

# 柏市食育推進計画

概要版

計画期間：2025(令和7)年度～2036(令和18)年度

## 計画の趣旨

柏市では、食育という言葉が世に浸透する以前から、すでに子どもの保護者や高齢者向けの栄養指導・健康相談、給食や授業を通じた食に関する学校教育、農業イベントや市民農園への支援等、様々な取組をしてきました。

また、国民の平均寿命は毎年延長する一方で、社会環境や生活様式の変化により生活習慣病や認知症等が増加しており、これらの疾病等の予防と健康寿命の延長には、普段の食生活が大きな関わりを持っています。食生活を中心とした望ましい生活習慣を身につけることが生活習慣病の発症を予防し、さらには高齢になっても生活の質を維持し、健康で豊かな生活を送ることができるものと考えられます。

柏市の地域特性を踏まえるとともに、市民の健康長寿や新たに取り組むべき課題等への対応に配慮しながら、引き続き柏市の食育を推進するため、「柏市食育推進計画」を「第2次柏市健康増進計画」と一体的に策定します。

## 基本理念

### 食卓から始まる、健やかで元気なまち

「食」は、個々の健康の維持・増進という“目的”と同時に、コミュニケーションの“手段”という側面をもっており、市民や地域の精神的、社会的な豊かさを高める有効な媒体となり得るものです。

そして、その場となるのが「食卓」であり、食を作る人と食べる人、あるいはその食卓を囲む者同士のさまざまな思いを受け止める役割を担うところといえます。

基本理念には、こうした認識のもと、家庭などの食卓を通して家族同士はもとより、広く地域の人々のつながりや絆を深め、育んでいく願いが込められています。



## 基本目標

**野菜**，**朝食**，**柏産** !!

### 野菜

を意識すれば、理想的な栄養バランスに近づいてきます。

### 朝食

を意識すれば、早寝早起きを含めた規則正しい生活リズムの改善や、家族で食卓を囲む機会の増加も期待できます。

### 柏産

を意識すれば、地元産・国産品の利用、自給率や食の安全性の高まりも期待できます。

## 野菜

### 施策① 食育を通じた健康維持・改善

食は健康づくりに不可欠な要素であり、子どもの心身の健全な発達や成人の生活習慣病の予防、健康寿命の延伸などにつながります。健康的な食生活や歯や口の健康管理、食の安心・安全に関する情報提供を含めた様々な取組を進め、健康維持・改善につながる食育の推進を図ります。

#### 柏市の3大野菜



① 生活習慣病を予防するための食育の推進

② 適切に栄養をとるための食育の推進

③ 歯科口腔保健活動における食育の推進

④ 食の安心・安全の知識や食に関する正しい情報の普及推進

⑤ 食育に関する人材の育成

## 朝食

### 施策② 望ましい食習慣の普及啓発の推進

単身世帯や共働き世帯の増加、経済的格差の拡大などの生活の多様化が、個人の食習慣や家庭の食生活に大きな影響を与えています。情勢の変化に対応しつつ、生涯を通じて豊かな食生活を送るため、子どもや若者に対する正しい食習慣の基礎づくりや、学校や職場など家庭以外での食育に関する取組の推進を図ります。



① 子ども・若者に対する基本的な生活習慣の形成

② 地域における共食の推進

③ 学校や保育所等における食育の推進

④ 職場における食育の推進

⑤ 生活困窮世帯等に対する支援の推進

## 柏産

### 施策③ 地産地消や生活環境を守る食生活の推進

食への感謝の心を持ち理解を深めるため、生産から消費のプロセスを知ることや地域の食を知ることは重要です。食に関わる生産・流通や地域の食文化などの理解を深めることや、地域の生産者と消費者との関わり、食品ロス削減による環境への配慮、災害発生時の健全な食生活についての取組を推進します。



