

東京都食育推進計画

健康的な心身と豊かな人間性を育むために

平成 28 年度～平成 32 年度



東京都

都民の健康的な心身と豊かな人間性を育むために



東京は、少子高齢化による超高齢化社会の到来や人口減少など、成熟した大都市が内包する諸課題にいち早く直面する都市です。こうした課題の解決に向け、健康の維持・増進は重要であり、そのためには、誰もがきちんとした食生活を送ることができなければなりません。

健全な食生活によって、心身ともに健康な毎日を送ることは、都民一人ひとりの生活の質を向上させる上でも大切なことといえます。

このため、東京都では、都民の皆様が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、生涯にわたって健全な食生活を実践できるように、平成18年に東京都食育推進計画を策定し「食育」を推進してきました。

しかし、ライフスタイルの変化により、家族で食卓を囲む機会が減少したことから、子供の成長段階に応じた基礎的な食生活習慣の形成などに重要な、家庭において食を学ぶ機能の低下が懸念されています。また、社会人になり、栄養バランスなどを考えない嗜好を重視した食事を繰り返すことから発症する生活習慣病や、高齢者の孤食や栄養の偏りによる低栄養なども問題になっています。

こうした食をめぐる問題に対応するため、このたび、東京都食育推進計画を見直し、乳幼児、児童・生徒、青年・成人、高齢者という4つのライフステージに応じて、効果的に「食育」を進めていくこととしました。

都民の皆様や関係団体、区市町村と連携、協力して大消費地東京にふさわしい「食育」を推進し、将来にわたって都民の皆様が心身ともに健康に暮らせる社会の実現を目指します。

平成28年3月

東京都知事

舛添要一

目 次

第1章 食育推進計画の策定に当たって	1
1 計画の性格と位置づけ	1
2 食育推進計画と都の関連する計画との関係	2
第2章 東京の食をめぐる問題	3
1 ライフスタイルの変化による食育機能の低下	3
(1) 家族で食卓を囲む機会の減少	3
(2) 子供の食習慣を確立させる家庭の食育機能の低下	4
2 消費と生産との乖離	5
(1) 消費と生産現場との乖離	5
(2) 生産体験と生産者との交流体験の意義と重要性	7
(3) 食料やそれを取り巻く環境への理解不足	8
3 食に対する理解の不足と食生活の乱れ	10
(1) 食習慣の乱れと栄養の偏り・健康食品への過大な期待・食品表示への理解	10
(2) 伝統的食文化が継承されていない	14
第3章 食育推進の基本的な考え方	16
1 食育の理念	16
2 食育の取組の視点と方向性	16
(1) 生涯にわたり健全な食生活を実践するための食育の推進	16
(2) 食育体験と地産地消の拡大に向けた環境整備	18
(3) 食育の推進に必要な人材育成と情報発信	19
3 推進の考え方	20

第4章 具体的な施策の展開	21
1 生涯にわたり健全な食生活を実践するための食育の推進	22
(1) 乳幼児	22
(2) 児童・生徒	23
(3) 青年・成人	26
(4) 高齢者	28
2 食育体験と地産地消の拡大に向けた環境整備	29
(1) 食の生産・流通・製造者と消費者との交流支援	29
(2) 都内産食材の理解促進と地産地消の拡大	32
3 食育の推進に必要な人材育成と情報発信	34
(1) 食育の推進で核となる人材育成と支援	34
(2) 食育を実践するための情報発信	36
第5章 計画の着実な推進に向けて	41
1 取組の指標	41
2 施策の推進体制	42
3 関係者の役割	42
(1) 東京都	42
(2) 区市町村	42
(3) 家庭	42
(4) 教育関係者等	42
(5) 食品関連事業者、企業等	43
(6) 生産者	43
(7) NPO、民間団体等	43
(8) 都民	43

第1章 食育推進計画の策定に当たって

1 計画の性格と位置付け

食育とは、子供をはじめあらゆる世代の人々が、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、生涯にわたって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。

国は食育の推進を国民運動として取り組むため、平成17年6月に食育基本法を、また、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、翌年3月には食育推進基本計画を策定しました。その後、平成23年3月に第2次食育推進基本計画を、また、平成28年3月には第3次食育推進基本計画を策定しました。

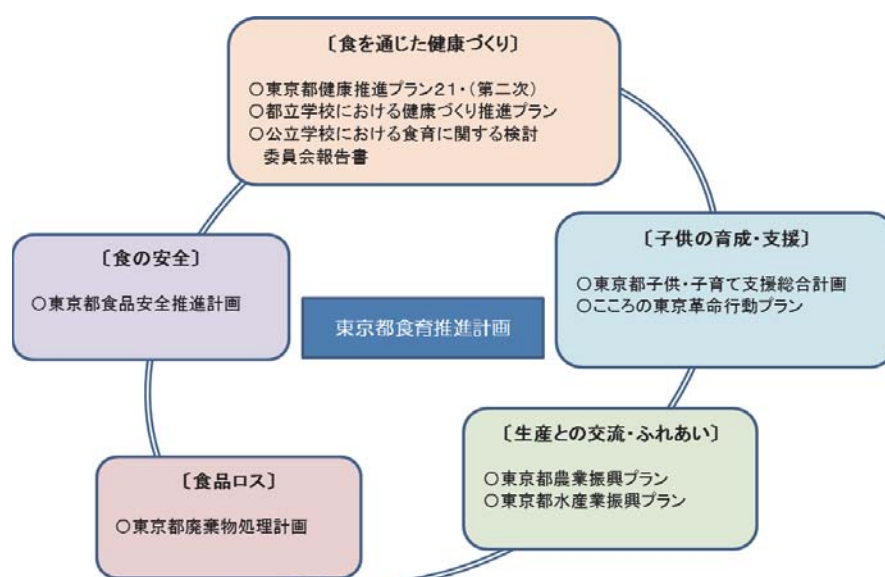
一方、都では、国の策定した食育推進基本計画の内容を踏まえながら、大都市東京の特性にも配慮し、平成18年9月に東京都食育推進計画を策定しました。その後、平成23年7月に一部改正を行い、食料生産に対する理解、食を通じた健康づくり、食の安全などの分野ごとにそれぞれを所管する関係部局を中心として、健全な食生活に関する取組等を進めてまいりました。

しかしながら、食をめぐる新たな課題にも対応する必要があることから、これまでの計画に基づく施策の成果や達成度を確認するとともに、都民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、よりきめ細かなライフステージに応じた施策を講じることなど新たな視点も加えた上で、東京における食育を着実かつ積極的に進めていきます。

なお、本計画は食育基本法における都道府県食育推進計画に該当するものです。

2 食育推進計画と都の関連する計画との関係

本計画と食育に関連する他の計画や報告書との関係を示したのが、以下の図です。これら計画と連携を図りながら、総合的な食育を推進します。



計画又は報告書名	所管	計画又は報告書の性格	食育推進計画との関連分野
東京都健康推進プラン21・(第二次)	福祉保健局	・健康増進法に基づく、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に推進するための計画	・食を通じた健康づくりと、糖尿病など生活習慣病予防に重点をおいた取組
都立学校における健康づくり推進プラン	教育庁	・生涯を通じた健康づくりを目指し、東京都教育委員会や都立学校の取組を体系化し、家庭、地域が一体となって推進していくための計画	・食育推進を担う人材育成・人材活用 ・健康づくり情報の収集・発信 ・食に関する指導の推進
公立学校における食育に関する検討委員会報告書	教育庁	・公立の小学校、中学校、高等学校などにおける食育推進のあり方についての報告書	・学校における食育の目標と基本方針 ・学校における指導体制の整備 ・家庭・地域と学校との連携
東京都子供・子育て支援総合計画	福祉保健局	・子供・子育て支援法及び次世代法に基づき、子供を安心して産み育てられ、次代を担う子供たちが生まれ育った環境に左右されず、健やかに成長できる社会の形成を目指すための計画	・食を通じた子供の健全の推進
こころの東京革命行動プラン	青少年・治安対策本部	・親と大人が責任を持ち、次代を担う子供の正義感や倫理観、思いやりの心を育み、自らが手本となりながら、人が生きていく上で当然の心得を伝えていく取組	・食卓を囲んだ家族団らんを家族のコミュニケーションの場として大切にする取組
東京都食品安全推進計画	福祉保健局	・東京都食品安全条例に基づく、食品の安全確保に関する計画	・法令・条例に基づく適正表示の指導 ・食品の安全に関するリスクコミュニケーションの推進 ・食品衛生推進員制度の活用 ・食品の安全に関する情報発信
東京都廃棄物処理計画	環境局	・廃棄物処理法に基づく、循環型社会を実現するための施策を定めた廃棄物分野の計画	・食品ロス ・食品廃棄対策
東京都農業振興プラン	産業労働局	・農業の持つ多面的な機能を生かし、東京農業を振興する方向を明らかにした振興施策の指針	・都民参加による交流型農業の推進（体験農業、子どもの農業体験） ・農家と消費者を結ぶ生産・流通改革
東京都水産業振興プラン	産業労働局	・東京の水産業の自立と国民、都民共有の豊かな海の復活を目指す	・東京産水産物の消費拡大 ・環境保全型機能などの発揮 ・海を活用した体験学習の推進 ・島の魚を学校給食などへ提供（地産地消）

第2章 東京の食をめぐる問題

近年の食をめぐるのは、食に対する安全・安心や健康に関する情報の他、ご当地グルメといった食のイベント情報など、日常生活の中には様々な食に関する情報があふれています。

食の大消費地である東京は、消費者の多様なニーズに応える飲食店や販売店が集積するなど、恵まれた環境ではありますが、その一方で食の生産現場が身近になく、食の外部化や簡素化が進むことが、都民の食に対する「ありがたい」「もったいない」といった意識や価値観に影響を及ぼし、食生活の乱れや食を大切にする心の希薄化などの様々な問題を生じさせています。

