 西東京市食育推進計画策定検討会議名簿

平成20年6月2日現在

	氏 名	職 等	備 考
1	うえき たかと 上木 隆人	多摩小平保健所 所長	
2	うえだ ゆかり 上田 ゆかり		公募市民
3	おくだ あきこ 奥田 明子		公募市民
4	ささき はると 佐々木 治人	東京大学大学院農業生命科学研究科附 属農場 准教授	
5	ししど れいこ 穴戸 鈴子	西東京市立栄小学校 校長	東京都公立小学校にお ける食育に関する検討 委員会委員
6	しんで まり 新出 真理	管理栄養士 健保連巡回健保コンサルタント	
7	たばた いずみ 田畑 泉	独立行政法人 国立健康栄養研究所	
8	ぬくい まさひこ 貫井 正彦	西東京市農業委員会 会長	

(五十音順 敬称略 座長 副座長)

3 西東京市食育推進計画策定検討会議 検討過程

回数	開催日	検討内容
第1回	平成20年 6月 2日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ●依頼状交付 ●食育推進計画策定検討会議の運営について ●座長・副座長の選出 ●これまでの取組について ●検討事項及びスケジュール(案)について ●今後の会議日程について
第2回	平成20年 8月 19日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ●食育推進計画モデル事業について ●食育関連事業団体ヒアリングについて ●食育推進計画の将来像及び施策の柱(案)等について
第3回	平成20年 10月 10日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ●第1回食育推進計画モデル事業について(報告) ●第2回食育推進計画モデル事業について ●食育関連団体ヒアリングについて ●西東京市食育推進計画(案)について
第4回	平成20年 11月 27日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ●市民まつり意見聴取の結果について ●西東京市食育推進計画(案)について
第5回	平成21年 1月 日()	
第6回	平成21年 2月 日()	

4 西東京市食育推進計画 モデル事業「食とはたけの学校」

回数	開催日	内容
第1回	平成20年 8月23日(土)	●健康的な食生活習慣を学び、自分の生活を見直そう!
第2回	平成20年 10月25日(土)	●地元でとれる食べ物の良さや知恵を学び、毎日の生活に取り入れよう!
第3回	平成20年 12月13日(土)	●食べ物を「いただく」心と、みんなでつくり、食べる楽しさを感じよう!

5 市民まつりブース出展

開催日	内容
平成20年 11月 8日(土) 平成20年 11月 9日(日)	●パネル展示 ●ニュースレターの配布 ●アンケート(シール投票)

2008年10月 第1号
西東京市 食育ニュース

食育ニュース
第1号をお届け
します！



西東京市産
農産物
キャラクター
「めくみちゃん」

西東京市は、「食育推進計画」を策定します！

「食育推進計画」の策定に合わせ、これから3回、計画策定にまつわるニュース、西東京市における食育の取り組み、伝統食に関するコラムなどをお届けします。
皆さんの健康で、楽しく、美味しい食生活のヒントになれば幸いです！

1. はじめに ～「食育」「食育推進計画」って何だろう？～

☆食育とは食事の重要性を理解する事

食育とは、簡単に言うと、ところとからだとともに健康で豊かな生活が送れるように、一人ひとりが、生活の最も基本である「食事」の重要性を理解し、栄養のバランスのとれた食事や料理法、安全な食材の選び方・調達方法を学ぶことを基本的な目標としています。



☆メタボ、食に対する不安、孤食、伝統食の衰退などの解消・改善！

食育をすすめることで、メタボリック症候群や生活習慣病患者の増加、食品の偽装表示等による食に対する不安の増大、孤食(一人で食事をする事)の増加、国や地域の伝統食の衰退などの解消・改善につながります。

※食育の定義：短期目標が健康づくりに直接関係していなくても、中・長期的に個人または集団の健康づくりに寄与することが期待でき、子どもから高齢者まで生涯を通して行われる、「食」に関係したすべての取り組み。
(参照：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 研究事業)

☆「食育推進計画」を策定します！

西東京市では、皆さんの健康で充実した生活の実現を目指し、食育の方針を定めた「食育推進計画」づくりを進めています。
専門家、市民の皆さん、食育に取り組む関連団体など、様々な方々の意見や活動動向を踏まえ、平成21年3月に策定する予定です。

ご意見、ご質問等は随時受け付けております。是非お寄せ下さい。
(☆お問い合わせ先：P4をご参照下さい)



2. いろいろ始まっているよ！「食育」の取組①「エコステーションあい・あい」

●有機野菜の販売

西東京市役所無庁舎前の「エコステーション あい・あい」という有機野菜のお店をご存じでしょうか？

このお店は、現在、NPO法人全国有機農業推進協議会・事務局でも活躍されている澤田史子さんが中心となって運営している、有機野菜の販売所兼レストランです。

●みどりの地球を！

澤田さんは、「環境を守って、みどりの地球を子ども達に渡すには有機野菜の推進が必要」と感じ、30年程前から有機野菜の促進・販売に係わっていらっしゃいます。「エコステーション

ン あい・あい」はその過程で誕生しました。

●国産を使っています！

扱っている食材の90%は国産で、「生産者の顔が見える野菜」。お店では、有機野菜の販売の他、その時々食材を使って美味しいお料理を出されています。

澤田さんは、食と健康に関するアドバイスやレシピの紹介などもされており、アレルギーなど子どもの健康に関心を持つ若いお母さん達にとっても、とても頼もしい存在です。

是非一度訪れてみてはいかがでしょうか？



「夏野菜のラタトゥイユ」
●たまねぎの旨みが入っています。



「かぼちゃと小麦粉の蒸ケーキ」
●材料がおいしいです。



お店の外観



●新鮮な有機野菜が販売されています。

★住所：西東京市南町5-3-5
★電話：042-462-1955

3. 第1回モデル事業の報告 ～「食とはたけの学校」～

●「食育推進計画」の策定に合わせて、市民の皆さんを対象としたモデル事業（計4回）を実施しています。この度、第1回モデル事業を行いました。

日時：平成20年8月23日（土）9:00～12:30

場所：桜井さんの畑、富岡農園、保谷中学校体育館 参加者：市内40名の親子

テーマ：「健康的な食生活習慣を学び、自分の生活を見直そう！」

プログラム:

- 9:00 桜井正行さんの畑で「食とはたけの学校」スタート！
- 9:10 ☆食とはたけの学校の説明
☆植え付け作業の説明
☆キャベツ・大根・サニーレタスの植え付け
☆畑の見学
- 10:25 富岡農園の見学（富岡誠一さん）
- 11:05 保谷中学校体育館
☆講演① 新出真理さん（健康教育コンサルタント）
- 12:00 ☆講演② 桜井正行さん（西東京市農家）



