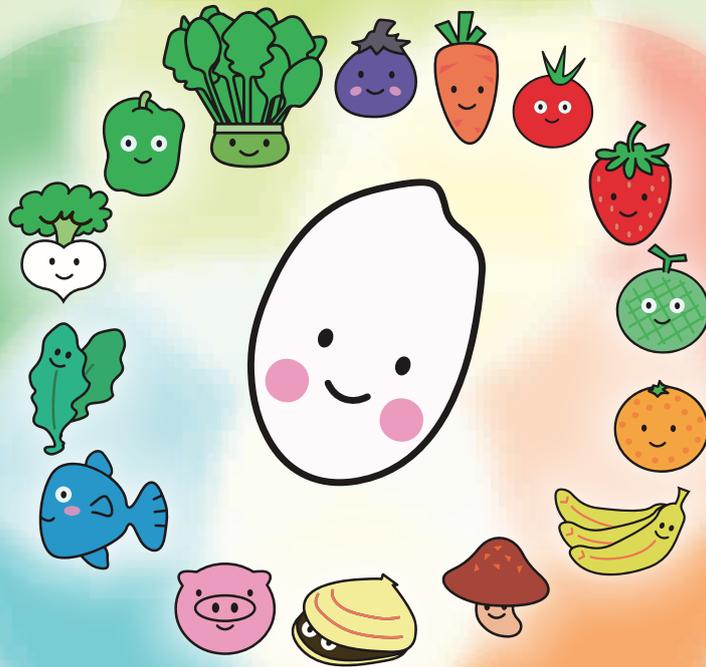


名古屋市 食育推進計画

第5次

令和8年度～令和11年度

ひろげる・育てる・つなぐ なごやの“食”未来



名古屋市

計画の策定にあたって

第1章

1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画期間	2
4	計画策定の体制	2
5	現状と課題	3

計画の基本方針

第2章

1	基本コンセプト	20
2	基本目標	20
3	施策の体系	21
4	食育推進にあたっての数値目標	22

施策の展開

第3章

1	食育の総合的推進	23
2	ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる食育の推進	27
3	食の安全・安心の確保の推進	48
4	「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進	52
5	食文化の継承活動の推進	58
6	環境を意識した食育の推進	63

推進体制と進行管理

第4章

1	食育推進体制	66
2	食育推進にあたっての役割	67
3	計画の進行管理と評価	67

資料編

1	食育に関するアンケート調査の結果	68
2	名古屋市食育推進計画(第5次)の策定経過	80
3	食育基本法の概要	81

1 計画策定の背景と趣旨

「食」は、私たちの命と健康を支える基盤であり、心豊かな生活を営む上で欠かせないものです。しかし近年、家族形態の多様化や社会経済状況の変化、人口減少や少子高齢化の進行、さらには食の外部化の進展などにより、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

その結果として、食習慣の乱れや栄養の偏り、食を通じたコミュニケーションの減少、食べ物を大切にできる意識の希薄化など、様々な問題が生じています。特に高齢化の進展に伴い、健康寿命の延伸が重要視される中、食育の果たす役割はますます大きくなっています。

また、SDGs(持続可能な開発目標)においても、「すべての人に健康と福祉を」や「つくる責任つかう責任」など、食と深く関わる目標が掲げられており、これらの達成に向けた取り組みが求められています。

本市においては、平成17年に施行された食育基本法に基づき、平成19年に「名古屋市食育推進計画」(平成19～22年度)、平成23年に「名古屋市食育推進計画(第2次)」(平成23～27年度)、平成28年に「名古屋市食育推進計画(第3次)」(平成28～令和2年度)、令和3年に「名古屋市食育推進計画(第4次)」(以下、「第4次計画」という。)(令和3～7年度)を策定し、関係機関や関係団体等と連携して食育の推進に取り組んできました。

これまでの取り組みにより、市民の間に食への関心は広がりつつあります。しかし、若い世代を含む各世代において健全な食生活の実践には至っておらず、今後も継続した取り組みが必要です。

こうした状況を踏まえ、引き続き、粘り強く食育を総合的かつ計画的に推進するため、「名古屋市食育推進計画(第5次)」を策定します。

食育とは…

「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」とされています。

(食育基本法前文より)



2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、本市の食育推進に関する基本的な事項を定めるものであり、本市の総合計画である「名古屋市総合計画2028」及び関連する他の個別計画との整合性を図りながら策定しました。

「名古屋市食育推進計画(第5次)に関連する個別計画」(令和8年3月現在)

計画名	関連する内容	所管局
第3次名古屋市消費者行政推進プラン	消費生活情報の提供や消費者教育の推進	スポーツ市民局
名古屋市第6次一般廃棄物処理基本計画	食品ロスの削減や生ごみ資源化の推進	環境局
はつらつ長寿プランなごや2026	高齢者の食生活や口腔機能の向上など、介護予防普及啓発事業などを推進	健康福祉局
名古屋市障害者基本計画(第5次)	障害者福祉施設に従事する職員の研修や、配食サービスによる在宅生活の支援	健康福祉局
健康なごやプラン21(第3次)	生活習慣病の予防や健康寿命の延伸などをめざし、健全な食生活や歯と口の健康に関する取り組みを推進	健康福祉局
名古屋市食の安全・安心の確保のための行動計画2028	市民の健康の保護を図るため、食の安全・安心の確保に関する総合的な取り組みを推進	健康福祉局
なごや子ども・子育てわくわくプラン2029	保育所等における食育の推進や、子育て家庭への食育実践支援などを推進	子ども青少年局
なごやアグリライフプラン	地産地消や農業公園などを利用した農業体験などを推進	緑政土木局
コンパスぷらん(第4期名古屋市教育振興基本計画)	学校給食などを通じ、児童生徒の食生活に関する知識や判断力を育み、望ましい生活習慣の定着を推進	教育委員会

3 計画期間

本計画の期間は、令和8年度から令和11年度までの4年間とします。

なお、社会情勢の変化等を踏まえ、計画の期間内であっても必要に応じて見直しを行う場合があります。

また、本計画期間終了後は、健康増進と食育の取組をより一体的に推進していくため、本市健康増進計画である健康なごやプラン21(第3次)との統合を予定しています。

4 計画策定の体制

本計画は、学識経験者や関係団体の代表者等で構成する「名古屋市食育推進懇談会」の意見などを踏まえ策定しました。





5 現状と課題

(1) 第4次計画の概要

【計画期間】

令和3年度～令和7年度

【基本コンセプト】

健全な食生活を再発見!

【基本目標】

- ①誰もが健全な食生活に関心を持ち、実践しやすい食環境づくりを推進
- ②食を通じたコミュニケーションにより、食の大切さや楽しさを実感
- ③自然や生産者等への感謝の念を育み、環境にやさしい食生活を実現

【施策】

- ①食育の総合的推進
- ②ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進
- ③「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進
- ④食文化の継承活動の推進
- ⑤食の安全・安心の確保の推進
- ⑥環境に配慮した食育の推進

【これまでの主な取り組み】

①食育の総合的推進

市民全体の食育に対する関心を高めるために、食育ウェブサイト「なごや食育ひろば」による情報発信や食育講演会をはじめとした様々なイベントの機会を活用した普及啓発を行うとともに、若い世代や健康無関心層への啓発のため、SNS広告の配信や推定野菜摂取量を測定できる機材を活用した食育指導などに取り組みました。

また、誰もが健全な食生活に関心を持ち、実践しやすい食環境づくりに向け、団体・企業等が実施する健康な食生活が実践しやすい食環境づくりの優れた取り組みについて募集・表彰を行うとともに、食育活動に取り組む「なごや食育応援隊」との協働による食育講習会の実施や「食育推進協力店」と連携した野菜をたっぷり提供する店舗の募集・紹介など、多様な主体と連携した取り組みを実施しました。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大時期においては、「新しい生活様式」への対応として、食育講演会の動画配信など感染回避を考慮した方法による普及啓発を実施しました。





②ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進

ア 妊産婦や乳幼児等に関する食育の推進

妊娠・授乳中の食事や離乳食などの子どもの食事について栄養指導や相談などを行うことにより、母子の健康のための食習慣の確立を支援したほか、乳幼児健康診査等における栄養指導・相談などにより、子どもの発育・発達段階に応じた望ましい食習慣の定着を支援しました。また、アプリを活用し食育に関する情報発信を実施しました。

イ 保育所等における食育の推進

保育所等において食育計画を作成し保育内容の一環として食育を位置付けた上で、伝統食・行事関連の食事体験、野菜の栽培、調理体験、配膳や片付けの体験など様々な食体験や食に関する指導などを通じた望ましい食習慣の定着や豊かな人間性の育成に取り組んだほか、給食だよりの発行などによる保護者への啓発や食事会や講習会などによる地域との食育活動にも取り組みました。

ウ 学校における食育の推進

食に関する基本的な習慣を身につけられるよう、「なごやっ子食に関する指導の手引き」を活用し学校給食を教材とするなどの食に関する指導、給食新聞・給食だよりの発行、元気いっぱいなごやっ子の育成事業などに取り組みました。

エ 家庭等における食育の推進

PTAによる「家庭教育セミナー」の実施や生涯学習センターでの「親学」に関する講座・事業の開催など保護者が子どもとともに家庭において健全な食生活を実践できるよう取り組むとともに、児童館・とだがわこどもランドにおける料理教室などを開催し、実践によって食に関する理解を深めることができるよう支援しました。

オ 若い世代を中心とした食育の推進

食に関する課題が多い傾向にある若い世代を中心に、食に関する意識を高め、健全な食生活を実践することができるよう、SNSの活用や、大学との連携による学生が担い手となった普及啓発、企業・健康保険組合との連携による働く世代への情報発信などに取り組みました。

カ 壮年期・高齢期における食育の推進

市民一人ひとりが自分に見合ったバランスのとれた食事を取り、適正体重を維持するなどの健康管理が行えるよう、バランスのよい食事や運動等の生活習慣に関する講話や実技指導等を実施したほか、高齢者の栄養指導、給食施設への栄養指導等に取り組みました。



キ 歯と口腔の健康と食育の推進

生涯を通じて自分の歯でよく噛んで味わって食べることができるよう、妊産婦、乳幼児、成人、高齢者それぞれへの歯科口腔保健指導、「120運動」の推進、オーラルフレイル対策、なごや8020フェスティバルの開催などライフステージに応じた取り組みを実施しました。

ク 福祉の視点による食育の推進

生活環境や経済状況の違いが食育に与える影響についても考慮し、乳幼児健康診査等における栄養指導・相談、児童養護施設等での食育体験を実施するとともに、子ども食堂の開設支援、障害者やひとり暮らし高齢者など自ら食育を実践することが困難な場合のある方に対して、配食サービスを実施しました。

③「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進

体験水田や市民農園の運営等による「農」とのふれあい機会の提供とともに、農業ボランティアの育成、保育所や幼稚園での野菜の栽培を通じた食に関する体験活動、小学校における出前授業、農業公園における体験講座による食農教育に取り組みました。また、地産地消を推進するため、イベントの開催や学校給食での地元産食材の使用促進に取り組みました。

④食文化の継承活動の推進

市民の食文化への理解と関心の向上を図るため、保育所等における伝統食や行事食の食事体験、小学校給食における「姉妹友好都市献立」や「なごやめし献立」の提供などに取り組みました。

⑤食の安全・安心の確保の推進

食の安全・安心モニターや食品安全・安心学習センター事業などによるリスクコミュニケーションの充実、消費生活フェアや卸売市場におけるイベント、ウェブサイトやメールマガジンなどによる情報提供を実施しました。また、食品表示法に基づく表示制度の普及啓発を行うとともに、事業者の自主管理を推進し、その状況について情報提供を実施しました。

⑥環境に配慮した食育の推進

環境にやさしい食生活の実現のため、「買い物前の冷蔵庫の在庫チェック」や「食材の上手な使いきり」など家庭でできる食品ロス削減の取り組みの周知、フードドライブの実施、食品ロス削減月間にあわせたキャンペーンの実施などのほか、各家庭で生ごみ堆肥化に取り組む世帯を増やすため、生ごみ堆肥化講座を実施しました。



(2) 第4次計画の数値目標と達成状況

No.	事 項	4次策定時 (令和2年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和7年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合	76.4%	79.5%	90%以上
2	朝食を毎日食べている市民の割合	小学6年生 *1	84.5%	90%以上
		中学3年生 *1	80.0%	85%以上
		全 体	74.1%	90%以上
		20歳代男性	43.1%	80%以上
		20歳代女性	67.9%	90%以上
		30歳代女性	68.1%	90%以上
3	栄養バランスを考えた食事をする市民の割合	全 体	54.8%	70%以上
		10～30歳代	45.4%	60%以上
4	適正体重の範囲にある市民の割合 *2	66.4%	67.5%	80%以上
5	メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続して実施している市民の割合 *3	31.4%	40.8%	50%以上
6	「8020運動」の言葉も意味も知っている市民の割合	62.4%	64.3%	80%以上
7	よく噛んで味わって食べるように気をつけている市民の割合	50.8%	55.0%	60%以上
8	家族等の誰かと一緒に食事をする市民の割合 (1週間のうち1日以上家族や友人等と一緒に食事をする市民の割合)	75.7%	67.5%	90%以上
	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	—	週9.6回	週11回以上
9	地元(愛知県)で生産されたものを購入するようにしている市民の割合	42.3%	42.4%	60%以上
10	郷土料理や行事食などの食文化を大切にしている市民の割合	14.1%	16.8%	30%以上
11	表示をよく見て食品を購入する市民の割合	41.9%	42.1%	60%以上
12	料理を食べ切るように心がけている市民の割合	73.5%	77.1%	80%以上
13	食材を使い切るように心がけている市民の割合	49.6%	47.1%	60%以上

※現状値は、「食育に関するアンケート調査」(令和6年9月～10月)より
 *1 : 小学6年生・中学3年生=「令和6年度全国学力・学習状況調査」より
 *2 : BMIが18.5以上25未満を標準とし、その範囲内の体重を適正体重とした。
 *3 : 令和6年度は、「生活習慣病の予防や改善のため」として調査



第1章 (3) 食育に関するアンケート調査

本計画の策定にあたり、令和6年9～10月に市内に居住する満16歳以上の市民3,000人を対象に、食育に関するアンケートを実施しました。

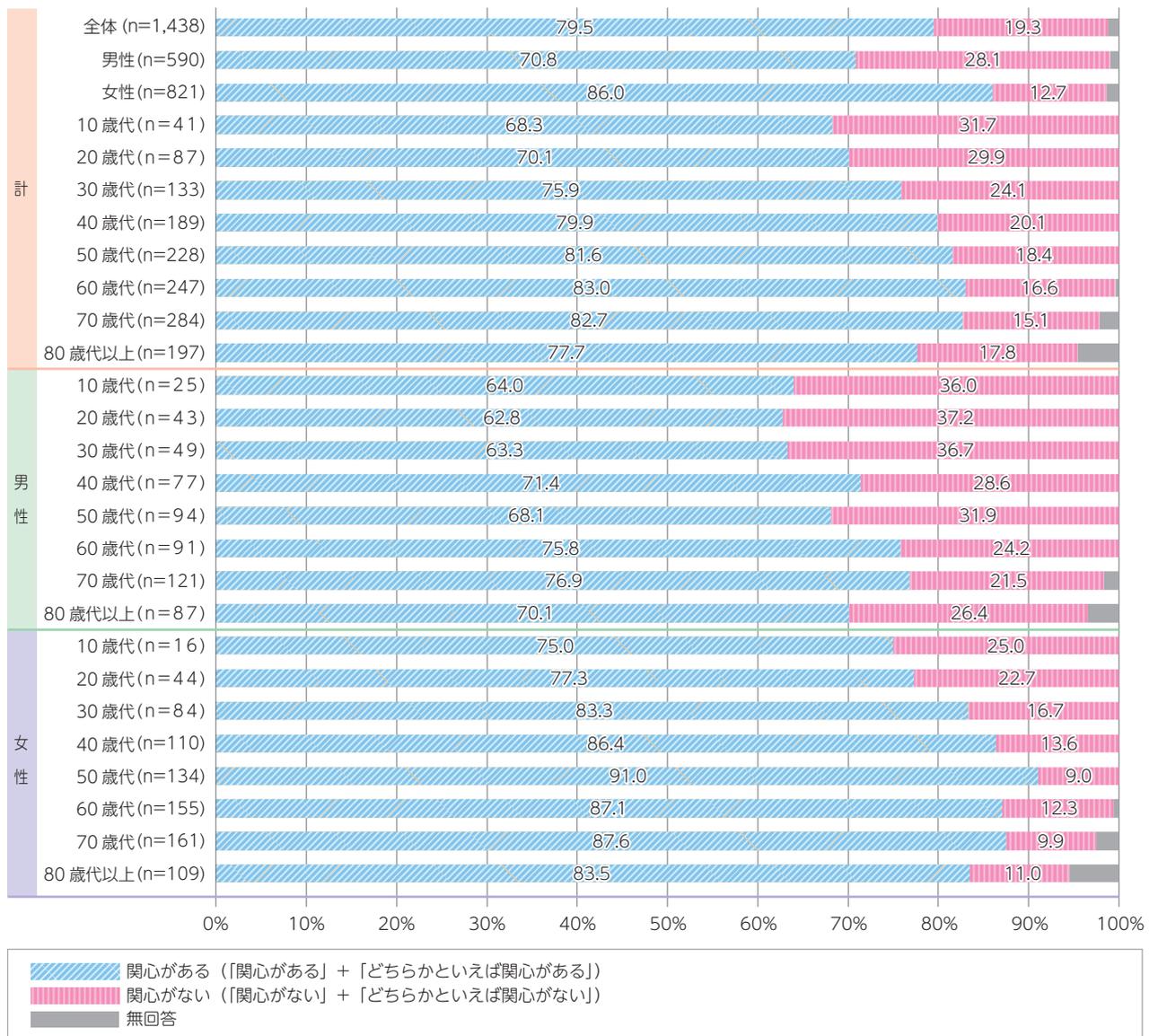
【有効回答者数1,438人 有効回答率:47.9%】

①食育への関心と取り組み

食育への関心度について、「関心がある(関心がある・どちらかといえば関心がある)」が全体で約80%となっており、男性よりも女性が15ポイント程度上回っています。

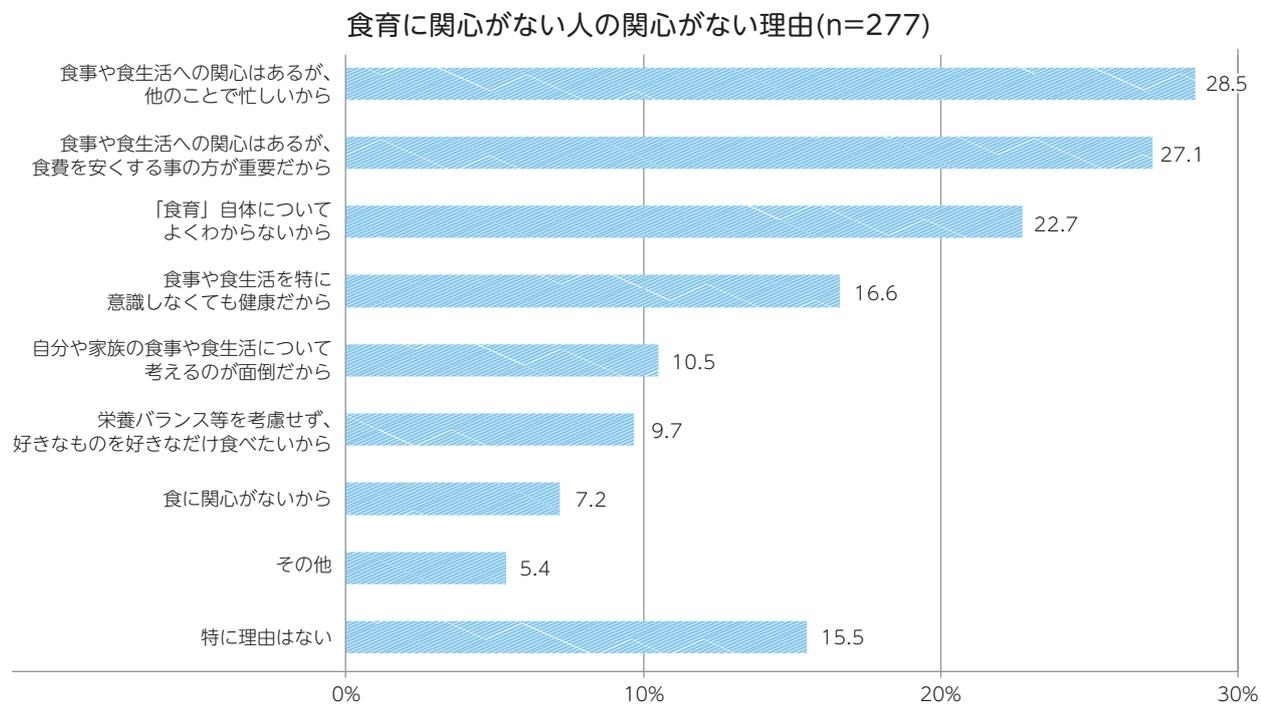
10歳代と20歳代は第4次計画策定時(10歳代45.9%、20歳代68.2%)より改善しておりますが、依然として、他の年代に比べ関心が低い傾向がみられます。また、30歳代は第4次計画策定時(82.5%)より悪化しています。

食育への関心

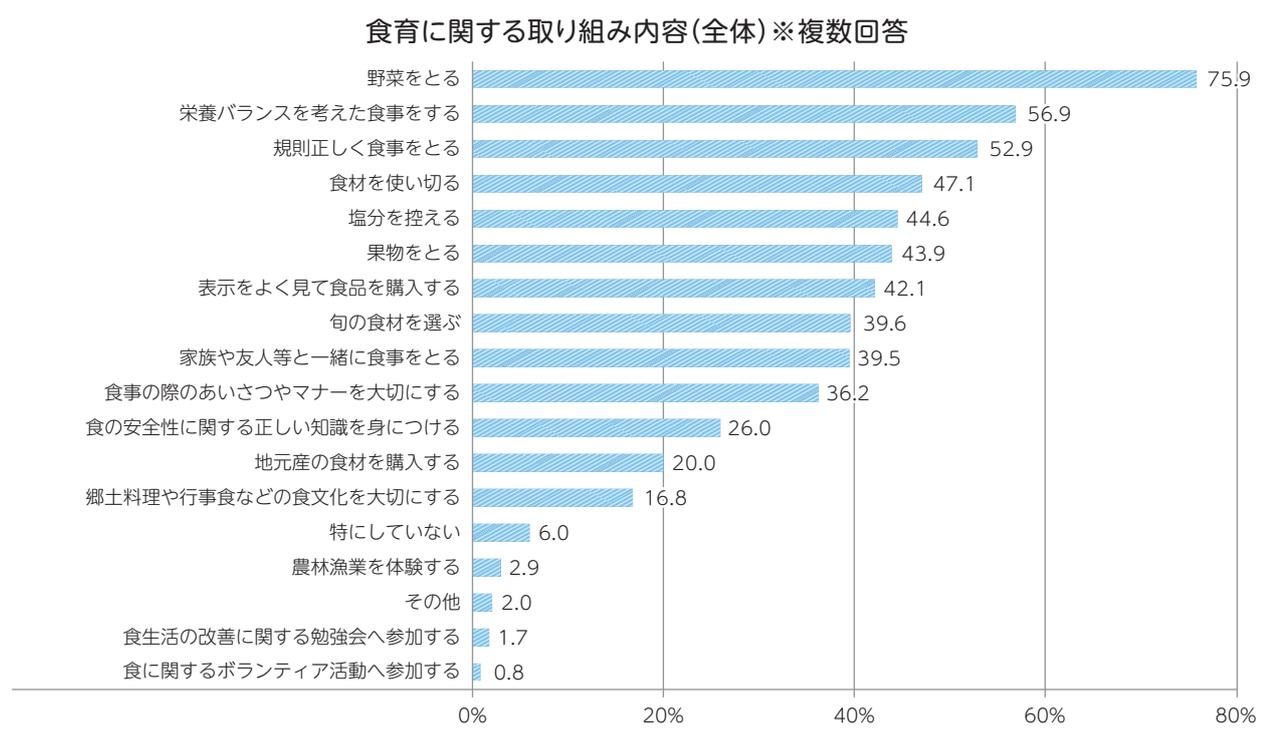




食育に関心がない人の関心がない理由は、「食事や食生活への関心はあるが、他のことで忙しい」、「食事や食生活への関心はあるが、食費を安くする事の方が重要」、「食育自体についてよくわからない」の順でした。

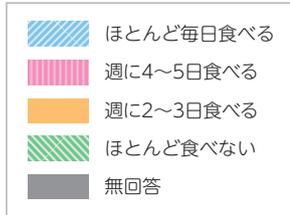


取り組み内容としては、「野菜をとる」が最も多く、7割以上の方が実践しており、次いで「栄養バランスを考えた食事をする」、「規則正しく食事をする」の順で、いずれも5割程度の方が実践しています。一方で、「郷土料理や行事食などの食文化を大切にする」、「農林漁業を体験する」は、取り組んでいる人が少ない状況です。