食育基本法の施行から平成27年で10年目を迎え、都民にも「食育」という言葉が着実に浸透してきてはいるものの、都民一人ひとりが「食」に対して正しい知識を持ち、判断しなければ、食の安全・安心に対する理解、栄養バランスのとれた食生活の実践、生活習慣病の予防等へつなげることは困難です。

1 ライフスタイルの変化による食育機能の低下

日々の家庭の食卓は、家族の会話の中で絆を深める団らんの場です。

また、「食べることで五感を育み、食べ物のことを理解する」、「規則的でバランスよい食事をとる習慣を身に付ける」、「食べる姿勢、箸やスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなど基礎的な食習慣を身に付ける」、「食事の準備や手伝いに参加しながら、食材のこと、また、生産者や料理をしてくれる人への感謝の心を育む」等、子供たちにとって様々なことを学ぶ、いわば学習の場と言えます。

しかし、子供が一人で食事をする「孤食」^(注1)は微減したものの、ライフスタイルの多様化などにより、家族一緒に食卓を囲む機会が減少しています。

また、家族で一緒に食卓を囲んでも、それぞれが好きな料理を別々に食べる「個食」^(注2)も増え、好き嫌いや偏食の原因にもなっています。

一方で、食の外部化が進み、保護者自身の食に関する基礎的な知識の不足や調理技術等の低下も指摘されています。

このように、食を通じた家族のコミュニケーションの機会が減少し、子供の健康的な心身を育み、豊かな人格を形成する場としての家庭の食育機能が低下してきています。

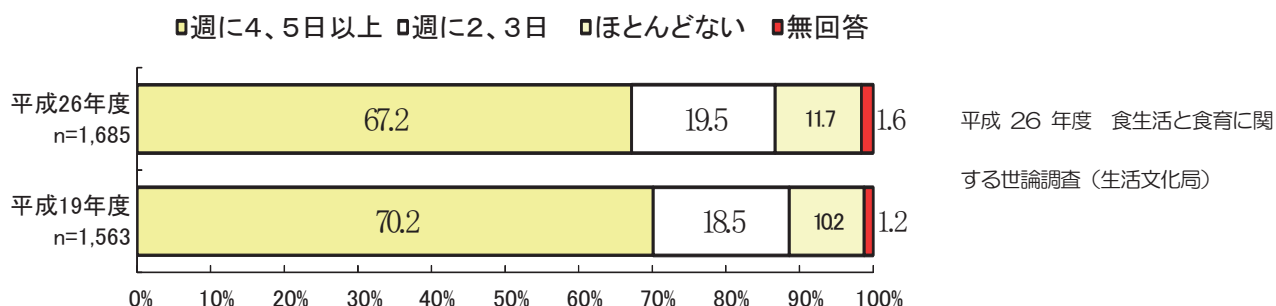
(1) 家族で食卓を囲む機会の減少

ライフスタイルの多様化などによって、家族そろって食事をする機会が少なくなってきました。

(注1) 孤食・(注2) 個食：15 ページ参照

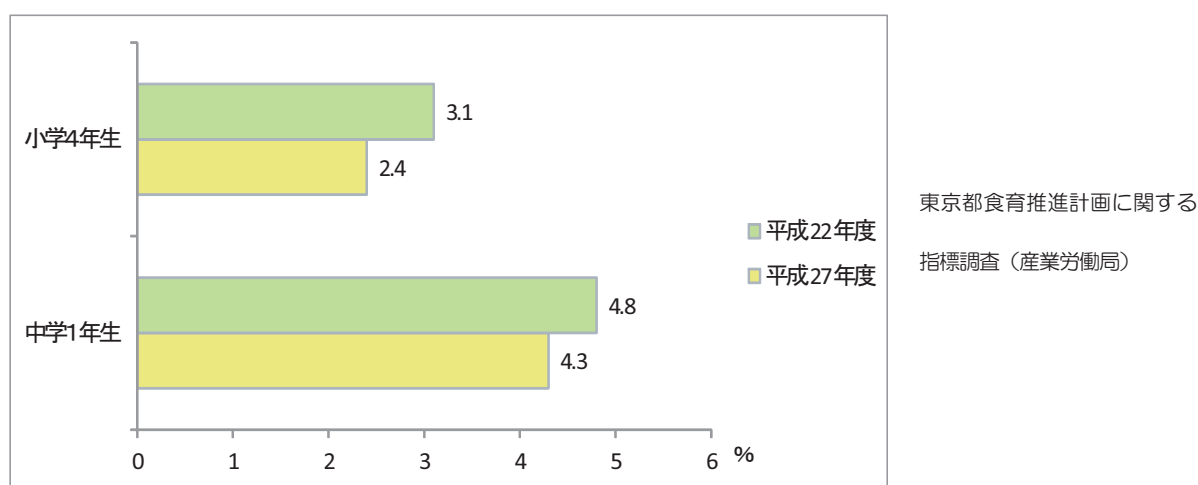
り、児童・生徒では、学年が上級になるほど、「ふだん家では、一人で食べることが多い」という割合が増えています。

◆家族と一緒に夕食を食べる頻度（調査対象は20歳以上）



◆児童・生徒の朝食時における孤食の現状

「普段、家では朝食を一人で食べることが多い」と答えた小・中学生



（2）子供の食習慣を確立させる家庭の食育機能の低下

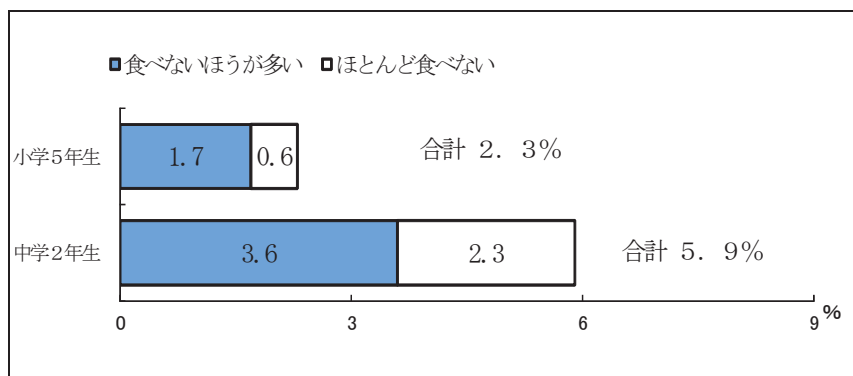
朝食を食べることは、規則正しい食習慣の基本ですが、学年が上がるごとに朝食を食べないで登校する子供の割合が増加する傾向が見られます。

また、東京では子育て世代に占める核家族の割合は約9割に達し、全国の約7割と比較して高く、こうした家族構成からも家庭の食育機能の低下が懸念されています。

朝食を食べる習慣や成長段階に応じた基礎的な食生活習慣の形成が、将来にわたり健康的な心身の育成につながることから、家庭における子供への働きかけが重要なことであるという認識が深まっています。

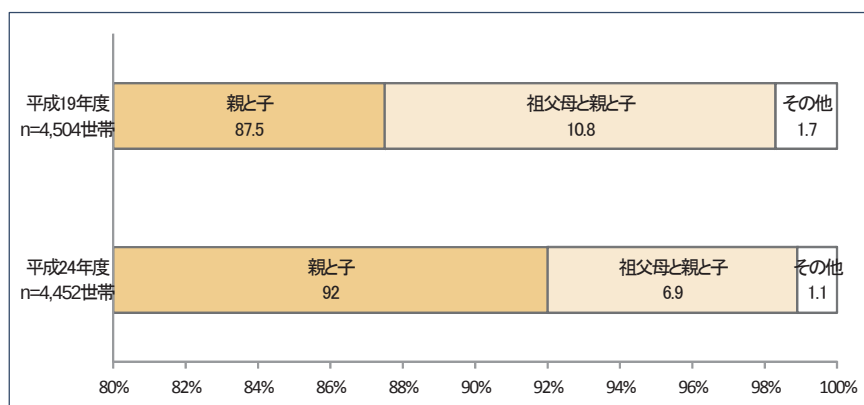
◆児童・生徒の朝食の欠食

問 「朝食を毎日食べていますか」



平成 26 年度 児童・生徒の学力向上を図るための調査（東京都教育委員会）

◆家族の種類



平成 24 年度「東京の子供と家庭」報告書（福祉保健局）より作成

2 消費と生産との乖離

（1）消費と生産現場との乖離

都市化の進展や後継者難等により、都内の農地は年々減少しています。

また、都民が購入する食材の大部分は、都外や外国で生産された農林水産物であるため、消費者が生産の現場を身近に感じる事が極端に少なくなってきており、東京特産の食材の認知度については、小学4年生は50.5%、中学1年生は51.6%、成人は42.6%が「知らない」と答えています。

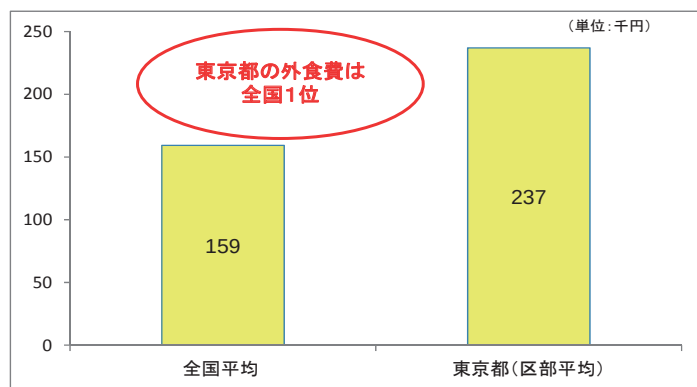
さらに近年、家庭内で調理する食事（内食）が減る一方で、外食や調理済みの総菜や弁当などのいわゆる中食^{なかしょく}（注3）を利用するなど、「食の外部化や簡便化」が進んでいます。

特に東京では、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどの小売店、デパ地下、駅ナカといった様々な業態のお店や世界各国の味が楽しめるレストランなど、個々人の好みに応じた多種多様な食環境が展開されています。