キャベツ、大根、サニーレタスの植え付けを行いました！

●小雨がばらつく中、桜井正行さんの畑で、キャベツ、大根、サニーレタスの植え付けが無事に行われました。参加者の皆さんは、思っていたよりキャベツの苗やサニーレタスの種が小さくてびっくりしていたようでした。10月の収穫が楽しみです！



講演① 新出真理さん：「食事・食生活とわたしたち」というテーマでお話を伺いました！



食事バランスガイドについてお話をされる新出真理さん

●食事は、「こころ、からだ、社会・環境」に影響を及ぼします！

食事は、思いをこめて作り、一緒に食べることで、私達に「嬉しい」、「楽しい」という気持ちや、生きるために必要なエネルギーを与え、私達の体をつくるという、こころとからだにとってとても大事な役割を持っています。

また、地域の旬の産物を使うことで地域力を高めたり、適切な分量を調理することでゴミを減量するなど、社会や環境にも大きな影響を与える、というお話を伺いました。まずは、毎日何気なく取っている食事の持つ力について、意識するようになりたいですね。

●理想的な食事は1食「一汁三菜」！

ご飯と汁物1つ、おかずを3品そろえるのが基本。おかずの中でも、「主菜」1品（卵、肉、魚など）、「副菜」2品（野菜、海藻、きのこ類など）が理想的のことです！

講演② 桜井正行さん：「地産地消」についてのお話を伺いました！

●「おいしくて安全な野菜」をつくっている地元の農家を支えて！

「おいしくて安全な野菜をつくる」努力をしている地元の農家を応援してほしい（地元の作物を消費して欲しい（＝地産地消））、というお話を伺いました。

具体的な取り組みとして、安全性確保を目的とした「トレーサビリティ」や減農薬のための「フェロモントラップ」(*)について紹介されました。地元の農家の作物を購入する利点は、何よりも「生産者の顔」が見えること。自分の目で、生産過程についても確かめることができます。また、何よりも野菜の「新鮮さ」が魅力！です。



「フェロモントラップ」(*)の説明をされる桜井正行さん

●どんどん地元の農家に声をかけて！

桜井さんは、西東京市にはたくさんの有人農作物直売所があるので「どんどん声を掛けて！」とおっしゃっていました。皆さんも、地元農家の方々に応援しながら「おいしくて安全な野菜」を調達する、「野菜上手」になられてはいかがでしょうか？

市では、直売所情報を掲載した「西東京市農産物マップ」を発行していますので、こちらもご参照ください。マップは、産業振興課、公民館、図書館などで配布しています。

直売所には、めくみが目印の「のぼり」があります！



桜井さんの畑の直売所

*蛾(♂)の雄(♂)の誘因物質(フェロモン)で集まった虫が水に落ちる仕掛け。水に落ちる虫の量を測定することで虫の量が最大になる時期を予測し、農薬の取付期を判断するもの。

これにより、少ない農薬で効果的に防虫を施すことができ、減農薬の効果があります。

■「食とはたけの学校」アンケート結果■

●アンケートでは、「楽しかった」、「種がちいさくてびっくりした」、そして「勉強になった」などの意見を多数いただきました！

畑での植え付け作業

- ①色々な野菜を見ることができて楽しかった。
- ②種がちいさくてびっくりした。
- ③自分が植えた大根がちゃんと育つか楽しみ。
- ④畑の作業はすごく楽しかった。



1日野菜を6品目も食べなくてはいけなくてびっくり！！



お土産に、西東京市産のじゃがいもとナスをいただきました。



講演会

(新出真理さん・桜井正行さん)

- ①野菜を食べたい。
- ②バランス良く食べたい。
- ③「一汁三菜」を心がけたい。
- ④知らないこともいろいろ知った。
- ⑤三食、きちんと食べたい。食べ過ぎに気を付けたい。
- ⑥農家の方がいろいろな努力をしていることがわかった。



4. 第2回 食育推進計画策定検討会議

●平成20年8月19日（火）に、第2回食育推進計画策定検討会議を開催しました。

西東京市では、「食育推進計画」の策定を行う「策定検討会議」を開催しています。第2回会議では、主に計画の「将来像及び施策の柱（案）」等について検討しました。



5. 団体ヒアリングの報告



●市内のさまざまな団体・企業等の食育の取り組みをヒアリングしています。

■ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村



【取組内容】

- ・キッズキッチン・インストラクターによる子どもの調理体験
- ・「ふれーずシェフ」(3才から小学校低学年の子ども達が、自分の力で1汁2菜の献立を作り上げる) など

■シチズン・ホールディングス 株式会社



「健康定食」

【取組内容】

- ・社員食堂での「健康定食」の導入
- ・理想的なお弁当を食べながらの「食事講習会」
- ・特定検診後の指導 など

■保谷縁農サークル

【取組内容】

- ・住吉公民館講座「農を知る」修了生による、地元農家の支援
- ・農業技術に関する座学、研修会 など

■西東京市農業委員会

【取組内容】

- ・小麦づくり食育事業
- ・安心安全農業推進事業
- ・振興ボランティアの養成 など

第1回 食育コラム 「身近な農業と食文化：旧田無市市名由来と江戸東京野菜」

●田無＝「田」が「無い」？

西東京市は、平成13年(2001年)に旧保谷市と旧田無市が合併してきた市です。ご存じの方も多いかと思いますが、旧田無市の市名の由来は、文字通りこの地一体には「田」が「無」かったことから、という説が有力と言われています。

田無を含む多摩地域では野菜の栽培が中心でしたが、今、改めて江戸東京野菜という江戸・東京発祥の野菜が注目を集めています。

●江戸東京野菜って？

今ではすっかり都市化して、食料自給率も1%となっている東京都ですが、昔はたくさん野菜を作っていました。最も有名なのは、恐らく「小松菜」でしょう。

小松菜は、江戸時代、徳川吉宗が江戸川区新小岩近くの小松川に鷹狩りに訪れた際、食事のすまし汁にその辺に生えていた青菜を入れたら

美味しかった、というので「小松菜」と命名されたと伝えられています。東京都は、実は今でも小松菜の生産量が、なんと全国1位です。その他、西東京市に近い江戸東京野菜としては、「練馬大根」や「井荻うど」などがありますが、これ以外にもたくさんの種類があります(下図参照)。

●地産地消と文化の継承

今、地産地消が目される中、地元の味も形も特徴的な江戸東京野菜の継承・復活を目指した活動が各地で起きています。西東京市では、現在、キャベツの収穫量が多摩地域で1位ですが、江戸東京野菜を含め、身近な食材とその歴史について考えると毎日の食卓がもっと豊かになりそうですよね！