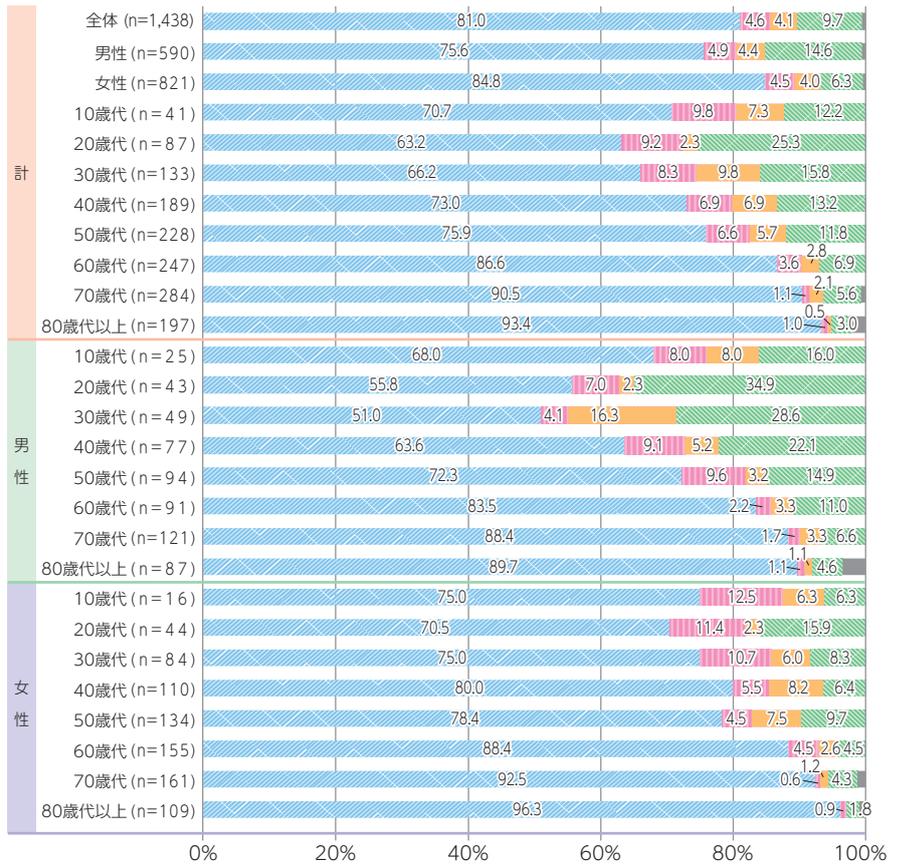


②朝食の摂取状況

朝食は、全体で81%の人が毎日摂取していますが、20歳代から30歳代は、朝食欠食の傾向がみられます。また、「ほとんど食べない」割合が最も高かった年齢層は男女とも20歳代であり、特に20歳代男性の約1/3 (34.9%)はほとんど食べていません。



朝食の摂取状況

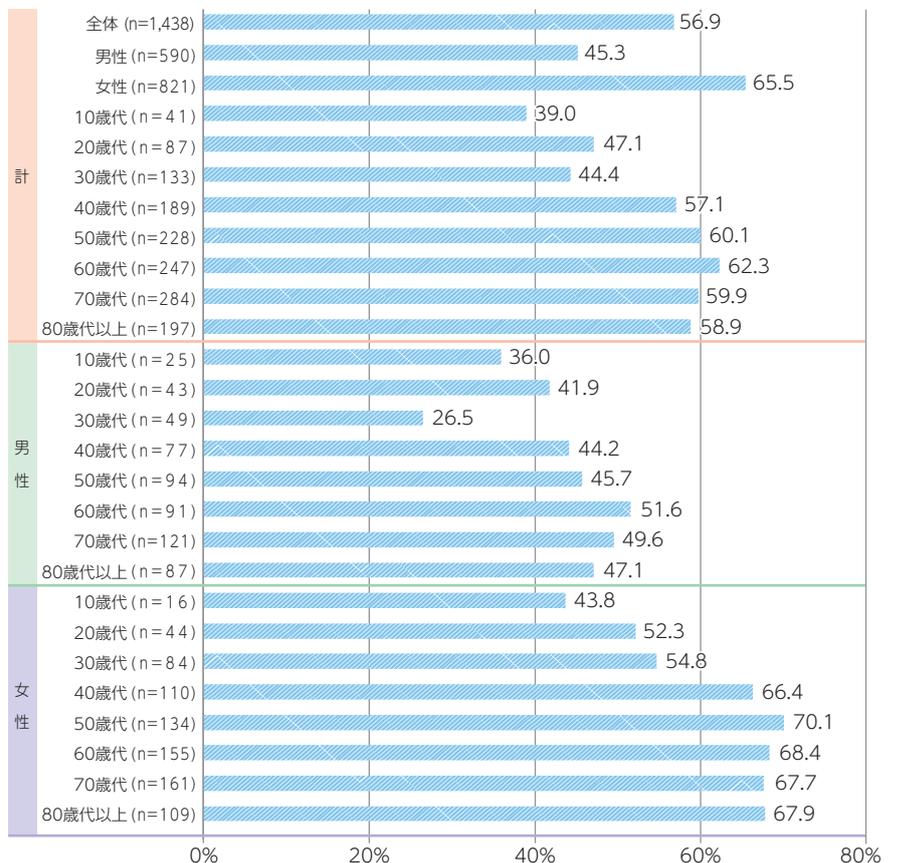


③栄養バランスを考えた食事の実践状況

全体で約57%の人が、栄養バランスを考えた食事を心がけています。男女別にみると女性は、男性よりも栄養バランスに対する意識が高いことがうかがえます。

また、10歳代から30歳代では、栄養バランスに対する意識が他の年代に比べて低い傾向がみられます。

栄養バランスを考えた食事の実践度



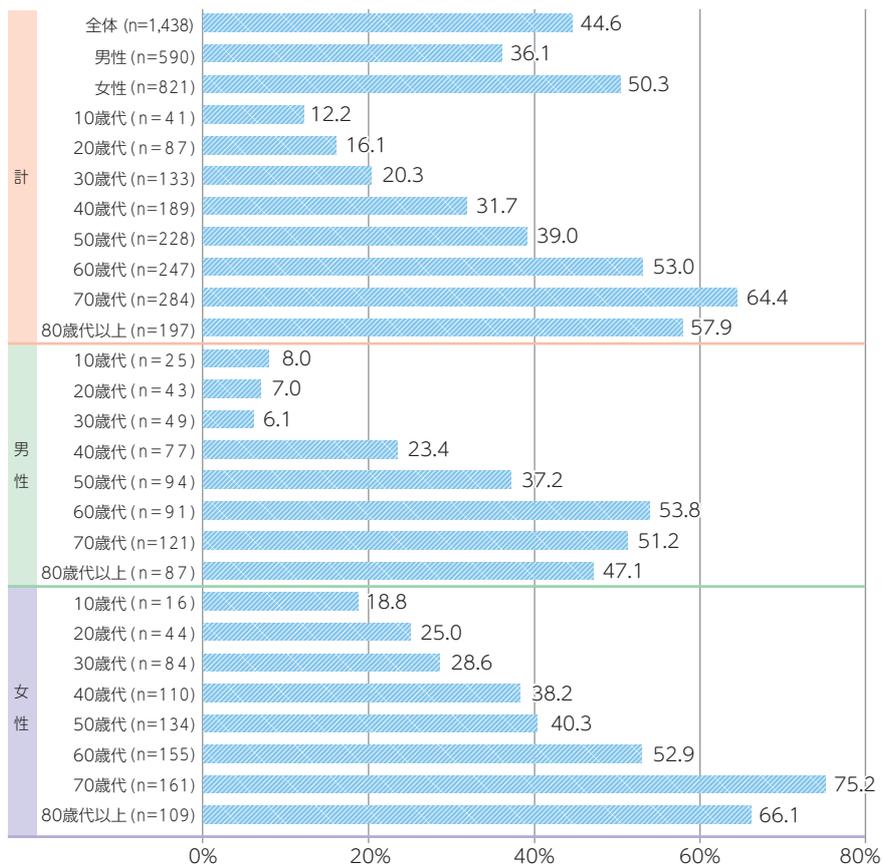


④減塩の実践状況

全体で約45%の人が、減塩を心がけています。男女別にみると女性は、男性よりも減塩に対する意識が高いことがうかがえます。

また、10歳代から30歳代では、減塩に対する意識が他の年代に比べて低い傾向がみられます。

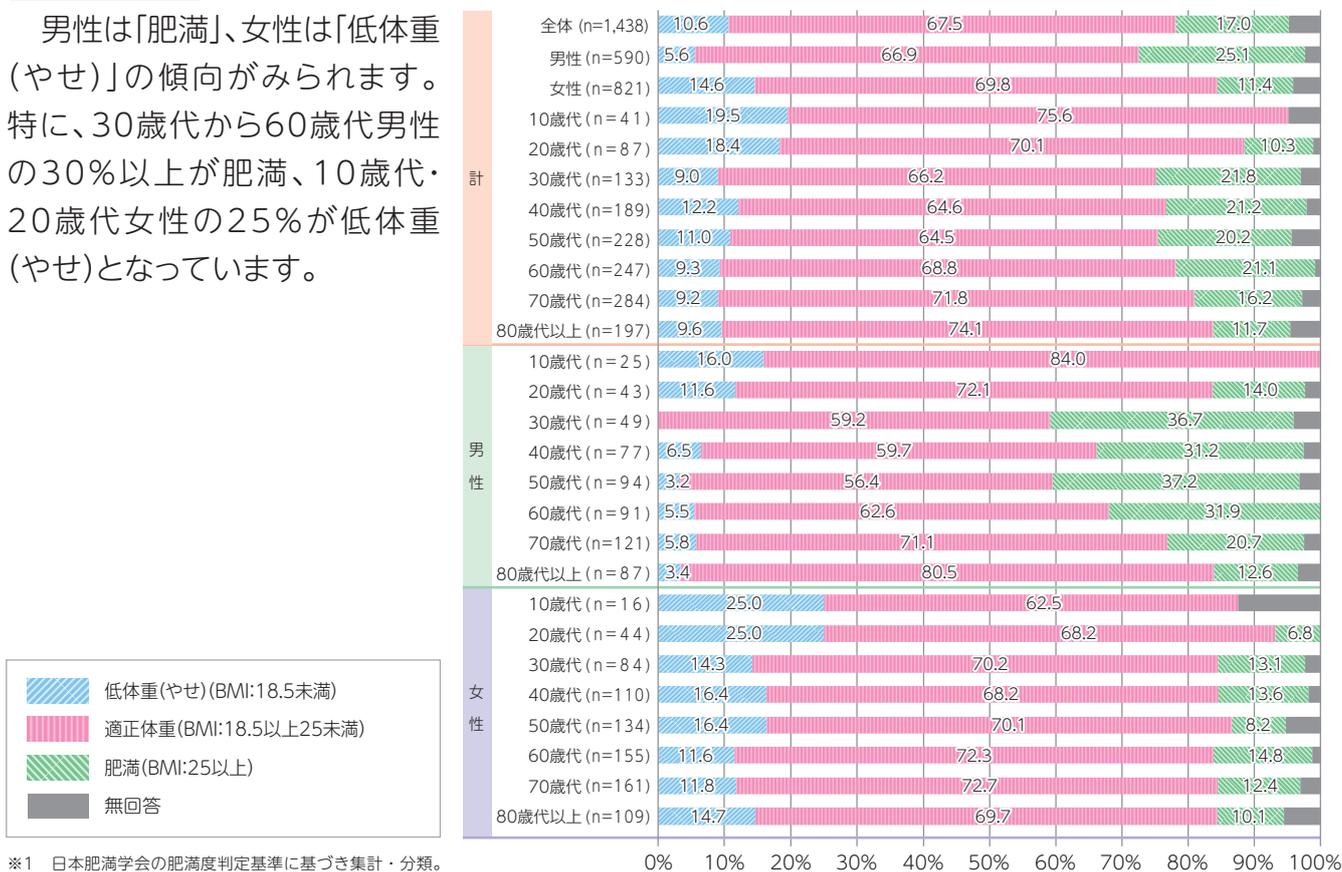
減塩の実践度



⑤身体状況

男性は「肥満」、女性は「低体重(やせ)」の傾向がみられます。特に、30歳代から60歳代男性の30%以上が肥満、10歳代・20歳代女性の25%が低体重(やせ)となっています。

身体状況



※1 日本肥満学会の肥満度判定基準に基づき集計・分類。

※2 BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に用いられる体格指数であり、「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で算出。



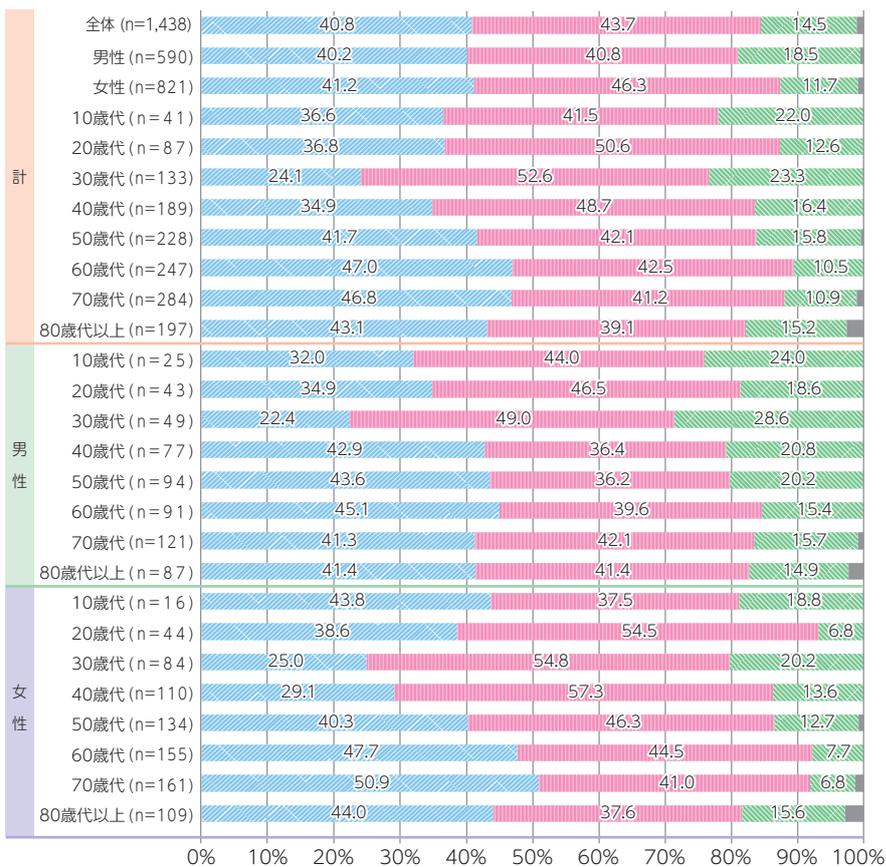
⑥生活習慣病の予防・改善のため

の取り組み状況

生活習慣病の予防・改善のために、適切な食事または定期的な運動を実施している人は、全体で約85%となっています。一方で、継続して実践している人は、全体の40%であり、半数近くの方は、実践していないものが多い傾向がみられます。



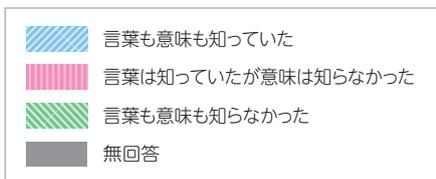
生活習慣病の予防や改善のための適切な食事又は定期的な運動の実施状況



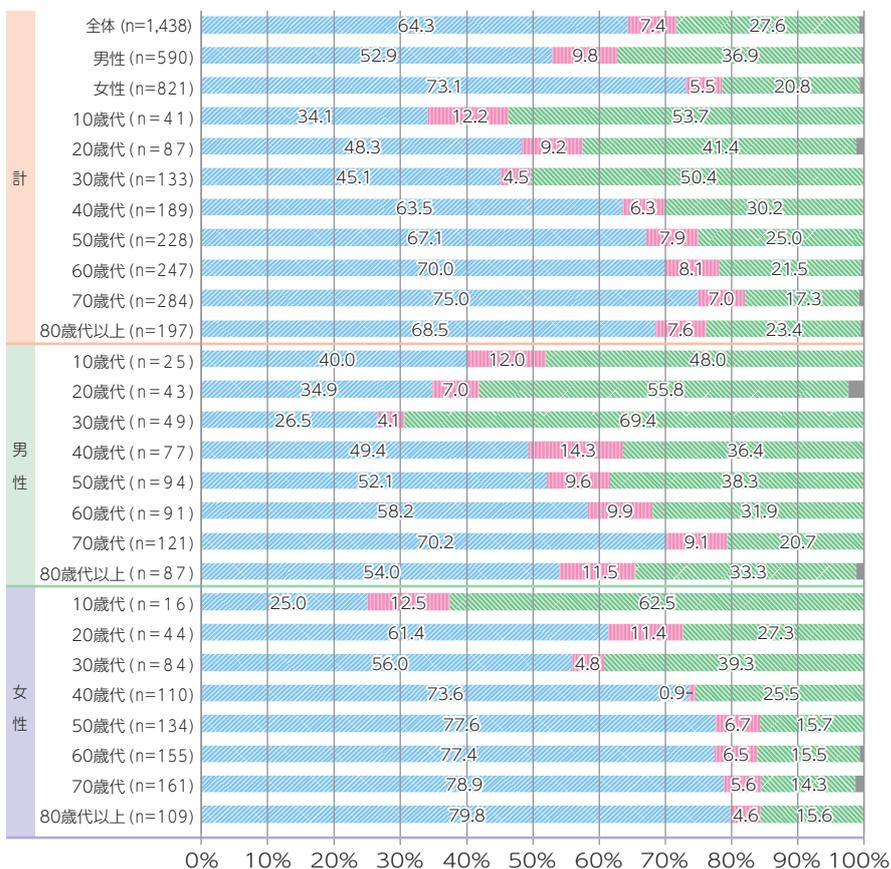
⑦「8020運動」の認知度

「8020運動」の言葉も意味も知っている人は、全体の約65%となっています。20歳代は第4次計画策定時(39.5%)より上昇しておりますが、依然として、10歳代から30歳代までの若い世代は他の年代に比べて認知度が低い状況です。

また、男性よりも女性の認知度が高い傾向がみられます。



「8020運動」の認知度

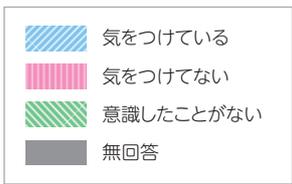




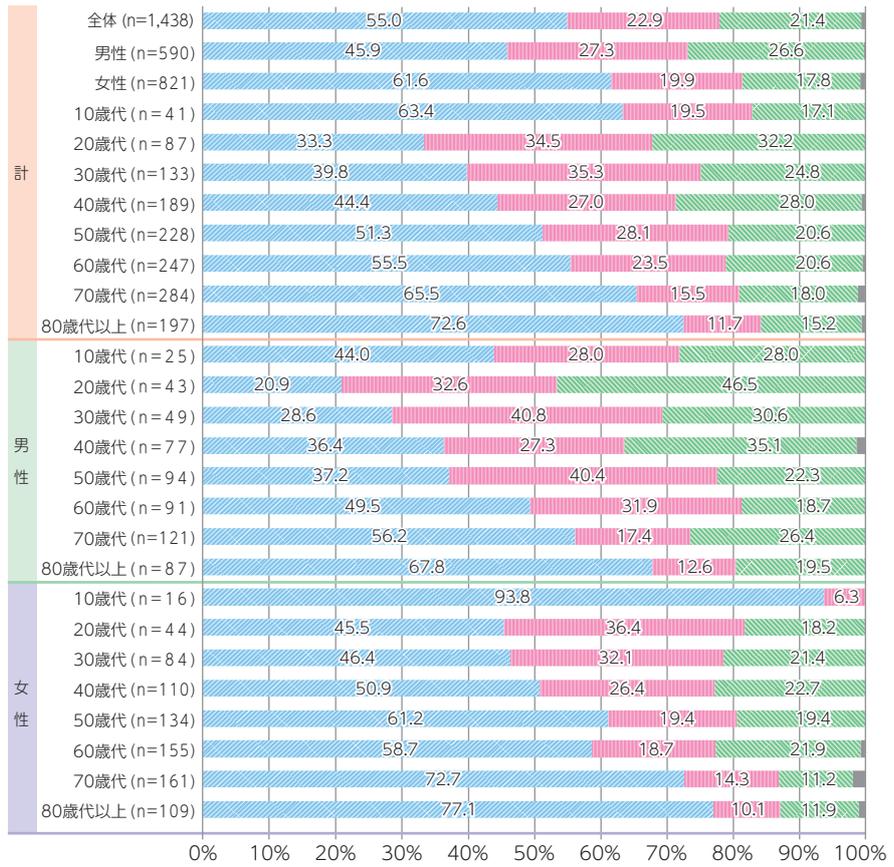
⑧咀嚼の状況

よく噛んで味わって食べるように気をつけている人は、全体で55%であり、第4次計画策定時(50.8%)より上昇しております。

20歳代から40歳代は他の世代に比べて「気をつけている」割合が低く、特に30歳代は第4次計画策定時(50.3%)より悪化しております。



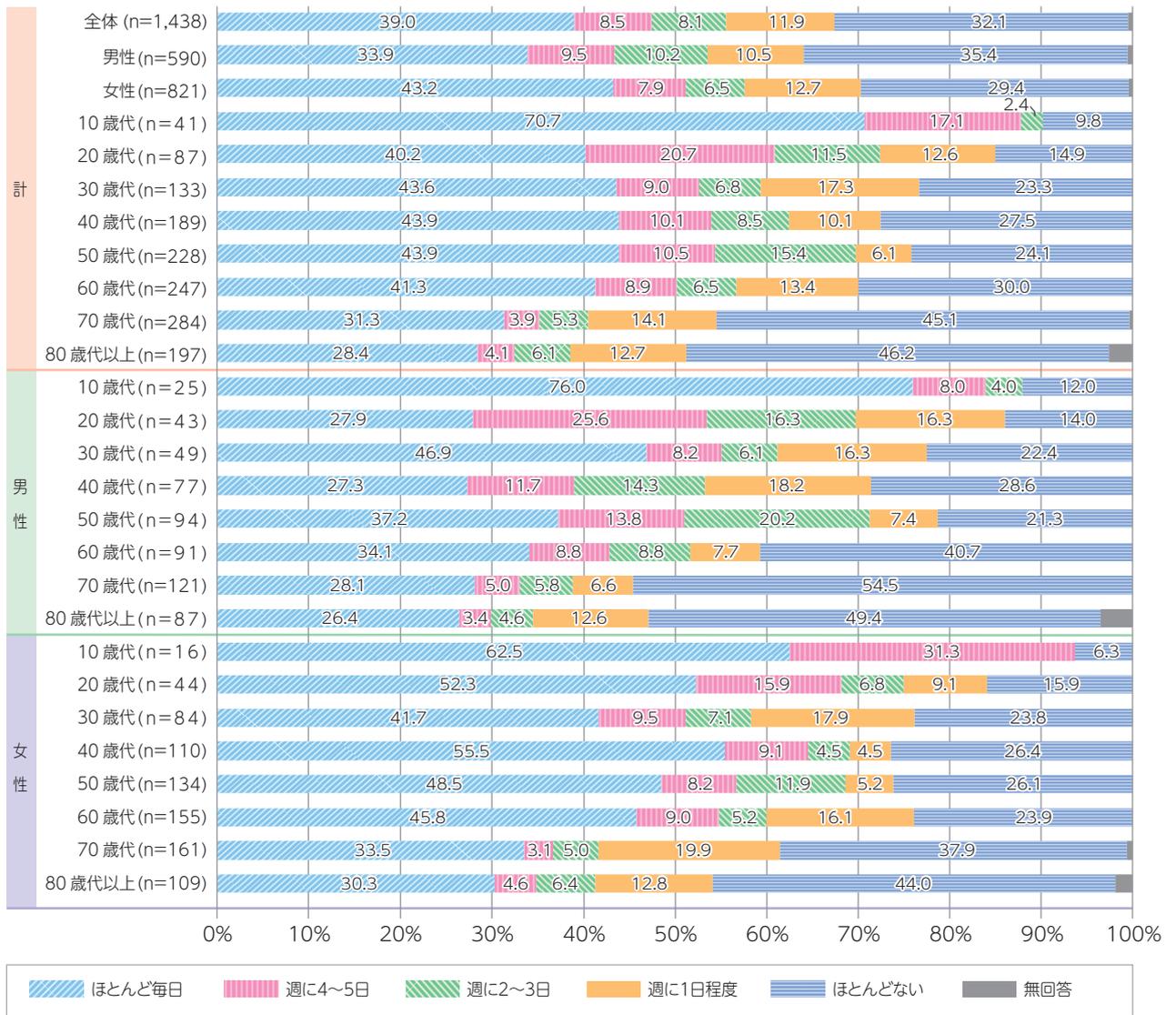
食事の時、よく噛んで味わって食べるよう気をつけているか



⑨ 家族等との食事の状況

家族や友人等との食事の状況について、全体で67.5%の人が、1週間のうち1日以上実践しています。一方で、3割の人は、週に一度もない状況であり、高齢層ほど「週に1日以上」の割合が低下する傾向がみられます。

