



一人ひとりが取り組みやすい食育



第120回市町村職員を対象
とするセミナー 資料

平成28年7月25日(月)

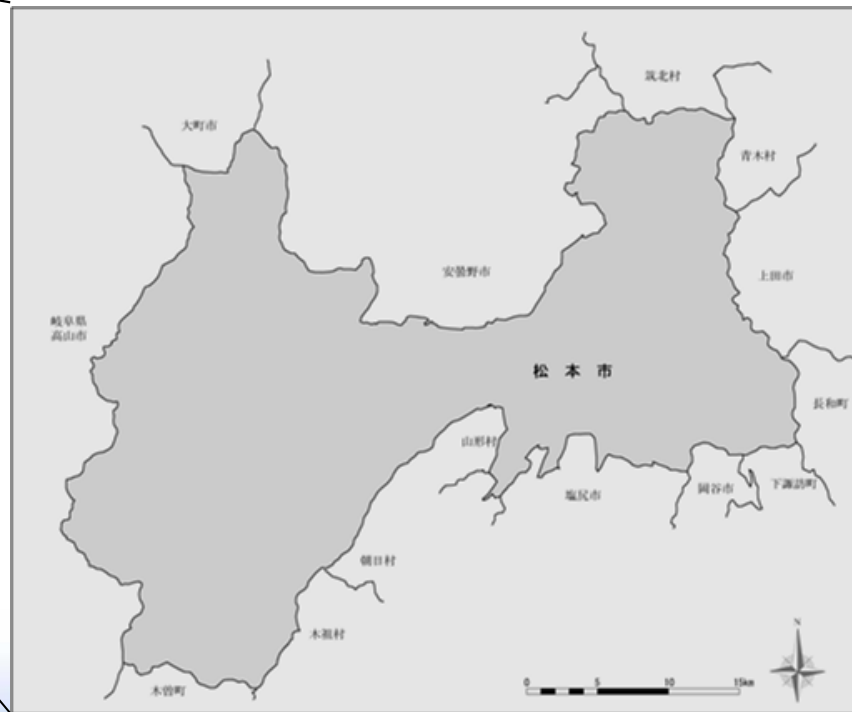
松本市健康福祉部
健康づくり課

1

面積の広い松本市



東西52.2km 南北41.3キロメートル
面積 978.47Km²(県内1位 全国23位)
標高 592.21m(基準値・松本市役所)



松本市の主要指標

項 目	数 値
面 積	978.47平方キロメートル
人口(総数)	241,112人
人口 (男)	118,043人
人口 (女)	123,069人
世 帯 数	102,970世帯
老年人口割合	26.9%
人口密度	246人/平方キロメートル

基準日 平成28年4月1日

本日の内容

- 1 松本市食育推進計画
すこやか食プランまつもとの策定経過
- 2 第2期松本市食育推進計画の概要
- 3 今、全国から注目されている事業

計画策定の経過

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
国	食育基本法 施行	食育基本計画					第2次食育基本計画					第3次食育基本計画						
長野県				長野県食育推進計画					長野県食育推進計画 (第2次)									
松本市		食育推進庁内 調整会議 (農政課)	松本市食育推 進計画策定庁 内調整会議 (健康づくり課)	松本市食育推進計画					第2期 松本市食育推進計画					第3期 松本市食育推進計画				