～ 江戸東京野菜マップ ～



■問い合わせ先

西東京市企画部企画政策課

住所：西東京市南町5-6-13 田無庁舎

電話：042-464-1311(内線1122) FAX：042-463-9585 E-mail：kikaku@city.nishitokyo.lg.jp

参考：食材の寺子屋「食から日本を考える」NPO法人『良い食材を伝える会』2007 など
出典(図)：小金井市HP http://www.edotokyo-yasai.jp/edoyasai/edoyasai_nani/edoyasai_nani-01.html

2008年12月 第2号 西東京市 食育ニュース

もぎたてニュースをお届けします！



西東京市産農産物キャラクター「めくみちゃん」

西東京市は、「食育推進計画」(平成21年3月)を策定します！

「食育推進計画」の策定にまつわるニュース、西東京市における食育の取り組み、伝統食に関するコラムなどをお届けしています。

10月の第3回、11月の第4回の食育推進計画策定検討会議にて計画案の検討が行われました。第2回モデル事業は、地産地消や西東京市の郷土料理などについて広く知る機会になりました。

1. 「食育推進計画」の将来像(案)と3つの基本目標(案)

西東京市食育推進計画の将来像(案) 食が織りなす、豊かな暮らしのあるまち



●将来像(案)と3つの基本目標(案)

策定検討会議では、10月10日に第3回、11月27日に第4回の会議を開催し、将来像(案)と3つの基本目標(案)を検討しました。

●将来像(案)とは

「食育推進計画」で実現を目指す姿です。

食が織りなす、豊かな暮らしのあるまち

食は生活の根幹であり、健康や個人の生活の質、生きがいを支え、人生を豊かにする大切なものです。市民一人ひとりが食について意識を高め、健全な食生活を実践する動きを、NPO等市民活動団体・事業者・行政が連携し、支えることにより、すべての市民と未来を担う子どもたちが生涯にわたり健全な心身を培い、深い人間性を育み豊かに暮らす「西東京市」をめざします。

●3つの基本目標(案)とは

3つの基本目標(案)に基づき、具体的な取組を進めます。

2. 西東京市の農業と郷土料理

●西東京市の農業

皆さんのおうちの周りで、農地を目にしますか？どんなものが育てられているか、ご存知ですか？

西東京市では、住宅地のそばでも比較的農地を見ることが出来ます。このように、都市の近くで営まれる農業を「都市農業」と呼んでいます。

都市農業は、都市に暮らす人に新鮮な農産物を供給するとともに、水や緑、自然空間が広がるため環境や景観の維持や、ゆとり、うるおいの提供といった貴重な役割も担っています。

市内で多くつくられているのは、キャベツ、こまつな、花き苗類(観賞用の植物等)、トマト、日本なしと続きます(農業産出額ベース)。果物を中心としながら、果物もつくられているのが特徴です。

農地面積は、右図のように、昔に比べ減少し、今は市域の1割程度(平成14年1月現在188ha)です。

第1位	キャベツ 産出比 13.6%
第2位	こまつな 産出比 9.1%
第3位	花き苗類 産出比 8.5%
第4位	トマト 産出比 7.2%
第5位	日本なし 産出比 6.9%



出典) 多摩の農業(関東農政局、平成20年3月) ※平成18年
出典) 西東京市農業振興計画(西東京市、平成16年3月) ※1/25000地形図より作成

●西東京市の郷土料理

西東京市を含む、北多摩地区では伝統的に小麦が栽培されてきました。うどん等の郷土料理が現在も伝わっています。地域の食文化を知ることは、その土地の風土を知ることであり、生活・健康の知恵を学ぶことでもあります。

この地域では、季節の茹で野菜と一緒に、冷たい麺を温かい汁につけて食べる、という伝統的な食べ方が継承されていますが、地元でとれる旬のものを上手に使った、栄養バランスもとれたものになっています。

3. 第2回モデル事業の報告 ～「食とはたけの学校」～



西東京市 食育推進計画策定 モデル事業 第2回 “食とはたけの学校”



～地元でとれる食べ物の良さや知恵を学び、毎日の生活に取り入れよう～

- 「食育推進計画」の策定に合わせて、市民の皆さんを対象としたモデル事業（計4回）を実施しています。この度、第2回モデル事業を行いました。

日時：平成20年10月25日（土）9:00～13:30

- 9:00 JA東京みらい保谷支店集合
- 9:10 麦畑（保谷小学校横）到着
「はたけの学校」スタート！
-畑の説明（西東京市産業振興課篠宮課長より）
①麦蒔き（*雨天の為、中止）
- 10:30 桜井さんの畑に到着
②稲と小麦のお話し（富岡さんより）
③ダイコンの収穫
徒歩で保谷中学に移動
- 11:00 「食の学校」
④「地産地消について考えよう」（グループワーク）
⑤西東京市の郷土料理「手打ちうどん」について知ろう！食べよう！
講師：下田美穂（西東京市市民部健康年金課成人保健係）



はたけの学校



① 麦の種まき

をしました！

畑の土を踏んで、「ふかふか」の感触を体感したよ。



うどんから、米
ぞれから、
料理に変身するのかわ
いたよ。

- 前日の雨で撒くことができませんでした・・・畑は天候に大きく左右されることを学びました。代わりに、土の感触を体感しました。
（於：保谷小学校横の麦畑）

② 稲と小麦のお話

を聞きました！



- 小麦粉にも、タンパク質（グルテン）の量によって、名前と食感が違うことを学んだよ。西東京市近辺では、農林61号という種類が標準なんだって。
（於：トミー倶楽部）

③ ダイコンの収穫

をしました！

片手では抜けない！大地で
すくすく育った力強さを実感！



- 前回の食とはたけの学校で、自分たちで種まきをしたダイコンを収穫しました。
（於：桜井さんの畑）

食の学校



★今回の「食の学校」のテーマは、「地産地消と郷土料理」。
 地元の食材を生活に取り入れるメリットについて考えました。美味しく、栄養豊富で、新鮮な地元の食材を使うのは一石三鳥(?)です!また、地元の食材を使った郷土料理からは、地域の歴史や文化を知る事ができます。

④「地産地消について考えよう」～地域の食べ物はどのように良いの?～

Q1. 食料自給率40%ってどういう事?