1週間のうち家族等と一緒に食事をする日数

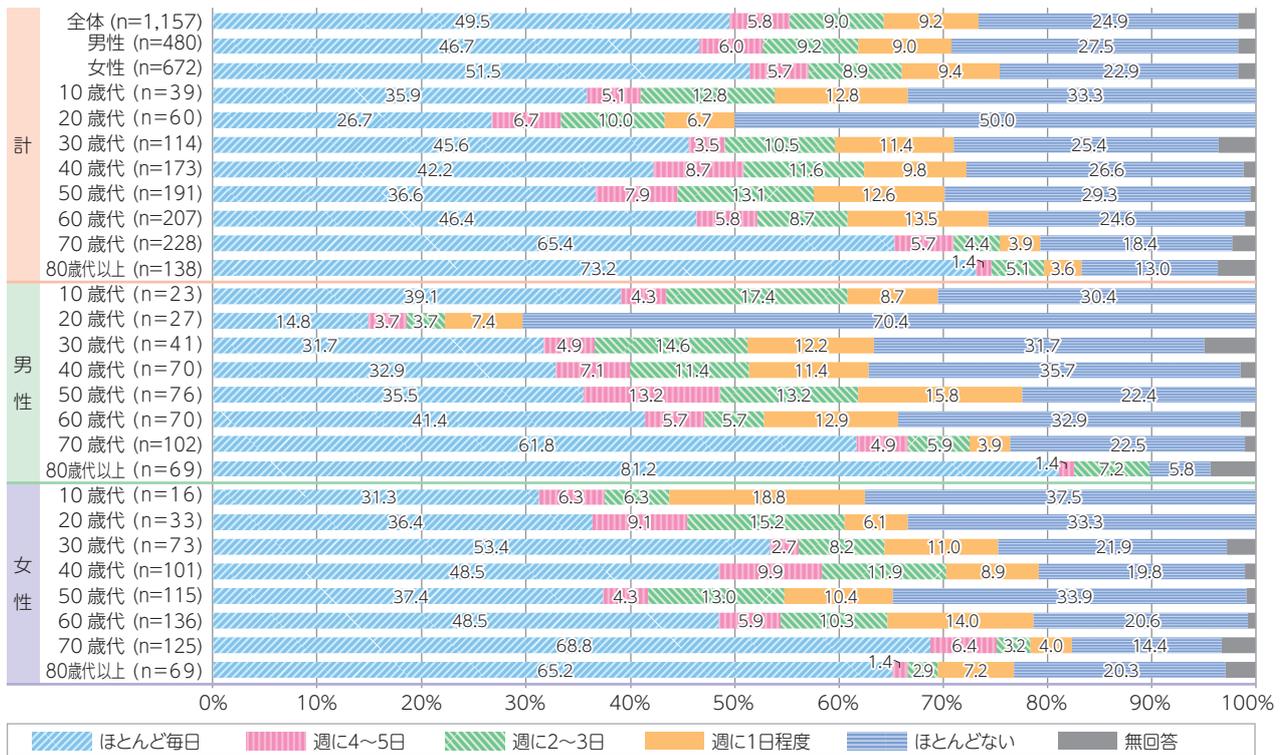


第1章 計画の策定にあたって
第2章 計画の基本方針
第3章 施策の展開
第4章 推進体制と進行管理
資料編

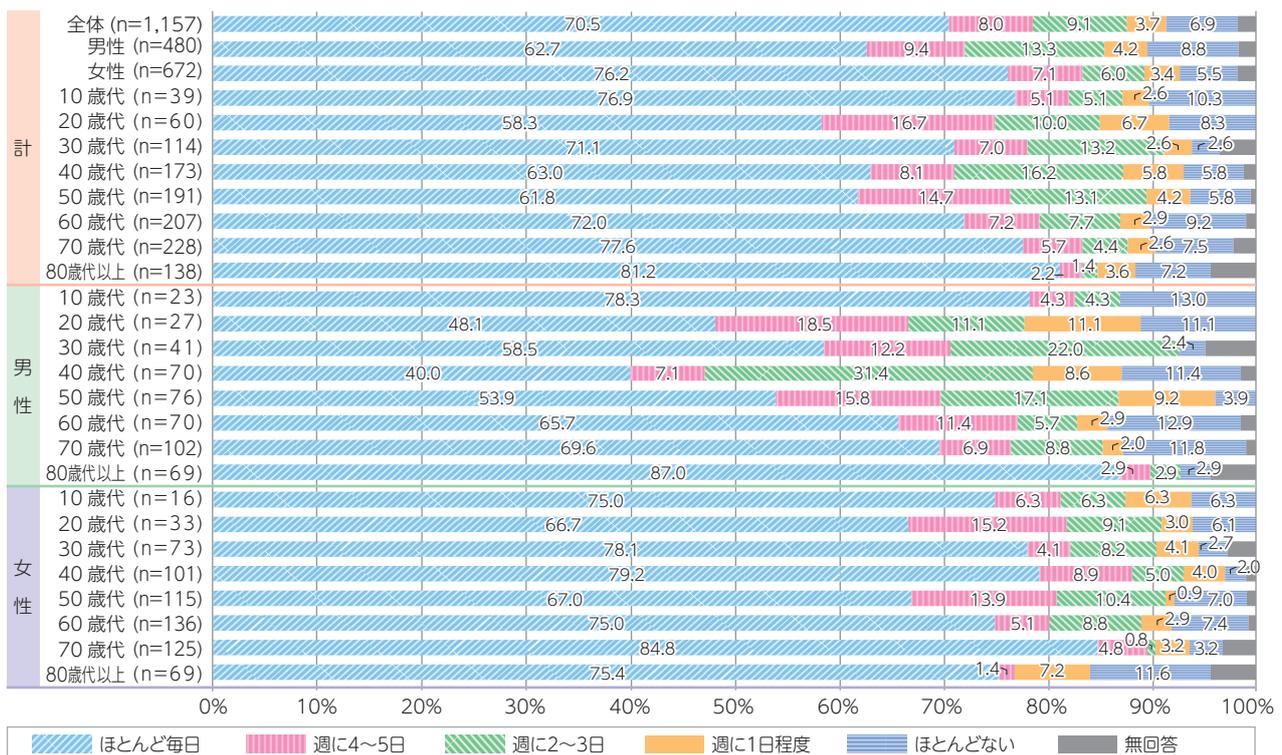
また、家族と同居している人が、朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数は、週9.6回(※)となっています。

※共食の回数は、「ほとんど毎日」を週7回、「週に4～5日」を週4.5回、「週に2～3日」を週2.5回、「週に1日程度」を週1回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出。

家族と一緒に食べる共食の頻度(朝食)



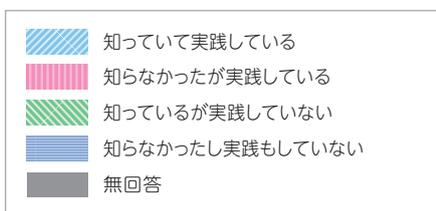
家族と一緒に食べる共食の頻度(夕食)



⑩ローリングストックの状況

全体で44.4%の人がローリングストックを実践(「知っているが実践している」・「知らないが実践している」)しています。

男女別に見ると、女性の方が男性よりも実践している割合が高くなっています。また、10歳代から30歳代の若い世代は他の世代に比べ、実践している割合が低い傾向がみられます。



ローリングストックの実践状況

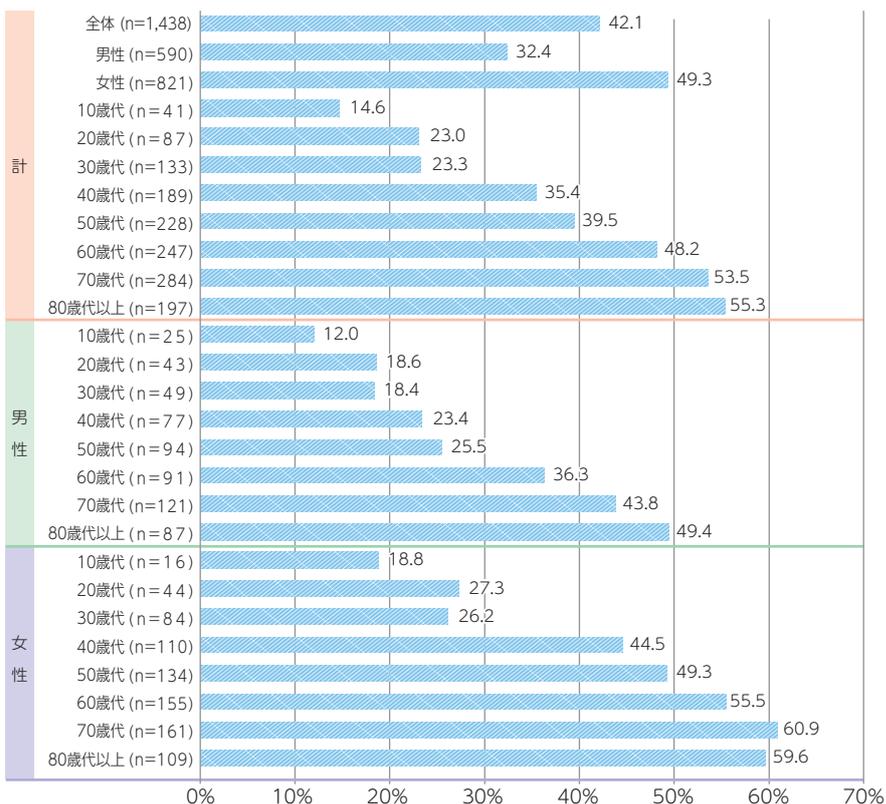


※ローリングストックとは、災害時に備えふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

⑪食品表示の活用状況

全体で約4割の人が、表示をよく見て食品を購入していると回答しており、男性よりも女性の方が実践している割合が高い傾向がみられます。また、10歳代から30歳代は他の世代に比べ、割合が低い傾向にあります。

表示をよく見て食品を購入しているか

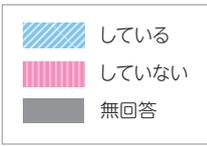




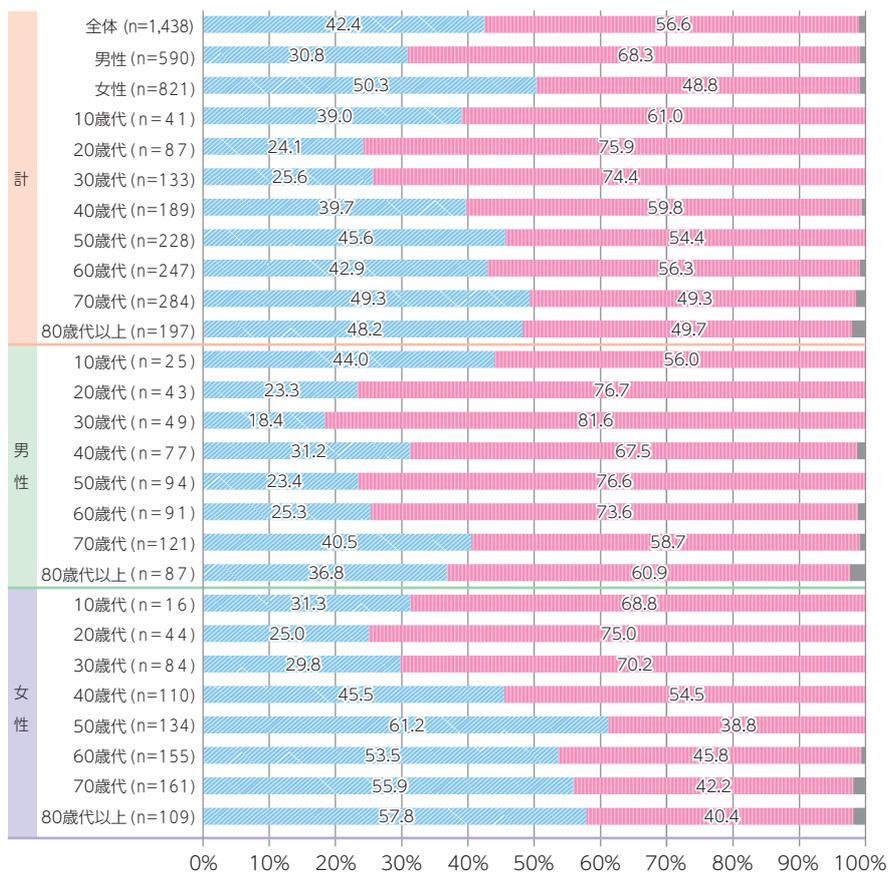
⑫地産地消の状況

地産地消の状況について、全体で約4割の人が「地元(愛知県)で生産されたものを購入するようにしている」と回答しており、男性よりも女性の方が約20ポイント上回っています。

また、20歳代から30歳代は他の世代に比べ、購入している割合が低い傾向がみられます。



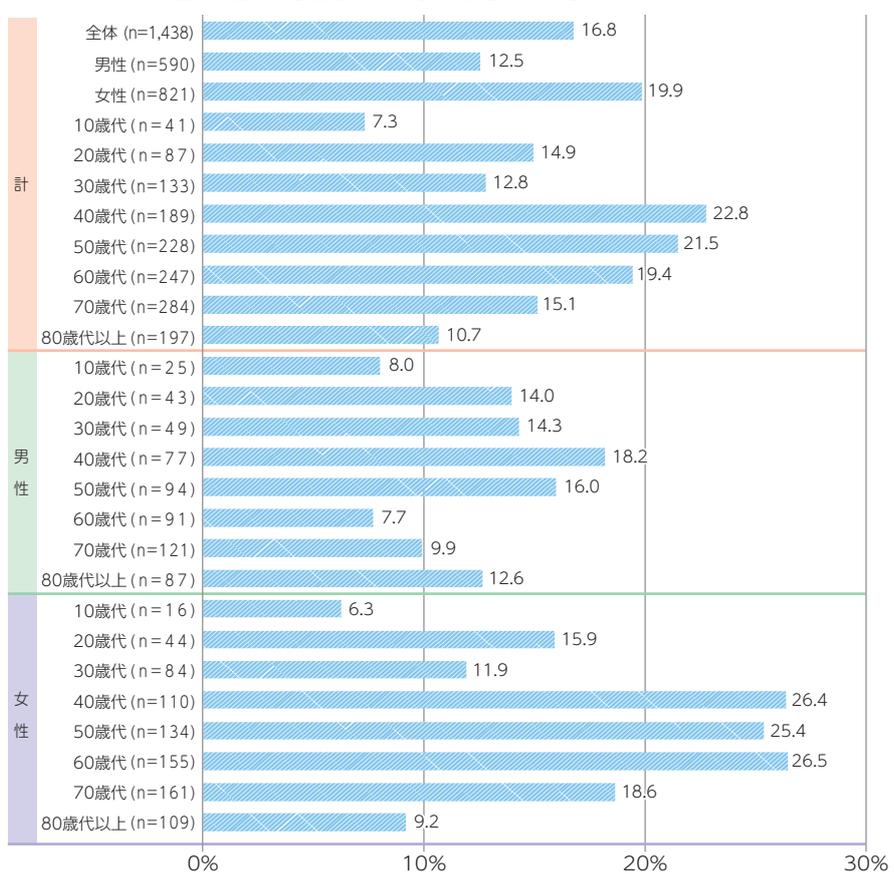
地元(愛知県)で生産されたものを購入するようにしているか



⑬郷土料理や行事食など食文化に対する意識

全体で約17%の人が、郷土料理や行事食など食文化を大切にしていると回答しており、男性と女性を比較すると、女性の方が食文化を大切にしている割合がやや高い傾向がみられます。

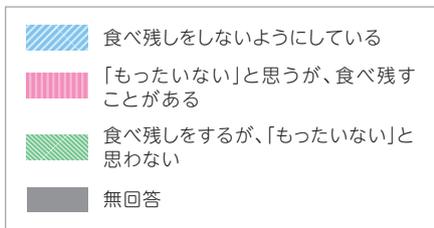
郷土料理や行事食など食文化を大切にしているか



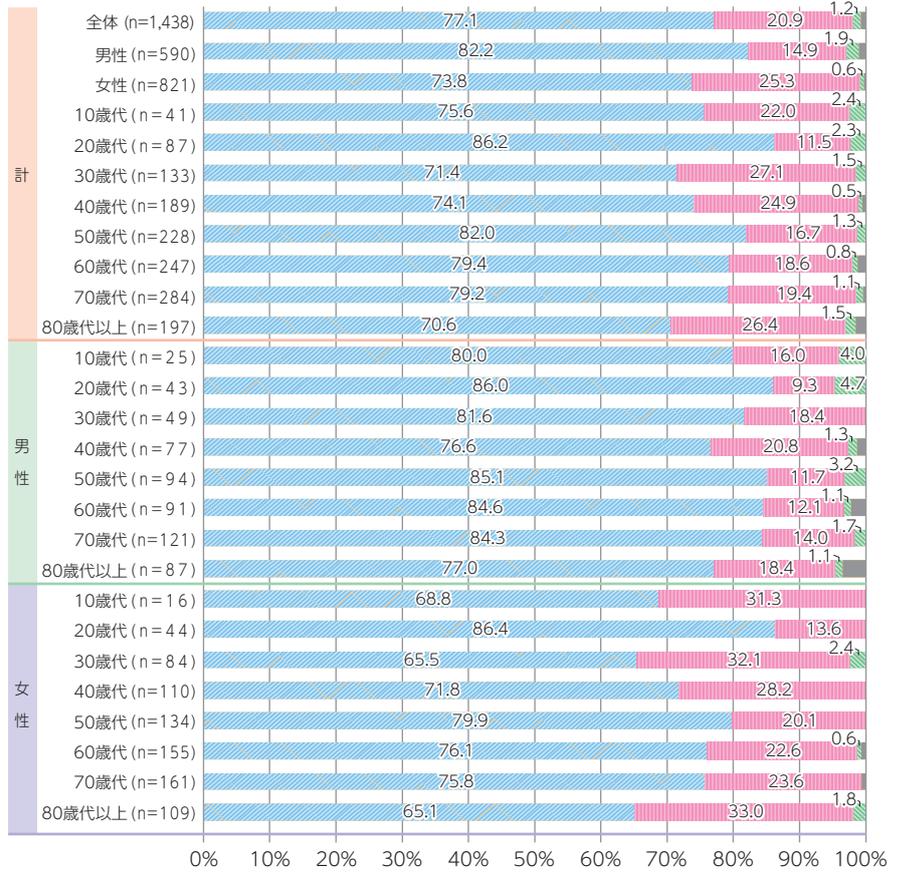
⑭ 食べ残しの状況

全体で77.1%の人が、食べ残しをしないようにしており、第4次計画策定時(73.5%)より上昇しております。食べ残すことがある人についても、ほぼ全ての人が「もったいない」と感じていることがうかがえます。

男女別に見ると、男性のほうが女性よりも食べ残しをしない傾向にあります。



食べ残しをしないようにしているか

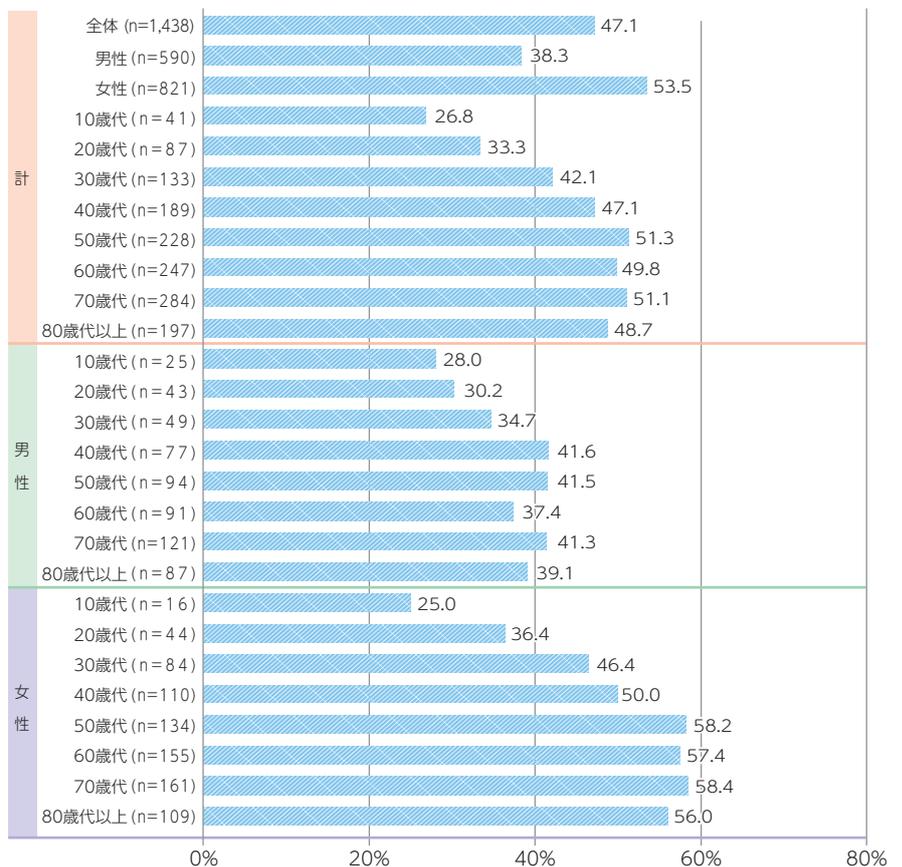


⑮ 食材の使い切りに対する意識

全体で47.1%の人が食材を使い切るよう意識しております。男女別にみると、女性の方が食材を使い切るよう心がけている割合が高くなっています。

また、10歳代・20歳代は他の世代に比べ意識が低くなっています。

食材を使い切るよう心がけているか



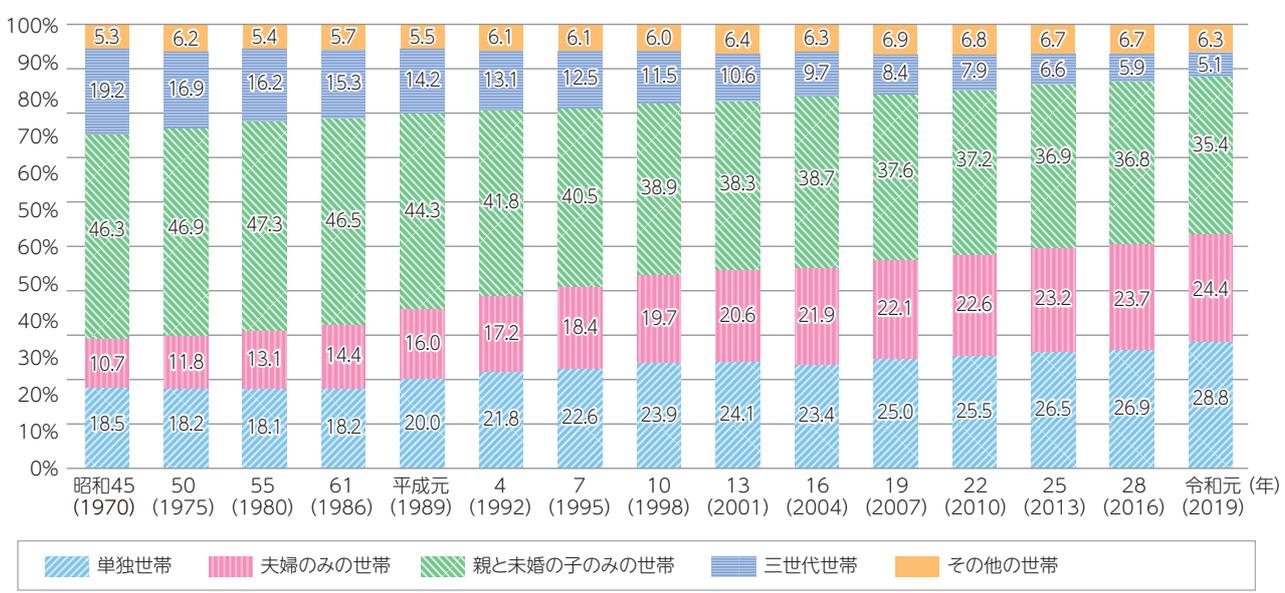


世帯構造や社会環境等の変化

【世帯構造別にみた構成割合の推移】

単独世帯、夫婦のみの世帯が増加しており、親と未婚の子のみの世帯、三世帯世帯が減少しています。

世帯構造別にみた構成割合の推移

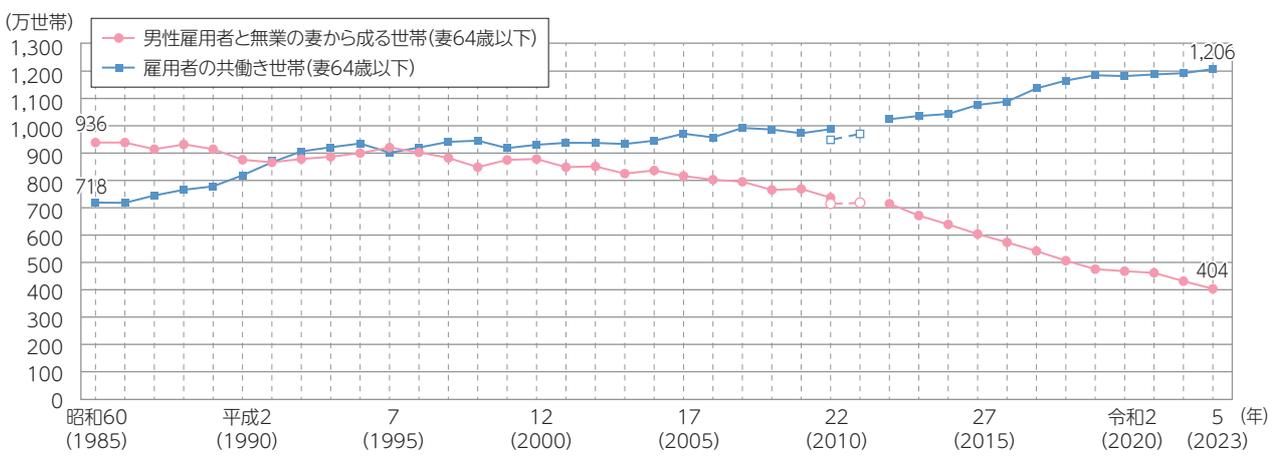


資料:厚生労働省「国民生活基礎調査」(注)1. 1995年の数値は、兵庫県を除いたものである。 2. 2016年の数値は、熊本県を除いたものである。
3. 「親と未婚の子のみの世帯」とは、「夫婦と未婚の子のみの世帯」及び「ひとり親と未婚の子のみの世帯」をいう。

【共働き等世帯数の推移】

夫婦共に雇用者の共働き世代が増加し、平成9年以降は共働き世代数が男性雇用者と無業の妻から成る世帯数を上回っています。

共働き世帯数と専業主婦世帯数の推移(妻が64歳以下の世帯)



