

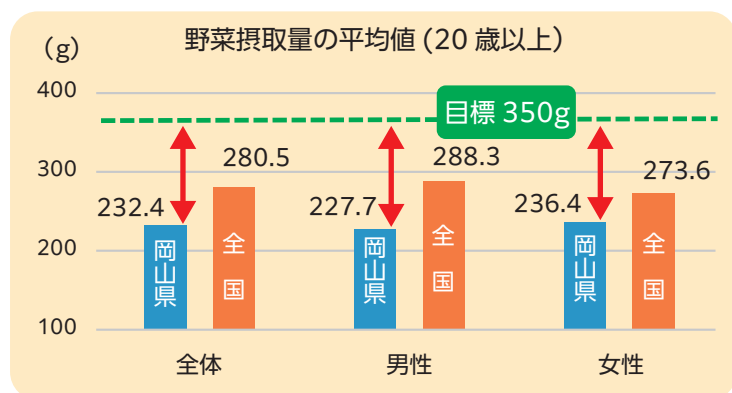


ベジファーストのすすめ

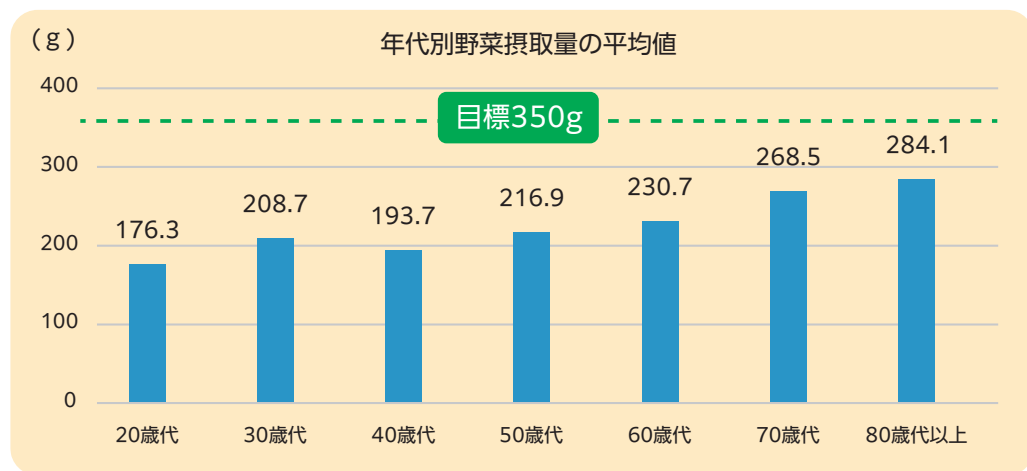
野菜にはビタミン・ミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。また、よく噛んで食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。さらに、**食事の時、野菜から食べる（ベジファースト）**ことで、血糖値の上昇が緩やかになり、血管を守ることができるなど、野菜を食べることは、糖尿病をはじめ生活習慣病の予防に役立ちます。

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持する目標として、1日350g以上の野菜を摂取することが推奨されていますが、岡山県の1日の平均野菜摂取量は232.4g。目標まで約120gも不足しています。また、年代別に見ても、すべての年代で野菜摂取量が不足している現状です。

急に野菜を増やすのは難しくても、まずは「ベジファースト」でできることから始めましょう！



出典：R3 岡山県民健康調査、R1 国民健康・栄養調査



出典：R3 岡山県民健康調査

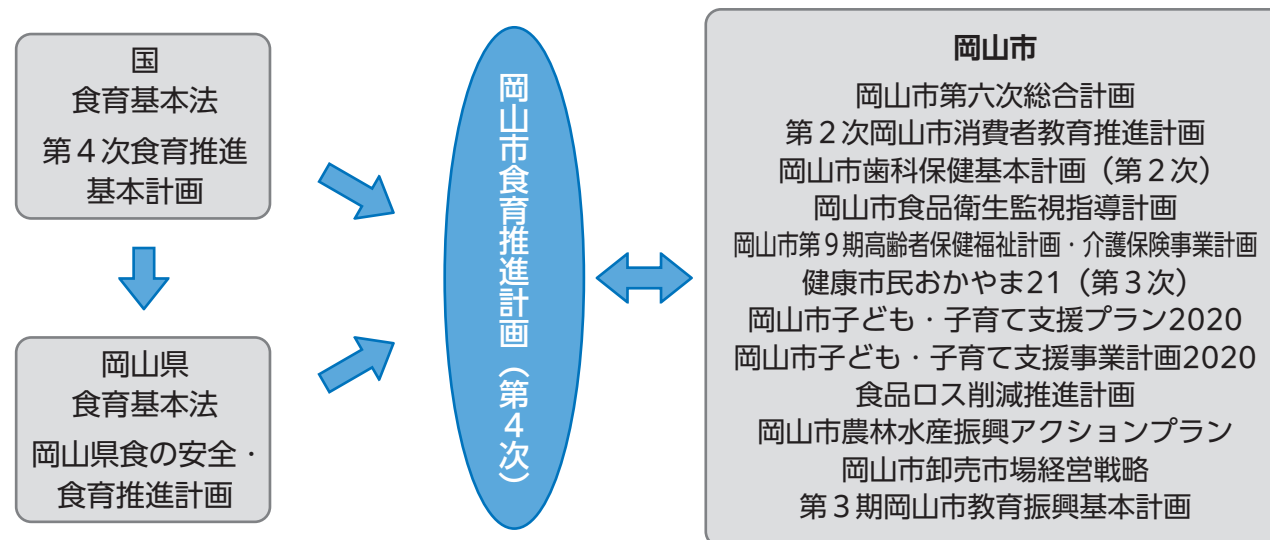
岡山市食育推進計画 (第4次)