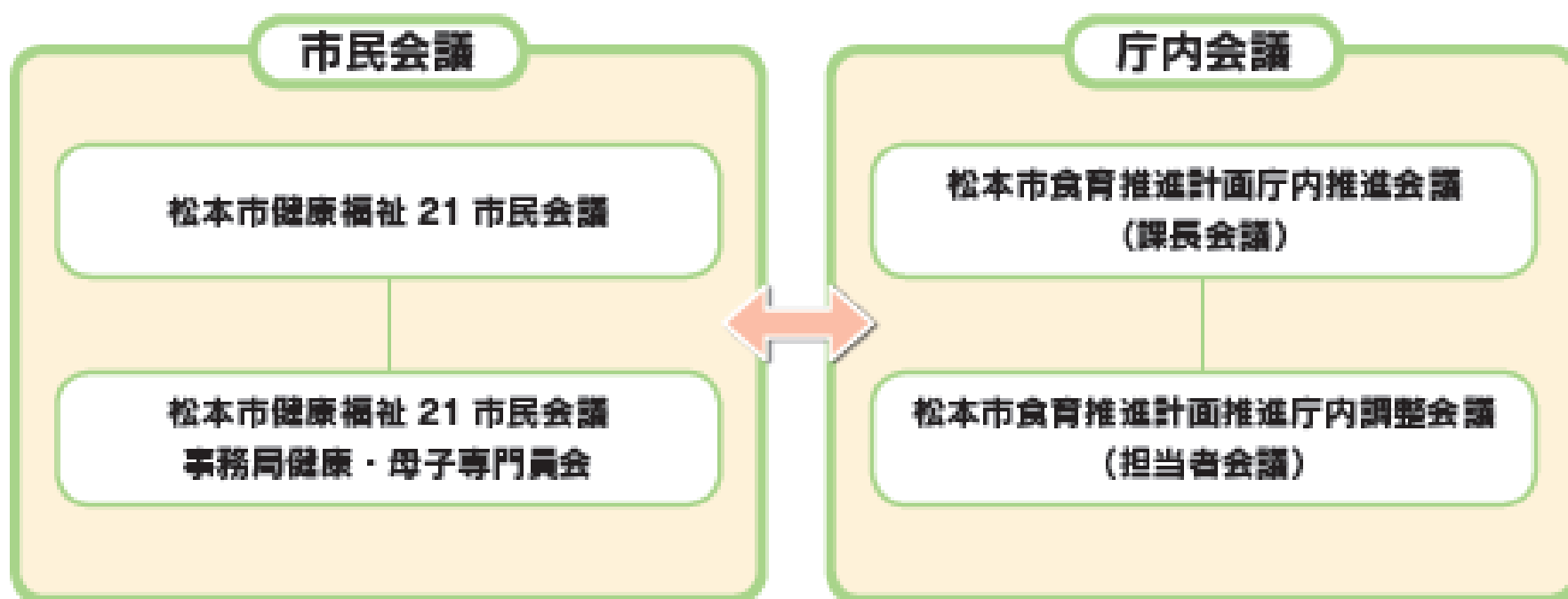
計画策定の経過

- H18家族団らん手作り料理を楽しむ日を制定
家族団らん手作り料理を楽しむ日推進事業調整会議
(5部7課)事務局:農政課
- H19松本市食育推進計画庁内推進会議
食育推進計画策定にあたり設置 要綱作成
事務局:健康づくり課
- H24第2期松本市食育推進計画策定
2課参加(6部9課)

庁内関係課

部	課
環境部	環境政策課
こども部	こども育成課
	保育課
農林部	農政課
商工観光部	商工課
教育部	教育政策課（H27～）
	学校指導課
	学校給食課
	生涯学習課
健康福祉部	健康づくり課