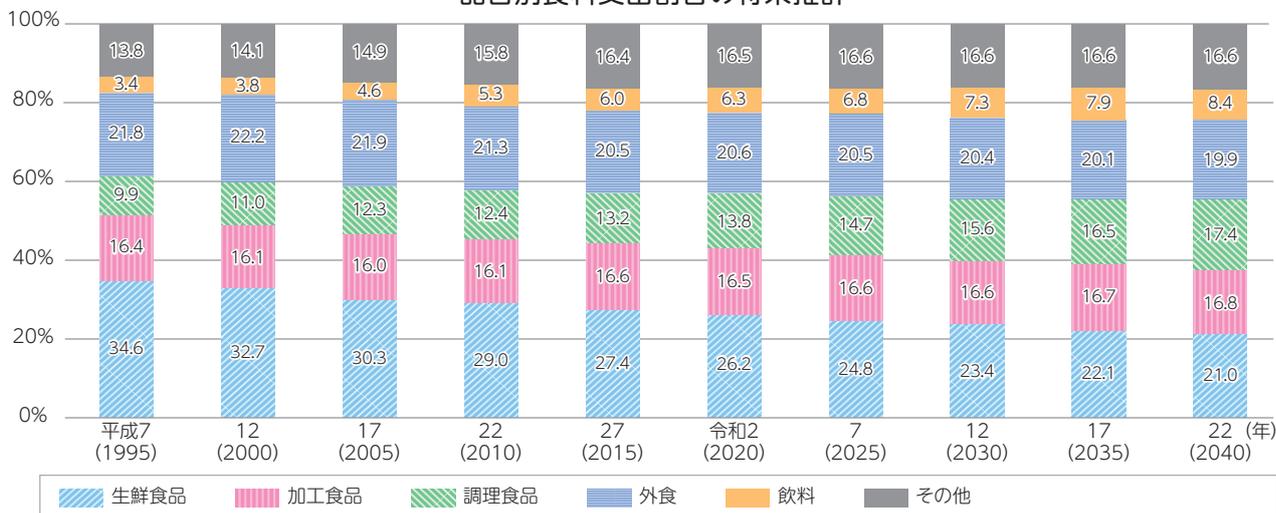
(備考) 1. 昭和60(1985)年から平成13(2001)年までは総務庁「労働力調査特別調査」(各年2月)、平成14(2002)年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」より作成。「労働力調査特別調査」と「労働力調査(詳細集計)」とは、調査方法、調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。
2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯(妻64歳以下)」とは、平成29(2017)年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)かつ妻が64歳以下世帯。平成30(2018)年以降は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び失業者)かつ妻が64歳以下の世帯。
3. 「雇用者の共働き世帯(妻64歳以下)」とは、夫婦ともに非農林業雇用者(非正規の職員・従業員を含む)かつ妻が64歳以下の世帯。
4. 平成22(2010)年及び23(2011)年の値(白抜き表示)は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。
5. 平成23(2011)年、25(2013)年から28(2016)年、30(2018)年から令和3(2021)年は、労働力調査の時系列接続用数値を用いている。



【品目別食料支出割合の将来推計】

人口減少が進行している中、単身世帯や共働き世帯の増加に伴い食の外部化が一層進むと予想されています。総世帯における食料消費支出の内訳の変化を見ると、生鮮食品や外食への支出割合が減少する一方、調理食品や加工食品、飲料への支出割合は増加する見込みです。

品目別食料支出割合の将来推計



資料：農林水産政策研究所「我が国の食料消費の将来推計(2019年版)」を基に農林水産省作成
 注：1)平成27(2015)年までは、家計調査、全国消費実態調査等より計算した実績位で、令和2(2020)年以降は試算。令和元(2019)年時点での試算であるため、新型コロナウイルス感染症の影響は考慮していない。
 2)平成27(2015)年価格による実質値の割合

3)生鮮食品は、米、生鮮魚介、生鮮肉、牛乳、卵、生鮮野菜、生鮮果物の合計
 4)加工食品は、パン、麺類、他の穀類、塩干魚介、魚肉練製品、他の魚介加工品、加工肉、乳製品、乾物・海藻、大豆加工品、他の野菜・海藻加工品、果物加工品の合計
 5)調理食品は、主食的調理食品と他の調理食品の合計で、他の調理食品には冷凍調理食品も含む。
 6)その他は、油脂・調味料、菓子類、酒類の合計

食育は日常生活の基盤である家庭において取り組むことが大切ですが、世帯構造や社会環境等の変化に伴い、多様な方法により健全な食生活を実践していく必要があります。

(4) 今後の食育推進の課題

食育に関するアンケート調査や食を取り巻く社会情勢・環境を踏まえ、次の3点が今後の食育推進にあたっての課題と考えます。

① すべての世代における健全な食生活の実践

食育への関心は高まりつつあるものの実践に移行できていない市民が多く、また若い世代は他の世代に比べ、食育への関心・実践度が低い状況です。

生涯健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活に関心や意識を持ち、その実践に至ることが必要です。

② 望ましい食習慣の定着【健康の視点】

望ましい食習慣を実践できていない市民が一定数存在していると同時に、若い女性のやせや男性の肥満など適正体重の維持ができていない状況も見受けられます。

生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に向け、朝食を毎日食べる、栄養バランスを考えた食事をする、表示を見て食品を購入するなど望ましい食習慣を定着させることが必要です。

③ 社会・環境を意識した食行動の定着【社会・環境の視点】

生涯にわたり健全な食生活を送るためには、食を取り巻く社会・環境を持続可能なものにするのが不可欠です。

持続可能な社会・環境の実現に向け、地産地消や食品ロス削減などの社会・環境を意識した食行動を定着させることが必要です。

本市の現状等から見えてきた課題を踏まえ、本計画の基本方針を以下のように定め、生涯健康で心豊かな生活の実現に向けて、多様な関係者との連携により様々な取り組みを推進します。

1 基本コンセプト

「ひろげる・育てる・つなぐ なごやの"食"未来」

【ひろげる】

子どもから大人まで、健全な食生活への関心や実践をひろげます

【育てる】

心身の健康と豊かな人間性を育みます

【つなぐ】

食育を通じて持続可能な社会の実現につなげます

2 基本目標

基本コンセプトに基づき、具体的に計画を推進していくため、3つの基本目標を掲げます。

基本目標1 誰もが健全な食生活を実践できる食育の推進

健全な食生活への関心を高め、その実践がひろがるよう、食の楽しさや大切さを伝えるとともに、健康を意識した食の選択につながる環境づくりを推進します。

若い世代のみならず働く世代を含めた各世代における健全な食生活の実現に向け、「大人の食育」を推進します。

基本目標2 健康寿命の延伸につながる食育の推進【健康の視点】

望ましい食習慣の定着を図るため、ライフステージやライフスタイルに対応した切れ目のない取り組みを推進します。

基本目標3 持続可能な食を支える食育の推進【社会・環境の視点】

食べ物や環境を大切に思う気持ちを育むなど、社会・環境を意識した食行動の定着を図るための取り組みを推進します。

3 施策の体系

基本目標の実現をめざし、6つの基本的施策のもとに具体的な施策を展開していきます。

基本的施策	具体的施策
1 食育の総合的推進 	(1) 食育に関する啓発の推進 (2) 食育に取り組む多様な関係者との連携の推進
2 ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる食育の推進 	(1) 妊産婦や乳幼児等に関する食育の推進 (2) 保育所等における食育の推進 (3) 学校における食育の推進 (4) 家庭等における食育の推進 (5) 若い世代・働く世代における食育の推進 (6) 高齢期における食育の推進 (7) 歯と口腔の健康と食育の推進 (8) 福祉の視点による食育の推進
3 食の安全・安心の確保の推進 	(1) リスクコミュニケーションの充実 (2) 食の安全・安心に関する情報提供・普及啓発 (3) 食品表示に関する普及啓発
4 「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進 	(1) 「農」とのふれあいの促進 (2) 食農教育の推進 (3) 地産地消の推進
5 食文化の継承活動の推進 	(1) 食文化に関する体験活動や情報提供
6 環境を意識した食育の推進 	(1) 環境にやさしい食生活の推進 (2) 生ごみの循環利用の推進

SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)とは

平成27(2015)年9月の国連サミットで採択された、令和12年(2030年)に向けて世界全体で取り組むべき目標で、持続可能な世界の実現のために、17のゴール(意欲目標)と169のターゲット(行動目標)が設定されています。

本計画においても、上記表のとおり「基本的施策」に関連するゴール(意欲目標)のアイコンを掲げ、各施策の実施を通じてSDGsの達成に貢献します。



4 食育推進にあたっての数値目標

基本目標の達成度を把握するため、目安となる数値目標を設定します。

なお、目標値については、基本的に第4次計画のものを引き継ぎ、本計画において達成に向けた取り組みを進めていきます。

No.	事 項	現在値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	
基本目標1 誰もが健全な食生活を実践できる食育の推進				
1	食育に関心を持っている市民の割合	79.5%	90%以上	
基本目標2 健康寿命の延伸につながる食育の推進				
2	朝食を毎日食べている市民の割合	小学6年生 *1	80.6%	90%以上
		中学3年生 *1	76.9%	85%以上
		全 体	81.0%	90%以上
		20歳代男性	55.8%	90%以上
		20歳代女性	70.5%	90%以上
		30歳代男性	51.0%	90%以上
		30歳代女性	75.0%	90%以上
3	栄養バランスを考えた食事をする市民の割合	全 体	56.9%	70%以上
		10～30歳代	44.4%	60%以上
4	塩分を控えることを心がけている市民の割合	44.6%	75%以上	
5	適正体重の範囲にある市民の割合 *2	67.5%	80%以上	
6	生活習慣病の予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続して実施している市民の割合	40.8%	50%以上	
7	オーラルフレイルの認知度 *3	24.1% (令和4年度)	50%以上	
8	よく噛んで味わって食べるように気をつけている市民の割合	55.0%	60%以上	
9	家族等の誰かと一緒に食事をする市民の割合 (1週間のうち1日以上家族や友人等と一緒に食事をする市民の割合)	67.5%	90%以上	
	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上	
10	ローリングストックを実践している市民の割合	44.4%	60%以上	
11	表示をよく見て食品を購入する市民の割合	42.1%	60%以上	
基本目標3 持続可能な食を支える食育の推進				
12	地元(愛知県)で生産されたものを購入するようにしている市民の割合	42.4%	60%以上	
13	郷土料理や行事食などの食文化を大切にしている市民の割合	16.8%	30%以上	
14	料理を食べ切るように心がけている市民の割合	77.1%	80%以上	
15	食材を使い切るように心がけている市民の割合	47.1%	60%以上	

※現状値は、「食育に関するアンケート調査」(令和6年9～10月実施)より

*1:「令和6年度全国学力・学習状況調査」より

*2:日本肥満学会の指標に基づき、BMIが18.5以上25未満を標準とし、その範囲内の体重を適正体重とした[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

*3:「健康に関する市民アンケート」(令和4年10月～令和5年1月)より



6つの基本的施策について、具体的施策ごとに施策を推進する主な取り組みを掲げます。

【この章の見方について】

主な取り組み・取り組み内容

施策を推進する主な取り組みを掲げ、取り組みの内容を記載するとともに、事業の性質に応じて令和6年度の年間実績または年度末の実績を記載しています。

方向性

以下の基準により、計画期間中における取り組みの方向性を掲げました。

新規 ⇒ 新たに取り組むを実施するもの

拡充 ⇒ 質的・量的な充実を図ることを目標として実施するもの

継続 ⇒ 継続することを目標として実施するもの

方向性を「拡充」としたものについては、令和11年度までの目標とする内容を記載しています。

1 食育の総合的推進

食育は、バランスのよい食事や規則正しい食生活をはじめとして、食を通じたコミュニケーション、食の安全・安心に関する情報の理解と適切な食の選択、自然の恵みや食に関わる人々への感謝、環境への配慮など、幅広い分野にわたります。

誰もが食育に関心を持ち、日々の生活において意識し、主体的に実践できるよう、啓発を推進するとともに、関係機関、団体、企業、学校、行政等の連携・協働による食育を推進します。

(1) 食育に関する啓発の推進

誰もが食育に関心を持ち、心がけ、実践に至るためには、世代やライフスタイルに対応した普及啓発が必要です。

各種広報媒体やイベント等を活用し、食育の重要性をわかりやすく伝えるとともに、行動変容につながるようSNSを活用した普及啓発や機器を活用した食育指導など、啓発方法の工夫や内容の充実を図ります。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
SNSを活用した普及啓発	主に若い世代や働く世代を対象に、SNSを活用した普及啓発を実施 方向性 継続	健康福祉局
より実践につながりやすい食育指導	保健センターやイベント等で実施する食育指導において、野菜摂取量推定機の活用などにより、食育の実践につながりやすい効果的な普及啓発を実施(5,680人) 方向性 拡充：実施対象者数の増加	健康福祉局
「なごや食育ひろば」による普及啓発	食に関するコラムやレシピ、イベントのお知らせなどを掲載したウェブサイト「なごや食育ひろば」による食育の普及啓発を推進(アクセス件数346,548件) 方向性 拡充：内容の充実	健康福祉局
広報媒体やイベント等を通じた普及啓発	各種広報媒体や様々なイベント等の機会を活用し、食育の意義や必要性について、ライフステージやニーズに応じた普及啓発を推進 方向性 継続	健康福祉局





「なごや食育ひろば」とは



本市では、食育に関する情報を取り扱うウェブサイト「なごや食育ひろば」を運営しています。食育について分かりやすく紹介するとともに、食に関する

コラムやレシピ、イベントの情報なども掲載しています。

<https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/>



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日

国は、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。本市では、食育月間や食育の日に、各種広報媒体による情報発信やイベントの開催により、栄養バランスのよい食事や共食などの食育の実践を呼びかけています。



管理栄養士の人材育成

食育の推進にあたっては、食育に係る多様な関係者と連携・協働して事業を展開することが不可欠です。また、食育の取り組み状況の「見える化」を図り、取り組みの強化につなげていくことも重要です。各所との連携体制の構築を図り、市民の食育への理解がより深まるよう、地域特性に応じた施策を推進できる管理栄養士を育成するため、名古屋市行政管理栄養士に対し人材育成を実施します。





(2) 食育に取り組む多様な関係者との連携の推進

食育の推進にあたっては、行政だけでなく多様な関係者がそれぞれの持つ知識や特性を活かし、行政だけでは手が届きにくい人も対象に、様々な取り組みを展開することが必要です。

こうした関係者の活動を支援するとともに、積極的に連携することにより総合的な取り組みを推進します。特に、健康や食に関して無関心な層も含む幅広い人が、健康に配慮した食事や情報入手できる食環境づくりを推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食品事業者等と連携した食環境づくりの推進	食品事業者等と連携し、栄養バランスや減塩など健康に配慮したメニューや情報等入手・選択しやすい食環境づくりを推進	健康福祉局
	方向性 新規	
食育推進協力店登録事業	野菜を多く使ったメニューの提供をはじめとした健康に配慮したメニューやサービス等提供する飲食店等を「食育推進協力店」として登録(登録数5,257店)	健康福祉局
	方向性 継続	
なごや食育応援隊との連携による食育推進	食育の活動をしている市民、団体及び企業を「なごや食育応援隊」として登録し、食育に関する普及啓発を推進(登録者数 2,278人)	健康福祉局
	方向性 継続	
地域における連携による協働事業の推進	地域で食育に取り組む、団体、企業、大学等との協働による食育講習会を実施	健康福祉局
	方向性 継続	

「なごや食育応援隊」とは

なごや食育応援隊は、食育の活動をしている市民、団体、企業で構成されており、それぞれの立場から、市民を対象とした食育の活動を行っています。

なごや食育応援隊の活動内容は、ウェブサイト「なごや食育ひろば」で紹介しています。



稲作体験



料理教室(Web)





「食育推進協力店」とは

食生活や健康に関する情報やサービスを提供する施設に「食育推進協力店」として登録していただいています。栄養を中心とした健康情報を市民に適切に提供する等の食環境を整備することにより、市民自らの健康管理を支援し、生活習慣病予防を中心とした健康づくりを推進しています。

<登録区分>

次の4つの区分があり、重複して登録することもできます。

ア 健康に配慮したメニューの提供

→次の①～④のうちいずれかを実施

- ① バランスメニュー
- ② なごベジダイニング(野菜たっぷりメニュー)
- ③ 塩分控えめメニュー
- ④ ほどよい果物メニュー

イ 健康に配慮したサービスの提供

→次の①～⑥のうち3つ以上を実施

- ① 朝食として主食・主菜・副菜のうち1つ以上提供、販売できる
- ② 主食の量を調整できる
- ③ 野菜(きのこ・海藻・いも類は含まない)を追加できる
- ④ 減塩の食品・調味料を使用している、または選択できる
- ⑤ ノンオイル、カロリーーフなどの低エネルギーの食品・調味料を使用している、または選択できる
- ⑥ 食材の大きさ、かたさを食べやすくするなどの食形態調整の要望に対応できる

ウ 栄養成分表示

エ 情報提供資料の掲示

なお、「なごベジダイニング」は、野菜を1品で80g、定食で120g以上食べられるメニューのある登録店で、市内61店舗(令和7年3月末時点)あります。

なごベジダイニングで提供しているメニュー(例)





2 ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の発症・重症化を防ぐことが欠かせません。そのためには、妊産婦・乳幼児期から高齢期に至るまで、人生の各段階に応じて望ましい生活習慣や食習慣を積み重ねていくことが重要です。こうした取り組みは、単にその時期の健康課題に対応するだけでなく、次の段階で予測される健康リスクを低減し、将来の生活習慣病を未然に防ぐ効果が期待されます。生涯を通じた継続的な実践が、世代を超えて健康を支える基盤となります。こうした視点を踏まえライフステージに応じた食育を推進します。

(1) 妊産婦や乳幼児等に関する食育の推進

子どもの心身両面の健康の増進と豊かな人間性を育むためには、生涯を通じて食生活や運動等の生活習慣を身につけるとともに、自身の心身の健康に関心を持ち正しい知識を身につけることが重要です。例えば、妊娠・出産・授乳等に当たっては、妊娠前からの健康なからだづくりや適切な食習慣の形成を目指すことが必要です。また、乳幼児の食事は子どもの心身の発育・発達段階に合わせて工夫することで食事に関する保護者の悩みが軽減することがあります。

各ライフステージに合わせて、子どもや保護者をはじめとする周りの人々に対応した栄養相談や食生活に関する適切な情報提供を実施します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
「妊産婦のための食生活指針」の普及・啓発	母子健康手帳交付時に、リーフレットの配布とあわせて希望者に食事相談を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
妊婦等への指導・啓発	妊産婦の望ましい食生活の実現に向けて、栄養指導・相談等を実施し、健康づくりに向けた取組を推進	子ども青少年局
	方向性 継続	
乳幼児健康診査等における栄養指導・相談	子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進に資するよう、また、望ましい食事、食生活などの生活習慣の定着を図ることができるように、個々の状況に応じた支援を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
離乳期における栄養指導・相談	発育・発達の段階に合わせた、離乳食に関する講話や相談を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
地域における栄養改善に関する普及・啓発	子ども及びその保護者、妊産婦並びにその者等を取り巻く者を対象に望ましい食生活の実現に向けて講習会を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
アプリや動画を活用した普及啓発の実施	アプリを活用した食育に関する情報発信や動画を活用した食育支援を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2029(子ども青少年局)





子育てに関する栄養相談

離乳食が始まるとママやパパの悩みや心配事が増えてきます。「なかなか食べてくれない」「どれくらいの量が適かわからない」「何を作ったらいいの?」等々。そんな親子を対象に各保健センターの管理栄養士がお子さんの状況をうかがって栄養相談を実施しています。



「なごや子育てアプリなごみー」とは



妊娠、出産、子育てと切れ目なく子育て家庭をサポートするスマートフォン用の子育て支援情報提供アプリを配信しています。名古屋市の子育てに関する施策や相談窓口をわかりやすく掲載しており、各種情報提供も実施しています。

詳しくは、こちらの二次元コードより名古屋市公式ホームページ「なごや子育てアプリなごみーについて」をご覧ください。
<https://www.city.nagoya.jp/kodomo/kosodate/1009013/1034070/1009014.html>



食物アレルギーに配慮した食育の推進

アレルギー疾患対策を総合的に推進するため、平成27年12月にアレルギー疾患対策基本法が施行されました。法の趣旨に基づき、本市においても引き続き食物アレルギーに配慮した食育の推進に取り組みます。

- ・保健センターの乳幼児健康診査等において、保護者から食物アレルギーなどについての聞き取りを行うとともに、必要に応じて相談事業の案内や医療機関の紹介などを実施
- ・保育所等における「保育所等の給食における食物アレルギー児への対応指針」に基づく、食物アレルギー対応給食の提供
- ・学校における「食物アレルギー対応の手引き」に基づく、小学校の食物アレルギー対応給食の提供や「中学校スクールランチアレルギー情報」などの提供
- ・ウェブサイト「なごや食育ひろば」における、食物アレルギーに関する普及啓発





(2) 保育所等における食育の推進

保育所等や幼稚園は、乳幼児が生涯にわたる人間形成の基礎を培う重要な時期に、生活の多くの時間を過ごすところです。保育所等や幼稚園での様々な食体験や食に関する指導などを通じ、望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成に取り組めます。

また、保育所等においては保育所保育指針及び幼保連携型認定こども園教育・保育要領に基づき、「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～」(*1)や「保育所における食育の計画づくりガイド」(*2)を参考に食育計画を作成し、保育内容の一環として食育を位置づけ、子どもの年齢・発達に沿った適切な食育の実践を行うとともに、保護者や地域への食育活動に取り組めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
児童の食育体験	伝統食・行事関連の食事体験、野菜の栽培、調理体験、配膳や片付けの体験、食物アレルギーの対応等特別な配慮などを実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
保護者への啓発	給食だよりの発行と家庭への配布、給食の見本展示、保育参観等におけるの食事指導などを実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
地域との食育活動	地域の高齢者を招待する食事会、地域の妊産婦や子育て家庭を対象とした講習会などを開催	子ども青少年局
	方向性 継続	
保育所等職員研修	食育をテーマに保育所等職員を対象とした研修を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
保育所等における食育計画の作成	全ての保育所等において食育計画を作成し、全体的な計画並びに指導計画に位置づけ、日々の生活や遊びの中で食育を展開	子ども青少年局
	方向性 継続	
保育所等における啓発	保健センターにおける給食施設指導等において、子どもにとって望ましい食生活や生活習慣の定着を図るため、保育所職員等に対する指導・支援を実施するとともに、園児に対して絵本や紙芝居等を使用した指導を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
幼稚園における食に関する指導	食べ物への興味・関心を持たせたり、皆で食べる喜びや楽しさを味わわせたりするなど、食育を通じた望ましい食習慣の形成	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2029(子ども青少年局)
コンパスぷらん(第4期名古屋市教育振興基本計画)(教育委員会)



「《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～》(*1)」とは

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報告書としてとりまとめられました。(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、保育所における食育の計画作成の参考にするよう通知されています。

「《保育所における食育の計画づくりガイド》(*2)」とは

「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～」を踏まえて、保育所の職員が食育の計画づくりをすすめる上での具体的な要点をとりまとめたものです。平成19年11月に厚生労働省より、保育所における食育の計画作成の参考にするよう通知されています。

「保護者向け給食だより」とは

名古屋市立保育所では毎月その月の食育トピックスを設け、啓発のため保護者向けに、「給食だより」を発行しています。そのほかにも家庭での食育に役立ててもらえるような情報を提供しています。例えば、「保育所給食こんだて」では、給食の献立名のほか使用食材や調味料、主な材料のはたらき、副食の平均栄養量等を掲載しています。

給食だより

秋に美味しい食べもの

令和7年9月

残暑は続いています。暦の上では秋になりました。秋は「食欲の秋」とも言われるように、美味しいものがいっぱいあります。保育園の給食にもそろそろ秋の食材が登場します。

秋の味覚 ～秋の食材を紹介します～



秋の食材の特徴

・じゃが芋やさつまいろ

じゃが芋やさつまいろはその栄養素の多くが炭水化物といったイメージがありますが、かんきつ類などの果物に多く含まれるビタミンCも含まれています。また、おなかの調子を整える食物繊維も含まれているので、おかずやおやつにと上手に利用したいですね。

・栗や柿

栗は水分とカリウムを多く含みます。豊水、二十世紀、南水、新高などの様々な種類があります。さっぱりとした甘さやさしやきした食感が特徴です。柿も富有柿や軟柿などの様々な種類があります。栄養価が高く、特にビタミンCが多く含まれます。秋が旬の果物を多く食べる機会が増えていきますね。

保育園メニューを家庭でも!