（注3）中食：15 ページ参照

そのため、消費者は、食の生産現場を意識することなく、食べ物をすぐ手に入れることが当たり前の食生活に慣れ、食べ物に関して「ありがたい」、「もったいない」という意識が薄れがちになっています。

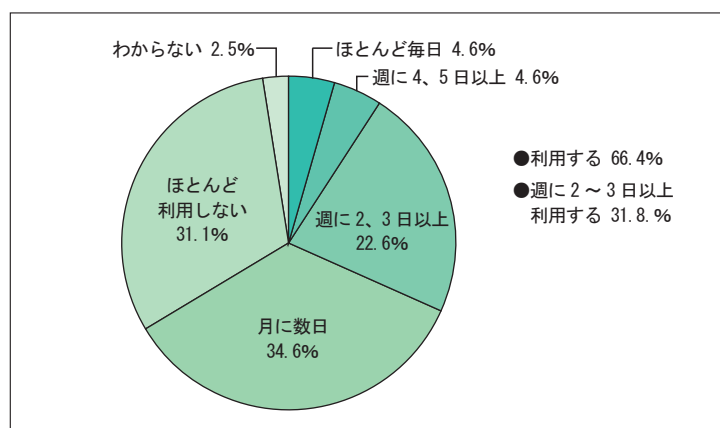
◆家計調査の1世帯（2人以上）当たり品目別年間支出金額ランキング(2011～2013年平均)



家計調査（総務省）より作成

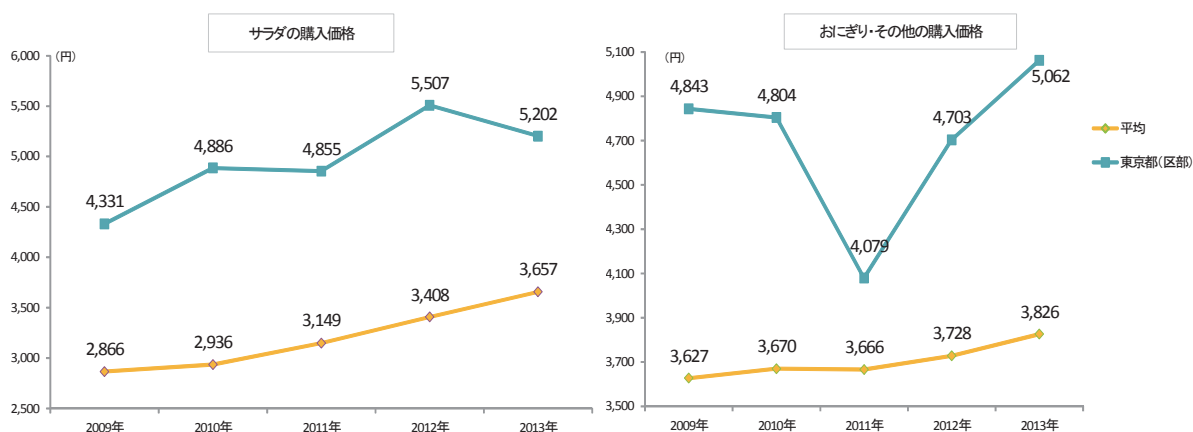
(注1)都道府県庁所在市及び政令指定都市の平均
(注2)外食費には、喫茶代と飲酒代を含む。

◆夕食における調理済みの総菜や弁当の利用頻度



平成26年度食生活と食育に関する世論調査
(生活文化局)

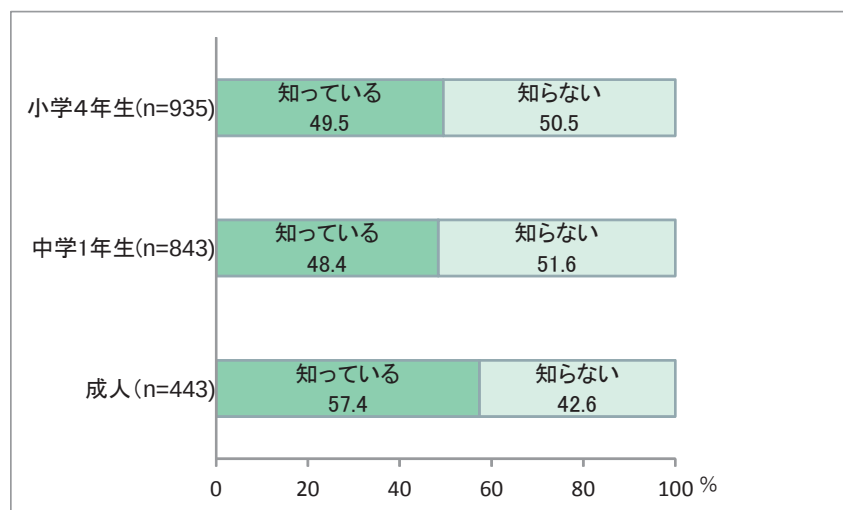
◆市販の惣菜の購入金額の伸び（年間1世帯当たり・品目分類）



「家計調査年報」（経済産業省）

◆東京特産食材の認知度

問 「東京特産の食材を知っていますか」（例：小松菜、うど、梨、TOKYOX、くさや等）



東京都食育推進計画に関する
指標調査（産業労働局）

（２）生産体験と生産者との交流体験の意義と重要性

これまでも、生産体験学習を推進する都内の学校では、「学童農園」^{（注4）}をはじめ、児童・生徒が農家から水田や畑で指導を受けながら農業を体験する農業体験学習などが行われています。これらを実施した学校からは、生産過程での苦労や収穫の喜びを自らの体験から学ぶことにより、子供たちが食べ物に関心を持ち、「食べること」を大切にする行動変容などが報告されています。

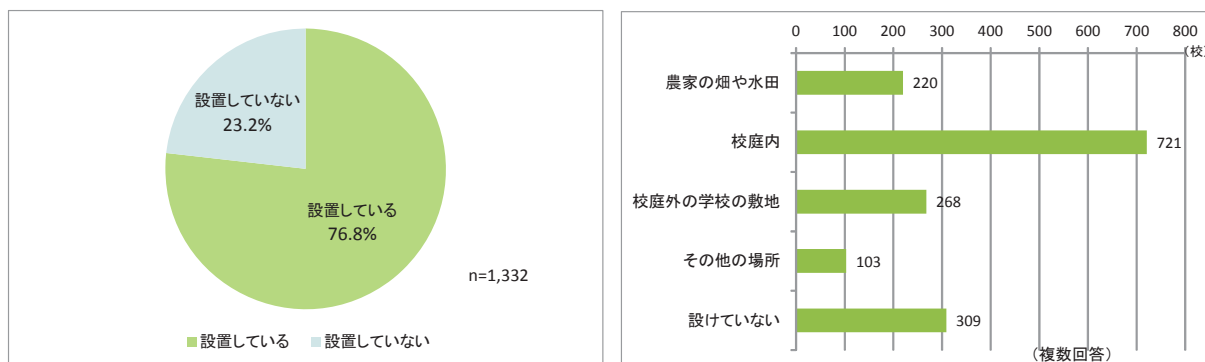
また、児童・生徒が生産者と交流を図ることにより、生産者に対する感謝の気持ちが芽生え、給食の食べ残しが少なくなるといった効果も報告されています。このように、生産体験や生産者との交流体験は、子供たちの食に対する関心を高めるとともに、自然の恩恵に対する感謝の心が育まれ、好き嫌いが減るなど、望ましい食生活の実践に導く高い学習効果があります。

都内では、近隣に農地が少ない地域も多く、特に都市化が進む区部では、農地が全くない区もありますが、学級園^{（注5）}などの生産体験の場を設けている小中学校は約77%に上り、学校給食においても地場産物の使用実績のある学校は80%以上あり、特に町村部では100%となっています。

今後も、生産者や学校、教育委員会、給食流通業者などが互いに協力し、生産体験や生産者との交流体験などの情報を共有しながら、より効果的で継続可能な取組へと発展させていくことが必要です。

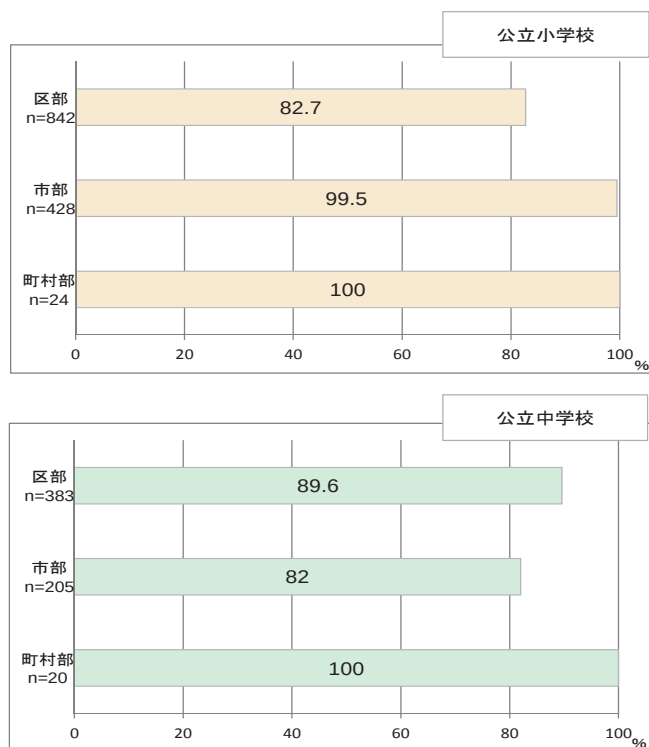
（注4）学童農園・（注5）学級園：15 ページ参照

◆生産体験学習の場の設置（都内公立小中学校）



東京都食育推進計画に関する指標調査（産業労働局）

◆給食で地場産物の使用実績がある学校の割合（平成 25 年度完全給食実施校の実績）



平成 26 年度「東京都における学校給食実態」

（東京都教育委員会）より作成

（3）食料やそれを取り巻く環境への理解不足

近年、食料の生産・流通においては、グローバル化が進んでおり、食品の生産地や製造方法は多岐にわたっています。その結果、東京の食料自給率はカロリーベース、生産ベースともに全国で最下位となっています。