計画の進行管理



美しく生きる。



食育アルプちゃん



美しく生きる。



食育アルプちゃん

3色いろ分けボード



10

第2期食育推進計画の概要

第2期 松本市食育推進計画
すこやか食プランまつもと



家族団らん絵画コンテスト最優秀賞「とったぜネギ」 本郷小学校3年 小口達也さん



松本市

平成25年度からスタート

【基本理念】

食に関わる様々な活動をつなげ
市民一人ひとりの豊かな食習慣を育みます

3つの基本目標

一人ひとりが取り組みやすい食育の推進

地域や団体・企業の活動をつなぐ食育の推進

実践に結びつく情報提供の推進

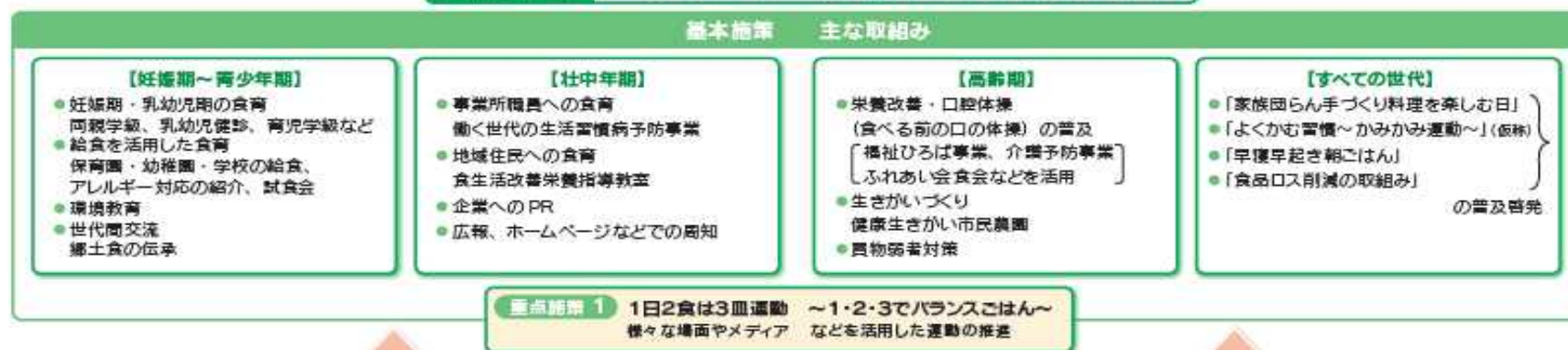
展開図

展開図

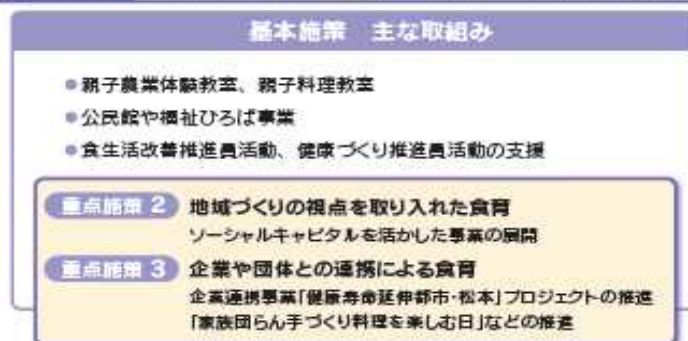
第2期松本市食育推進計画「すこやか食プランまつもと」

【基本理念】 食にかかわる様々な活動をつなげ、市民一人ひとりの豊かな食習慣を育みます

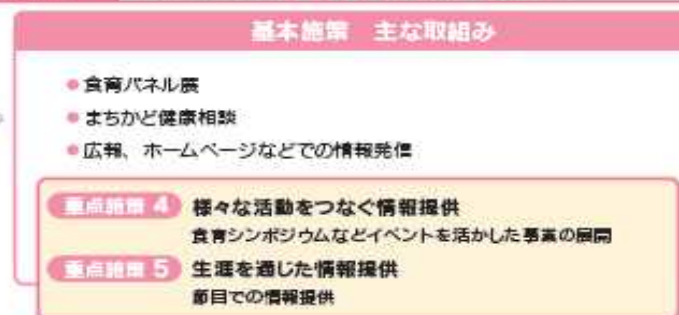
基本目標 1 一人ひとりが 取り組みやすい食育の推進



基本目標 2 地域や団体・企業の活動をつなぐ食育の推進



基本目標 3 実践に結びつく情報提供の推進



美しく生きる。



家族団らん手作り料理を楽しむ日



19日に限らず、日常生活で家族がばらばらに取りがちな食事をみんなで楽しみ、食事作りを通して家族団らんを進め、食を考える機会とする。

13

美しく生きる。



家族団らん手作り料理を楽しむ日

農産物配布事業

対象：市内小学生

期間：5～7月

内容：講話、農産物配布
メッセージカード



配布農産物

きゅうり、えのきたけ、
小ねぎ、しめじ、ズッキーニ

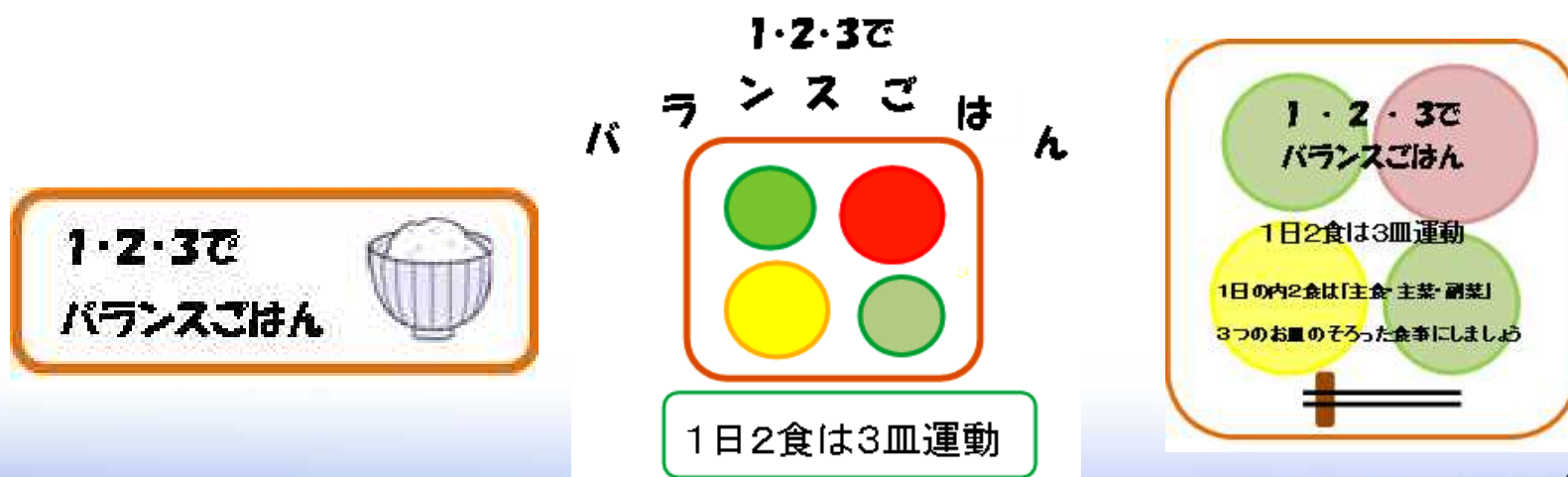
14



重点施策 1

1 日 2 食 は 3 皿 運 動 ～ 1 ・ 2 ・ 3 で バ ラ ン ス ご は ん ～

- ・ 食事のバランスや量を意識できる手法として1日のうち2食以上の食事は、主食・主菜・副菜の3つのお皿を用意するもの。



1・2・3でバランスごはん啓発資料 こども・成人対象

①日②食は③皿運動

— ①②③でバランスごはん —

③皿の 副菜

主に、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。体の調子を整えます。

②皿の 主菜

主に、タンパク質・脂質の供給源。筋肉や血液など、体をつくる材料になります。