♪じゃが芋田楽♪

【材 料】 幼児4人分

じゃが芋 2個(240g) 片栗粉 24g 油 少量
さとら 6g 本みりん 12g 赤みそ 12g

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいてゆで、熱いうちにつぶす。(※ゆで汁は残しておく。)
- ② ①に片栗粉を加えて混ぜあわせ、①のゆで汁を少量加えてよくこねる。
- ③ 赤みそ・本みりん・さとらを合わせて照りが出るまで煮る。
- ④ フライパンをあたため、油をひき、②をスプーンですくって丸く落とすように焼く。

～旬の食べものは?～

農業技術の発達により、年中問わず色々な食材が出回っています。しかし、どんな食材にも旬の時期があります。旬の食材は栄養価が高く、多く出回るため価格も安くなっています。家庭で野菜を切ったり、皮をむいたり、お手伝いすることで、食材への興味が育ちます。味覚狩りや収穫体験するのも楽しいですね。

子ども青少年局保育部保育運営課保育指導担当

令和7年 10月 保育所給食こんだて

名古屋市立子ども青少年局保育部保育運営課

指定日	こんだて名	お料理材料のはたらき									
		油	糖	質	糖	脂	糖				
3	11日、15日、19日	○あんかけスライスワグニ ポークステーキ	ウインナー(無着色)	スライスワグニ、油、さとう	玉ねぎ、人参、(南)グリーンピース						
	21日、16日、30日	○豆腐のからい煮	豆腐、豚肉	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜						
	30日、17日、31日	○魚の香味炒め じゃが芋の煮物	白身魚	油、じゃが芋、さとう	ゆず、しょうが						
	秋	4日、18日	○五目うどん、チーズ	豚肉、油揚げ、チーズ	干めん	人参、干しいたけ、青菜					
		6日、20日	○高野豆腐のうま煮	高野豆腐、豚肉	じゃが芋、油、さとう	人参、(南)グリーンピース					
		7日、21日	○白身魚のクリームシチュー	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん					
		8日、22日	○ビーフステーキ	豆腐、豚肉、赤みそ	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜					
	木	9日、23日	○親子丼	鶏肉、卵、ツナ缶	さとう	人参、玉ねぎ、えのき茸					
		10日、24日	○チキンとマカロニのソテー	鶏肉、生おろし	マカロニ、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン					
		11日、25日	○ムスブそぼろ	豚肉	中華そば、片栗粉	人参、もやし、干しいたけ					
14日、28日		○豚肉と大根のごまみそ煮	豚肉、白みそ	片栗粉、さとう、すりごま、油	大根、人参、ねぎ						
用	11日、15日、19日	○あんかけスライスワグニ ポークステーキ	ウインナー(無着色)	スライスワグニ、油、さとう	玉ねぎ、人参、(南)グリーンピース						
	21日、16日、30日	○豆腐のからい煮	豆腐、豚肉	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜						
	30日、17日、31日	○魚の香味炒め じゃが芋の煮物	白身魚	油、じゃが芋、さとう	ゆず、しょうが						
	4日、18日	○五目うどん、チーズ	豚肉、油揚げ、チーズ	干めん	人参、干しいたけ、青菜						
	6日、20日	○高野豆腐のうま煮	高野豆腐、豚肉	じゃが芋、油、さとう	人参、(南)グリーンピース						
	7日、21日	○白身魚のクリームシチュー	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん						
	8日、22日	○ビーフステーキ	豆腐、豚肉、赤みそ	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜						
	9日、23日	○親子丼	鶏肉、卵、ツナ缶	さとう	人参、玉ねぎ、えのき茸						
	10日、24日	○チキンとマカロニのソテー	鶏肉、生おろし	マカロニ、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン						
	11日、25日	○ムスブそぼろ	豚肉	中華そば、片栗粉	人参、もやし、干しいたけ						
14日、28日	○豚肉と大根のごまみそ煮	豚肉、白みそ	片栗粉、さとう、すりごま、油	大根、人参、ねぎ							
11月、15日、19日	○あんかけスライスワグニ ポークステーキ	ウインナー(無着色)	スライスワグニ、油、さとう	玉ねぎ、人参、(南)グリーンピース							
21日、16日、30日	○豆腐のからい煮	豆腐、豚肉	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜							
30日、17日、31日	○魚の香味炒め じゃが芋の煮物	白身魚	油、じゃが芋、さとう	ゆず、しょうが							
4日、18日	○五目うどん、チーズ	豚肉、油揚げ、チーズ	干めん	人参、干しいたけ、青菜							
6日、20日	○高野豆腐のうま煮	高野豆腐、豚肉	じゃが芋、油、さとう	人参、(南)グリーンピース							
7日、21日	○白身魚のクリームシチュー	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん							
8日、22日	○ビーフステーキ	豆腐、豚肉、赤みそ	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜							
9日、23日	○親子丼	鶏肉、卵、ツナ缶	さとう	人参、玉ねぎ、えのき茸							
10日、24日	○チキンとマカロニのソテー	鶏肉、生おろし	マカロニ、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン							
11日、25日	○ムスブそぼろ	豚肉	中華そば、片栗粉	人参、もやし、干しいたけ							
14日、28日	○豚肉と大根のごまみそ煮	豚肉、白みそ	片栗粉、さとう、すりごま、油	大根、人参、ねぎ							
11月、15日、19日	○あんかけスライスワグニ ポークステーキ	ウインナー(無着色)	スライスワグニ、油、さとう	玉ねぎ、人参、(南)グリーンピース							
21日、16日、30日	○豆腐のからい煮	豆腐、豚肉	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜							
30日、17日、31日	○魚の香味炒め じゃが芋の煮物	白身魚	油、じゃが芋、さとう	ゆず、しょうが							
4日、18日	○五目うどん、チーズ	豚肉、油揚げ、チーズ	干めん	人参、干しいたけ、青菜							
6日、20日	○高野豆腐のうま煮	高野豆腐、豚肉	じゃが芋、油、さとう	人参、(南)グリーンピース							
7日、21日	○白身魚のクリームシチュー	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん							
8日、22日	○ビーフステーキ	豆腐、豚肉、赤みそ	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜							
9日、23日	○親子丼	鶏肉、卵、ツナ缶	さとう	人参、玉ねぎ、えのき茸							
10日、24日	○チキンとマカロニのソテー	鶏肉、生おろし	マカロニ、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン							
11日、25日	○ムスブそぼろ	豚肉	中華そば、片栗粉	人参、もやし、干しいたけ							
14日、28日	○豚肉と大根のごまみそ煮	豚肉、白みそ	片栗粉、さとう、すりごま、油	大根、人参、ねぎ							
11月、15日、19日	○あんかけスライスワグニ ポークステーキ	ウインナー(無着色)	スライスワグニ、油、さとう	玉ねぎ、人参、(南)グリーンピース							
21日、16日、30日	○豆腐のからい煮	豆腐、豚肉	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜							
30日、17日、31日	○魚の香味炒め じゃが芋の煮物	白身魚	油、じゃが芋、さとう	ゆず、しょうが							
4日、18日	○五目うどん、チーズ	豚肉、油揚げ、チーズ	干めん	人参、干しいたけ、青菜							
6日、20日	○高野豆腐のうま煮	高野豆腐、豚肉	じゃが芋、油、さとう	人参、(南)グリーンピース							
7日、21日	○白身魚のクリームシチュー	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん							
8日、22日	○ビーフステーキ	豆腐、豚肉、赤みそ	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜							
9日、23日	○親子丼	鶏肉、卵、ツナ缶	さとう	人参、玉ねぎ、えのき茸							
10日、24日	○チキンとマカロニのソテー	鶏肉、生おろし	マカロニ、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン							
11日、25日	○ムスブそぼろ	豚肉	中華そば、片栗粉	人参、もやし、干しいたけ							
14日、28日	○豚肉と大根のごまみそ煮	豚肉、白みそ	片栗粉、さとう、すりごま、油	大根、人参、ねぎ							

※ 1日あたりは少量変更する場合があります。
※ 栄養価は調理に含める量に基づき算出されています。
※ 糖(糖質)の欄に糖質と調味料のマークがついています。

○ しょうが(白)はゆず
△ スープのみ



(3) 学校における食育の推進

学齢期は生活習慣が形成される時期であり、食への関心を高めたり、判断力を養ったりすることで、食に関する基本的な習慣を身につける重要な時期ですが、近年、子どもの食を取り巻く社会環境が変化し、栄養摂取の乱れや朝食欠食等に起因する肥満や生活習慣病の顕在化が指摘されています。

小・中・特別支援学校では、給食の時間、家庭科や保健体育をはじめとする各教科、総合的な学習の時間等において、食に関する課題を主体的に解決できるよう、学校における食育を組織的かつ計画的に推進します。特に、健全な食生活に関する指導においては、学習教材を活用し、栄養教諭による指導も推進します。

また、学校給食においては、給食として重要な安全・安心で必要な栄養が摂取できることを確保した上で、子どもたちがより楽しめる献立づくりに努めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食に関する指導	「学校給食指導の手引き」を活用し、学校給食を教材とするなどの食に関する指導を実施するとともに、献立表を毎月家庭へ配布	教育委員会
	方向性 継続	
スクールランチの献立募集	生徒の食物への関心と理解を深めるため、生徒から献立を募集し、優秀なものをスクールランチに採用(年1回)	教育委員会
	方向性 継続	
給食だより等の発行	保護者と連携して食育を推進するため、毎日の献立表の他、食に関連する情報を記載した「給食だより」や「なごやの学校給食」等を発行	教育委員会
	方向性 継続	
元気いっぱい なごやっ子通信 等の発行	保護者と連携して食育を推進するため、子どもの運動習慣を形成し、早寝早起きや朝食の摂取など望ましい生活習慣の定着を図る「元気いっぱいなごやっ子通信」等を発行	教育委員会
	方向性 継続	
食育推進に関する 教職員研修	栄養教諭や一般教員等を対象に、衛生管理、食に関する指導、食物アレルギー等の研修を実施	教育委員会
	方向性 継続	
学校保健委員会 を活用した食育 の推進	学校医、教職員、保護者、地域等が連携して、食育に関する取り組みを推進	教育委員会
	方向性 継続	
学校給食の充実	安全・安心で必要な栄養が摂取できるようにし、児童生徒にとって魅力的な献立づくりを実施	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：コンパスぷらん(第4期名古屋市教育振興基本計画)(教育委員会)

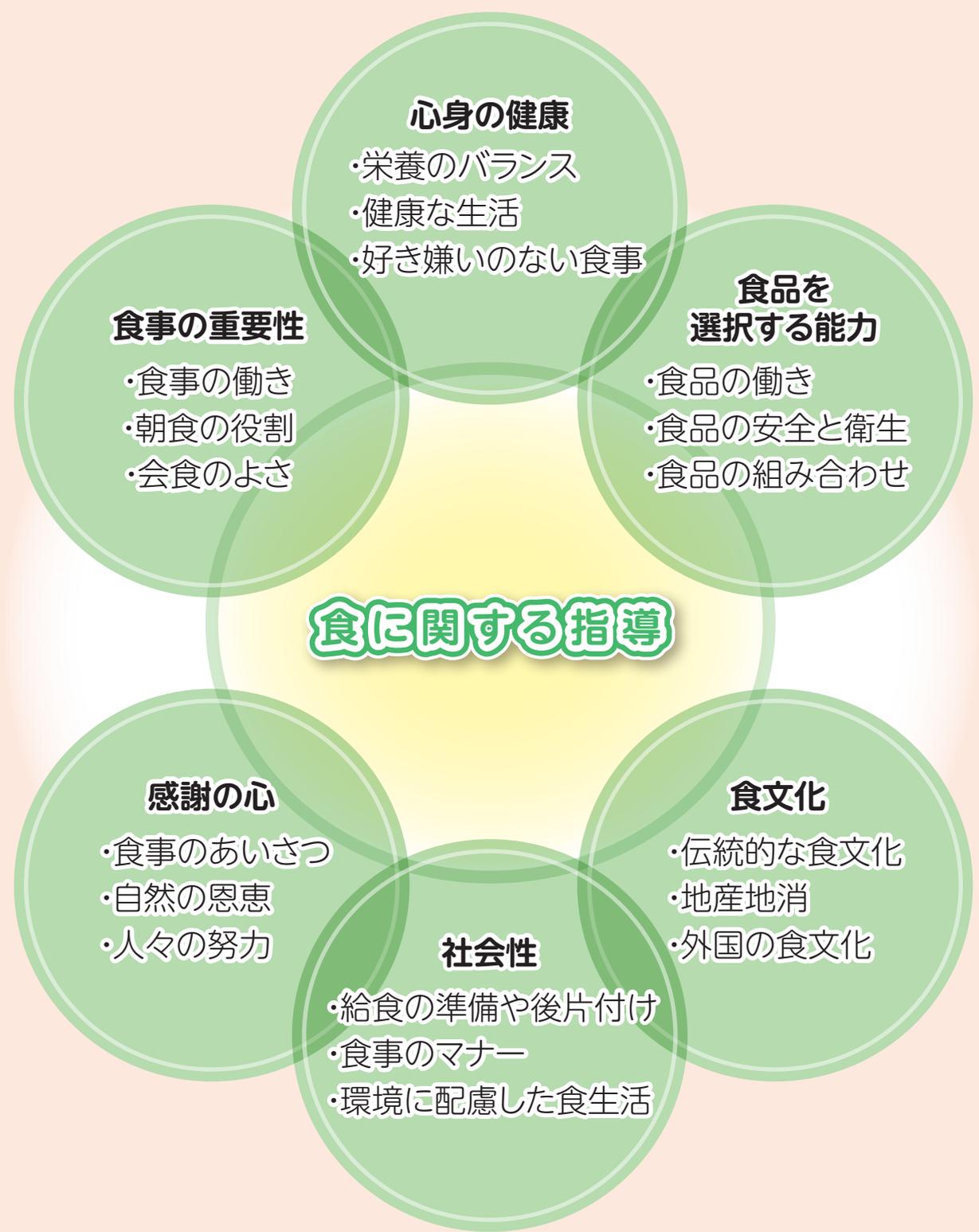




「学校における食に関する指導」とは

【「学校給食指導の手引き」より】

「食に関する指導」の内容を視点ごとに例示した図





「スクールランチ」とは

スクールランチは、食生活を自主的に管理できる力、くつろいだ会食で豊かな心や、個を尊重した好ましい人間関係を育てることを目標に中学校で実施しています。各学校にランチルームを整備して、ランチルーム用、教室用それぞれに2種類のメニューを用意し、その上、家庭からの弁当を含めた選択式の給食です。



ランチルーム用メニュー(例)



教室用(ランチボックス)メニュー(例)



ランチルームでの食事

- 令和6年度献立募集「こんなおかずがあったらいいな」で応募された2,144点のうち、スクールランチに採用された献立の一例です。



赤みそを使ったロコモコ風丼



うま塩スープラーメン



温故知新たっぷり野菜のすいとん風



いろいろ野菜のカレーミートパスタ





(4) 家庭等における食育の推進

家庭は、基本的な生活習慣を身につける上で、大きな役割を担っています。

早寝・早起きをして朝ごはんを食べるなどの生活習慣は、心の健康や学力・体力などと関係しています。また、こうした生活習慣やあいさつなどの食事のマナーを子どもの頃から身につけることは、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育むための基礎となります。

家族や友人と食行動をともにする「共食」は、心の健康やバランスのとれた健康な食生活などと関係するとともに、食を通じたコミュニケーションを通して人と人が信頼関係を築き、食に関する感謝の念や理解、知識を身につけることにつながると考えられます。

こうした観点から、保護者が子どもとともに家庭で食を楽しみながら健全な食生活を実践できるよう、保護者向けのセミナーの開催やパンフレットの配布などにより、望ましい食習慣や知識に関する普及啓発を行います。また、料理教室などの食に関する体験講座を開催し、実践によって食に関する理解を深めることができるよう支援していきます。

また、災害時に健康を維持するためには、日常からの食の備えが必要であり、乳幼児、妊産婦、高齢者など、ライフステージやアレルギー等の特性によって必要な対応が異なります。これらを考慮し、誰もが安心できる食の備えに向けた普及啓発を実施します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
災害時に備えた食に関する普及啓発	家庭等を対象に、ローリングストック法の実践や食物アレルギーに配慮した食品の備蓄など災害時に備えた食に関する普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 新規	
青少年育成事業における啓発	わくわくキッズナビホームページにおいて「なごや食育ひろば」のリンクを設置し、市内の小・中・特別支援学校の児童・生徒に利用を促すなどの普及啓発を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
なごホーム(児童館)・とだがわこどもランドにおける料理教室等	子どもの頃から食に対する関心を高め、健全な心身と豊かな人間性を育むため、子ども・親子向けの料理教室等を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
「親学」の推進	家庭の教育力を高めることをめざす中、各家庭において、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣を身につけるため、PTAによる「家庭教育セミナー」の実施や、生涯学習センターでの「親学」に関する講座・事業を開催するほか、親学パンフレットを市内全ての幼稚園、保育所等、小・中・特別支援学校の保護者へ配布し、普及啓発を実施(「食育」に関する家庭教育セミナー 31回、6親学講座・事業)	教育委員会
	方向性 継続	
生涯学習センターでの子ども向けの「食育」に関する講座・事業	小中学生を対象とした食に関する体験講座や事業を実施(25講座・事業)	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2029(子ども青少年局)

コンパスぐらん(第4期名古屋市教育振興基本計画)(教育委員会)





災害時の食の備え

食事の基本は、1日3食「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえることですが、大規模な災害が発生すると、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶え、食料品の入手が困難になることが予測されます。

水は3日分、食品は7日分程度を買い置きし、賞味期限を定期的を確認して、使い回しつつ備蓄することが必要です。

備蓄のコツは、3つです。

- ・まずは、ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
- ・ふだんの食事で食べる
- ・食べたらいり足りて、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。



出典：内閣府「政府広報オンライン」(今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方)

また、災害時はストレス等により食欲が低下することがありますので、日頃から食べ慣れたものを準備しておきましょう。

家族の中に、乳幼児、高齢者、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な人がいる場合は、それぞれの状況にあわせた食品をそろえておくことも大切です。

災害が頻発している今、改めて災害時の食の備えについて考えてみてはいかがでしょうか。





「親学」とは

本市の推進する「親学」とは、子どもにとって親はどうあるべきかを考え、子どもとともに親として成長する楽しさなどについて学ぼうというものです。

早寝・早起きをする、3度の食事をしっかりとるといった基本的な生活習慣が、その日一日の子どもの生活を安定させることにつながります。特に朝食は一日のスタートであり、体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させるものです。

また、子どもの心のサインを見つけやすいのも、朝の時間帯と言われています。食育について親子で考えるきっかけとして、朝食の時間を活用してみたいはいかがでしょうか。

共食のすすめ

食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。

共食をすることは

- ①自分が健康だと感じていること。
- ②健康な食生活
- ③規則正しい食生活
- ④生活リズム

こういったことに関係していると言われています。

出典:農林水産省「共食をするとどんないいことがあるの?」

じつは

共食は家族やだれかと一緒に「食事を食べる」ことだけではなく、だれかと一緒に「食行動」をする意味もあります。

出典:内閣府「親子のための食育読本」

- ・食材の買い物をする
 - ・料理をする
 - ・カフェ等でおしゃべりをする
 - ・オンラインで遠方の人とお茶会をする
 - ・地域の生産者とつながる
 - ・行事食を地域で伝承する
- など

ライフスタイルにあったことから無理なく共食をしましょう。





(5) 若い世代・働く世代における食育の推進

若い世代や働く世代は、生涯にわたる健康の基盤を築く重要な時期です。この時期に形成される生活習慣は、その後の健康状態に大きく影響を及ぼすとともに、次世代への食習慣の継承にも関わることから、社会全体の健康づくりの観点としても大変重要です。

自立した生活を始める大学生は、食の選択や調理を自ら行う機会が増えることから、食に関する知識と判断力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を養うことが求められます。若年層の中には、朝食の欠食や栄養バランスの偏りが見られることもあり、生活習慣病の予防の観点からも、早期の支援が必要です。

働く世代は、仕事と家庭の両立など多忙な生活の中で、食事が疎かになりやすく、その結果、生活習慣病の発症につながり、健康寿命の延伸にも悪影響を及ぼします。さらに、この世代は家庭における食の選択や調理、次世代への食習慣の継承において中心的な役割を担っています。そのため、正しい知識と実践力を身につけることは、自身の健康維持だけでなく、子どもたちの健全な食生活の形成にも大きく寄与します。

これらの世代に対し、心身の成長が著しく、自立した生活を控える高校生の段階から、ライフステージの変化に応じた継続的かつ切れ目のない支援を行い、健全な食生活の形成と定着を推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
SNSを活用した普及啓発(再掲)	主に若い世代や働く世代を対象に、SNSを活用した普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 継続	
高校生への普及啓発	自立を控えた高校生を対象に授業等の機会を活用して栄養バランスをはじめとする望ましい食習慣に関する普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 新規	
大学生への普及啓発	自立した生活を始める大学生を対象に、朝食摂取やバランスのよい食事などの望ましい生活習慣や食習慣に関する普及啓発を実施するほか、学生が食育の担い手となる取り組みを実施	健康福祉局
	方向性 拡充：内容の充実	
働く世代への普及啓発	新入社員等の従業員を対象に、減塩や野菜摂取などの望ましい生活習慣や食習慣に関する普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 拡充：内容の充実	
健康経営支援事業	健康経営の観点から、企業を対象に望ましい食習慣をはじめとする健康づくりに関する支援メニューを提供	健康福祉局
	方向性 継続	
給食施設への栄養指導等	事業所等の給食施設に対し、講習会や巡回指導を行い、野菜摂取や減塩をはじめとした栄養管理の改善及び利用者への栄養情報の提供等についての指導・支援を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	

関連計画：健康なごやプラン21(第3次)(健康福祉局)





食べよう! 朝ごはん

朝ごはんは1日のパワーの源(みなもと)

朝ごはんを食べると、体温が上がり、からだの動きが活発になります。食べないと、疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりすると言われています。

朝ごはんで肥満予防!

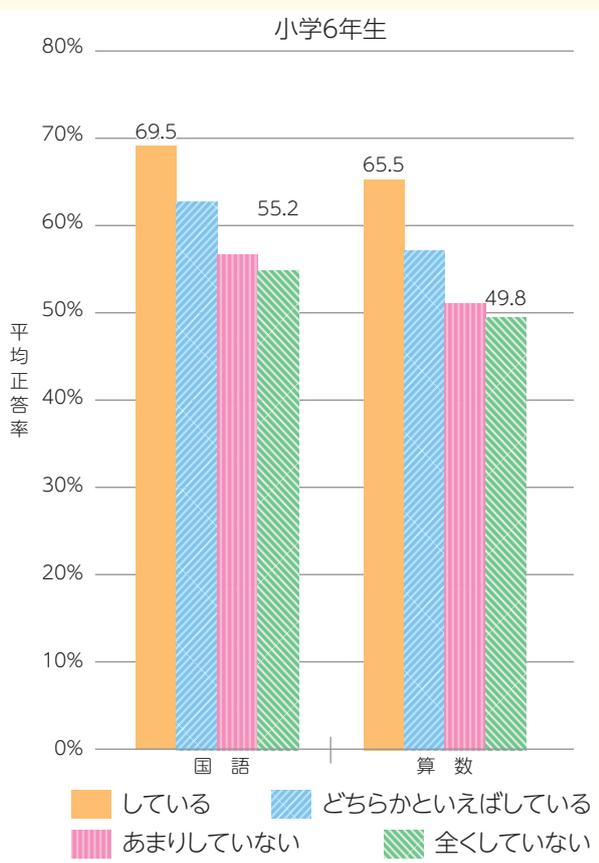
朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹状態になります。食事と食事の間隔が空くと、体はエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、肥満につながりやすいと言われています。

朝ごはんで集中力アップ!