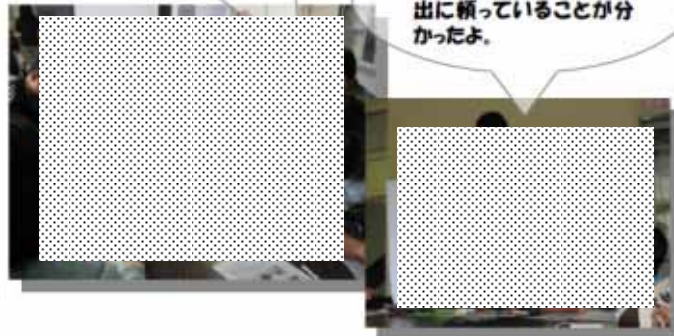
日本の食料自給率が**40%**と低い中で、**地元でとれる食べ物**を食べることは**自給率のアップにつながる**こと以外にも、**色々良いことがある**ことを学びました。

そして、小学生と大人のグループに各々分かれて、これから**毎日の暮らしの中で取り組みたいこと**を話し合いました。

改めて食について考えると、私たちは結構不安定な状況に置かれているんだなぁ...

日本食の代名詞、天ぷらそばの材料もほとんど輸出に頼っていることが分かったよ。

Q4. 食料自給率はどうして低くないの?



⑤西東京市の郷土料理「手打ちうどん」について知ろう! 食べよう!

西東京市の位置する武蔵野台地は、水に恵まれず、稲作には向いていませんでした。代わりに小麦が栽培され、うどんづくりが盛んでした。今でも伝統的なうどんの食べ方が伝わっています。

今日はこの郷土料理「手打ちうどん」と、同じように小麦粉を使った「ゆでまんじゅう」を試食しました!



●ゆでまんじゅう

記念撮影しようね。



●手打ちうどん

4. 市民まつりへのブース出展

●11月8日(土)、9日(日)に市民まつりにブースを出展しました。
 「食生活」健全度のセルフチェックやモデル事業のパネル展示を行いました。



●ブース内の様子

5. 「食育」の取組～その②～: 体験農園と小麦づくり

●「体験農園」って何？

保谷中学校の近くにある、トミー倶楽部を、みなさんご存じでしょうか？

ここは富岡さんが経営する「体験農園」。農業のプロである農家から指導を受けながら、自分の区画で農作業をすることができます。

体験農園では、何をいつ植えるかは農家が決めてくれます（作付計画書）。それにそって契約者が農作業を行います。

トミー倶楽部の場合、年間契約料4万（入園料、指導料、収穫物の買い上げ料を含む。）。現在ある100区画は全て契約済み、と大人数です。

●体験農園のよいところ

人気の秘訣は「プロの指導」。初心者一人では失敗しがちな点も、農家がしっかりフォローしてくれます。

このほか体験農園は、契約者本人が楽しめるだけでなく、他にもよいところがある仕組みです。

- ①高齢化などで農家だけでは維持できない畑も、体験農園方式であれば維持できる。
- ②農業活動を通して、隣の区画の人など、仲間ができる。
- ③農家の指導で整然とした畑になり、まちなみを作る。

富岡さん



●めぐみちゃん小麦の会

富岡さんは、体験農園のほか、「めぐみちゃん小麦の会」の活動もしています。

この会は、農家有志とJA、市が連携して、遊休農地を使って小麦を育てる会。小麦の広がる美しい景観を楽しみつつ、小麦をつくってきた北多摩の食文化の継承も目指しています。栽培した小麦は、西東京市産農産物のキャラクターめぐみちゃんにちなみ、「めぐみちゃん小麦」として販売されています。

販売場所：
市役所の売店
(210円/500g)



第2回食育コラム: からだと環境に優しい のお話

「からだ」にやさしい、うどんのお話

西東京市の郷土料理、「手打ちうどん」についてお話をしました。うどんにはどのような栄養があるか、ご存知ですか？淡泊な見た目(?)とは裏腹に、実はとても優秀な食材なのです！

■消化の良い炭水化物

うどんの主成分は、炭水化物(約75%)、タンパク質(9%)、脂質(約2%)、水分(約14%)で、微量ながら各種ミネラルやビタミンがあります。

炭水化物の大部分は糖質(デンプン)ですが、うどんの糖質は消化・吸収されやすいので、消化時に胃に血液が集中せず、効率よく脳にエネルギーを行き渡らせることができます。

■高タンパク・低カロリー: 健康と美容に良い？

うどんはごはんやパンなどの他の主食に比べて、タンパク質が多く、低カロリーという利点もあります。

【表1】

	ゆでうどん (250g)	ごはん (140g)	食パン (60g)
エネルギー(kcal)	262.5	235.2	158.4
タンパク質(g)	6.5	3.5	5.6
脂質(g)	1	0.42	2.6
炭水化物(g)	54	51.9	28

参考文献: 『わが家はうどん主義!』加藤有文(2008)



■弱点って？

良いことづくしのうどんですが、実は、小麦粉のタンパク質には、必須アミノ酸のひとつ(リジン)が少ない、という弱点があります。

必須アミノ酸とは、体内で合成できない(=食べ物から摂取するしかない)9種のタンパク質を指しますが、全種がバランス良く摂取されないと、骨や筋肉、血液の合成がうまくできなくなります。

■郷土料理に見る先人の知恵

しかし、そんな弱点も、リジンの多い豚肉や、ビタミン、ミネラルを多く含む季節の野菜やきのこ類と一緒に食べることで、克服できます！

手打ちうどんも、(豚の)肉汁で食べることがあります。また、季節の野菜やきのこ類と一緒に食べることで栄養満点ですね！

「地球」にやさしい、うどんのお話

■うどんのゆで汁を活用しよう！

うどんが「からだ」にとってもやさしい、というお話のあとに、「地球」にもやさしいお話をひとつ。

●食器洗剤？

うどんのゆで汁には、小麦粉のデンプンが含まれていますが、デンプンは脂を吸収するので、ゆで汁で食器を洗うと、脂汚れが落ちます。

●シャンプー？

江戸時代、うどんをよく食べる習慣のある土地の女性は、うどんのゆで汁で洗髪していたそうです。洗剤と同じ原理で、髪についた脂や汚れをゆで汁のデンプンが吸収し、洗い落としてくれる、というわけです！

■お問い合わせ先

西東京市企画部企画政策課

住所: 西東京市南町5-6-13 田無庁舎

電話: 042-464-1311 (内線1122) FAX: 042-463-9585 E-mail: kikaku@city.nishitokyo.lg.jp

2009年3月 第3号 西東京市 食育ニュース(案)

もぎたてニュースを
お届けします!



西東京市産
農産物
キャラクター
“めぐみちゃん”

「食育推進計画」がついに完成しました!

「食育推進計画」の策定にまつわるニュース、西東京市における食育の取り組みなどをお届けしています。

1月の第5回、2月の第6回の食育推進計画策定検討会議で計画書の検討が行われました。第3回モデル事業は、食べ物をいただく心とみれなでつくり食べる楽しさを感じる機会になりました。

1. 「食育推進計画」がついに完成!!