①皿の 主食

主に、炭水化物の供給源。体を動かすエネルギーの源になります。

③皿の 副菜

野菜やきのこをたくさん入れた汁ものは、献立になります。

バランスの良い食事 → 楽しんでよくかんで食べる → 健康寿命の延伸 → 生活習慣病予防 → 体と心の栄養

①日のうち、②食以上は③皿のお重をそろえよう

① 主食 ごはん・パン・麺類

② 主菜 肉・魚・卵・大豆を主にしたおかず

③ 副菜 野菜・海藻・きのこ・芋を主にしたおかず

一日に取りたい野菜の量は、**1人350g以上!**

①②③でバランスごはん

内食のとろろ、家で作らない場合は、(生食・生野菜等は加熱してよくかき混ぜてみよう!)

※お弁当・お惣菜・お惣菜・お惣菜・お惣菜

※お弁当・お惣菜・お惣菜・お惣菜・お惣菜

※お弁当・お惣菜・お惣菜・お惣菜・お惣菜



健康寿命延伸都市・松本

松本市健康づくり課



1・2・3でバランスごはん啓発資料 高齢者対象

①日②食は③皿運動

— ①②③でバランスごはん —

③皿め 副菜

主に、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。体の調子を整えます。

②皿め 主菜

主に、タンパク質・脂質の供給源。筋肉や血液など、体をつくる材料になります。

①皿め 主食

主に、炭水化物の供給源。体を動かすエネルギーの源になります。

③皿め 副菜

野菜やきのこをたくさん入れた汁ものは、副菜になります。

バランスの良い食事 + 楽しくてよくかんで食べる → 健康寿命の延伸 生活習慣病予防 体と心の栄養

①日のうち、②食以上は③つのお皿をそろえよう

① 主食 ごはん・パン・麺類

② 主菜 肉・魚・卵・大豆を主にしたおかず

③ 副菜 野菜・海藻・きのこ・芋を主にしたおかず

高齢期になると減える、食量を維持するためには、「主食」は毎食欠かせずとりましょう。

肉・魚・大豆、大豆製品は、焼く・煮る・蒸す・揚げると、たんぱく質を壊さず、心を守りましょう。

海藻類や、きのこ類、野菜、大豆製品など、カルシウムが豊富に含まれる食品もとりましょう。

①②③でバランスごはん

食事のときや、家で作らない場合は、コンビニでも、「主食・主菜・副菜」が揃っているか、チェックしてみましょう。

お弁当・惣菜のチェックポイント	外食・レストランのチェックポイント
主食：おにぎり1個	なるべく定食、セットメニューを選ぶ
主菜：カツ、ステーキ	揚げ物、脂の多いものは、量を減らす
副菜：サラダ	揚げ物、脂の多いものは、量を減らす