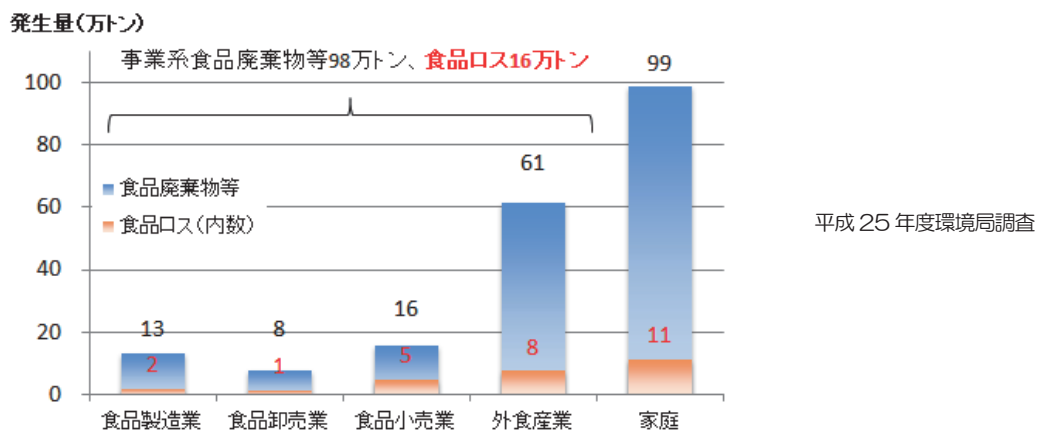
さらに、世界中ではたくさんの人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいる一方で、海外から多くの食料を輸入する日本では、年間 1,700 万トンの食品廃棄物が排出され、このうち本来食べられるのに廃棄されているもの、いわゆる「食品ロス」^(注6)が年間 640 万トン（そのうち、約半分は一般家庭から）排出されています。これは、日本人 1 人あたりに換算すると毎日「お

(注6) 食品ロス：15 ページ参照

にぎり約 1.5 個」を捨てている計算になります。こうした社会のありようが、一人ひとりの食を大切にできる心の希薄化といった影響を与えています。

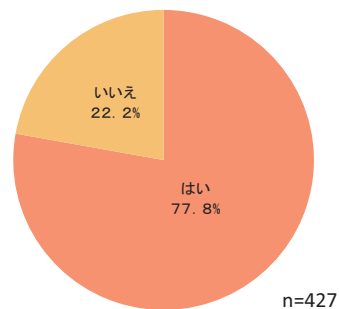
都民が食べ物への感謝の心を大切にして、「残さず食べる」、「感謝の心を持つ」など、食についての良い習慣を身につけるとともに、食品ロスの問題に関心を持ち、環境に配慮した買い物や調理方法など自らできることを考えるなど、これまで以上に高い意識を持って行動することが重要です。

◆都内の食品ロスの量



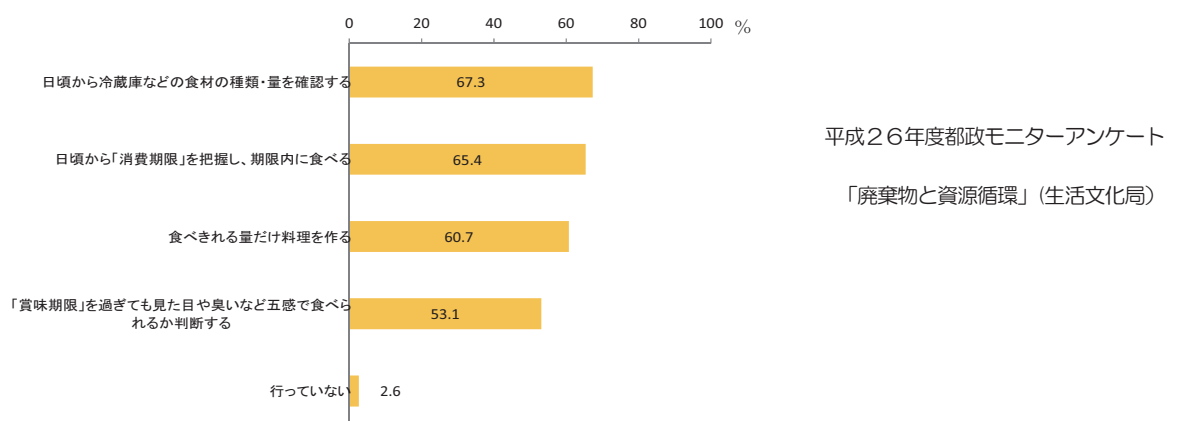
◆食べ残しや食品ロスの問題への関心度

問 「食べ残しや食品ロスの問題に関心がありますか。」



東京都食育推進計画に関する
指標調査（産業労働局）

◆家庭で食品廃棄物（生ごみ）を減らすために行っている取組



3 食に対する理解の不足と食生活の乱れ

情報化が進んだ現在は、食に関しても、健康食品、新しい食材や流行のグルメなど、たくさんの情報がいろいろな形で発信されています。

そのため、これらの情報から、自分にとって有用で、かつ、信頼できる情報を正しく判断して選択しなければ、食生活の乱れ、健康食品への過剰な期待や若い女性に多い過度のダイエットの誘因等を招き、健やかな心身の成長に対して悪影響を及ぼしかねません。

また、東京には外食店・中食店が集積しているため、多彩な食の楽しみがある一方で、安易な利用が増加すれば、野菜不足や脂質の摂り過ぎなどが生じ、食事バランスが崩れる恐れもあります。

(1) 食習慣の乱れと栄養の偏り・健康食品への過大な期待・食品表示への理解

昭和30年代、脳血管障害、心疾患、糖尿病などは「成人病」と言われていましたが、その後、加齢による原因だけではなく、生活習慣の改善によって予防し得る疾患であることから平成9年頃より、「生活習慣病」と言われるようになりました。

生活習慣病は、不規則な食生活や栄養の偏った食事を続けたことを起因として働き盛りの年代層での発症が中心となっていますが、近年では、未だ成人していない子供も生活習慣病を発症する例も生じています。

都民の脂質異常症が疑われる者の割合やBMI^(注7)が25.0以上（肥満）者の割合をみると、女性より男性の数値が高く、糖尿病が強く疑われる者の割合は、全国に比較して男女とも高い傾向にあります。

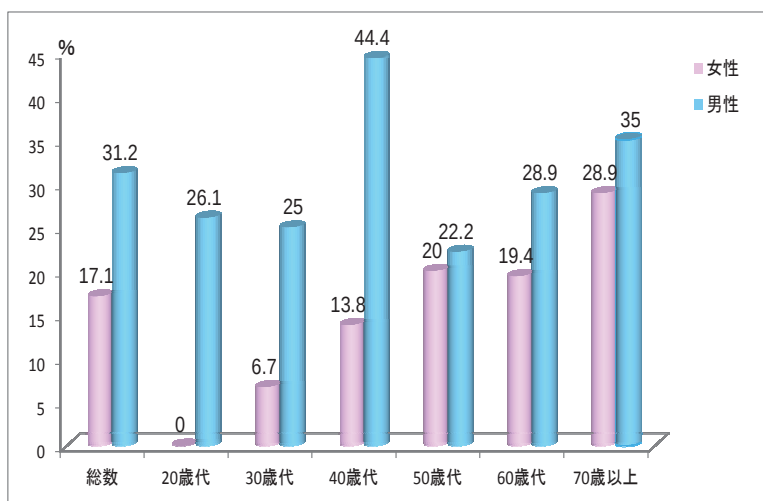
朝食を毎日食べることは、生活習慣の形成という点で非常に重要ですが、東京における成人の朝食欠食状況は、男性では20代から30代の順に高く、女性は50代が高くなっています。

平成23年における昼食の外食率は、男性53.9%、女性42.3%であり、全国に比較し男女ともに高い傾向にあります。

また、東京では、全国で最も一人暮らしの世帯数が多く、とりわけ今後、急増する高齢者には、食べることの楽しさや重要性、低栄養にならないような食事の摂り方の普及など多様な対応が必要となっています。

^(注7)BMI：15ページ参照

◆肥満者（BMI*25以上の割合）



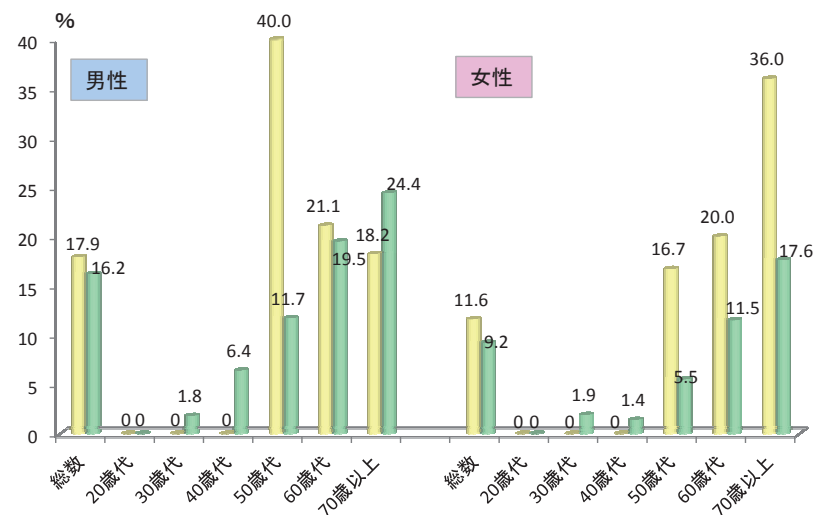
*BMI(Body Mass Index 体格指数)
=体重 (Kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

男女とも20歳以上BMI=22を標準とし、
判定基準は以下のとおり
「やせ（低体重）」=18.5未満
「普通」=18.5以上25未満
「肥満」=25以上

平成25年東京都民の健康・栄養状況

(福祉保健局)