計画の詳細については、計画書や概要版をご覧ください!

●市民、市民活動団体、民間事業者、市が連携して、食育を進めていきます。

計画では、これから5年間、食育の推進をどのように進めていくかを示しています。市民、市民活動団体、民間事業者、市が連携して、食育を進めていくとともに、食は私たちの生活に密接なものであることから、市民一人ひとりが日々の生活で「市民が取り組む食育目標」を意識することが重要です。

将来像	基本目標	市民が取り組む食育目標	ライフステージ	行動指針
食が織りなす、豊かな暮らしのあるまち	基本目標1 食の自立と健康的な生活を実践する取組の推進	食育目標 ■毎食バランスよくみんなで楽しく食べます ・早寝早起きで、朝食を欠かさず食べている ・野菜をたっぷり、栄養のバランスをとり、よく噛んで食べている ・はしの持ち方、姿勢など食卓のマナーが身に付いている ・食の安全に関心を持っている	乳幼児期 0～5歳	■食べる意欲を育てる ①発達段階に応じた適切な食への対応を行う ②子どもの食への興味を育て、楽しむ
	基本目標2 農の理解を通じた食を大切に作る心の育成	■めぐみとまごころに感謝し大切に食べます ・農耕、調理体験があり、農と食の関係を理解している ・地域で生産された野菜の購入に関心を持っている ・無駄や廃棄をなくし、買いすぎや作りすぎに注意する	学童期 6～12歳	■食の体験を助け習得力を付ける ①子どもが自ら調理遊び、自己の経験に基づき健康への意欲、態度を育てる ②家族ぐるみで望ましい食習慣を形成する
	基本目標3 人と人とのつながりによる広がりある食育の推進	■伝えあい、守り育てながら食べます ・行事食や伝統食を生活に取り入れている ・家庭や身近な地域で食卓について相談したり、教わる機会がある ・家庭や身近な地域で共に食卓をつくり、楽しむ機会がある	思春期 13～18歳	■食を自己管理する力を鍛える ①よりよい健康生活を自ら実践し、試行錯誤から学ぶ
			青年期・壮年期 19～64歳	■食生活を確立し、見直し、次世代に伝える ①子育てを契機に家族ぐるみで食への関心を高め、体験を共有する ②活動内容に応じた適切な食事を選択する方法を身に付ける ③地域ぐるみで食への関心を高める ④健康面から不規則な生活や、バランスをくずした食事を見直す
			高齢期 65歳～	■生活への意欲を維持し、食を楽しむ ①コミュニケーションを回り、食を含む生活への意欲や関心を高める ②食の内容が低栄養になる事を予防する

2. 「食育」の取組～その③～:野菜たっぷり宣言

●「野菜たっぷり食育宣言」って何?
かわいい野菜のたちが「野菜をたっぷり食べよう!」と呼びかけるこのイラスト、みなさんご覧になったことがありますか?
これは、生活習慣病予防の取組として、多摩小平保健所、西東京市及び近隣四市による「食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議」が平成17年3月に行った「野菜たっぷり食育宣言」です。
●どうして野菜がよいの?
野菜の摂取は栄養のバランスの向上とともに、満腹感を得られるため肥満防止、生活習慣病予防にもつながります。そこで「野菜を



たっぷり食べよう」を地域の共通栄養改善目標として掲げました。
●ライフステージ別の取組目標
ライフステージ※ごとに次の取組目標が立てられています。
【乳児期】野菜の味を体験する
【幼児期】野菜に興味を持つ
【学童期】野菜の働きを知る
【思春期】野菜の栄養と必要量を知り、選んで食べる
【青年期】【壮年期】野菜料理を作り、バランスよく食べる
【高齢期】適量を楽しんで食べる
※ライフステージ：出生から、学校卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職などの人生の節目によって変わる生活(ライフサイクル)に着目した区分のこと。
●野菜たっぷりレシピを参考に!
西東京市では、より多くのみな

さんに「野菜たっぷり食育宣言」を伝える取組をしています。
①保育園や小学校等の栄養士と連携し、園児や生徒等に「野菜たっぷり」を働きかけています。
②子どもたちからイラストを募集し、「野菜たっぷりカレンダー」や「西東京版やさしい野菜たっぷりレシピ集」を作成しています。また多摩小平保健所のHPから「野菜たっぷりレシピ集」を見ることが出来ます。
「野菜たっぷりレシピ集」より、キャベツとトマトも入った野菜キョウザ
平成21年「野菜たっぷりカレンダー」に選ばれた絵塩谷紗也子(田無小3年)



地域の取組の報告（作成中）

4. 第5回、第6回 食育推進計画策定検討会議

● 西東京市では、「食育推進計画策定検討会議」を開催しました。

1月14日（水）の第5回では、主に「計画（案）」と概要版（案）について検討しました。
2月0日（〇）の第6回では、主に第5回で出た意見について検討しました。

5. 第3回モデル事業の報告 ～「食とはたけの学校」～



西東京市 食育推進計画策定 モデル事業

第3回 “食とはたけの学校”



～食べ物「いただく」心と、みんなでつくり、食べる楽しさを感じよう！～

- 「食育推進計画」の策定に合わせて、市民の皆さんを対象としたモデル事業（計4回）を実施しています。この度、第3回モデル事業を行いました。

日時：平成20年12月13日（土）9:00～13:30

- 9:00 JA東京みらい保谷支店集合
9:10 麦畑（保谷小学校横）到着
「はたけの学校」スタート！
一麦踏みの説明
①麦踏み作業
- 10:15 桜井さんの畑に到着
②キャベツの収穫
③サニーレタスの収穫
徒歩で保谷中学に移動
- 11:05 「食の学校」
④「旬の食べ物と健康」
⑤キャベツたっぷりのお好み焼きをつくろう！
講師：下田美穂（西東京市市民部健康年金課成人保健係）



はたけの学校



①麦踏み作業

をしました！



- 西東京ではうどんなどに使われる中力粉、農林61号が生産されていますが、この他にもパンに使われる強力粉の生産が試されています。

②キャベツの収穫

をしました！



- 参加者の皆さんが、8月の第1回「食とはたけの学校」で植え付けたキャベツは既に出荷シーズンが来てしまい出荷されていました。今回は、その後に植え付けられたキャベツを収穫しました。

③サニーレタスの収穫

をしました！



- 8月種をまいたサニーレタス。この4ヶ月の間、太陽、水、大地と栄養の力でぐんぐん大きくなりました。この間、桜井さんが大切に育ててくれていたお陰ですくすくと育ちました。