1・2・3でバランスごはん啓発資料 こども・成人対象

おいしく 味わって 食べるために **かみかみ運動** 目標 ひとくち 30回

生活習慣病の予防につながります

- 早食いを防ぐ
- 消費カロリーが増加
- 食べ過ぎ・ドカ食い予防
- 薄味・少量で満足感 (腸液の分泌により)
- 食欲を抑制する (神経ヒスタミンが分泌)

心も満たされます

五感を満たした味わい、満足感

- 口の病気を予防します
- 胃腸での消化・吸収を助けます
- 脳の働きを活発にします

時代の流れとともに、食事時間は短く、咀嚼回数は少なくなっています…

江戸時代の食事
お米を中心とした、汁物で消化する。

現代の食事
食卓に並ぶメニューは多岐にわたる。お米だけでなく、肉や野菜、果物など。

よくかんで食べるための10カ条 — あなたは どの方法を選びますか? —

- ① ひとくち30回、かんで食べる
- ② 右で10回、左で10回、両方で10回、かんで食べる
- ③ 飲み込もうと思った時、あと10回かむ
- ④ ひとくち入れたら、30秒間かむ
- ⑤ 食べ物の形がなくなるまで、よくかむ
- ⑥ ドロドロで、これ以上かめなくなったら飲み込む
- ⑦ 口に食べ物が入っている間は、水分をとらない
- ⑧ ひとくち食べたら、箸を置く
- ⑨ 食べ物を飲み込んだら、次の食べ物を口に入れる
- ⑩ ひとくちに入れる量を少なくする



1・2・3でバランスごはん啓発資料 高齢者対象

毎日実践!
食べる前の口の体操

お口が元気だと、
日々の生活にうるおいやいきがいを
もたらしめます。

唾液が出やすくなります。

舌、ほほ、くちびるなどの口のまわりの筋力の動きがよくなります。

おいしく
味わって
食べられます
肥満予防

飲み込みやすく
なります
肺炎・胃炎予防

ことはが
はつきります
コミュニケーション
が楽しく
なります

歯茎が
弱くなります
アンチエイジング

口の病気を
予防します
むし歯、歯周病、
口臭、口の乾きなど
さまざまな口のトラブル
を防ぎます

歯みがき、舌みがき、入れ歯の手入れ
などの口腔ケアも忘れずに!

① 顔の体操 朝の洗顔時におこなうのがオススメです

① キュー
くちびるを横に引き、ほほを
あげて、しっかりと唇を閉じる。

② パッ
口を横を向いたまま開ける。

③ アップアップ
口をしっかりと閉じてアッ
アップ。

④ 右だけアップアップ
口をしっかりと閉じて右だけ
アップアップ。

⑤ 左だけアップアップ
口をしっかりと閉じて左だけ
アップアップ。

② 舌の体操 口をあけておこなう体操

よあへがけ唇をさへがり唇をぐっとまわして舌の根のほうに舌を添えてやってみよう!

① ペロ出して
唇をしっかりと閉じたら舌の
先をのぞき出す。

② ペロ横に
唇をしっかりと閉じたら舌を
左右に動かす。

③ グルッとまわして
口のまわりの筋力を鍛えるよう
に動かす。

④ ペロ鼻に
唇のふちをしっかりと閉める
ようになり舌を上下に動かす。

③ 舌の体操 口を閉じておこなう体操

① ペーロうえ
舌を上くちびるを触ります。

② ペーロした
舌を下くちびるを触ります。

③ グルッとまわして
舌を唇のふちを触れま
すか?

④ たーごやま
舌で左右のほほを触ります。

④ さいごに

⑤ さっくん
舌を舌の根(喉のほう)まで
伸ばして「さっくん」。

重点施策2

地域づくりの視点を取り入れた食育



食改会員向け講習会

地区事業 親子料理教室



20

美しく生きる。



重点施策3・4

企業や団体との連携による食育

様々な活動をつなぐ情報提供



野菜の重量当て



おにぎり作り体験



骨密度測定



おたけちゃん



サンズノム

重点施策5

生涯を通じた情報提供

中学卒業生向け

「自分で作ってみよう♪お弁当編」



美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

重点施策5

生涯を通じた情報提供 高校卒業生向け

「一人暮らしをするあなたへ」

パパッと
無駄なく
アレンジ
豆知識

The Sustainable Healthy City, Matsumoto



重点施策5

生涯を通じた情報提供

新成人向け

「自分で考え、選んで食べるために」

食事のマナー

飲酒 朝食

食品表示 等



美しく生きる。



今、全国から注目されている事業

食品ロス削減の取組み

残さず食べよう！



さんまる



いちまる

運動

25

美しく生きる。



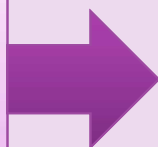
健康寿命延伸都市・松本

食品ロス削減事業



現状の把握

食品ロスの現状把握
及び意識啓発を行っ
た際の効果等を検証
(平成25年度)