目標 すべての市民が健康で、心豊かに生活できる持続可能なまち

食育推進計画とは

- (1) 食育基本法及び国の第4次食育推進基本計画を踏まえつつ、これまでの本市の取組状況の評価と課題を元に、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画である岡山市食育推進計画を改訂しました。
- (2) 市の最上位の計画である「岡山市第六次総合計画」をはじめ、本市の関連する諸計画との整合性を持った食育の具体的な行動指針となる計画です。
- (3) 行政はもちろんのこと、市民、関係機関、関係団体等が、それぞれ協働し、この計画に沿った活発な活動が展開されることが期待されます。

イメージ図



計画期間

令和6 (2024) 年度～令和10 (2028) 年度 (5年間)

SDGsの視点

本計画の様々な取り組みも、SDGs (持続可能な開発目標) の達成につながっています。



岡山市 保健福祉局 保健福祉部 保健管理課

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1

電話：086-803-1250

F A X：086-803-1756

Eメール：hokenkanrika@city.okayama.lg.jp

令和6年3月 岡山市

4 つの課題とその対策

(1) 家庭や地域との関わりから食の楽しさを実感しよう

⚠ 「家族や友人と共に食事をする人がほとんどない」人が2割

地域ボランティアとも連携して、おやこ料理教室や高齢者食生活講習会等の取組を通じて、人と人との関わりから食の楽しさを実感できるように努めます。

(2) 栄養バランスに配慮した健全な食生活を実践しよう

⚠ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事（1日2回以上）をしている」人が4割

働き世代にはバランスのとれた食事の選択や望ましい食習慣の定着に向けた情報発信をしたり、高齢期では身体状況に合わせた栄養摂取等、ライフコースアプローチの視点から取り組みます。

⚠ 「朝食を毎日食べる 小学生86% 中学生78%」一定数の欠食児童生徒あり

給食便りや学校給食試食会等を通じて保護者に情報発信したり、食育体験活動を通じて食生活・生活習慣の形成を啓発します。

(3) 地産地消を実践しよう

⚠ 「野菜や果物を購入するとき、岡山産をいつも、または時々意識している」人が62.8%

生産者と市民（消費者）の交流の機会を提供し、若い世代の参加を促します。

(4) 食の安全・安心に関する知識と理解を深めよう

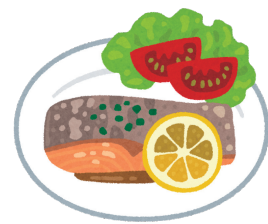
⚠ 「外食や食品を購入する際、栄養成分表示を参考にしている人」が45.8%

食の安全についての情報を提供するとともに、講習会等を通じて、市民が自らの判断で正しく食品を選択できる知識の普及を図ります。

3 つの方針

(1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- 妊娠中（胎児期）から高齢期に至るまで、切れ目のない食育を推進
- 地域や関係団体との連携・協働を図りつつ食育を推進



(2) 持続可能な食を支える食育の推進

- 環境と調和のとれた食料生産と消費への配慮
- 食料の生産から消費等に至るまで、多くの人々の様々な活動に支えられていることへの感謝の念や理解を深める
- 地域の風土を活かした郷土（伝統）料理の保護・継承

(3) デジタル化に対応した食育の推進

- 情報通信技術等のデジタル技術を有効活用して情報発信を行う等、時代に応じた食育の推進

取組の方向性と評価指標

基本方針	取組の方向性	評価指標	現状値 R4(%)	目標値 R10(%)
生涯を通じた心身の健康を支える食育	(1) 家庭や地域との関わりから食の楽しさを実感	家族や友人、同僚と共に食事をする人を増やす	60.6	増加
	(2) 栄養バランス等に配慮した健全な食生活を実践	朝食を毎日食べる小学生を増やす	85.5	100
		朝食を毎日食べる中学生を増やす	77.8	100
		朝食を食べる若い世代（20～30代）を増やす	65.3	70
		「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事が一日2回以上ある人を増やす	39.2	44
		野菜を多くとるようにしている人の割合を増やす	77.0	82
食塩の摂取を控えている人の割合を増やす	46.9	52		
持続可能な食を支える食育	(3) 食に感謝する気持ちを育み、食文化を伝える	保育所等で取り組んだ栽培活動を通じて食に感謝する気持ちを育む働きかけをする園を増やす	74.2 (R5)	増加
	(4) 地産地消を実践	学校給食に県内地場産物を使用する割合を維持・増加させる（金額ベース）	59.9	維持・増加
		学校給食に国産食材を使用する割合を維持・増加させる（金額ベース）	85.0	維持・増加
		栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の実施回数を増やす	月2.6回	月9回以上
		野菜・果物などを購入するとき岡山産を意識する人を増やす	62.8 (R3)	65
	(5) 食の循環や環境を意識	食品ロス量を削減する	28,497 t/年 (R2)	27,512 t/年 (R7)
(6) 食の安全・安心に関する知識と理解を深める	食品表示を見る人を増やす	45.8	増加	
デジタル化に対応した食育の推進	SNSなど情報通信技術等のデジタル技術を有効活用して情報発信を行う等、これからの時代に応じた食育の推進を検討	-	-	