食の学校



④「旬の食べ物と健康」

農耕民族である日本人は、日本の恵まれた風土や自然と調和した暮らし方を長いこと続けてきました。四季を大切に、その時期にしか取れない野菜や果物、つまり「旬」を大切にされた食べ方を身につけることで健康な生活を維持してきました。しかし、最近では地球の裏側からも食材を輸入できるようになって、ものが豊富になり、便利にはなりましたが、旬を失ってしまいました。旬とはその食べ物が一番おいしい時期でもあります。同時にもっとも食効が高いときでもあります。季節による体調の変化や不調を助けてくれるものが旬の食べ物です。

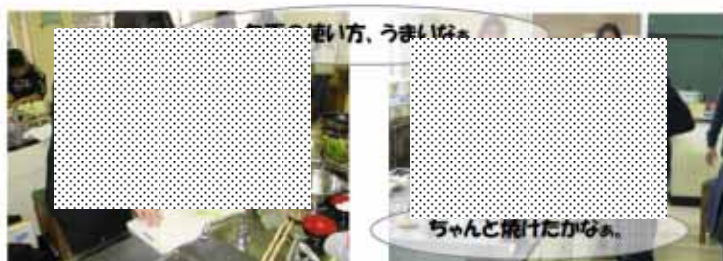
旬

だんだん陽気が高まってきて、
ウキウキした気持ちが高揚してきます。
セロリ、緑黄色野菜、クコ、菊花茶など
暑くて発汗が激しくなります。
すいか、きゅうり、にが瓜、トマト、緑豆など
乾燥の季節です。
梨、柿、白きくらげ、ぎんなん、きのこ類など
寒い季節なので、体も冷えやすくなります。
山芋、黒豆、くるみ、ごま、えび、肉類など



⑤キャベツたっぷりのお好み焼きをつくろう！

西東京市産のキャベツと小麦を使い、みなさんでお好み焼きを作って、一緒に食べました。ふだん、何気なくしている食事ですが、自然の恵みと、農産物を育てて下さる農家のみなさんに対して、また、毎日欠かさず料理を作って下さる方に感謝の気持ちを持って、「いただきます。」を言いました。



材料(4人分)
めぐみちゃん小麦(140g)、卵(4個)、
粉末削り節(小さじ1杯)、水(100mL)
山芋(100g)、キャベツ(1/2個)、桜
海老(20g)、豚薄切り肉(160g)、紅
しょうが(適宜)、植物油(適宜)、花か
つお(適宜)、青のり(適宜)、お好み焼
きソース(適宜)、マヨネーズ(適宜)



■お問い合わせ先

西東京市企画部企画政策課

住所：西東京市南町5-6-13 田無庁舎

電話：042-464-1311(内線1122) FAX：042-463-9585 E-mail：kikaku@city.nishitokyo.lg.jp

資料3 市民まつりブース出展報告

市民まつり ブース出展報告

1. 市民まつりブース出展の目的

食育に関する取組の普及・啓発（計画策定及びモデル事業の周知）

パネル展示、ニュースレターの配布

施策への意向把握（アンケート調査）

H19年度実施アンケートと同設問につき、シール投票

2. 日時・場所

平成20年11月8日（土）10時から16時及び9日（日）9時から16時

いこいの森公園

3. 対象 西東京市民

4. 展示内容

パネル

セルフチェック『食生活健全度をチェック
しよう!』

食育とは

モデル事業 第1回報告

モデル事業 第2回報告

平成19年度実施アンケート問22のシール投票

「家庭の食生活を健全で豊かにするための取組」10項目について、4択（特にしたい、ややしたい、それほどしたくない、したくない）で回答。

配布物

セルフチェック解説

西東京市食育ニュース（平成20年度10月）
の配布

うどんレシピ

その他（以下を展示）

めぐみちゃん小麦

製麺機

木製こね鉢



ブース外セルフチェック風景



ブース内アンケート回答風景

5. アンケート結果概要

平成19年度、市内の小学生の保護者を対象に食育に関するアンケート調査を行った。市民まつりでは、幅広い年齢層の意向把握を対象に、その内の問22「【設問】家庭の食生活を健全で豊かなものにするために、今後どのようなことをしていきたいですか。」の10項目に関するシール投票によるアンケート調査を行った。

対象：市民まつりに来場した全世代市民（回答者数：259名（設問により投票数のばらつきがあるため、最も多い数字））を年齢層別に以下のように区分した。

年齢層別回答者数

年代	回答者数	%
～17歳	21	8.1
18～39歳	69	26.7
40～64歳	92	35.5
65歳～	77	29.7
合計	259	100.0

- ・ 若年層は、来場自体が少ない。
- ・ 高齢層は、「セルフチェック」のみに参加し、投票しないケースも見られた。

項目

栄養に関する知識を増やす

安全な食べ物に関する知識を増やす

食品の表示を確認して購入

テレビや雑誌・本を見て料理を覚える

料理教室への参加

食事を通じたコミュニケーションの確保

農作業など生産活動への参加

産地見学会、工場見学への参加

季節ごとの行事食や地域ならではの料理を大切にす

料理教室の講師や手伝いなど食に関する

ボランティア活動への参加

年齢層別の特徴

- ・ 「～17歳」は、栄養・安全の知識より、参加・体験による知識の習得に関心が強い。
- ・ 「18～39歳」は、子育て世代にも相当し、食や家族団らんへの関心が高いと考えられる。
- ・ 「40～64歳」は、参加・体験より健康への関心が強いと考えられる。
- ・ 「65歳～」は、健康への関心の他、文化の継承について関心が強い。

資料4 団体ヒアリング結果概要

1. 実施概要

1) ヒアリングの目的

市内には、貴団体・組織の活動をはじめ、食育に関連した多様な取組が蓄積されている。今回の計画策定にあたり、市民および各種団体の多様な取組を改めて把握・分析し、食を通じた市民のあるべき姿を検討する資料とすることを目的として、ヒアリングを実施した。

2) 対象団体

	分野	団体名等	備考
1	医療	西東京市歯科医師会	
2	医療	西東京市医師会	
3	福祉	企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女	代表理事
4	福祉	望星田無クリニック	訪問栄養指導室
5	食品関連事業者	L I V I N田無店	店長
6	食品関連事業者	西東京商工会	事務局長
7	市民活動団体	西東京市地産地育会	
8	市民活動団体	保谷縁農サークル	代表
9	農業者	体験農園トミー倶楽部	園主
10	医療	シチズンホールディングス株式会社	診療所
11	市民活動団体	ワーカーズ・コレクティブちろりん村	代表
12	有識者等	東京大学大学院農業生命科学研究科付属農場 (東大農場)	
13	農業者	西東京市農業委員会	会長
14	教育	市立栄小学校	学校長、栄養士
15	子育て	市立保育園栄養士会	管理栄養士