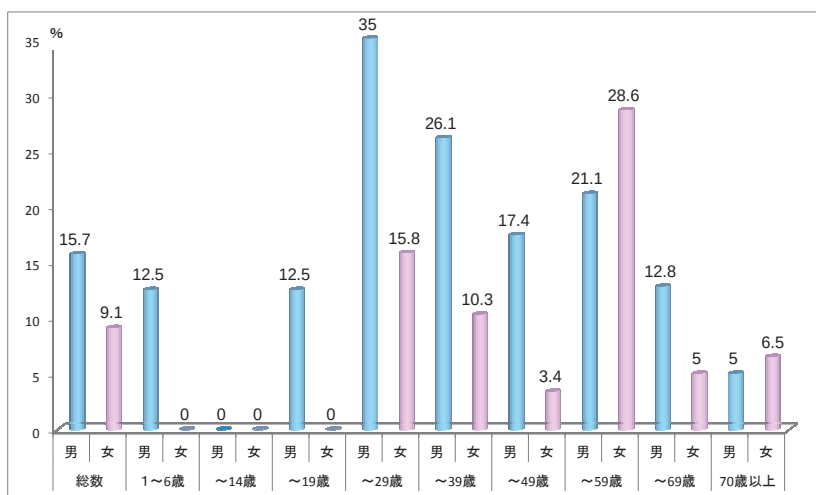
◆糖尿病患者の推移（東京都と全国の比較）



平成25年国民健康・栄養調査
(厚生労働省)

平成25年東京都民の健康・栄養状況
(福祉保健局)

◆朝食の欠食率

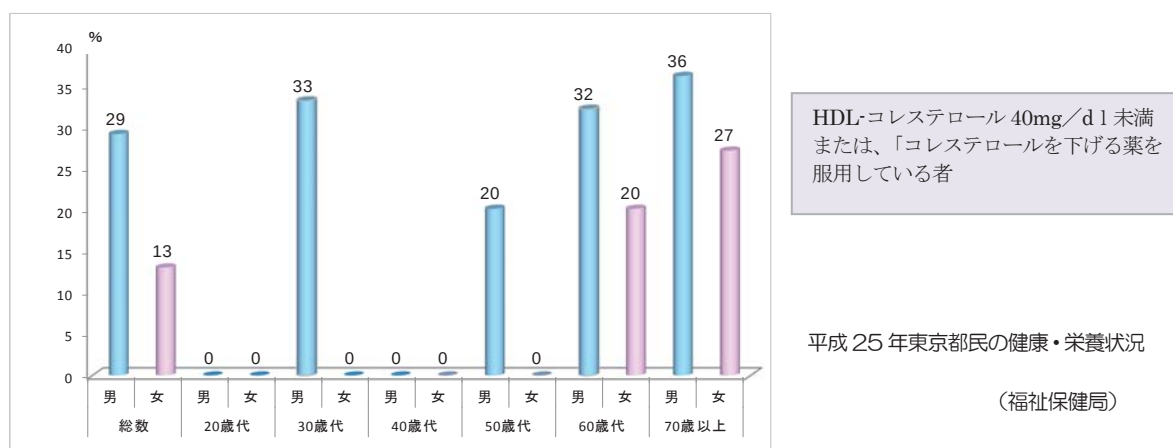


*本調査における「欠食」の定義
・食事をしなかった
・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料のみ
・サプリメント、栄養ドリンクのみ

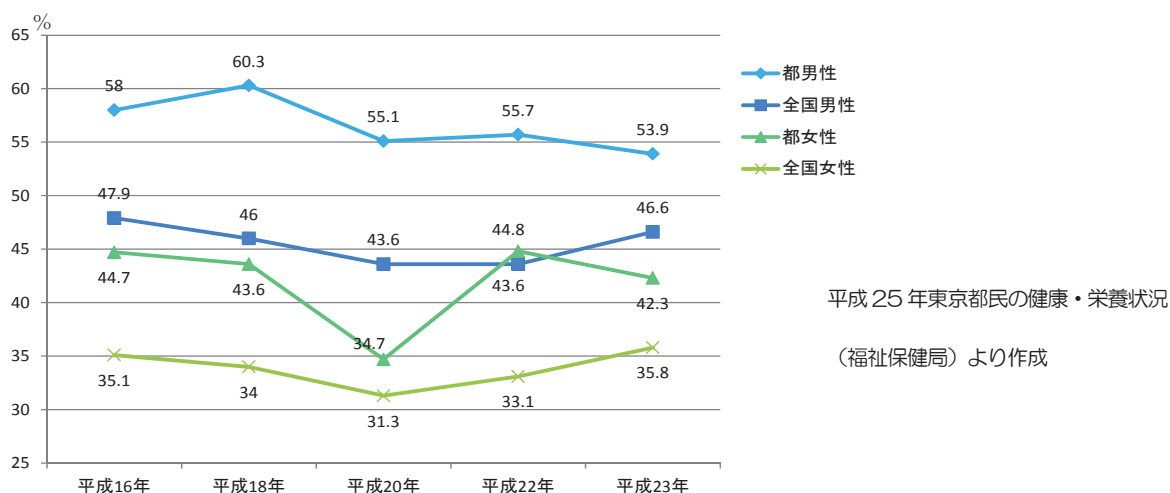
平成25年東京都民の健康・栄養状況

(福祉保健局)

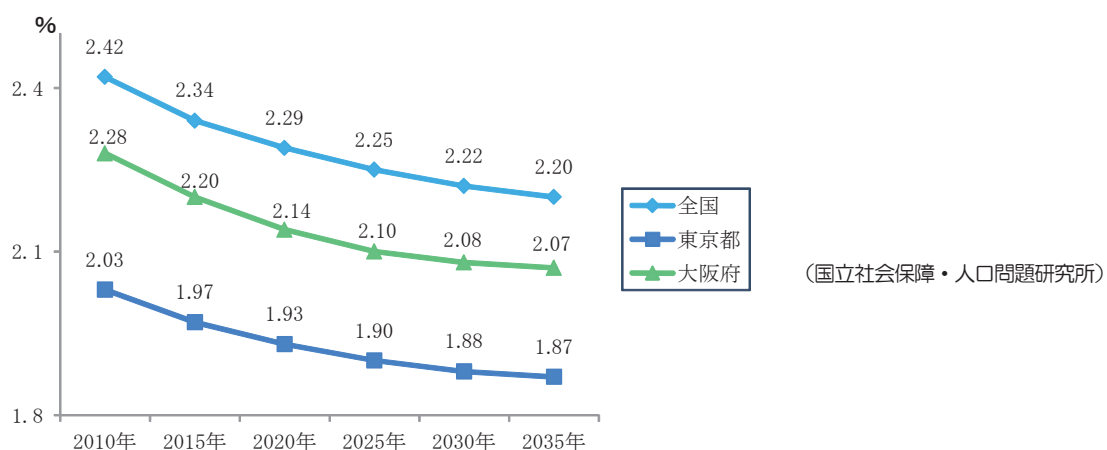
◆脂質異常症が疑われる者の割合（20 歳以上）



◆昼食の外食率



◆一般世帯当たりの人員推移予測（2014 年 4 月推計）

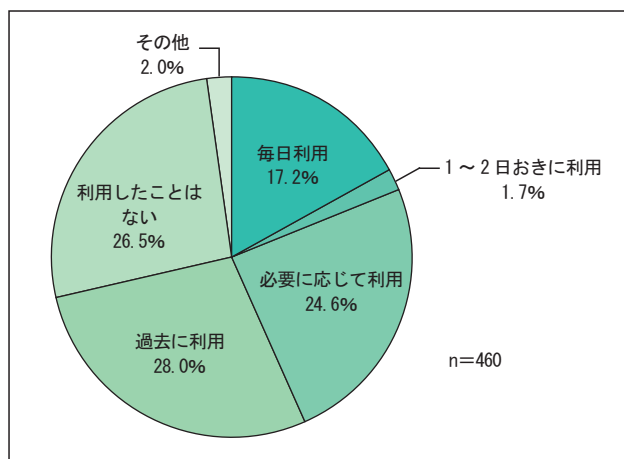


さらに現在、約7割の都民が「健康食品を使用したことがある」との調査結果がありますが、その利用目的が健康の維持だけでなく、病気の治療や予防が挙げられています。健康食品は、本来、食事の補助として利用するものですが、過剰な摂取で健康に悪影響が生じたり、医薬品と併

用して治療に影響が出るケースもあるため、その利用方法について正しく理解する必要があります。

また、スーパーや食料品店で販売される食材や食品には様々な表示がなされていますが、都民がこれらの食品表示に関する理解を深め、合理的に商品を選択することが重要となります。

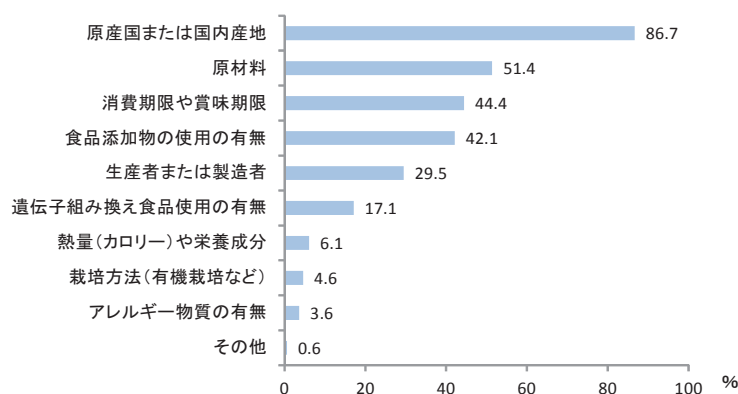
◆健康食品の利用状況



平成 26 年度都政モニターアンケート
「健康食品」 (生活文化局)