一般家庭生ごみ組成調査

一般家庭意識変化調査

実際の取組み

飲食店での 取組み

飲食店から出
る生ごみのう
ち、約6割はお
客の食べ残し



おそとで

残さず食べよう！30・10運動

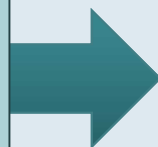
プラチナメニューの提供

「残さず食べよう！」推進店・事業所認定
制度

おうちで

家庭での 取組み

家庭から出る
生ごみのうち
約3割は食品
ロス



残さず食べよう！30・10運動

園児対象の参加型環境教育

もったいないクッキングレシピ集

美しく生きる。



おそとで

さんまる

いちまる

残さず食べよう！30・10運動

H23～

大勢での
宴会・会合

乾
杯



宴
会



お
開
き

乾杯後
30分間は
席を立たず
料理を楽しみ
ましょう。

お開き前
10分間は
自分の席に戻って、
再度料理を
楽しみましょう。

アナウンス例（幹事・司会者など）

●宴会冒頭

ここで、ご出席の皆さまに、松本市が提唱しています「残さず食べよう！30・10運動」をご案内いたします。30・10運動とは、宴会時における食べ残しを減らす運動です。乾杯の後の30分間とお開き前の10分間は自分の席について料理を楽しみ、「もったいない」を心がけ、食べ残しを減らしましょう。

●宴会終了10分前

皆さまにお知らせいたします。間もなくお開きの時間となりますので、今一度自分の席に戻り、料理をお楽しみください。

美しく生きる。

おそとで



残さず食べよう！30・10運動

さんまる

いちまる

啓発グッズ等



ポケットティッシュ



残さず食べよう！



さんまる

いちまる

運動

30・10運動ロゴ



コースター



ポスター(A3半分)

折込チラシ(A3)

美しく生きる。



おうちで

さんまる

いちまる

残さず食べよう！30・10運動

H26～



毎月**30**日は

冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫の賞味期限、消費期限の近いものや野菜、肉などの傷みやすいものを積極的に活用し、冷蔵庫を空にしましょう。



毎月**10**日は

もったいないクッキングデー

今まで捨てていた野菜の茎や皮などを積極的に料理しましょう。

美しく生きる。



園児対象の参加型環境教育

キーワード 「参加型・とにかく楽しく」

H24～

食べものを作ってくれた人への感謝の心、資源の大切さを忘れない心を育むためには、幼いころから環境に対する意識を高めることが大切であることから、感受性豊かな園児を対象に参加型の環境教育を実施 対象 市立全保育園・幼稚園 年長児(全46園)

○パワーポイントを使ったクイズと説明

「捨てたものはどうなる？」

ごみとして捨てられたものはどうなるのか、分別したものは、新しい物に生まれ変わることを、パワーポイントを使いクイズ形式で説明

「食べ残したものはどうなる？」

食べ残した食品残さは焼却場で燃やされるが、食べたものは体をつくってくれる。心をこめて作ってくれた人への感謝の心が大切ということを説明



美しく生きる。



園児対象の参加型環境教育

紙芝居のコンセプト

H26

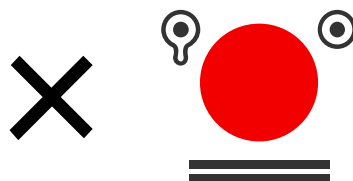
「もったいない」の心

食べ物の大切さ

「もったいない」の心

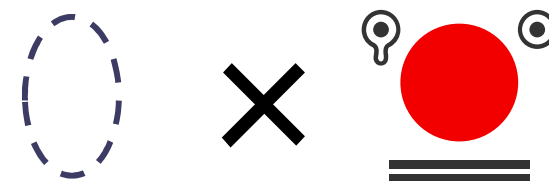
食べ残し等
食品ロス削減

「アルプちゃん」と「ろすのん」のコラボ



「アルプちゃん」と「ろすのん」の両方が登場する内容で作成

消費者庁等を通じて全国発信



「アルプちゃん」をご当地キャラに変えることで全国で活用

<プロジェクトメンバー>

降旗まどか (里山辺保育園)
市川美里 (波田ひがし保育園)
小林あゆみ (環境政策課)
菅原千史 (さくら保育園)
野村佳菜 (白板保育園)