3) 実施方法

期間：平成20年9～11月にかけて実施

方法：事前に企画調整課からヒアリングを依頼。ファックスで調査票を送付し、記載内容に基づいて、ヒアリングを行った。

4) ヒアリング質問票

西東京市食育推進計画 食育に関する質問票

ご記入日 月 日

1. 基礎情報

1) 貴団体名とご記入いただいた方のお名前

2. 食育に関する活動の現状について

1) いつ、どのようなことがきっかけとなって、活動が始まりましたか。

2) 現在の活動の概要(内容、メンバー数、活動頻度、利用者数等)を教えてください。
また、活動の概要が分かるパンフレット等の資料があればご提供をお願いします。

3. 食育に関する活動へのニーズについて

1) 食育に関する活動に対する、利用者のニーズとその変化を教えてください。またニーズの変化により、どのように活動が変化してきましたか。

2) 1) のニーズに応える上で、現在の活動状況(活動の実施者数や質、活動の受け手の数、活動の頻度や質)について良いと思うこと、課題だと思うことは何ですか。

【良いと思うこと】

【良いと思うことのうち、さらに拡大したいこと(質を高める・対象を広げるなど)】

【課題だと思うこと】

【課題だと思うことのうち、特に改善・解決したいこと(質を高める・対象を広げるなど)】

4. 活動をする上での課題、及び解決の方向性について

現在活動する中で、組織として課題となっていることはありますか。また解決のために、今後どのような取り組みを行うことを考えていますか。

【課題となっていること】

【課題の解決のため、今後取り組みたいこと】

5. 活動に必要な協力・支援について

今後も活動を行っていく上で、例えば市民、団体、事業者、行政などとの間に、それぞれどのような協力・支援が必要か、お考えがあればお聞かせください。

ご協力、ありがとうございました。

5) ヒアリング結果概要 (作成中)

(1/4)

		1	2	3	4
団体名等		西東京市歯科医師会	西東京市医師会	企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女	望星田無クリニック
1.活動概要 (目的・対象・内容)					
2.食育に関する活動ニーズ					
3.活動の課題					
4.課題解決の方向性					
5. 必要な協力や支援	市民 団体 事業者 行政 計画への意見				

		5	6	7	8
団体名等		LIVIN田無店	西東京商工会	西東京市地産地育会	保谷緑農サークル
1.活動概要 (目的・対象・ 内容)					
2.食育に関する活動ニーズ					
3.活動の課題					
4.課題解決の 方向性					
5. 必要な協力や支援	市民 団体 事業者 行政 計画への意見				

		9	10	11	12
団体名等		体験農園 トミー倶楽部	シチズンホールディングス株式会社	ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村	東大農場
1.活動概要 (目的・対象・ 内容)					
2.食育に関する活動ニーズ					
3.活動の課題					
4.課題解決の 方向性					
5. 必要な協力や支援	市民 団体 事業者 行政 計画への意見				

		13	14	15
団体名等		西東京市農業委員会	市立栄小学校	市立保育園栄養士会
1.活動概要 (目的・対象・ 内容)				
2.食育に関する活動ニーズ				
3.活動の課題				
4.課題解決の 方向性				
5. 必要な協力や支援	市民 団体 事業者 行政 計画への意見			

資料5 用語解説

五十音順

【え】

エコファーマー

たい肥等による土づくり技術、化学肥料低減技術、化学農薬低減技術の3つの技術を一体的に用いて、環境に優しい農業を実践する栽培計画を策定し、この計画が知事に認定された農業者を言う。

NPO（えぬぴーおー）

“ Non-Profit Organization ” の略称で、営利を目的としない民間の組織や団体のこと。平成10年12月、特定非営利活動を行う団体への法人格付与等により、市民の社会貢献活動の発展を目指す特定非営利活動促進法が施行された。

エプロンシアター

エプロンシアターとは、中谷真弓氏（乳幼児教育研究所理事・講師）1979年に考案した、ポケットやマジックテープなど、さまざまな仕掛けがついた胸当て式のエプロンを劇場に見立て、人形を使って、話しを展開する「表現遊び教材」のこと。

【か】

家族農園

市民が自らの手で野菜づくりに取り組み、農作物を収穫する喜びと農業に対する理解を深め、健康的で豊かな生活を送れるよう西東京市内に設置されている農園3種類（他は市民農園、体験農園）の1形態である。家族農園は、市民が農園主に年間1万4千4百円程度の利用料を支払い、利用するシステムである。

【こ】

子ども家庭支援センター

一人ひとりがかげがえのない大切な存在であることを踏まえ、「人と出会い、育ちあい、支えあう子育て支援」をコンセプトに、子ども家庭相談や子育て広場等の施設開放、子育て講座の開催などをおこない、子どもと子育て家庭を支援しています。

【し】

市民農園

市民が自らの手で野菜づくりに取り組めるよう西東京市内に設置されている農園3種類の1形態である。市民農園は、市が市民から負担金（年間1,500円）を取り、市が管理する畑を貸し出す。植え付ける作物や作業等は借り手に任されている。

食育

さまざま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。（出典：内閣府「みんなの食育ガイド」）

食育基本法

食育を国民運動として推進するため、食育の基本理念と方向性を明らかにし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年6月に成立し、同年7月15日から施行されている。（出典：内閣府「みんなの食育ガイド」）

食育推進基本計画

食育基本法に基づき平成18年3月に策定された。5年間（平成18年度から22年度）の計画である。食育についての施策を総合的かつ計画的に推進し、食育を国民運動として展開するための基本的な方針、具体的な目標値、食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日）などを盛り込んでいる。（出典：内閣府「みんなの食育ガイド」）

食事バランスガイド

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。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定された。（出典：厚生労働省「食育バランスガイド」ホームページ）

食生活指針

近年、我が国の食生活は、海外からの食料輸入の増大に加え、食の外部化や生活様式の多様化が進展し、飽食とも言われるほど豊かなものになっている中で、脂質の摂り過ぎ等の栄養バランスの偏りや、食料資源の浪費等の諸問題が顕在化しています。

このような状況を踏まえ、農林水産省においては、平成12年3月、当時の厚生省、文部省と共同して10項目からなる食生活指針を策定し、閣議決定されました。

食生活指針の10項目の内容は、「食事を楽しみましょう。」、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。」、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」、「ごはんなどの穀類をしっかりと。」、「野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。」、「食塩や脂肪は控え目に。」、「訂正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。」、「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。」、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。」、「自分の食生活を見直してみよう。」から成り立ちます。（出典：農林水産省ホームページ）