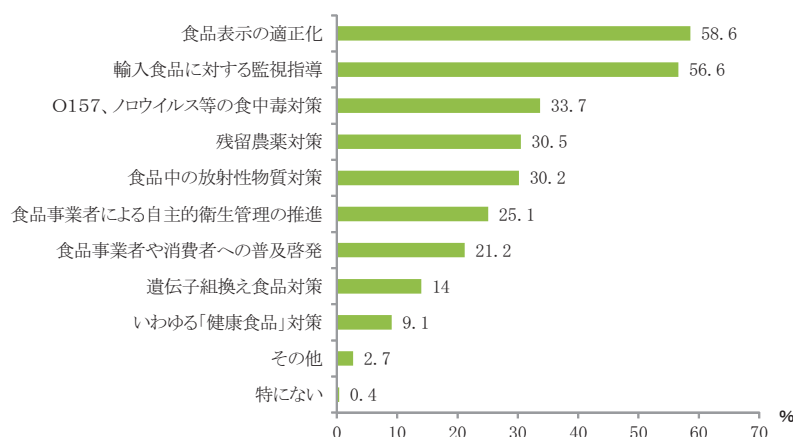
◆確認する食品表示の内容

問 「食品の表示を確認するときに、どのような項目が重要だと思いますか」 (複数回答)



平成 25 年度都政モニターアンケート
「食品の安全性について」 (生活文化局)

◆食品の安全性をより確保するために東京都が取り組むべきこと (複数回答)



平成 25 年度都政モニターアンケート
「食品の安全性について」 (生活文化局)

（２）伝統的食文化が継承されていない

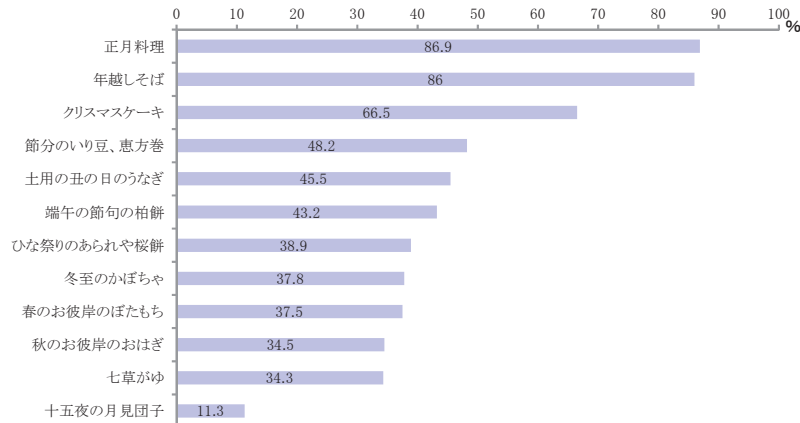
近年、都民の食生活は大きく変化し、米、野菜、魚を中心とした日本の伝統的な食生活パターンから、肉、乳製品、鶏卵、油脂などが豊富に加わった欧米諸国の食生活に近づきました。

しかし、現在の食生活は、脂質の過剰摂取などが生活習慣病との関係でも大きな問題となっています。一方、これまで、日本人の健康づくりに重要な役割を果たしてきた味噌や漬物といった発酵食品や素材そのものの味を生かした料理を食べる機会が減る等、人の代謝や免疫などに作用する機能性を持った伝統的な食材が、食生活に生かされなくなってきています。

さらに、正月等の四季折々の行事や子供の健やかな成長を願う祭事ごとに供される食やその地域に培われた郷土料理は、旬の食材を取り入れたものが多く、家族の幸せや健康を祈る思いが込められ、豊かな食の楽しみとして地域や家庭で親から子へ代々伝えられてきました。

しかし、これら伝統的な食文化等は、近年、家庭の味から市販品に置き換わり、行事食自体が商品化されて、店頭での宣伝やマスコミなどにより提供された情報から知識を取り入れる等、人から人への伝承という部分が薄くなってきています。

◆季節ごとに食べる習慣のある行事食（複数回答）



平成26年度食生活と食育に
関する世論調査(生活文化局)

【用語説明】

（注1）孤食

家族と暮らしているながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事を摂ること。また、一人暮らしの人が一人で摂る食事。

（注2）個食

家族そろっての食卓で特別な事情もなく、それぞれが自分の好きな料理を別々に食べる食事。

（注3）中食

飲食店などで食べる食事（外食）や家庭で料理して食べる食事（内食）に対して、惣菜や弁当などを買って帰り、家でする食事。また、その食品のことをいう。スーパーや弁当屋、コンビニエンスストアなどで販売される惣菜や弁当などが該当する。

（注4）学童農園

子どもたちが農業や食料について理解するため、水田や畑で農業体験を行う生産学習の場。農家が子どもたちを水田や畑に受け入れる場合と、学校の敷地内にミニ水田や畑を整備し、農家が栽培方法を教えに学校を訪問する場合などがある。

（注5）学級園

小学校では、生活や総合的な学習の時間などの教科において、1年生から6年生まで各学年が学年ごとにトマトやじゃがいも、稲づくりなどの栽培学習を行っている。学習の場は、学校の環境条件により、校庭内に専用の栽培学習の場（学校ごとに名称が異なるが、学級園と呼ばれる場合が多い）を設けて、学年ごとに仕切って利用する場合や、ポット（鉢）を利用する場合などがある。

（注6）食品ロス

食品廃棄物のうち、本来食べられるのに捨てられてしまうものを「食品ロス」という。家庭における食品ロスは、(1) 食べられる部分まで過剰に除去して捨ててしまう（例：野菜の皮の厚剥き）、(2) 消費期限・賞味期限切れなどにより、食事として使用・提供せずにそのまま捨ててしまう、(3) 食事として使用・提供したが、食べ残して捨てる の3種類に分けられる。

（注7）BMI

BMI (Body Mass Index 体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) から算出する。
男女とも20歳以上 BMI=22 を標準とし、判定基準は次のとおり 「やせ（低体重）」=18.5 未満、「普通」=18.5 以上 25 未満、「肥満」=25 以上

第3章 食育推進の基本的な考え方

1 食育の理念

食育は、健全な食生活習慣を培うとともに、食への感謝の心を養うものであり、これらの営みを通じて、健康的な心身と豊かな人間性を育み、生きる礎を形づくる全人格的な取組です。

規則正しく、栄養バランスの良い食事を習慣化させることは、健康的な心身を作り、活力ある日常生活を支えます。家族や親しい人又は地域などで共にする食事、いわゆる共食は、人と人とのコミュニケーションを円滑にし、家庭の団欒は家族の絆を築き、日々の生活に楽しみや生きる喜びを与えます。

また、食を通じて自然の恩恵に対する感謝の心を養い、四季折々の地域の行事とともに継承されてきた情緒ある食文化を理解する中で、感性豊かな人間性が育まれます。

このように食育は、健康的かつ心豊かに生きる人を育てるためのものであり、知育、徳育及び体育の基礎となるものです。都民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、都はあらゆる世代を対象とした食育に取り組みます。

2 食育の取組の視点と方向性

(1) 生涯にわたり健全な食生活を実践するための食育の推進

健康的な心身と豊かな心を育むためには、成長段階の早期から基礎的な食習慣など食に関する土台となる力をしっかり身に付けた上で、ライフステージごとに様々な能力を習得し、生涯を通じてその力を発揮していくことが重要です。

このため、現在の食をめぐる様々な問題の解決に向けて、乳幼児、児童・生徒、青年・成人、高齢者という4つのライフステージに分け、それぞれのステージにおいて取り組むべき重要なテーマを明確にし、食育活動を支えている豊富な人材、多様な情報、外食や中食などの食のサービスといった東京に集積した資源を活かしながら効果的に食育を推進します。

ステージ1：乳幼児

○乳幼児期における食育の推進

乳幼児からの食経験は、味覚、嗅覚、視覚など食に関する五感を磨き、家庭の味など食べ物に対する嗜好に影響を与えます。

特に、離乳食が終わると味覚が発達してくるため、好き嫌いが出てくる時期でもあります。

甘味、塩味やうまみの強いものが多い加工食品や外食は、乳幼児が好む味付けのものが多く、

これらの摂取が多いことで味を正しく認識しづらくなったり、糖分や脂質の摂取が過剰になるといった心配があります。

何をどのくらい食べるかといった食事のリズムや見た目、味、匂い、歯ごたえなどから食べることの楽しさといった基礎的な食習慣、食の基本的な知識や食行動の習得について、乳幼児期における家庭での食育を支援していくことが必要です。

また、食べる機能は自然に身につくものではなく、心身の発達や歯の生え方等口腔の発達に応じた適切な支援をしていきます。

ステージ2：児童・生徒

○家庭、学校、地域が一体となった取組の推進

小学生から高校生までの時期は、家庭での食事が中心であるものの、活動範囲の拡がりとともに食生活も徐々に自立し、食品、食事の選択に関する自己の裁量が増していきます。

一方で、朝食の欠食、孤食、偏食など食に関する課題もあります。

子供たちが健康に過ごすためには、「早寝、早起き、朝ごはん」などの基本的な生活習慣を身に付けることが重要であり、また、自らの健康について考えることができるよう、食や健康への関心を高める働きかけも必要です。

学校給食や生産体験学習を通じ、栄養バランスのとれた食事の大切さや食材がどこでどのように作られている等を学習することで、児童・生徒が食を大切にする心を育み、望ましい食習慣や食に関する自己管理能力を身に付けることができます。

また、食事をする時の姿勢や箸の使い方といった基礎的な食事のマナー、皆で食べることの楽しさや食事の準備・片付け等から食に対する様々な理解や関心を高めていくことができます。

さらに、世界の同世代の子供たちがどのような食生活をしているか情報を集めて学び、世界の食料事情に理解を深めることが、食べ物を無駄にしない心を育むためにも重要です。

そのため、学校における食育を充実させ、地域とも連携して、家庭での食育を支援していきます。

ステージ3：青年・成人

○食を通じた健康づくりの実践と次代を担う子供に対する役割

青年期以降は、これまで身に付けてきた基礎的な食習慣や食に関する知識・技能を使いなが

ら、適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践していく時期になります。そして、食文化の継承や健全な次代を育てるため、家庭や地域における食育の担い手としての役割を果たすことが重要です。