脳は眠っている間もエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの)を消費しています。朝ごはんを、しっかり補給すると仕事や勉強への集中力アップが期待できます。

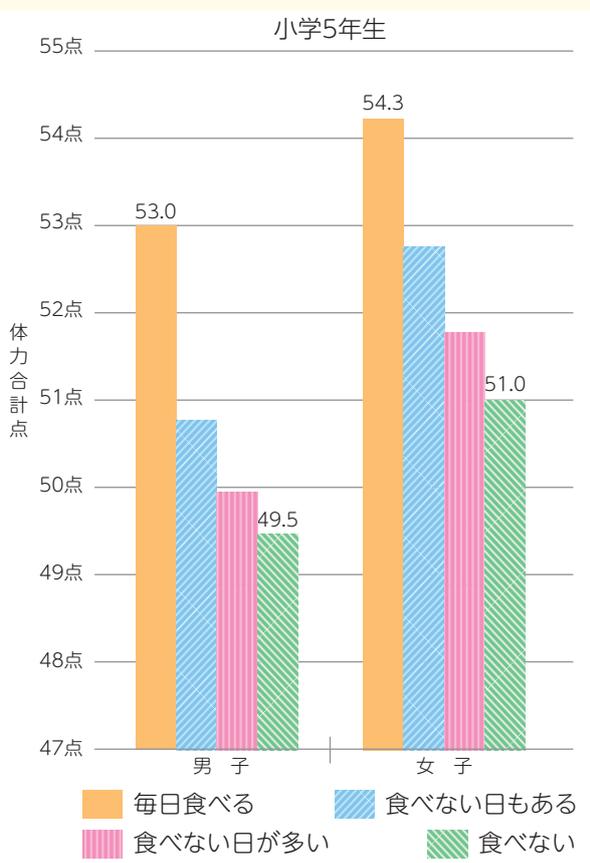
朝ごはんの摂取と学力、体力との関係

朝食の摂取と学力調査の平均正答率



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和6年度)

朝食の摂取と体力合計点との関係



資料:スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣調査」(令和6年度)





第1章

計画の策定にあたって

(6) 高齢期における食育の推進

高齢期になると加齢とともに心身の衰えや食習慣・生活習慣が変化し、健康な生活が維持しにくくなります。

高齢期になっても健全な食生活を実践し、適正体重の維持をはじめとした健康管理が行えるよう、バランスのよい食事など望ましい食習慣について普及啓発を行います。

また、食習慣だけでなく、運動や生活習慣等についても相談や指導等を行うことにより、生活習慣の改善を図ります。

特に、高齢期はフレイル(加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間段階にある状態)予防・介護予防が重要なので、そのための支援を進めます。

第2章

計画の基本方針

主な取り組み	取り組み内容	所管局
高齢者の健康づくりのための指導等	バランスのよい食事や運動等の生活習慣に関する講話や実技指導等を実施(地域健康づくり事業4,117人、ロコモティブシンドローム予防教室564人)	健康福祉局
	方向性 継続	
フレイル予防のための栄養指導等	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組みとして、フレイル予防の観点から低栄養予防の食事や簡単な調理の方法など、栄養改善に関する普及啓発を実施(いきいき教室等参加者数 延4,542人)	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画：健康なごやプラン21(第3次)(健康福祉局)
はつらつ長寿プランなごや2026(健康福祉局)

第4章

推進体制と進行管理

資料編

フレイル予防のための栄養指導

食事のとり方や内容を見直すことにより介護が必要な状態になることを予防し、いきいきとした健康的な生活が維持できるよう、栄養に関する講話や調理実習等をまじえた教室を実施しています。



フレイル予防講座



高齢者サロン





「バランスのよい食事」とは

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています。主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べることが望ましいです。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

副菜
各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜
たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

出典：農林水産省「栄養バランスに配慮した食生活をするとうどんないことがあるの？」

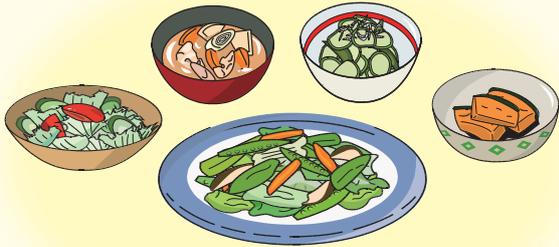
野菜は毎食プラス1品、果物は毎日食べよう！

野菜と果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれており、三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)の働きを助け、からだの調子を整える役割を持っています。

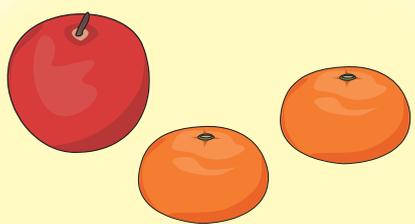
また、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病予防に効果的に働くと言われています。

健康のために、野菜は1日350g以上、果物は1日200g程度食べると良いと言われています。野菜料理を毎食1、2品食べる、生野菜だけでなく、煮る、炒めるなどの料理も取り入れる、毎日果物を食べるなど、意識して野菜や果物をとることで、栄養バランスのよい、健康的な食生活をめざしましょう。

(注) 野菜料理: 野菜を主材料とし、1皿あたりおおむね70gの野菜を含む料理



野菜350gの目安量は、野菜料理の小鉢5～6品



果物200gの目安量は、りんご1個またはみかん2個



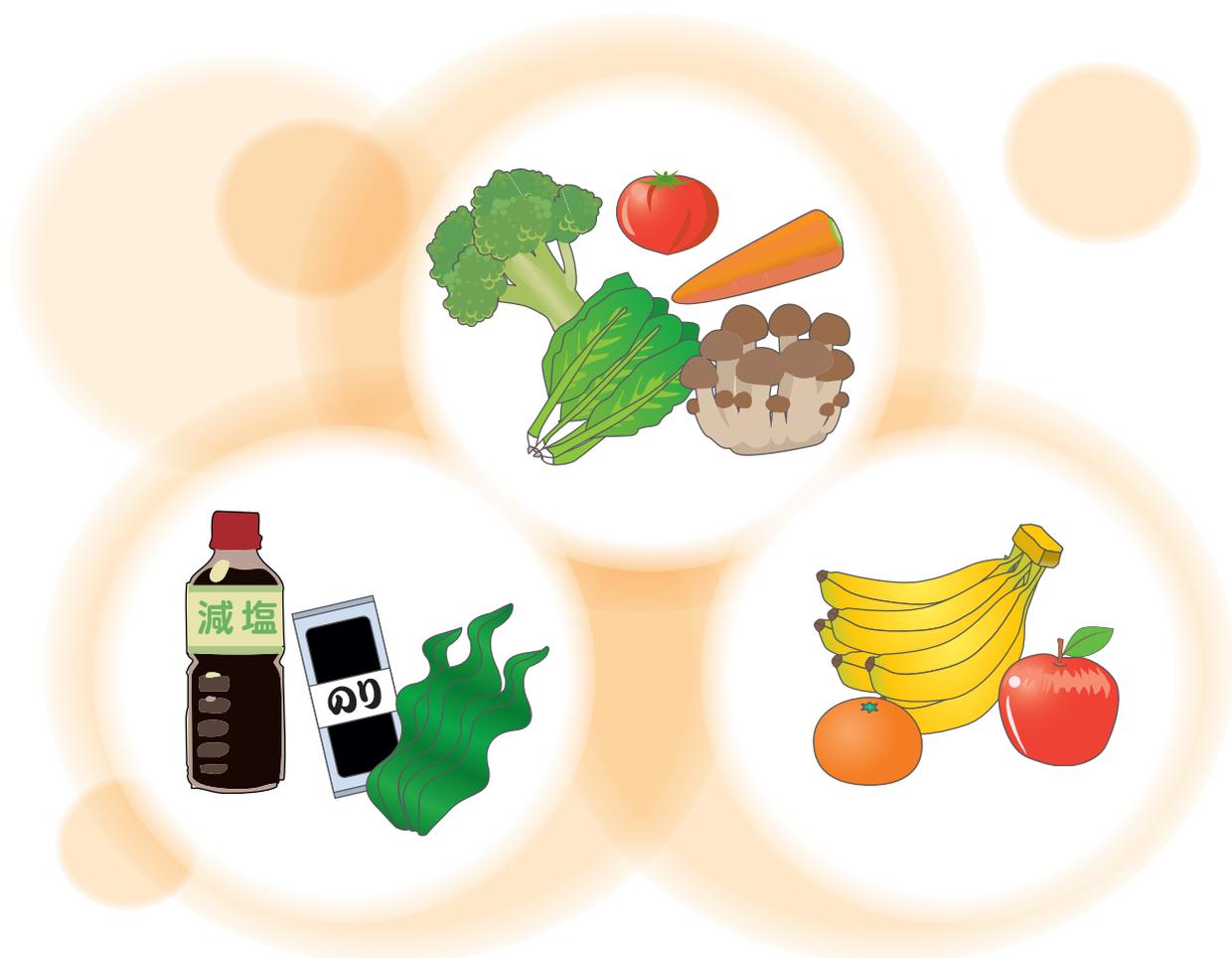
上手に減塩

「健康寿命延伸のカギは減塩」と言われるほど、日本人にとって食塩を減らすことは長年の課題です。令和5年の国民健康・栄養調査によれば、1日当たりの食塩摂取量の平均は男性10.7g、女性9.1gでした。一方、「日本人の食事摂取基準」(2025年版)では、1日当たりの食塩の摂取目標量が男性7.5g未満、女性6.5g未満とされており、さらにWHOが推奨する摂取量は5gです。このように目標達成には程遠いのが現状です。

また、国民健康・栄養調査では減塩に気をつけた食生活を実践している割合は、若年世代で低い状況です。味覚は習慣化するため、乳幼児期・若年世代からの薄味に慣れていくことが望ましいです。

味噌、しょうゆを使用する伝統的食文化を持つ日本人は、調味料を減らすことが一番簡単な減塩です。「塩が減るとおいしくなくなる」という先入観を捨てて、調味料を使用する回数を減らし、すでに調味されている食品には調味料をかけないように努めましょう。

また、だしなどのうま味や酸味、香りを活用するなどの減塩テクニックを使うことや、野菜・きのこ・海藻・果物をたくさん食べてカリウムを摂り、食塩を排出させることを心がけ、上手に減塩を進めましょう。





(7) 歯と口腔の健康と食育の推進

歯と口の健康は、食べものをおいしく食べたり、家族や友人と楽しく話したりするために、とても大切です。よくかんで食べることで栄養をしっかりととり、心も体も元気に過ごすことができます。最近では、歯と全身の健康が深く関係していることが分かってきており、自分の歯でよくかめる人は、身体機能が良好で生活の質も高いといわれています。

また、赤ちゃんの「食べる力」は生まれつき備わっているわけではなく、離乳食などを通して少しずつ身につけていくものです。大人になってからは、かむ力や飲み込む力が少しずつ弱くなることもあり、そのままにしておくと身体の元気がなくなったり、介護が必要な状態につながることもあります。これを「オーラルフレイル(口のささいな衰え)」と呼び、早めの気づきと対策が大切です。

生涯を通じて、自分の歯でおいしく食べ、楽しく会話できるよう、年齢や生活に合わせた口の健康づくりを進めていきます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
妊産婦の歯科 口腔保健指導等	両親学級において歯科口腔保健指導を実施し、協力歯科医療機関で妊産婦歯科診査として歯科診査及び保健指導を実施(両親学級1,670人、妊産婦歯科診査13,082人)	子ども 青少年局
	方向性 継続	
乳幼児の歯科 口腔保健指導等	むし歯予防や口腔機能の健全な発達のため、歯科健診やお口の発達支援をはじめとする歯科口腔保健指導等を行うとともに、幼稚園や保育所等へフッ化物洗口法の普及を実施(3か月児健診7,715人、1歳6か月児健診15,606人、3歳児健診16,282人、お口の発達支援事業5,679人、むし歯予防教室832人、親子の歯の健康教室2,098人、4歳児及び5歳児歯の健康づくり事業17,803人、フッ化物洗口実施園数209か所)	健康福祉局 子ども 青少年局
	方向性 拡充：フッ化物洗口実施園数の増加	
「12〇運動」の 推進	市内全小学校において新入学児童の保護者へ啓発リーフレットを配布するほか、保護者への講演や親子ブラッシングを実施	教育委員会
	方向性 継続	
成人の歯科 口腔保健指導等	特定の年齢の市民に対する歯周疾患検診の実施や、口の機能を維持し歯の健康を保つことが、バランスのとれた食生活につながることを普及啓発するため、歯と歯ぐきの健康づくり事業を実施(歯周疾患検診受診者数20,177人、歯と歯ぐきの健康づくり事業686人)	健康福祉局
	方向性 拡充：歯周疾患検診受診者数の増加	
高齢者の歯科 口腔保健指導等	介護予防事業として高齢者の口腔清掃、口腔機能の維持向上に関する知識の普及啓発、特定の年齢の市民に対する歯周疾患検診や在宅ねたきり者への訪問歯科診査等を実施(歯周疾患検診受診者数10,986人、在宅ねたきり者訪問歯科診査1,666人、介護予防事業等4,100人)	健康福祉局
	方向性 拡充：歯周疾患検診受診者数の増加	





主な取り組み	取り組み内容	所管局
オーラルフレイル対策	高齢者の通いの場や市民が多数集まるイベントでの講話・オーラルフレイルチェック、歯科医療関係者向け研修会を実施するとともに、75・80歳の歯周疾患検診において口腔機能検査を実施	健康福祉局
	方向性 拡充：歯周疾患検診における口腔機能検査の実施	
障害児・障害者訪問歯科指導	障害児・障害者及びその関係者を対象に施設を訪問して歯科保健指導を実施するとともに、障害児・障害者の施設職員を対象とした研修会を実施	健康福祉局
	方向性 継続	
歯と口の1日健康センター	6月の「歯と口の健康週間」を中心に、保健センター等において各区歯科医師会等と共催し、啓発イベントを実施	健康福祉局
	方向性 継続	
なごや8020フェスティバル	名古屋市歯科医師会をはじめとした関係機関と共催し、8020啓発のためのイベントを実施	健康福祉局
	方向性 継続	

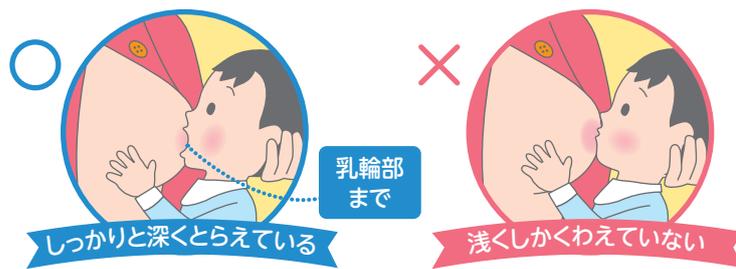
関連計画：健康なごやプラン21(第3次)(健康福祉局)
 はつらつ長寿プランなごや2026(健康福祉局)
 なごや子ども・子育てわくわくプラン2029(子ども青少年局)

はじめよう! お口育て

食べるための機能は学習することで身につけていきます。正しい習慣をつけて、機能を育てていきましょう。

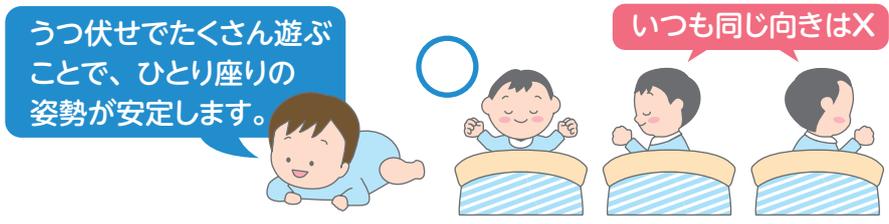
<授乳方法>

深くくわえさせ、下あごがしっかり働くことで、将来咀嚼して食べるための基礎ができます。哺乳瓶の場合も深くくわえさせるようにしましょう。



<姿勢とお口の育ち>

安定した体幹の基礎をつくり、ゆがみがない姿勢や望ましいあごの位置を保つことは、お口の育ちやかみ合わせに深く関係します。



「120運動」とは

「120(いちにいまる)運動」は、「8020運動」を達成するため、小児期からの発達段階にあわせた適切な管理が必要であるとの視点から、名古屋市学校歯科医会が、「12歳児でむし歯をできる限り0本に近づけ、歯・口の健康が〇(まる)の状態になること」をめざして提唱している運動です。

早めの受診で歯周病予防!

歯周病は、歯ぐきや歯を支える骨が少しずつ溶けていく病気で、多くの人が罹っています。進行すると、歯を失ったり、食べづらくなったりするだけでなく、全身の病気にも関係します。

この病気は、早めに気づいて治すことが大切です。そのためには、定期的に歯科健診を受けることが効果的です。

名古屋市では、20歳から80歳までの5歳きざみの年齢の方を対象に、歯周疾患検診を行っています。

歯と口の健康を守り、生涯にわたっておいしく食べる力を保つために、ぜひ検診をご活用ください。

オーラルフレイルチェックをしてみよう!

お口のささいなトラブルを放置してしまうと、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能(食べる・話す・表情を作るなど)が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。この一連の過程を「オーラルフレイル」と呼びます。

自分のお口の健康状態を知るために、セルフチェックをしてみましょう。



オーラルフレイルのチェック項目(Oral frailty 5-item Checklist:OF-5)

質問項目	該当	非該当
1.自身の歯は、何本ありますか (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	<input type="checkbox"/> 0~19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
2.半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3.お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4.口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5.普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

5つの項目のうち、2以上に該当する場合には、「オーラルフレイル」です。オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

(出典:Tanaka, T., Hirano, H., Ikebe, K., Ueda, T., Iwasaki, M., Shirobe, M., Minakuchi, S., Akishita, M., Arai, H. and Iijima, K.: Oral frailty five-item checklist to predict adverse health outcomes in community-dwelling older adults: A Kashiwa cohort study, Geriatr. Gerontol. Int., 23:651~659, 2023.)



(8) 福祉の視点による食育の推進

近年の世帯構造や経済状況の変化などから、個人や家庭における生活環境や経済状況の違いが食育に与える影響についても考慮していく必要があります。また、障害者やひとり暮らし高齢者など、自ら食育を実践することが困難な場合のある方への配慮も必要であり、それぞれの特性に応じた取り組みを進めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
乳幼児健康診査等における栄養指導・相談(再掲)	子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進に資するよう、また、望ましい食事、食生活などの生活習慣の定着を図ることができるように、個々の状況に応じた支援を実施 方向性 継続	子ども青少年局
児童養護施設等での食育体験	家庭環境に恵まれない子どもや適切な養育を受けられない子どもの自立支援のため、食と健康への関心を高めたり、食を通じたコミュニケーションを充実させるような食育体験や調理実習のような技術的体験を実施 方向性 継続	子ども青少年局
子ども食堂の推進	子ども食堂の開設・運営を支援し、困難を抱える子どもをはじめ、様々な子どもの孤食を防止するとともに、地域で子どもが安心して食事ができる機会を提供することを通じて、子どもの健やかな育ちを支援する環境づくりを推進 方向性 継続	子ども青少年局
高齢者サロン等の推進	高齢者等の身近な居場所や共食の場となりうるサロンについて、開設及び運営に関する相談や助成を実施 方向性 継続	健康福祉局
福祉施設等に従事する職員の研修	児童福祉施設、障害者福祉施設、高齢者施設等に従事する職員に対し、それぞれの特性に応じた食事の提供や食育指導を行うための研修を実施 方向性 継続	健康福祉局 子ども青少年局
配食サービス	障害者や高齢者の在宅生活の食生活支援や利用者の安否の確認のため、配食サービスを実施 (障害者自立支援配食サービス599人(月平均利用者数)、自立支援型配食サービス5,194人(月平均利用者数)、生活援助型配食サービス6,889人(月平均利用者数)) 方向性 継続	健康福祉局

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2029(子ども青少年局)

健康なごやプラン21(第3次)(健康福祉局)

はつらつ長寿プランなごや2026(健康福祉局)

名古屋市障害者基本計画(第5次)(健康福祉局)





子ども食堂について

地域のボランティアが子どもたちに対し、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する取り組みを行う、いわゆる子ども食堂が各地で開催されています。子ども食堂は、子どもの食育や居場所づくりにとどまらず、それを契機として、高齢者や障害者を含む地域住民の交流拠点に発展する可能性があり、地域共生社会の実現に向けて大きな役割を果たすことが期待されます。

本市においても、感染症対策などの衛生管理を適切に実施し、食事を通じた多世代の交流やふれあいを大切にしながら、現在、140か所(令和7年3月末時点)で子ども食堂が開催されています。



※一部写真を加工しています。

「ふれあい給食サービス事業」とは

高齢者や障害者の方々のふれあいを目的に、小学校区ごとに設立されている地域福祉推進協議会などが中心となり、コミュニティセンターなどに集い共に食事をして、おしゃべりや交流を楽しむ食事会が催されています。

この事業はボランティアが主体となって開催されており、ひとり暮らし高齢者や障害者、地域のボランティア等が食事を介してふれあうことで、孤独感を解消し、地域の連帯感を高める取り組みとなっています。





第1章

計画の策定にあたって

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

第4章

推進体制と進行管理

資料編

ライフステージに応じた主な取り組み

食育の推進においては、市民一人ひとりがライフステージに応じて、途切れることなく継続して取り組むことが大切です。

この図では、乳幼児期から高齢期まで、各世代が目指す姿と、それに対応した市民・市の取組を掲げます。

ライフステージ	妊娠期 授乳期	乳幼児期 およそ 0歳～5歳	学童期 およそ 6歳～11歳	思春期 およそ 12歳～18歳	青年期 およそ 19歳～39歳	壮年期 およそ 40歳～64歳	高齢期 およそ 65歳以上	
めざす姿	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べることでからだをつくることの大切さを学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べる楽しさやおいしさを知る ・ 食べる意欲を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食について学ぶことで食生活の自立へ ・ 食を通じて健康なからだづくりと豊かな心を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 持続可能な食を支える社会の形成へつなげる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食に関する知識や技術を高めることで健康管理につなげる ・ 健全な食生活を維持する ・ 次世代の子ども等へ望ましい食習慣を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病を予防するための健全な食生活を実践する ・ 食を楽しみ、食を通じての交流を広げる ・ 次世代の子ども等へ望ましい食生活・食文化を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で食べ、自分で動ける生活を維持する ・ 次世代へ食の知識や食文化の継承を行う 	
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠や授乳に向けたからだづくりをする ・ 家族全体の健康管理も考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食習慣の基礎を身につける ・ いろいろな食べ物を味わう ・ かんんで食べることを覚える ・ 食事のマナーを身につける ・ 家族や友達と楽しく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣を確立する ・ 健全な食習慣を確立する ・ 食の学習と体験を通して食の大切さを学ぶ(調理体験、食農体験) ・ 行事食や伝統的な食文化を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健全な食生活の確立と維持をする ・ 自立した食生活を実践できる力を育てる ・ 食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食に関する知識や技術を高めることで健康管理につなげる ・ 健全な食生活を維持する ・ 次世代の子ども等へ望ましい食習慣を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病を予防するための健全な食生活を実践する ・ 食を楽しみ、食を通じての交流を広げる ・ 次世代の子ども等へ望ましい食生活・食文化を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で食べ、自分で動ける生活を維持する ・ 次世代へ食の知識や食文化の継承を行う 	
市の取り組み	<p>妊産婦や乳幼児等に関する食育の推進</p>	<p>保育所等における食育の推進</p>	<p>学校における食育の推進</p>	<p>若い世代・働く世代における食育の推進</p>	<p>高齢期における食育の推進</p>	<p>家庭等における食育の推進</p>	<p>歯と口腔の健康と食育の推進</p>	<p>福祉の視点による食育の推進</p>





3 食の安全・安心の確保の推進

本市では「名古屋市食の安全・安心条例」に基づき、「食の安全・安心の確保のための行動計画」を策定しています。行動計画に基づき施策を実施することにより、食品による健康被害の発生を防止するとともに、消費者、事業者及び市の三者におけるリスクコミュニケーションを充実し、食の安全・安心の確保をめざします。

幅広い年代に対し食の安全に関する正確な情報提供を行い、関係者の相互理解を促すことにより、食の安全への信頼の醸成を図ります。

(1) リスクコミュニケーションの充実

関係者間でリスクに関する情報や意見交換を行い、正確な情報や知識を幅広い世代に理解していただくよう、リスクコミュニケーションの充実に努めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食の安全・安心に関する意見交換や食品安全・安心学習センター事業	食の安全・安心フォーラム等の食の安全・安心についての意見交換会や食品安全・安心学習センター事業を実施	健康福祉局
	方向性 継続	
食の安全・安心モニター	消費者にモニターを委嘱し、食の安全について幅広く情報や意見を聴取	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市食の安全・安心の確保のための行動計画2028(健康福祉局)

「リスクコミュニケーション」とは

消費者、事業者、市などの関係者の間で、食品のリスクに関する情報や意見をお互いに交換し、その過程で関係者間の相互理解を深め、信頼を構築する活動のことです。

食品安全・安心学習センター事業

食品衛生検査所では、幅広い世代の消費者を対象として、中央卸売市場本場や検査施設の見学、添加物や遺伝子組換え食品、食品表示等についての体験講座を通じて、食の安全に関して共に考え、理解を深める事業を実施します。

また、出張形式の講座を行うとともに、SNS等を活用しながら食の安全に関する情報を積極的に発信しています。





第1章

計画の策定にあたって

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

第4章

推進体制と進行管理

資料編

(2) 食の安全・安心に関する情報の提供・普及啓発

食に関する様々な情報が氾濫する中で、食品の安全性に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択する力を身につけることが必要となっています。

家庭での食中毒予防や食品表示の基礎知識、生鮮食料品の流通のしくみや市場の役割等、食の安全・安心に関する知識の普及啓発を図ります。

また、「食中毒警報」、「ノロウイルス食中毒注意報・警報」を発令し、食中毒防止を呼びかけます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食に関する消費者情報の提供	ウェブサイト「名古屋市消費生活センター情報ナビ」や生活情報誌「くらしのほっと通信」、消費生活に関する講座、イベント等で食に関する情報を提供	スポーツ市民局
	方向性 継続	
市民に親しまれる卸売市場づくり	食の安全・安心や、生鮮食料品の流通のしくみ、市場の役割を説明する市場見学、旬の食材に関する講話などを実施	経済局
	方向性 継続	
食の安全・安心に関する情報の提供	名古屋市公式ウェブサイト、LINE配信「なごや『よい食』インフォメーション」等で、監視指導や食品の検査結果、食中毒の予防法や食品の表示、事業者の自主管理の取り組み等の食の安全・安心に関する情報を提供	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画：第3次名古屋市消費者行政推進プラン(スポーツ市民局)

名古屋市食の安全・安心の確保のための行動計画2028(健康福祉局)

市場見学

中央卸売市場を身近に感じてもらうため、食の安全・安心や、生鮮食料品の流通のしくみ、市場の役割を説明する市場見学を実施しています。





食の安全・安心に関する情報の提供

●なごや食の安全・安心情報ホームページ

「食の安全・安心をめざして(なごや食の安全・安心情報ホームページ)」を名古屋市公式ウェブサイト内に設け、市の施策、家庭における食中毒の予防方法、表示に関する知識等について総合的に情報提供します。また、監視指導計画の実施結果や夏季、年末食品衛生対策等、食品衛生に係る事業の実施結果も公表します。



<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/eisei/1014927/index.html>



●なごや『よい食』インフォメーション

食の安全・安心に関する情報をLINEで配信します。

食中毒の予防方法に役立つ知識、体験講座やイベント案内などを定期的に配信しています。さらに、食中毒警報やノロウイルス食中毒注意報・警報の発令時には随時お知らせします。

上記の「なごや食の安全・安心情報ホームページ」からも登録できます。



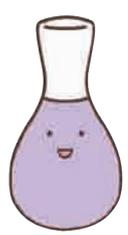
ID: @265iroef



●X(旧:Twitter)(なすこ@食品安全・安心学習センター)

食品安全・安心学習センターから、ナスプラスコのなすこ🍆が食の安全に関する気になる情報をつぶやきます。

また、学習センターの講座案内等を随時お知らせしています。



*なすこ@食品安全・安心学習センター
[@kensa_nagoya](https://x.com/kensa_nagoya)





(3) 食品表示に関する普及啓発

若い世代を含む幅広い世代の消費者に対して正しい表示に関する知識を普及啓発するため、ウェブサイト等により食品表示についての情報を提供します。

また、食品関連事業者に対して使用添加物や期限表示、栄養成分表示などを確認し、適切な食品表示を行うよう指導します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食品表示に関する普及啓発	消費者及び食品関連事業者に対し、食品表示法に基づく表示の周知及び普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 継続	
食育推進協力店登録事業(再掲)	栄養成分表示等を実施する施設を「食育推進協力店」として登録(登録数5,257店)	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市食の安全・安心の確保のための行動計画2028(健康福祉局)