食料自給率

国民が消費する食糧を国内生産でどれくらい賄っているかを示す指標。通常は国民1人が1日に獲得する国産食料の熱量（カロリー）を、外国産も含めた全体の熱量で割って計算する。

穀物自給率は世界で124番目、経済協力開発機構加盟30カ国の国中27番目の低水準。

【せ】

生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾病群」のこと。脂質異常症、高血圧、糖尿病を含めた代表的な生活習慣病としては、肥満、痛風（高尿酸血症）、循環器疾患、肝臓疾患、がん、骨粗しょう症、歯周病等がある。生活習慣の積み重ねに加え、外部環境や遺伝的素因、加齢の要因が重なり合っただけで起こる病気だが、生活習慣の改善によりさまざまな病気の発症や進行を予防することができる。

【そ】

咀嚼（そしゃく）

口の中で食べものをよく噛み砕き、唾液を分泌させて食物とよく混ぜ合わせ、飲みこみやすい大きさ・かたさにし、嚥下（飲み込む）するまでの一連の動作。

【ち】

地域子育て支援センター

市内3ヶ所の保育園（なかまち保育園、ひがし保育園、けやき保育園）の一部（園庭、部屋）が親子や妊婦さんに開放され、その中で子育てに関する講座や親子で楽しむ行事や、看護師・栄養士・保育士による子育て相談などが行われています。

地産地消

地域で生産された食料（農林水産物）を地域で消費しようとする。フードマイレージの考え方からすれば、できるだけ産地に近いところで消費することが環境への負荷が小さいと言える。

【と】

特定健康診査

糖尿病等の生活習慣病に主眼を置いた健診で、生活習慣病のリスクを増幅するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診内容となっています。腹囲の計測や血液検査に加え、喫煙や食習慣など普段の生活習慣をお伺いするなど、とりわけメタボリックシンドロームの該当者・予備群を早期に発見し、生活習慣改善のための保健指導を行い、減少させるための健診です。

特定保健指導

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームまたは予備群と判定された方は、放っておくと生活習慣病が進行していく可能性があります。「動機づけ支援」「積極的支援」など健診の判定の段階にあわせて、個人もしくはグループによる保健指導を1回～数

回受けて、生活習慣の見直しを考えていきます。

保健指導の対象となった方は、食事や運動など今の生活習慣をどのように変えたら肥満を解消できるかを保健師、管理栄養士などの保健指導実施者と一緒に考え、ご自身で目標を立て、実践できる健康づくりに取り組んでいきます。

特別栽培認定者

平成15年5月に国の「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」が大幅に改正され、東京都の認証制度の名称も「東京都特別栽培農産物認証制度」に変更した。東京都の認証制度は、都内で生産された農産物のうち、農薬と化学肥料をともに5割以上削減した「特別栽培農産物」を認証する制度であり、これにより、有機農業の拡大と特別栽培農産物の信頼性の向上、消費者の商品選択の目安を提供することなどを目的としている。同認証基準をクリアした農家を「特別栽培認証者」と呼ぶ。（出典：東京都産業労働局農林水産部ホームページ）

【の】

農業体験農園

市民が自らの手で野菜づくりに取り組めるよう西東京市内に設置されている農園3種類の1形態である。農業体験農園では、農園主が作成した作付け計画によって作業が進められ、市民は年間4万円程度の利用料（農産物代金）を支払う。この中には、指導料、資材使用料、種・苗代など全て含まれている。

【は】

パネルシアター

パネル布を貼った舞台に絵（または文字）を貼ったり外したりして展開する、おはなし、歌あそび、ゲームをはじめとする教育法、表現法である。1973年に古宇田亮順によって創案されて以来、保育・教育現場を中心に、実演が広まった。

【ひ】

BMI（びーえむあい）

“Body Mass Index”の略称で、「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で算出される体格指数のことで、肥満度を測るための国際的な指標。18.5未満なら「やせ」、25以上を「肥満」としている。

【ふ】

フードマイレージ

国別の食料輸入量×輸送距離で示される値のこと。この値が小さいほど、食料の輸送にエネルギーを使わず、環境への負荷が小さいことを表している。

【へ】

ヘルスプロモーション

世界保健機関（WHO）が、1986年11月にカナダのオタワ市で開催した会議で採択した「オタワ憲章」で提唱されている21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。人々がより高いQOLを目指し、ライフスタイルを自ら積極的に改善し、地域社会と協働していきいきと生活し、自己実現し、それを社会も互いに支援していくという視点や理念に基づいたものです。

【ほ】

保育所における食育に関する指針

子どもの栄養改善と食を通じた心の健全育成のために、保育所における食育の内容、配慮事項、食育の計画作成・評価方法等、保育所における食育のあり方に関する検討内容が「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」報告書としてとりまとめられた（平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業）。平成16年3月に厚生労働省より公表。

【め】

メタボリックシンドローム（Metabolic Syndrome）

内臓脂肪症候群。内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）により、肥満症や高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病が引き起こされやすくなった状態のこと。

【ら】

ライフステージ

出生から、学校卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職などの人生の節目によって変わる生活（ライフサイクル）に着目した区分のこと。

リスクコミュニケーション

化学物質による環境リスクに関する正確な情報を市民、産業、行政等のすべての者が共有しつつ、相互に意思疎通を図ること。

資料6 食育基本法

食育基本法（平成十七年 法律 第六十三号）

平成17年6月10日制定

前文

第一章 総則（第一条 第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条 第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条 第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条 第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の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はぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に

関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健(以下「教育等」という。)に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体(以下「教育関係者等」という。)は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体(以下「農林漁業者等」という。)は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体(以下「食品関連事業者等」という。)は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

- 3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。
- 4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導體制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、

医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二條 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第二十三條 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四條 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五條 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六條 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の

実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

- 2 会長は、会務を総理する。
- 3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- 一 内閣府設置法(平成十一年法律第八十九号)第九条第一項に規定する特命担当大臣であつて、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十七号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの(次号において「食育担当大臣」という。)
 - 二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者
 - 三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者
- 2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- 2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

- 2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

- 2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

(内閣府設置法の一部改正)

第二条 内閣府設置法の一部を次のように改正する。

第四条第一項に次の一号を加える。

十七 食育の推進を図るための基本的な政策に関する事項

第四条第三項第二十七号の二の次に次の一号を加える。

二十七の三 食育推進基本計画（食育基本法（平成十七年法律第六十三号）第十六条第一項に規定するものをいう。）の作成及び推進に関すること。

第四十条第三項の表中「少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」を「食育推進会議 食育基本法 少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」に改める。