しかし、若い世代においては、社会人になり生活リズムが変わることを契機に、朝食の欠食率が高くなるほか、食事の内容や食事にかかる時間等は無頓着になり、基礎的な食生活が乱れやすくなります。そして、今現在、健康面で異常な数値や症状が出ていないことから、今の食生活を見直す必要がないと考えている人が多いのも特徴です。

また、嗜好を重視した食事の繰り返しによる脂質や糖質の過剰摂取から生活習慣病を発症したり、若い女性の痩せ願望による過度なダイエット志向の増加などが、日常生活や将来の健康に不安を抱かせる大きな問題となっています。

市販されている食品には、熱量（カロリー）や脂質等の栄養成分が表示されているものがあることから、このような食品表示に関する理解を含め、食品を合理的に選択したり利用できる力を身に付けることが必要です。

このように、将来も健康的で健全な食生活を送るためには、一人ひとりがより一層、食の大切さを自覚しながらバランスのよい食事を実践できるよう、生活習慣病の予防、改善に向けた取組や栄養成分表示の活用等の支援をしていきます。

ステージ4：高齢者

〇いきいきと暮らすための健康的な食生活の支援

高齢期は加齢に伴う小食や食事の偏り等から、本人が気づかぬうちに必要な栄養素が足りない、いわゆる「低栄養」になりがちです。高齢になっても元気で長生きするためには、食べる、飲み込む機能を維持できるよう歯と口腔の健康を保ち、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等を十分摂取するとともに、身体活動を増加させることが必要です。

また、地域での活動などで社会とのつながりを維持し、共食の機会を増やす等、食べることの楽しさを失わないことも大切です。

そのため、他の推進団体等と連携し、高齢者が参加しやすい地域活動を充実させるとともに、健康的な食生活についての情報を提供していきます。

（２）食育体験と地産地消の拡大に向けた環境整備

東京では、都民の多くは、生活する近隣に農地等の生産現場が少ないなど、消費者が食の生

産と触れあう機会がありません。

特に子供たちが健康的な心身をつくるうえで、食の大切さを理解し、自然に対する感謝の心を養い、主体的に食を考える自己管理能力を育成していくためには、食に関する様々な体験を通して食を理解することが重要です。児童・生徒の場合、学校などで行われる生産体験学習は、食の関心を高め、望ましい食生活の実践に高い効果があるとされています。

また、ここ数年、都内でも増加傾向にある体験型農園は、農家から栽培の指導を受けながら、家族で農作業等を楽しむことができることから、高い人気を集めています。このような家族で楽しめる生産体験は、子供たちをはじめ参加者に食べ物を作る喜びや愛着を育む等大きな成果があります。このため、関係機関が連携して、学校等さまざまな場所で行われる生産体験学習の拡充を図るとともに、子供たちが生産者等と交流したり、食の生産・流通・加工の場で様々な交流や体験ができる仕組みを作っていきます。

さらには、食に対する感謝の心を育むことにより、一人ひとりが日常の食事の中でも「もったいない」を意識して行動するなど、食品ロスの削減に向けた取組を行っていきます。

東京は、区部や多摩の都市地域から中山間地域、伊豆・小笠原の島しょ地域まで、極めて広範囲で、かつ、それぞれの自然や周辺環境に応じた特色ある農林水産業が営まれています。新鮮で安全・安心な都内産食材を求める都民のニーズに応えるため、都内学校給食や飲食店における都内産食材の利用を促進し、地産地消を拡大していきます。

また、東京 2020 オリンピック・パラリンピックが開催されることから、都内産食材はもとより、海外にも誇れる国内産食材の魅力について、理解を深めるための取組を行っていきます。

(3) 食育の推進に必要な人材育成と情報発信

食育を着実に推進していくためには、食育を指導する人材の育成や支援が不可欠であるとともに、食育を学び実践する都民に対しても、必要な情報発信や環境整備が必要です。

そのため、食育に携わる指導者等に対しては各種研修会や講習会を開催するほか、食育関連団体に対してもその活動の支援をしていきます。

また、都民が食育を実践するため、飲食店における栄養成分表示やヘルシーメニュー等の提供を推進していくほか、伝統的な食文化を守り、継承する取組や東京都食育フェアをはじめ、健康づくりや食の安全安心に関する都民参加型の講習会等を開催する等、食育を学ぶための情報発信と環境整備を進めていきます。

3 推進の考え方

これまで都では、食育に関連する複数の部局がそれぞれの分野において、区市町村や関係機関と連携し個別の施策に取り組むことにより、各分野において一定の成果をあげてきました。

しかし、依然として食に伴う問題や課題が顕在していること、また、世代ごとに対応すべき食育があることから、今後、総合的な食育の推進に当たっては、都や区市町村と関係団体が分野の垣根を越えて連携し、一層効果的かつ着実に取組を進めていきます。

このような状況を踏まえ、今後、総合的な食育の推進に当たっては、都は広域的な取組や先進的な事例の普及等を、区市町村は地域の特性を生かした地域活動の推進支援等を、また、関係団体は団体が持つ専門性を生かしながら有効な食育活動を実践する等、それぞれの実施主体が役割を果たし、地域に根ざした食育を推進していきます。

第4章 具体的な施策の展開

都民の食をめぐる問題等の解決に向けて、3つの取組の方向に基づいて、都民がライフステージごとに必要な食に関する力を身につけることにより、健康的な心身と豊かな人間性を育むよう具体的な施策を展開していきます。

【施策の体系】

1 生涯にわたり健全な食生活を実践するための食育の推進

●乳幼児期における食育の推進

- 1 保護者に対する乳幼児の基礎的な食習慣と食行動に関する基本的な知識の付与
- 2 乳幼児の口腔機能の発達支援

●家庭、学校、地域が一体となった取組の推進

- 3 食を大切にする心、食に関する自己管理能力の醸成
- 4 栄養教諭や食育リーダーを中心とした組織的な食育の推進
- 5 家庭、学校、地域の連携により、家庭における食育を支える

●食を通じた健康づくりの推進

- 6 生活習慣病の予防や食事づくりを含めた食を通じた健康づくりの支援
- 7 家庭における食育の推進
- 8 外食や中食等における栄養成分表示等の活用促進

●いきいきと暮らすための健康的な食生活の支援

- 9 摂食嚥下機能の支援
- 10 低栄養を予防する健康的な食生活等の支援
- 11 人や地域とつながる社会参加の促進

乳 幼 児



児 童 ・ 生 徒



青 年 ・ 成 人



高 齢 者

2 食育体験と地産地消の拡大に向けた環境整備

●食の生産・流通・製造者と消費者との交流支援

- 12 生産者との交流体験と学校給食への都内産食材の供給促進
- 13 生産者と消費者との相互交流の促進
- 14 食の流通拠点における食育の推進
- 15 食育派遣講師人材登録と紹介

●都内産食材の理解促進と地産地消の拡大

- 16 東京都産食材が持つ魅力について理解を深め、郷土愛を育む
- 17 地産地消に係る拠点施設の整備と飲食店における都内産食材の利用促進
- 18 食品ロス・食品廃棄問題への取組

3 食育の推進に必要な人材育成と情報発信

●食育の推進で核となる人材育成と支援

- 19 乳幼児とその保護者を対象とした指導者の育成と活動支援
- 20 特定給食施設従事者に対する人材育成と支援
- 21 栄養士など食を通じた健康づくりの核となる人材の育成
- 22 食品関連事業者の自主管理を推進する人材の育成
- 23 公立学校における食育推進の核となる人材の育成・支援
- 24 区市町村や食育関連団体が行う食育活動の支援

●食育を実践するための情報発信

- 25 ホームページ・刊行物による情報提供の推進
- 26 飲食店での野菜メニュー提供、栄養成分表示等の推進
- 27 栄養成分表示等の食品表示に関する情報の発信
- 28 食品の安全に関する情報発信
- 29 食品の安全に関するリスクコミュニケーションの推進
- 30 健康づくりに関する情報の発信
- 31 東京都食育フェアの開催
- 32 伝統的な食文化の継承と食のあり方の追及

1 生涯にわたり健全な食生活を実践するための食育の推進

(1) 乳幼児

乳幼児期から基礎的な食習慣を身につけるため、乳幼児やその保護者を指導する人材を育成し、家庭における食育を進めるための活動を支援します。

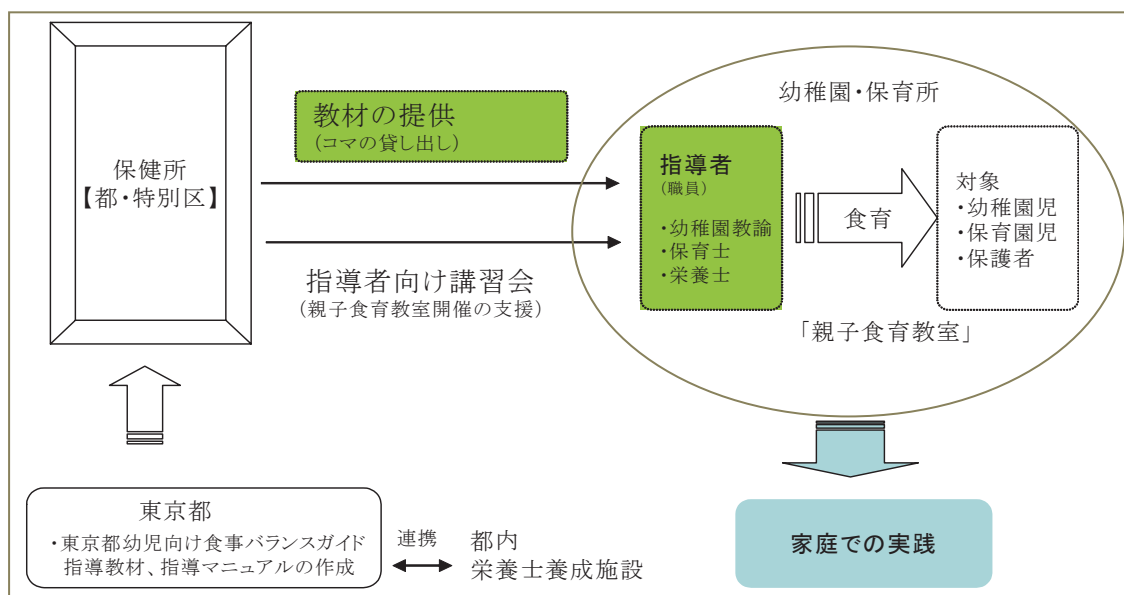
【施策の方向1】保護者に対する乳幼児の基礎的な食習慣と食行動に関する基本的な知識の