食物アレルギーに関する表示

アレルギーの原因となる物質のうち、特定原材料8品目(えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生)は食品への表示が義務付けられています。また、特定原材料に準ずるもの20品目(アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)は食品への表示が推奨されています。

(注) 令和8年度1月31日時点での情報です。最新の特定原材料等の品目や新たな知見、報告は、消費者庁のホームページでご確認ください。

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/



栄養成分に関する表示

私たちの体を作り、毎日の暮らしに欠かせない食品。店舗に並ぶ様々な食品には原材料や製造者などたくさんの情報が記載されています。それを「食品表示」といいます。その中の「栄養成分表示」は、「エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」の5項目やそのほかの栄養成分の量が記載されており、食品選択の時にとても重要な情報です。

「夜遅くなったから軽い食事がいいな。エネルギー少な目を選ぼう」「子どもにはできれば薄味のものを食べさせたいから、食塩相当量の少ないものを」等、自分や家族に合わせて食品を選べるように、表示の見方や活用方法など消費者に対する知識の普及に努めています。

また食品表示が適正になされるよう、食品関連事業者へ講習会や研修会を通じて情報提供や知識普及を行っています。





4 「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進

食育を進めていく上で、食を生み出す場としての「農」に関する理解は重要です。「農」とのふれあい、食農教育、地産地消等の推進により、市民の食に関する感謝・理解の促進や生産者と消費者の信頼関係の構築、農業の振興を図ります。

また、食と農のつながり等を学ぶことができる有機食材について、小学校給食等での活用のほか、市民の関心と理解を深める取組みについて検討を進めます。

(1)「農」とのふれあいの促進

体験水田や市民農園における栽培・収穫体験、農業ボランティアの育成などにより、市民の「農」とのふれあいを促進し、「農」に関する理解や食に対する感謝の念を醸成します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
体験水田	市民水田等の体験水田により、市民の「農」や自然とのふれあいを促進(市民水田 1か所、田んぼアート 1か所)	緑政土木局
	方向性 継続	
市民農園	農家や企業等による市民農園の開設を支援し、市民の「農」とのふれあいを促進(民間開設型市民農園の新規開設数 41区画)	緑政土木局
	方向性 継続	
農業ボランティアの育成	農業ボランティアを育成し、「農」を取り入れた暮らしづくりを推進(累計 691人)	緑政土木局
	方向性 継続	

関連計画：なごやアグリライフプラン(緑政土木局)

「農業ボランティア」とは

市民に対し育成講座を実施し、修了者はボランティア組織に加入して、市内農業者の支援を展開しています。

体験水田

港区南陽地区において、水田との関わりの中で市民・企業・農業者等が協働で「農」を支え、都市の貴重な水田を保全していく取り組みとして、本市や地元組織が中心となって、市民水田や田んぼアート等を行っています。



田んぼアート



市民水田の稲刈り体験





(2) 食農教育の推進

子どもたちをはじめ、多くの市民を対象にして、食や農業に関する情報の提供や、農業体験などの食農教育を推進することは、食や農業への関心と理解を深めるとともに、自然や生産者に対する感謝の心を育むことに有効であると考えられます。

学校への講師の派遣や、農業公園などでの学習や体験機会の提供により食農教育を推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
保育所等における野菜の栽培	保育所等において、苗の植え付け、水やり、野菜の収穫、調理、食事を体験	子ども青少年局
	方向性 継続	
農業公園における体験講座	農業公園において、食や農業に関する学習や体験の機会を提供し、食農教育を推進(76講座)	緑政土木局
	方向性 継続	
地産地消給食講師派遣事業	学校給食で使用される名古屋産食材を教材とした出前授業を行う地産地消給食講師を小学校へ派遣し、食農教育を推進(43回)	緑政土木局
	方向性 継続	
幼稚園における食に関する体験活動	食への関心を深めるため、幼稚園において野菜や果物の栽培、収穫した野菜の調理など、食に関する体験活動を実施	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2029(子ども青少年局)

なごやアグリライフプラン(緑政土木局)

コンパスぷらん(第4期名古屋市教育振興基本計画)(教育委員会)

「農業公園」とは

農業センター、東谷山フルーツパーク、農業文化園があります。主な体験講座としては3農業公園連携による食農講座のほか、農業センターの親子栽培体験教室などの食農体験教室、東谷山フルーツパークの親子ブルーベリー栽培教室や、農業文化園・戸田川緑地のたんぼの楽校などがあります。



親子栽培体験教室



親子ブルーベリー栽培教室





幼稚園での野菜や果物の栽培・収穫体験

幼稚園では、様々な野菜や果物を栽培し、生長や実りを楽しみに世話をしています。また、それらを先生や友達と一緒に収穫したり簡単な料理をしたりして食べる体験を積み重ねることで、食べ物に親しみを感じ、興味・関心を持ち、進んで食べようとする気持ちを育てています。



さつまいもの収穫体験



トマトの苗植え体験

小学校給食等における有機食材の活用

栽培方法を含めて学ぶことなどにより食生活が様々な活動に支えられていることについて理解を深めるなど、食育の推進に繋がるよう、小学校において、年に数回、有機食材を活用した献立の提供に努めています。

また、港区南陽地区で有機農業により栽培したお米を、年に1回提供しています。



「オーガニック給食」の日の献立の例

「食農教育」とは

食農教育とは、食料を生産する農業の大切さや大変さ、魅力などを体験・学習する機会を提供することにより、私たちの生活に欠くことのできない農業の役割や食料の大切さを伝えることです。





(3) 地産地消の推進

地産地消の取り組みは、地域の食や農に関する理解を深め、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育むことにつながります。

消費者と生産者の相互理解や信頼関係を深め、交流する場として地産地消イベントの開催や朝市・青空市への支援を行っています。地産地消の内容や意義を様々な機会に情報発信することにより市民への理解を進めます。

また、「なごやさい」をはじめとした名古屋の農産物の知名度向上を図ってきましたが、今後さらに直売や農産加工品など多角経営をめざす生産者への支援にも取り組み、市民が地元農産物に触れる機会を増やすよう努めるとともに、市民が農に触れる貴重な場である都市農業の振興を図ります。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
地場産物を用いた食の普及啓発	市民に地場産物を知ってもらうとともに、食卓に取り入れてもらえるよう、地場産物に関するレシピの提供等を実施	健康福祉局
	方向性 新規	
地産地消イベントの開催と朝市・青空市への支援	生産者と消費者の交流や地産地消を普及啓発するためのイベントの開催(7回)や朝市・青空市への支援を実施	緑政土木局
	方向性 継続	
学校給食での地産地消の充実	児童生徒の食物への関心と理解を深めるため、市内産、県内産をはじめとする地元産食材の使用を促進 [小学校] 米:愛知県産100%、牛乳:愛知県産100%、青果:愛知県産30% [スクールランチ] 米:愛知県産100%、牛乳:愛知県産100%、青果:愛知県産30%	教育委員会
	方向性 拡充:使用増加に努める	

関連計画：なごやアグリライフプラン(緑政土木局)

コンパスぷらん(第4期名古屋市教育振興基本計画)(教育委員会)





地産地消のすすめ

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。
なごや産の野菜をおいしく食べて地産地消を進めると、良いことが多くあります。

環境に良い

輸送距離が少なくて済み、エネルギーやCO₂が削減できます。

新鮮でおいしい

新鮮なうちに食べられるので、栄養が豊富でとてもおいしいです。

緑を守る

身近に畑などがあれば、住環境も良くなり、農業体験もできます。

生産者に声が届く

直売や交流活動を通して、消費者のニーズが直接伝わります。

伝統文化を守る

農作業は、その地域の伝統文化と深く関わっています。

なごやさいシールが目印です。

なごやの農家さん(生産者)が作った野菜を「なごやさい」と呼んでいて、こんな種類があります。



緑区
ブロッコリー




甘みと味が濃いブロッコリー。茹でると、茎までおいしくいただけます。

中川区
なごやっこねぎ
(水耕ねぎ)




辛味やクセが少ないねぎ。じゃこ(雑魚)と炒めてご飯にかけるとおいしいです。

天白区
くりあじかぼちゃ

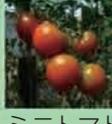



栗の実のような形のかぼちゃ。ホクホクした食感と甘さが特徴。煮物で食感を味わってください。

他にもこんな「なごやさい」があります。




みつば トマト

春菊 ミニトマト



たまねぎ





名古屋の農産物

地域ごとに特色のある農産物が生産されています。米や野菜のほか、果実や花き、蜂蜜などが生産され、乳牛も飼育されています。各地の朝市をはじめ、直売イベントやスーパー、農業公園の地元野菜のコーナーなどで販売されています。



(注)イラストの大きさは実物の大きさを表したものではありません、生産量の多さのイメージとして描いています。

野菜生産量 (t)

TOP10

(令和5年度)





5 食文化の継承活動の推進

伝統的な食文化や食生活は、地域独自の歴史や産物、さらには人々の心の豊かさと密接な関係があり、先人によって培われてきた多様な食文化を後世に伝えていくことが重要です。

子どもや若い世代を中心に、食文化に対する関心や理解が深まるようにするとともに、季節の行事食や伝統食、和食、あいちの伝統野菜などへの市民の関心を高め、食文化の継承を図ります。

(1) 食文化に関する体験活動や情報提供

学校や保育所等における給食や食事体験を通じて、食文化への理解と関心の向上に努めます。また、和食に接する機会の確保や和食文化の保護・継承に向け、和食に関する啓発を実施するとともに、市内で生産されているあいちの伝統野菜の普及に努め、市民の関心を高めることで、食文化の継承に取り組みます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
和食の普及啓発	だしの活用をはじめとする和食に関するレシピの提供等を実施	健康福祉局
	方向性 新規	
伝統・行事関連の食事体験	保育所等において伝統食(おこしもの、くさだんごなど)や季節の行事食(鏡開き、節分、ひな祭りなど)の食事体験を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
あいちの伝統野菜の普及	市内産あいちの伝統野菜の普及のため、種子の配布やウェブサイト等による情報提供を実施(5品目)	緑政土木局
	方向性 継続	
食文化を取り入れた献立の充実	小学校給食において、食文化への関心と理解を深めるため、「ふるさと献立」、「なごやめし献立」、「姉妹友好都市献立」、「パートナー都市献立」や行事にちなんだ献立を実施	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2029(子ども青少年局)
 なごやアグリライフプラン(緑政土木局)
 コンパスづらん(第4期名古屋市教育振興基本計画)(教育委員会)





和食：日本人の伝統的な食文化

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

また「和食」は「だし(出汁)」により調理、味付けされていることも特徴のひとつです。食材が持つおいしさや、だしのうま味を活かすことで過剰な塩分の摂取を抑えることができます。

【ユネスコ無形文化遺産とは】

- ・「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののことです。
- ・ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、この無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めるため、登録制度を実施しています。

出典：農林水産省「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています」

名古屋の食文化

名古屋の食文化の特徴の一つに、濃厚な味付けがあります。これは、この地域で発展した醸造文化により生まれた「豆みそ」や「たまりしょうゆ」によるものです。名古屋を含む愛知県の代表的な郷土料理には「味噌煮込みうどん」「みそおでん」「きしめん」などがあり、いずれも「豆みそ」や「たまりしょうゆ」を使ったしっかりした味付けが魅力です。これらは、愛知県民の嗜好に合い、長年親しまれてきました。近年では、「ひつまぶし」や「みそかつ」など、“なごやめし”として広く普及している料理もあり、地域の魅力を高める重要な要素となっています。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」



味噌煮込みみょうどん



みそおでん



きしめん





行事食

行事食とは、季節折々の伝統行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを言います。行事食には家族の幸せや健康などを願う意味がこめられています。旬の食材を取り入れたものが多く、四季折々の伝統文化である行事食を楽しみましょう。

<行事食の例>



福豆(節分)
ひなあられ(桃の節句)

春



柏餅(端午の節句)
うなぎの蒲焼(土用の丑)

夏

月見団子(十五夜)
千歳飴(七五三)



秋

かぼちゃ料理(冬至)
年越しそば(大晦日)
おせち料理・雑煮(正月)



冬

出典:農林水産省「行事食について」





あいちの伝統野菜

あいちの伝統野菜とは、

- ①昭和30年頃に栽培されていたもの
- ②地名・人名がついているなど愛知県に由来しているもの
- ③今でも種や苗があるもの
- ④種や生産物が手に入るもの

といった4つの定義をみたま県内の農産物で、現在37品目が選定されています。このうち、本市では5品目が選ばれています。

愛知大晩生キャベツ



戦後間もない頃から栽培されてきました。収穫時期が遅いことが特徴です。煮崩れしないため、ロールキャベツなどに向きます。

大高菜(大高菜の雑煮)



江戸時代末期には栽培が確認されており、やや苦味がありますが、今でも正月用の「もち菜」として使用されています。

八事五寸にんじん(にんじんごはん)



大正時代から栽培が続けられています。身が柔らかく早く煮えますが煮崩れしにくく、甘みが強いのが特徴です。

野崎白菜2号



明治時代、中川区の野崎徳四郎氏が山東白菜をもとに品種改良した結球白菜を大正5年に野崎白菜2号と命名しました。葉肉が厚く、柔らかくておいしい白菜です。

徳重だいこん(中華風煮物)



昭和初期には栽培されていましたが一時期栽培が途絶え、令和に復活した美味しい大根です。太く短く先が丸く、煮崩れしにくいのが特徴です。





食文化を取り入れた小学校給食の献立

なごやめしをアレンジした献立



名古屋で身近に食べられている、いわゆる「なごやめし」と呼ばれている料理を給食で提供し、名古屋独特の食文化を紹介することを通して、児童生徒に名古屋の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めています。

姉妹友好都市等にちなんだ献立



姉妹友好都市6都市及びパートナー都市2市の料理にちなんだ献立を各都市との提携月に提供し、それぞれの国の食文化を知らせることで、児童生徒が自国や他国を尊重する心や、国際的に広い視野を持つことができるよう取り組んでいます。





6 環境を意識した食育の推進

食は自然の恩恵の上に成り立っており、自然環境との共生が求められています。環境にやさしい食生活の実現のため、食品ロス削減に向けた取り組みや生ごみの循環利用の推進を図ることで、持続可能な社会の実現に向けた消費行動の促進や食の大切さの啓発に努めます。

(1) 環境にやさしい食生活の推進

エシカル消費の推進や食品ロス削減に向けた取り組みの推進を通じて、持続可能な社会の形成や食の大切さに関する理解が促進されるよう普及啓発を行います。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
エシカル消費の普及啓発	人や社会、環境に配慮した消費行動であるエシカル消費について、講座等を通じて普及啓発を実施	スポーツ市民局
	方向性 継続	
家庭でできる食品ロス削減の取り組みの周知	「買い物前の冷蔵庫の在庫チェック」、「消費期限と賞味期限の正しい理解」、「食材の上手な使いきり」などについてウェブサイト等での周知を実施	環境局
	方向性 継続	
フードドライブ	拠点及びイベント会場で、家庭にある手つかずの食品を集め、フードバンク活動団体に寄付	環境局
	方向性 継続	
飲食店等での食品ロス削減の取り組みの周知	飲食店等と連携し、食べ残しをしない等の食品ロス削減に向けた周知活動を実施	環境局
	方向性 継続	
食品ロス削減月間(10月)の取り組み	10月の食品ロス削減月間にあわせた市民参加型キャンペーン等により、食品ロス削減のための周知活動を重点的に実施	環境局
	方向性 継続	

関連計画：第3次名古屋市消費者行政推進プラン(スポーツ市民局)
名古屋市第6次一般廃棄物処理基本計画(環境局)





「エシカル消費」とは

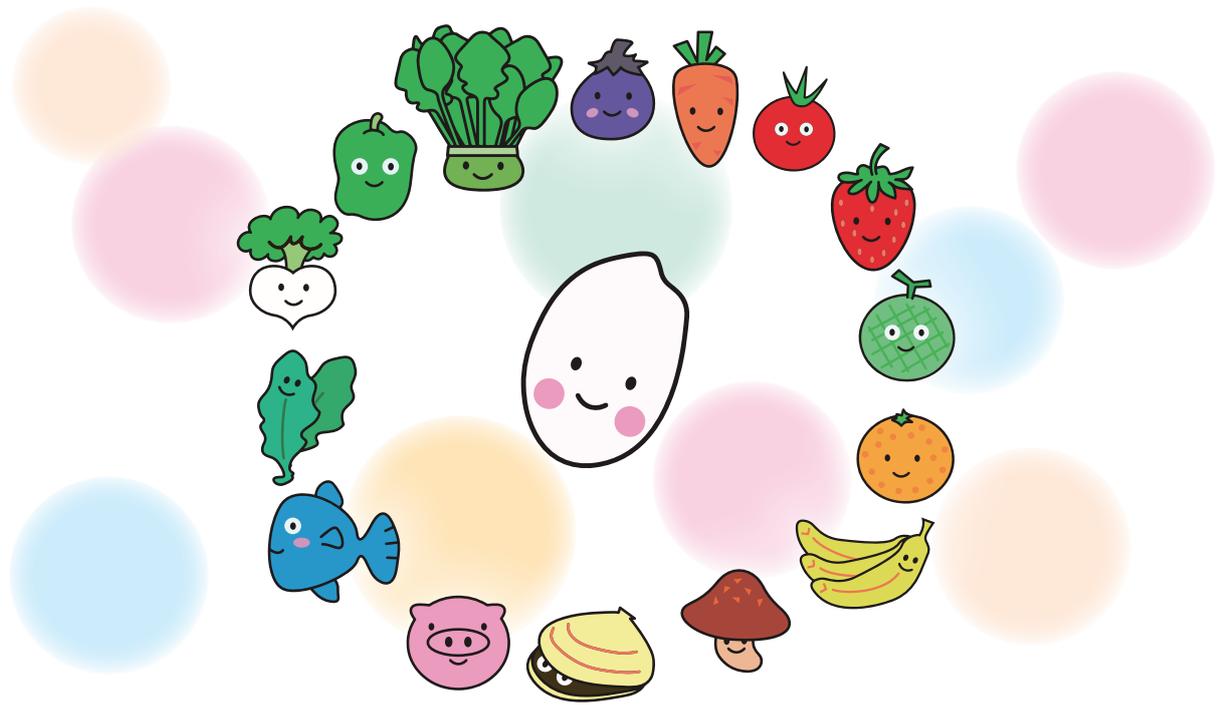
「エシカル」とは「倫理的・道徳的」という意味で、地域の活性化や雇用なども含む、人や社会、環境に配慮した消費行動のことです。具体的には、環境に配慮した消費として「食品ロスの削減」や「グリーン購入の促進」、人や社会に配慮した消費として、「フェアトレード商品の購入」や「福祉作業所等の商品の購入」、地域に配慮した消費として「地産地消」や自然災害に遭った地域等の商品を買う「応援消費」等があげられます。

環境に配慮した食品選択

選択する食品によって、環境へのやさしさが異なることが分かっています。主に温室効果ガスを削減する観点では、肉などの動物性食品に比べて大豆や野菜などの植物性食品の方が環境にやさしいことが分かっています。地球温暖化などの環境への影響を減らすには、①主菜を食べ過ぎない、②多様な食材(魚類、卵類、大豆製品)を使うことがポイントです。

出典：令和2～4年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

「『健康な食事』の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発」による「人と地球の未来をつくる『健康な食事』実践ガイド」





(2) 生ごみの循環利用の推進

家庭や地域で自主的に生ごみを堆肥にして家庭菜園やベランダのプランター等で有効利用する取り組みを促進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
生ごみ堆肥化講座	生ごみ資源化の意義と方法を伝える生ごみ堆肥化講座を実施	環境局
	方向性 継続	
生ごみ資源化活動助成制度	家庭から排出される生ごみの資源化に取り組む地域団体等が行う生ごみ堆肥化活動に要する経費を助成	環境局
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市第6次一般廃棄物処理基本計画(環境局)

食品ロス

「食品ロス」とは、食品廃棄物のうち、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、家庭・事業者それぞれにおいて大量の食品ロスが発生しており、国の推計によると令和5年度の食品ロス量は約464万トン(家庭系約233万トン、事業系231万トン)で、国民1人1日あたり約102グラム(おにぎり約1個分のご飯の量)に相当するとされています。食品ロスの要因は、家庭系では、「食べ残し」、「手つかず」、「過剰除去」、事業系では「売れ残り」、「食べ残し」、「規格外品」、「返品」などが挙げられます。

国際的には、深刻な飢えや栄養不足の問題が存在する一方で、大量に食品ロスが発生していることへの問題意識が高まり、SDGsにおいて、食料の損失・廃棄の削減が設定されています。国内では、食品ロス削減を総合的に推進するため、令和元年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されています。

出典：消費者庁「めざせ! 食品ロス・ゼロ」(食品ロスってなに?)

フードドライブ

「フードドライブ」とは、家庭にある手つかずの食品を持ち寄り、まとめてフードバンク活動団体や地域の福祉施設などに寄付する活動のことです。本市では、環境学習センター、なごや生物多様性センターで食品の受付を行うほか、イベントにおいてフードドライブを実施しています。

また、事業者や地域団体等が市民や従業員向けにフードドライブを実施するほか、市内スーパー・ドラッグストア等では、店舗内に回収ボックスを設置して食品の寄付を受け付けています。

本市は、民間事業者・団体による自主的なフードドライブを推進するため、市ウェブサイト等での広報や物品の貸出を実施しています。

詳しくは、こちらの二次元コードより名古屋市公式ホームページ「フードドライブ実施のお知らせ」をご覧ください。





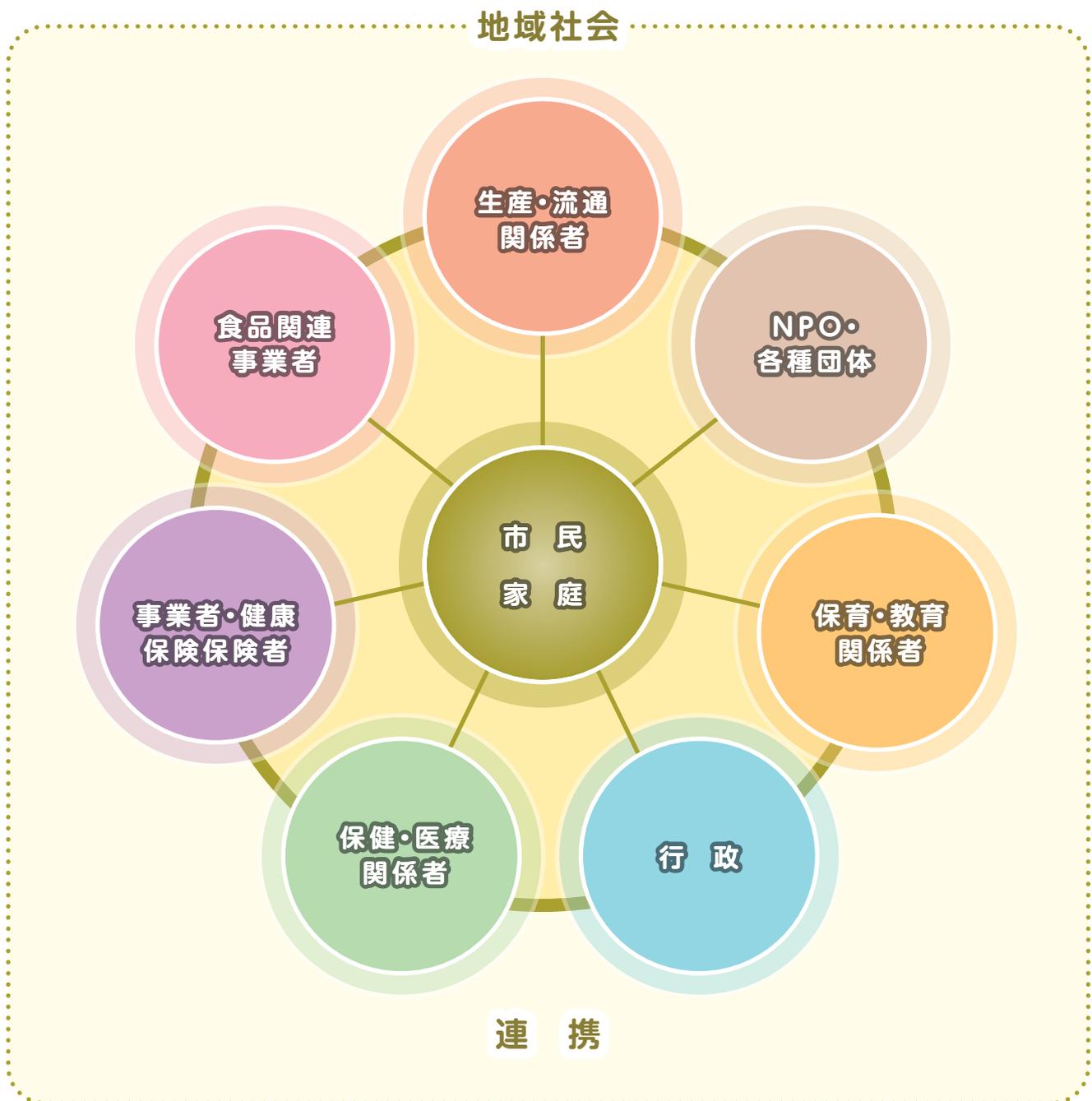
1 食育推進体制

食育基本法では、「食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもの」と位置づけられています。

食育に関する取り組みは、食習慣に関することをはじめ、食を通じたコミュニケーション、自然の恩恵や食にかかわる人々への感謝、食の安全・安心に関する情報の選択、環境への配慮など、幅広い分野にわたります。