<アドバイス>

竹迫祐子(安曇野ちひろ美術館副館長)



H26.7～H27.1の間に
計11回実施



市内全保育園・幼稚園、図書館、こどもプラザ等に配布

データは、松本市及び消費者庁のホームページに掲載、自由にダウンロード可能

<http://www.city.matsumoto.nagano.jp/shisei/kankyojoho/osirase/foodloss-kamishibai.html>





環境教育の実施に伴う効果測定事業 (環境省モデル事業)

小学生に対する環境教育の効果を評価・検証

H27

小学校 環境教育



- ◎ 食品ロス・3R等のテーマ
- ◎ 学年毎に双方向で楽しく実施

食べ残し量 調査



- ◎ モデル校3校で食べ残し量調査
- ◎ 環境教育実施前後（それぞれ1カ月程度）に測定

保護者に対する 意識等変化調査

- ◎ 意識等変化に関するアンケート
- ◎ 子と保護者の意識等の変化等を聞き取り

美しく生きる。



松本大学との連携

家庭からの
食品ロス

主には...

過剰除去 → まだ食べられる茎や皮などを多く
取り除いてしまったもの

食べ残し → 食べ切れずに食べ残してしまったもの



松本大学地域づくり考房「ゆめ」
チーム「◎いただきます!!」



ブロッコリーの
茎のきんぴら

もったいないクッキングレシピの開発

◎丸ごと料理

食材を無駄なくまるごと使ったレシピ

◎リメイク料理

余った料理を作り変えるレシピ

松本大学

×

松本市

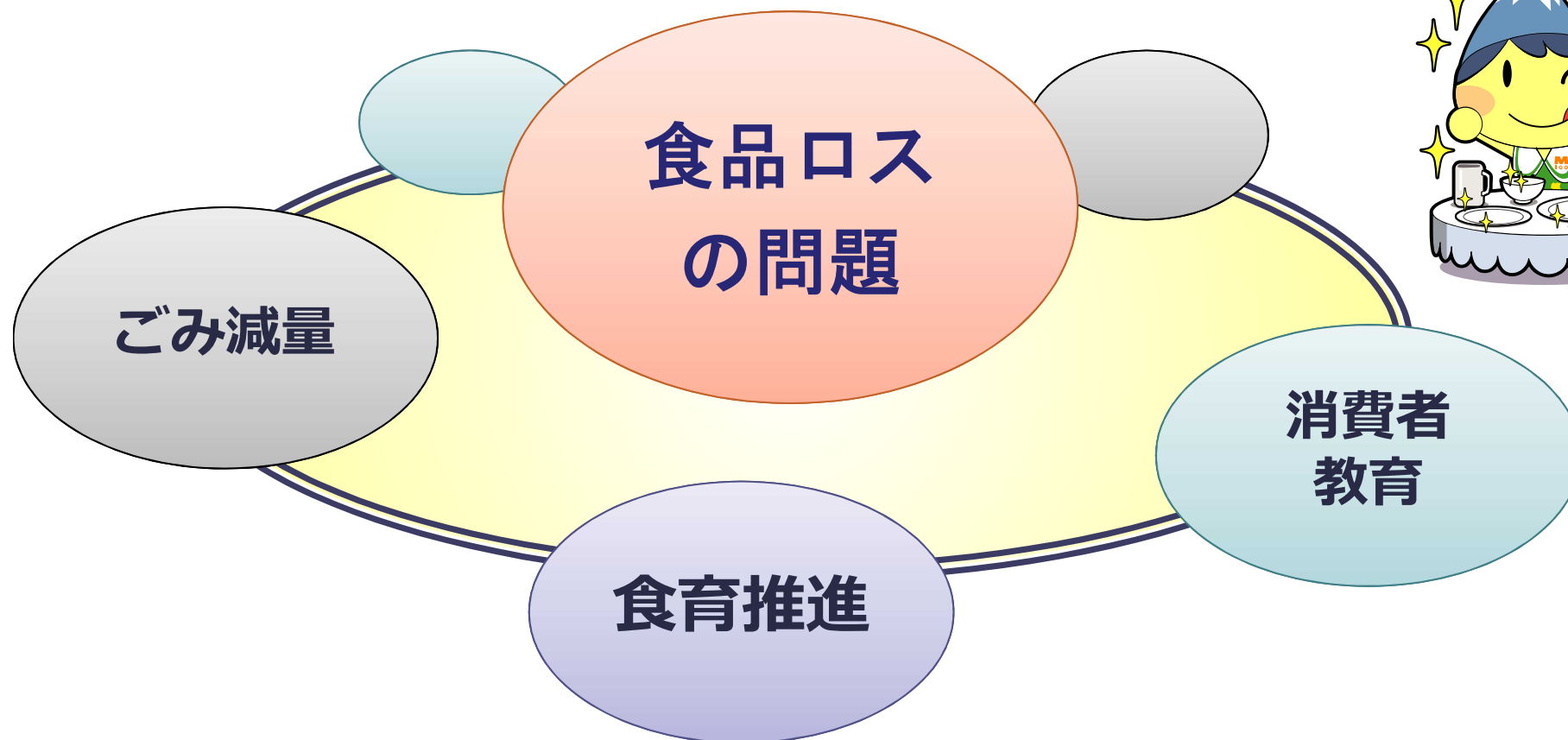
学生の柔軟な発想

食品ロスに関する情報提供
レシピの製本

Matsumoto

本
umoto