① 地産地消の推進

② 豊かな体験活動や生産者と消費者との交流を通じた食育の推進

③ 郷土料理や地元の食文化の普及推進

④ 環境に配慮した食生活や食品ロス削減の推進

⑤ 災害時の備えの推進

# 目 標

指標		現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)		
<b>施策①</b> 食育を通じた健康維持・改善	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人の割合※ <sup>1</sup>	男性	20～39歳	39.1%	50%
			40～59歳	43.1%	50%
			60歳以上	61.2%	維持
		女性	20～39歳	42.2%	50%
			40～59歳	46.1%	50%
			60歳以上	71.6%	維持
	野菜料理を1日に5皿(350g)以上食べている人の割合※ <sup>2</sup>	男性	20～39歳	4.6%	15%
			40～64歳	2.6%	15%
			65歳以上	5.6%	15%
		女性	20～39歳	4.8%	15%
			40～64歳	5.5%	15%
			65歳以上	6.9%	15%
果物を1日に200g以上食べている人の割合※ <sup>2</sup>	男性	20～39歳	11.5%	20%	
		40～64歳	13.6%	20%	
		65歳以上	25.5%	増加	
	女性	20～39歳	10.9%	20%	
		40～64歳	13.8%	20%	
		65歳以上	37.5%	増加	
<b>施策②</b> 望ましい食習慣の普及啓発の推進	食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」人の割合※ <sup>1</sup>	男性	20～39歳	47.8%	増加
			40～59歳	53.5%	
			60歳以上	60.8%	
		女性	20～39歳	77.1%	
			40～59歳	72.5%	
			60歳以上	76.8%	
	朝食の欠食率※ <sup>3</sup>	男性	小学5年生	4.1%	減少
			中学2年生	3.5%	減少
			20～39歳	16.8%	15%
			40～64歳	17.0%	15%
		女性	65歳以上	3.9%	維持
			小学5年生	4.1%	減少
			中学2年生	5.2%	減少
			20～39歳	17.4%	15%
	朝食・夕食のいずれも家族と食べる機会がある人の割合(毎日+週5～6日程度)※ <sup>1</sup>	男性	小学5年生	74.2%	増加
			中学2年生	76.0%	
		女性	小学5年生	56.9%	
			中学2年生	49.7%	
自分以外との食事の機会がある人の割合(毎日+週何回か)※ <sup>2</sup>	男性	20～39歳	80.2%	増加	
		40～64歳	69.7%		
		65歳以上	51.6%		
	女性	20～39歳	83.9%		
		40～64歳	80.3%		
		65歳以上	55.4%		
<b>施策③</b> 地産地消や生活環境を守る食生活の推進	柏市産農産物を購入している人の割合※ <sup>1</sup>	男性	20～39歳	39.1%	増加
			40～59歳	43.8%	
			60歳以上	59.9%	
		女性	20～39歳	39.8%	
			40～59歳	58.3%	
			60歳以上	69.9%	
	農林漁業体験(野菜の種まき・収穫・田植え・稲刈りなど)をしたことがある人の割合※ <sup>1</sup>	男性	小学5年生	56.1%	増加
			中学2年生	51.3%	
			20～39歳	50.7%	
		女性	40～59歳	37.5%	
			60歳以上	34.8%	
			小学5年生	56.0%	
小学5年生 中学2年生	20～39歳	52.6%			
	40～59歳	46.6%			
	60歳以上	31.8%			

現状値： ※1: 柏市食育に関するアンケート調査

※2: 柏市民健康意識・生活実態調査

※3: 小学5年生, 中学2年生は柏市食育に関するアンケート調査, 20歳以上は柏市民健康意識・生活実態調査

## 柏の 三大野菜

柏の三大野菜はかぶ・ねぎ・ほうれんそう！！  
全国でも有数の生産量を誇ります。

かぶ



柏のかぶは余すところなし！  
根には、ビタミン類や消化を  
助ける成分が含まれます。  
葉は、抗酸化作用が強く、  
老化防止や美肌効果も！

ねぎ



ねぎに含まれるアリシンという成分は、  
免疫力アップや血行をよくする効果が  
バツグン！  
青い部分には貧血や骨粗しょう症の  
予防に役立つ成分が含まれているの  
で、捨てずにおいしく食べましょう！

ほうれんそう

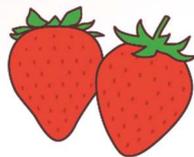


ほうれんそうは「野菜の王様」と呼ばれる  
ほど栄養が豊富！老化や貧血の予防の  
ほか、血圧の安定や眼によい効果あり！  
冬採れのほうれんそうには、夏採れに比べ  
てビタミンCが3倍多く含まれています。

## 柏の 三大 フルーツ

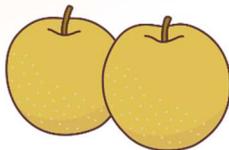
柏の三大フルーツはいちご・なし・ブルーベリー！！  
四季折々のフルーツをお楽しみください。

いちご



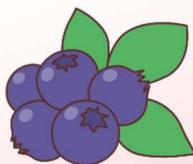
いちごに含まれる豊  
富なビタミンCは、美  
肌やむくみの解消、  
疲労回復につながる  
効果が！  
胎児の成長に大切な  
葉酸も含まれている  
ので、妊娠中や産後  
の女性は積極的に食  
べたい果物です。

なし



なしは食物繊維が豊富！腸内環  
境を整えるほか、血糖値の上昇を  
ゆるやかにしたり、血中コレステロ  
ール値を下げる効果も！  
むくみ解消や疲労回復、食事の  
消化を助けてくれる成分も含まれ  
ています。

ブルーベリー



ブルーベリーに含まれるアントシア  
ニンの量は、野菜や果物の中でも  
トップクラス！  
眼精疲労やドライアイの軽減、血管  
の強化や血流の改善に役立ちます。  
また、膀胱炎の予防や腸内環境改  
善の効果も！

## 柏の お米



柏はお米の産地でもあります！  
「コシヒカリ」や「ふさこがね」  
「粒すけ」といった、さまざまな  
品種のお米が生産されてい  
ます。

柏の農産物を詳しく  
ご紹介しています