食育の推進にあたっては、市民や家庭だけでなく、保育・教育関係者をはじめ、関係機関や団体、事業者、行政等がそれぞれの役割のもと連携を図り、総合的に取り組んでいく必要があります。

食育推進ネットワークイメージ





2 食育推進にあたっての役割

(1) 市民・家庭の役割

食育の推進には、市民一人ひとりが食への関心を高め、自ら食に関する正しい知識や情報を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することが求められます。

また、地域社会の一員として、関係機関や団体、事業者、行政等と連携し、地域社会全体で食育に取り組んでいく必要があります。

家庭は基本的な生活習慣を身につける上で大きな役割を担っています。家族団らんで食卓を囲むことを基本に、食に関する正しい知識やマナー、健全な食習慣を身につける、食の楽しさを実感するなど、日常生活の中で食育を実践することが必要です。

(2) 保育・教育関係者の役割

保育所や幼稚園、学校などは、子どもの健全な食生活の形成と豊かな人間性を育む上で、重要な役割を果たしています。

学校や保育所等が、家庭や地域と密接に連携を図り、子どもが食の大切さや楽しさを学ぶことができるよう、食育を推進することが大切です。

(3) 関係機関、団体、事業者等の役割

家庭や学校等における取り組みのほか、食育を社会全体で推進するためには、保健・医療関係者、事業者・健康保険関係者、食品関連事業者、生産・流通関係者、自主的な活動をしているNPOなどの各種団体による幅広い活動が求められます。

また、個人が健全な食生活を実践しやすくなるよう、事業者等による食環境づくりの取り組みも求められてきています。

関係機関、団体、事業者等がそれぞれの役割を担いつつ、市民や学校、行政等と連携を図っていく必要があります。

(4) 行政の役割

市民や関係機関、団体、事業者等とともに食育に取り組んでいくため、保育、教育、健康、農業、流通、環境等の幅広い分野における施策を、相互に連携を図りながら、総合的かつ計画的に推進していきます。

3 計画の進行管理と評価

市内の関係部局で構成する「名古屋市食育推進連絡会議」を中心に、計画に基づく施策の総合的かつ計画的な推進を図るとともに、その推進状況を適切に把握するよう努めます。

また、実施した施策について、学識経験者、関係団体の代表者等で構成する「名古屋市食育推進懇談会」の意見等を参考に評価を行い、これを踏まえた施策の見直しと改善に努めます。



1 食育に関するアンケート調査の結果

調査方法

対象:市内に居住する満16歳以上の市民3,000人

抽出方法:住民基本台帳より無作為抽出

調査方法:調査票は郵送法により配付し、回答は郵送法またはオンライン調査法(インターネット)により回収

調査期間:令和6(2024)年9月30日(月)~10月31日(木)

回答者数:1,438人(男性:590人、女性:821人、その他:2人、無回答:25人)

(単位:人)

性別\世代	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代以上	無回答	合計
男性	25	43	49	77	94	91	121	87	3	590
女性	16	44	84	110	134	155	161	109	8	821
その他	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
無回答	0	0	0	1	0	1	1	1	21	25
合計	41	87	133	189	228	247	284	197	32	1,438

◆次の内容をよく読んで質問にお答えください。

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、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です。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

【問1】あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○印は1つ)

- 言葉も意味も知っていた (741人、51.5%)
 - 言葉は知っていたが、意味は知らなかった (538人、37.4%)
 - 言葉も意味も知らなかった (140人、9.7%)
- ☆無回答 (19人、1.3%)

【問2】あなたは、「食育」に関心がありますか。(○印は1つ)

- 関心がある (384人、26.7%)
 - どちらかといえば関心がある (759人、52.8%)
 - どちらかといえば関心がない (228人、15.9%)
 - 関心がない (49人、3.4%)
- ☆無回答 (18人、1.3%)

【問3】へ



第1章

計画の策定にあたって

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

第4章

推進体制と進行管理

資料編

※【問3】は、【問2】で「3、4」と答えた方のみお答えください。【対象者:277人】

【問3】あなたが、「食育」に関心がない理由は何ですか。(○印は3つまで)

- 1 食に関心がないから (20人、7.2%)
 - 2 自分や家族の食事や食生活について考えるのが面倒だから (29人、10.5%)
 - 3 食事や食生活への関心はあるが、他のこと(仕事、趣味など)で忙しいから (79人、28.5%)
 - 4 食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから (75人、27.1%)
 - 5 食事や食生活を特に意識しなくても健康だから (46人、16.6%)
 - 6 栄養バランス等を考慮せず、好きなものを好きなだけ食べたいから (27人、9.7%)
 - 7 「食育」自体についてよくわからないから (63人、22.7%)
 - 8 特に理由はない (43人、15.5%)
 - 9 その他 (15人、5.4%)
- ☆無回答 (2人、0.7%)

【問4】あなたは、日頃から「食育」に関する取り組みをしていますか。(○印はいくつでも)

- 1 栄養バランスを考えた食事をする (818人、56.9%)
 - 2 野菜をとる (1,091人、75.9%)
 - 3 果物をとる (631人、43.9%)
 - 4 塩分を控える (641人、44.6%)
 - 5 規則正しく食事をとる (760人、52.9%)
 - 6 家族や友人等と一緒に食事をとる (568人、39.5%)
 - 7 旬の食材を選ぶ (569人、39.6%)
 - 8 農林漁業を体験する (42人、2.9%)
 - 9 地元産の食材を購入する (288人、20.0%)
 - 10 食事の際のあいさつやマナーを大切にする (521人、36.2%)
 - 11 郷土料理や行事食などの食文化を大切にする (241人、16.8%)
 - 12 食の安全性に関する正しい知識を身につける (374人、26.0%)
 - 13 表示をよく見て食品を購入する (606人、42.1%)
 - 14 食材を使い切る (677人、47.1%)
 - 15 食生活の改善に関する勉強会へ参加する (25人、1.7%)
 - 16 食に関するボランティア活動へ参加する (12人、0.8%)
 - 17 特にしていない (86人、6.0%)
 - 18 その他 (29人、2.0%)
- ☆無回答 (8人、0.6%)





【問5】あなたは、日頃から健全な食生活(規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事など)を実践することを心がけていますか。(○印は1つ)

- 1 常に心がけている (240人、16.7%)
- 2 心がけている (883人、61.4%)
- 3 あまり心がけていない (276人、19.2%)
- 4 まったく心がけていない (34人、2.4%)
- ☆無回答 (5人、0.3%)

【問6】あなたは、主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べることを1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○印は1つ)

- 1 ほぼ毎日 (528人、36.7%)
- 2 週に4~5日 (306人、21.3%)
- 3 週に2~3日 (383人、26.6%)
- 4 ほとんどない (192人、13.4%)
- ☆無回答 (29人、2.0%)

※【問7】は、【問6】で「2、3、4」と答えた方のみお答えください。【対象者:881人】

【問7】あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。(○印は3つまで)

- 1 作る手間がかからない (432人、49.0%)
- 2 用意する時間がある (379人、43.0%)
- 3 自分で作る技術がある (177人、20.1%)
- 4 食べる時間がある (149人、16.9%)
- 5 食費に余裕がある (309人、35.1%)
- 6 食欲がある (141人、16.0%)
- 7 3つそろえて食べるメリットを知っている (98人、11.1%)
- 8 家に用意されている (126人、14.3%)
- 9 家以外(外食、コンビニ、職場、学校等)で手軽に食べることができる (159人、18.0%)
- 10 その他 (34人、3.9%)
- ☆無回答 (12人、1.4%)

【問8】あなたは、野菜の望ましい摂取量は1日350g以上ということを知っていましたか。(○印は1つ)

- 1 知っていた (617人、42.9%)
- 2 知らなかった (786人、54.7%)
- ☆無回答 (35人、2.4%)





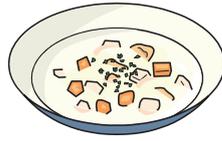
【問9】あなたは、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。(○印は1つ)

※野菜料理約70g(トマトなら半分、サラダ1皿分程度)を1皿として、以下の例を参考に、お皿の数でお答えください。(漬物、飲み物を除きます。)

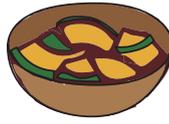
【1皿程度】



カップサラダ



野菜スープ



かぼちゃの煮物



豚汁



ほうれんそうのお浸し

【2皿程度】



カレーライス



野菜炒め

- 1 5～6皿以上 (109人、7.6%)
 - 2 3～4皿 (561人、39.0%)
 - 3 1～2皿 (676人、47.0%)
 - 4 ほとんど食べない (64人、4.5%)
- ☆無回答 (28人、1.9%)

【問10】あなたは、果物の望ましい摂取量は1日200g程度ということを知っていましたか。(○印は1つ)

- 1 知っていた (266人、18.5%)
 - 2 知らなかった (1,150人、80.0%)
- ☆無回答 (22人、1.5%)

【問11】あなたは、ふだん果物を1日にどれくらい食べていますか。(○印は1つ)

※みかん1個、りんご半分、バナナ1本を1つと数えます。(果物のジュースを除きます。)

- 1 2つ以上 (195人、13.6%)
 - 2 1つ (450人、31.3%)
 - 3 1/2つ程度 (336人、23.4%)
 - 4 ほとんど食べない (436人、30.3%)
- ☆無回答 (21人、1.5%)





【問12】あなたは、ふだんの食事を自分で準備していますか。(○印は1つ)

※「食事を準備する」とは、調理だけでなく温めたり、お皿に盛り付けたりすることを含みます。

※「市販食品」とは、弁当、惣菜、冷凍食品、レトルト食品等、そのままもしくは温めるだけでよいもののことです。

- 1 ほとんどのものを食材から調理して、食事を準備している (451人、31.4%)
- 2 一部市販食品を取り入れて、食事を準備している (529人、36.8%)
- 3 ほとんどのものに市販食品を利用して、食事を準備している (115人、8.0%)
- 4 自分で食事を準備していない (324人、22.5%)
- ☆無回答 (19人、1.3%)

※【問13】は、【問12】で「4」と答えた方のみお答えください。【対象者:324人】

【問13】ふだんの食事について、頻度の高いものを3つまで選んでください。(○印は3つまで)

- 1 自分以外(家族)がほとんどのものを食材から調理して、食事を準備している (216人、66.7%)
- 2 自分以外(家族)が一部市販食品を取り入れて、食事を準備している (143人、44.1%)
- 3 自分以外(家族)が、ほとんどのものに市販食品を利用して、食事を準備している (27人、8.3%)
- 4 飲食店や社員食堂などを利用する (63人、19.4%)
- 5 市販食品を利用する (47人、14.5%)
- 6 フードデリバリーサービス(料理を注文し、配達を受けるサービス)を利用する (8人、2.5%)
- ☆無回答 (4人、1.2%)

◆次の内容をよく読んで質問にお答えください。

BMIとは、肥満度の目安となる指数です。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けています。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

肥満度の判定基準 (日本肥満学会)	
BMI	
低体重 (やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満 (1度)	25以上30未満
肥満 (2度)	30以上35未満
肥満 (3度)	35以上40未満
肥満 (4度)	40以上





第1章

計画の策定にあたって

【問14】あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○印は1つ)

- 1 知っている (1,041人、72.4%)
- 2 知らない (380人、26.4%)
- ☆無回答 (17人、1.2%)

【問15】あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を実施していますか。(○印は1つ)

- 1 実践して、半年以上継続している (518人、36.0%)
- 2 実践しているが、半年未満である (69人、4.8%)
- 3 時々気をつけているが、継続的ではない (628人、43.7%)
- 4 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている (101人、7.0%)
- 5 現在していないし、しようとも思わない (107人、7.4%)
- ☆無回答 (15人、1.0%)

第2章

計画の基本方針

【問16】あなたは、ふだん朝食を食べていますか。ただし、菓子やサプリメント(栄養補助食品)、飲み物のみの場合は、朝食を食べたことにはなりませんのでご注意ください。(○印は1つ)

- 1 ほとんど毎日食べる (1,165人、81.0%)
- 2 週に4~5日食べる (66人、4.6%)
- 3 週に2~3日食べる (59人、4.1%)
- 4 ほとんど食べない (140人、9.7%)
- ☆無回答 (8人、0.6%)

第3章

施策の展開

※【問17】は、【問16】で「2、3、4」と答えた方のみお答えください。【対象者:265人】

【問17】あなたが毎日朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。(○印はいくつでも)

- 1 朝食を用意する手間がかからない (78人、29.4%)
- 2 朝食を用意する時間がある (81人、30.6%)
- 3 朝早く起きられる (88人、33.2%)
- 4 食費に余裕がある (38人、14.3%)
- 5 夕食や夜食を食べすぎしていない (22人、8.3%)
- 6 朝、食欲がある (94人、35.5%)
- 7 ダイエットの必要がない (27人、10.2%)
- 8 朝食を食べる時間がある (81人、30.6%)
- 9 朝食を食べる習慣がある (35人、13.2%)
- 10 朝食を食べるメリットを知っている (24人、9.1%)
- 11 夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がない (31人、11.7%)
- 12 家に朝食が用意されている (36人、13.6%)
- 13 家以外(外食、コンビニ、職場、学校等)で手軽にとることができる (23人、8.7%)
- 14 その他 (20人、7.5%)
- ☆無回答 (9人、3.4%)

第4章

推進体制と進行管理

資料編





【問18】あなたは、家族や家族以外のだれか(友人、地域、所属コミュニティ(職場等を含む)など)と一緒に食事をするのが、1週間のうちにどれくらいありますか。(○印は1つ)

- 1 ほとんど毎日 (561人、39.0%)
- 2 週4～5日 (122人、8.5%)
- 3 週2～3日 (116人、8.1%)
- 4 週に1日程度 (171人、11.9%)
- 5 ほとんどない (461人、32.1%)
- ☆無回答 (7人、0.5%)

【問19】(家族と同居している方にお尋ねします)【対象者:1,157人】
あなたは、家族の誰かと朝食を一緒に食べることはどれくらいありますか。(○印は1つ)

- 1 ほとんど毎日 (573人、49.5%)
- 2 週4～5日 (67人、5.8%)
- 3 週2～3日 (104人、9.0%)
- 4 週に1日程度 (106人、9.2%)
- 5 ほとんどない (288人、24.9%)
- ☆無回答 (19人、1.6%)

【問20】(家族と同居している方にお尋ねします)【対象者:1,157人】
あなたは、家族の誰かと夕食を一緒に食べることはどれくらいありますか。(○印は1つ)

- 1 ほとんど毎日 (816人、70.5%)
- 2 週4～5日 (93人、8.0%)
- 3 週2～3日 (105人、9.1%)
- 4 週に1日程度 (43人、3.7%)
- 5 ほとんどない (80人、6.9%)
- ☆無回答 (20人、1.7%)





◆ 次の内容をよく読んで質問にお答えください。

はちまるにいまる

「8020運動」とは、“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。

【問21】あなたは、「8020運動」を知っていましたか。(○印は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた (925人、64.3%)
 - 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった (106人、7.4%)
 - 3 言葉も意味も知らなかった (397人、27.6%)
- ☆無回答 (10人、0.7%)

【問22】あなたは食事の時、よく噛んで味わって食べるよう気をつけていますか。(○印は1つ)

- 1 気をつけている (791人、55.0%)
 - 2 気をつけていない (330人、22.9%)
 - 3 意識したことがない (308人、21.4%)
- ☆無回答 (9人、0.6%)

【問23】地元で生産されたものを、地元で消費することを「地産地消」といいます。あなたは、できるだけ地元(愛知県)で生産されたものを購入するようにしていますか。(○印は1つ)

- 1 している (610人、42.4%)
 - 2 していない (814人、56.6%)
- ☆無回答 (14人、1.0%)

【問24】日本には、物(資源)を大事にする「もったいない」という言葉があります。あなたは、食事(外食も含む)で食べ残しをすることがありますか。(○印は1つ)

- 1 食べ残しをしないようにしている (1,109人、77.1%)
 - 2 「もったいない」と思うが食べ残すことがある (301人、20.9%)
 - 3 食べ残しをするが、「もったいない」と思わない (17人、1.2%)
- ☆無回答 (11人、0.8%)



**【問25】あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでますか。(○印は1つ)**

※環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

- 1 いつも選んでいる (208人, 14.5%)
 - 2 時々選んでいる (604人, 42.0%)
 - 3 あまり選んでいない (433人, 30.1%)
 - 4 まったく選んでいない (177人, 12.3%)
- ☆無回答 (16人, 1.1%)

◆次の内容をよく読んで質問にお答えください。

ローリングストックとは、災害時に備えふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

【問26】あなたは、ローリングストックを実践していますか。(○印は1つ)

- 1 知っていて実践している (420人, 29.2%)
 - 2 知らなかったが実践している (218人, 15.2%)
 - 3 知っているが実践していない (522人, 36.3%)
 - 4 知らなかったし実践もしていない (270人, 18.8%)
- ☆無回答 (8人, 0.6%)

【問27】あなたは、食品を買うときや食べるときに食品表示のどの部分を見ていますか。(○印はいくつでも)

- 1 消費期限又は賞味期限 (1,312人, 91.2%)
 - 2 保存の方法 (529人, 36.8%)
 - 3 栄養成分表示 (358人, 24.9%)
 - 4 原料原産地名 (779人, 54.2%)
 - 5 添加物 (482人, 33.5%)
 - 6 原材料名 (414人, 28.8%)
 - 7 アレルギー表示 (131人, 9.1%)
 - 8 特に気にしない (69人, 4.8%)
- ☆無回答 (9人, 0.6%)





【問28】あなたが地域や家庭において、食育について伝えている(伝えたい)ことはありますか。
(○印はいくつでも)

- 1 はしの持ち方などの食事のマナー (655人、45.5%)
 - 2 「いただきます」「ごちそうさま」などの食に関する感謝の心 (894人、62.2%)
 - 3 栄養についての知識 (444人、30.9%)
 - 4 朝ごはんを食べるなどの望ましい食習慣 (635人、44.2%)
 - 5 だしの取り方などの基本的な調理技術 (220人、15.3%)
 - 6 郷土料理や行事食などの食文化 (214人、14.9%)
 - 7 食の楽しさ(団らん) (522人、36.3%)
 - 8 旬や鮮度などの食品の選び方 (477人、33.2%)
 - 9 食の安全性に関する知識 (446人、31.0%)
 - 10 食べ残しや生ごみを減らすなど環境に配慮した食生活 (587人、40.8%)
 - 11 特に伝えたいことはない (144人、10.0%)
 - 12 その他 (21人、1.5%)
- ☆無回答 (14人、1.0%)

【問29】あなたが食育に関して、今後取り組んでいきたいことはなんですか。
(○印はいくつでも)

- 1 栄養バランスを考えた食事をする (1,004人、69.8%)
 - 2 野菜をとる (955人、66.4%)
 - 3 果物をとる (632人、43.9%)
 - 4 塩分を控える (763人、53.1%)
 - 5 規則正しく食事をとる (780人、54.2%)
 - 6 家族や友人等と一緒に食事をとる (511人、35.5%)
 - 7 旬の食材を選ぶ (568人、39.5%)
 - 8 農林漁業を体験する (77人、5.4%)
 - 9 地元産の食材を購入する (372人、25.9%)
 - 10 食事の際のあいさつやマナーを大切にする (518人、36.0%)
 - 11 郷土料理や行事食などの食文化を大切にする (248人、17.2%)
 - 12 食の安全性に関する正しい知識を身につける (498人、34.6%)
 - 13 表示をよく見て食品を購入する (537人、37.3%)
 - 14 食材を使い切る (772人、53.7%)
 - 15 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ (269人、18.7%)
 - 16 食生活の改善に関する勉強会へ参加する (59人、4.1%)
 - 17 食に関するボランティア活動へ参加する (35人、2.4%)
 - 18 特にない (51人、3.5%)
 - 19 その他 (12人、0.8%)
- ☆無回答 (20人、1.4%)





【問30】あなたが食育に関して、市に期待する施策はなんですか。(○印はいくつでも)

- 1 ホームページやイベントなどでの食育情報の発信・PR (248人、17.2%)
- 2 食育に関する市民講座や教室の開催 (160人、11.1%)
- 3 地元産食材の利用促進 (502人、34.9%)
- 4 学校や保育所などでの食育の推進 (546人、38.0%)
- 5 店舗における情報やメニューの提供などによる食育の推進 (363人、25.2%)
- 6 農業体験などの食農教育の推進 (158人、11.0%)
- 7 伝統料理や伝統野菜などの食文化継承の推進 (276人、19.2%)
- 8 食の安全・安心に関する情報の提供 (685人、47.6%)
- 9 食品廃棄物の発生抑制や生ごみの循環利用の推進 (508人、35.3%)
- 10 特にない (202人、14.0%)
- 11 その他 (41人、2.9%)
- ☆無回答 (36人、2.5%)

最後に、あなたご自身のことについておたずねします。

【1】性別

- 1 男性 (590人、41.0%)
- 2 女性 (821人、57.1%)
- 3 その他 (2人、0.1%)
- ☆無回答 (25人、1.7%)

【2】令和7年3月31日時点での満年齢はおいくつですか。

満()歳 …回答をもとに区分した結果は以下の通り。

- 10代 (41人、2.9%)
- 20代 (87人、6.1%)
- 30代 (133人、9.2%)
- 40代 (189人、13.1%)
- 50代 (228人、15.9%)
- 60代 (247人、17.2%)
- 70代 (284人、19.7%)
- 80代以上 (197人、13.7%)
- ☆無回答 (32人、2.2%)

【3】身長・体重をお聞かせください。

身長()cm 体重()kg

…回答をもとにBMIを算出して体型を区分した結果は以下の通り。

- やせ(153人、10.6%)
- 普通体重(971人、67.5%)
- 肥満(245人、17.0%)
- ☆無回答 (69人、4.8%)





第1章

計画の策定にあたって

【4】同居されている方すべてに○をつけてください。

- 1 なし (247人、17.2%)
- 2 配偶者 (862人、59.9%)
- 3 子 (551人、38.3%)
- 4 親 (192人、13.4%)
- 5 祖父母 (14人、1.0%)
- 6 孫 (44人、3.1%)
- 7 兄弟姉妹 (76人、5.3%)
- 8 その他 (29人、2.0%)
- ☆無回答 (34人、2.4%)

第2章

計画の基本方針

【5】同居している家族は、あなたを含めて何人ですか。

()人

平均値:2.7人

☆無回答 (139人、9.7%)

第3章

施策の展開

【6】何区にお住まいですか。

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 千種区(96人、6.7%) | 10 中川区(68人、4.7%) |
| 2 東区(85人、5.9%) | 11 港区(83人、5.8%) |
| 3 北区(87人、6.1%) | 12 南区(99人、6.9%) |
| 4 西区(86人、6.0%) | 13 守山区(96人、6.7%) |
| 5 中村区(77人、5.4%) | 14 緑区(98人、6.8%) |
| 6 中区(50人、3.5%) | 15 名東区(102人、7.1%) |
| 7 昭和区(92人、6.4%) | 16 天白区(99人、6.9%) |
| 8 瑞穂区(96人、6.7%) | ☆ 無回答(34人、2.4%) |
| 9 熱田区(90人、6.3%) | |

第4章

推進体制と進行管理

【7】あなたのお仕事について、もっとも近いものはどれですか。

- 1 正社員(410人、28.5%)
- 2 契約社員、派遣社員又はパート・アルバイト(268人、18.6%)
- 3 自営・自由業(100人、7.0%)
- 4 専業主婦・主夫又は家事手伝い(213人、14.8%)
- 5 シルバー人材センターの活動(5人、0.3%)
- 6 学生(予備校生を含む) (59人、4.1%)
- 7 仕事をしていない (318人、22.1%)
- 8 その他(29人、2.0%)
- ☆無回答(36人、2.5%)





2 名古屋市食育推進計画(第5次)の策定経過

第1章

計画の策定にあたって

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

第4章

推進体制と進行管理

資料編

開催日時	主な内容
令和6年7月9日	<p>令和6年度名古屋市食育推進懇談会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・名古屋市食育推進計画(第4次)における令和5年度の取り組み実績及び令和6年度の取り組み予定について ・食育に関するアンケート調査について
令和7年7月1日	<p>令和7年度第1回名古屋市食育推進懇談会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・名古屋市食育推進計画(第4次)の評価案について ・名古屋市食育推進計画(第5次)の骨子案について
令和7年10月22日	<p>令和7年度第2回名古屋市食育推進懇談会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・名古屋市食育推進計画(第5次)の計画案について
令和7年12月25日～ 令和8年1月26日	<p>市民意見の募集(パブリックコメント)</p>
令和8年2月12日	<p>令和7年度第3回名古屋市食育推進懇談会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・名古屋市食育推進計画(第5次)の計画案について





3 食育基本法の概要

1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2. 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3. 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
 - ① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
 - ② 食育の推進の目標に関する事項
 - ③ 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
 - ④ その他必要な事項
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4. 基本的施策

- (1) 家庭における食育の推進
- (2) 学校、保育所等における食育の推進
- (3) 地域における食生活の改善のための取組の推進
- (4) 食育推進運動の展開
- (5) 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
- (6) 食文化の継承のための活動への支援等
- (7) 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

5. 食育推進会議

- (1) 農林水産省に食育推進会議を置き、会長（農林水産大臣）及び委員（関係大臣、有識者）25名以内で組織する。
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。



名古屋市食育推進計画(第5次)

編集・発行 名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
〒460-8508
名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
TEL (052) 263-3126
FAX (052) 263-3125

発行年月 令和8年3月

ひろげる・育てる・つなぐ
なごやの"食"未来



名古屋市食育推進計画
(第5次)