食品ロス削減事業



→ 様々な分野が関わっており、連携が不可欠

食育関係課との連携

関係課	連携内容
健康づくり課	○食育の事務局として様々な機会に食品ロスを紹介 ○食生活改善推進員の養成講座で講座の時間を設定
こども育成課	○フードドライブの会場の提供
保育課	○園児を対象とした環境教育の受け入れ ○歯科栄養教室における年中児への説明及びパンフレットの配付
農政課	○旬の農産物カレンダーに家庭版30・10運動の日を記載
商工課	○大きなイベント等で啓発品を配付
学校指導課	○小学校環境教育の内容や冊子に対してのアドバイス
学校給食課	○給食センター見学会で啓発品等の配付 ○環境省モデル事業（学校給食食べ残し量調査等）への協力
生涯学習課	○公民館活動において食品ロスに関する講座等の開設

→ 庁内推進会議を開催し、相互に連携を図っており、顔が見える関係なので依頼もしやすい

美しく生きる。



食育関係課との連携



食育パネル展 (H26. 5. 12-30)
八十二銀行 ギャラリー



食育情報パネル展 (H26. 6. 2-7)
イオン南松本店



食育推進全国大会inふくしま
(H28. 6. 11-12)



学都フォーラム (H26. 9. 6)
あがたの森文化会館

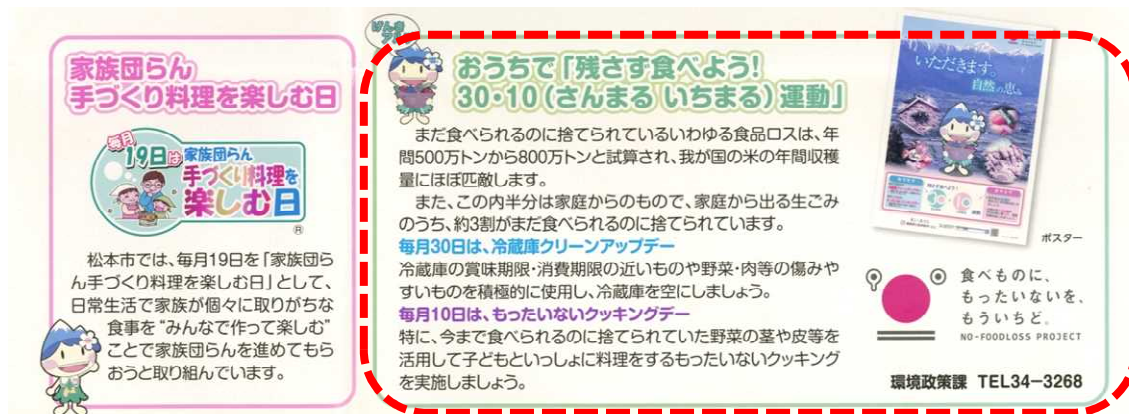
美しく生きる。



食育関係課との連携



すてきな大人の食ライフ（健康づくり課作成）



しおり （健康づくり課作成）



旬のカレンダー（農政課作成）



まとめ

食育推進計画の利点

- 各課の事業を尊重しながら連携した取組みができる。
- 様々な分野の食育を推進することで、市民が食育を体験できる機会が増える。