付与

(福祉保健局)

- ・ 保育所や幼稚園等で開催する親子食育教室等において、乳幼児期における正しい食習慣や食行動について基本的な知識を普及するため、「東京都幼児向け食事バランスガイド」等の指導教材を作成しています。

(イメージ図 1)



「東京都幼児向け食事バランスガイド」の取組

(福祉保健局)



【コマを活用した講習の様子】

「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、3歳から5歳の幼児を対象として、東京でとれる野菜を使った料理をとりいれながら、一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかについて「コマ」の形で示したものです。保育所、幼稚園等での食育に活用する教材として活用しています。

【施策の方向2】 乳幼児期の口腔機能の発達支援

(福祉保健局)

- ・ 歯科医師や歯科衛生士、栄養士などの多職種を対象に、「食育チャレンジブック」等を活用した食育支援講習会を実施し、歯と口腔の健康から始める食育支援を推進しています。

「食育サポートブック」・「食育チャレンジブック」について (福祉保健局)

多職種が食育を地域で協働して進めていくため、地域で取り組む歯と口腔の健康づくりの具体的な事例やツールを豊富に紹介した実践書を作成し、取組のヒントとして活用してもらうほか、東京都が実施する多職種向け食育講習会で活用しています。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/shokuiku.html



(2) 児童・生徒

小学生から高校生の時期は活動の範囲が家庭の外にも徐々に広がるため、食に関する自己管理を学びながら健康的な食習慣が身についていくよう、家庭、学校、地域が一体となって、社会全体で子供の食育に取り組めます。

【施策の方向3】 食を大切にする心、食に関する自己管理能力の醸成

(教育庁、福祉保健局、産業労働局)

- ・ 児童・生徒が、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を理解し、自ら管理できるようにするとともに、食を通して地域の産業や食文化への理解を深めることができるよう、「生きた教材」である学校給食を活用した食育を推進します。
- ・ 食生活は生産、流通の過程から調理、そして残菜処理に至るまで、様々な人々に支えられていることについて理解し、感謝する心を持てるよう、関連教科や給食時間を活用し、学校における食育の充実を進めます。
- ・ 毎年6月の食育月間、毎月19日の食育の日における、各地域での食育に関する取組を推進していきます。

「食育の月間、食育の日」の取組について

(産業労働局)

国は、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日として、家庭、学校、保育所、職場等に対して、これを食育実践の契機とするよう呼びかけています。

東京都でも、都内各区市町村に対して食育月間、食育の日について普及し、各地域における親子料理教室など食育に関する取組を展開しています。

【施策の方向4】 栄養教諭や食育リーダーを中心とした組織的な食育の推進

(教育庁)

- ・ 学校における食育を充実させるため、食育推進チームを設置し、栄養教諭、食育リーダー等を中心とした校内指導体制を整備します。
- ・ 食に関する指導の全体計画を作成し、計画に沿って、関連教科等において教員、学校栄養職員などが協力した授業(チームティーチング)により食に関する指導を進めます。

「栄養教諭、食育リーダー」について

(教育庁)

東京都では、平成20年度から栄養教諭の配置を進めており、食に関する指導、学校給食の管理、食育リーダーへの支援を行っています。

また、食育を推進するための校内指導体制の整備として、各公立学校に食育推進チームの設置を進めています。

食育リーダーは、栄養教諭・学校栄養職員や給食主任、養護教諭等食育推進チーム構成員の中から選任され、食育推進チームの中核的存在として、各学校で食育を進めます。

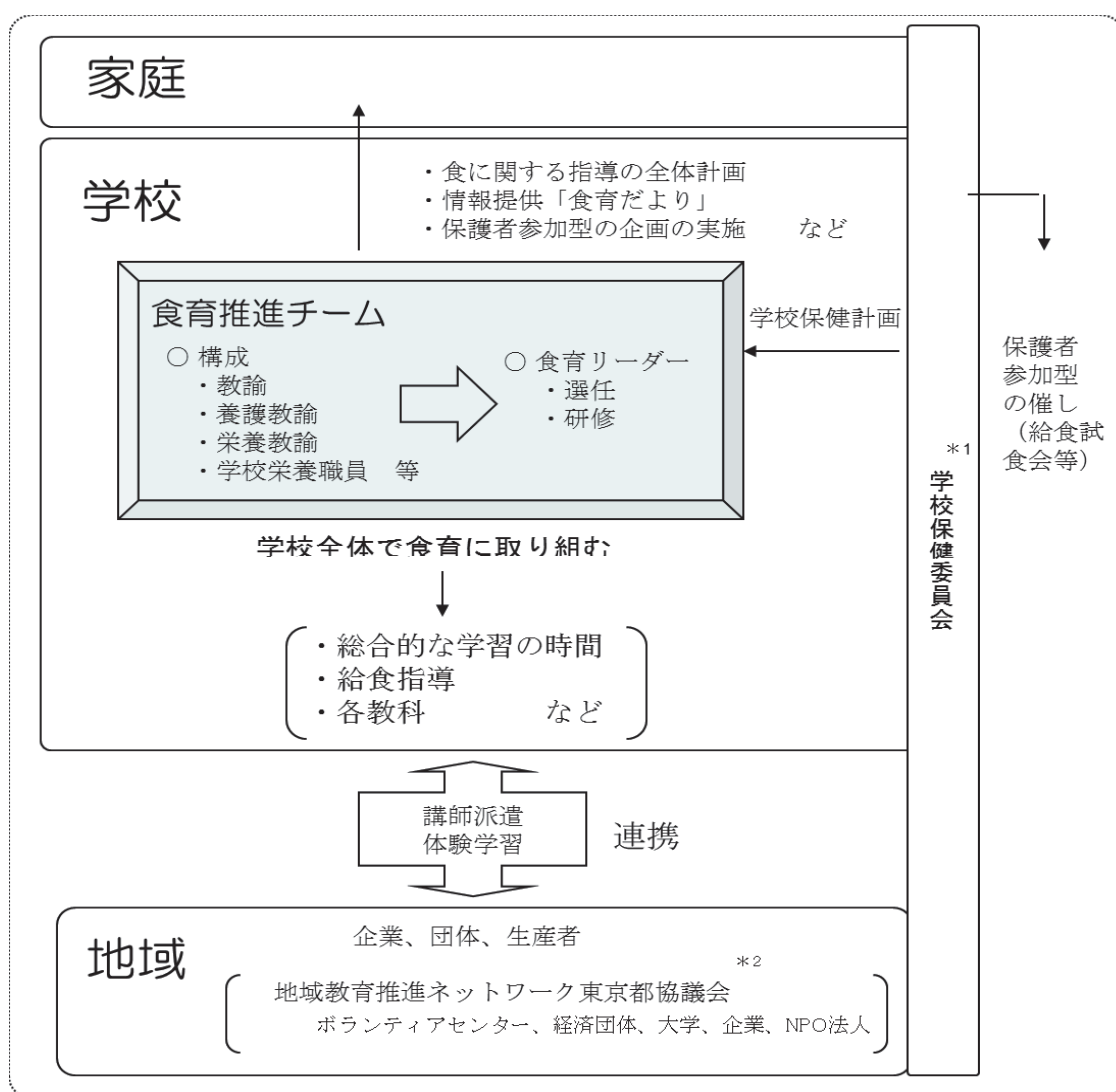
【施策の方向5】 家庭、学校、地域の連携により、家庭における食育を支える

(教育庁)

- ・ 学校は区市町村の教育委員会と連携して、食に関する指導の充実強化を図るとともに、総合的な学習の時間や学校保健委員会等を活用して、家庭・学校・地域が連携した食育を実施します。
- ・ 学校給食や地場産物を活用しながら、地域の自然や文化へ理解を深めるために、地域と連携した食育の推進を図ります。

- ・ 保健・給食だより等により、保護者や地域へ情報発信し、家庭や地域と一体となって健康づくりを進めます。
- ・ 児童・生徒の健康づくり活動について、学校や学校保健・給食関係団体等の特色ある取組等を発表、協議する場を設け、学校、家庭、地域等が一体となった健康づくりを推進します。

(イメージ図 2)



※1 学校保健委員会

児童・生徒の健康づくりに関して意見交換を行い、研究協議するとともに、実践活動を行う組織。教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者及び地域の代表者等で構成される。

※2 地域教育推進ネットワーク東京都協議会

都教育委員会が、学校内外の教育活動に企業、経済団体、NPO等有する専門的な教育力を効果的に導入するために、ネットワークづくりを進める仕組みづくりとして設置。

「健康づくりフォーラム」について

(教育庁)

健康づくりに関する講演や、優れた学校保健や学校給食、食育の取組を紹介することで、より積極的かつ効果的に児童・生徒の健康づくりを推進することを目的の1つとして、平成17年度から毎年、健康づくりフォーラムを開催しています。



【健康づくりフォーラムの様子】

「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！ 改善しよう！子供たちの生活リズム」について (教育庁)

東京都教育委員会では、小学校に入学する準備の一つとして、子供の生活リズムを家庭で見直し、早起き・早寝・朝ごはん等の基本的な生活習慣を身に付けるための「生活リズム教材」を作成し、都内公立小学校の入学説明会や入学式等の機会に、新1年生の保護者に配布しています。

家庭で取り組むときのアドバイス「生活リズム改善作戦」のほか、一日を元気にスタートするためのエネルギー源「朝ごはん」を食べる習慣についても紹介しています。



(3) 青年・成人

進学や就職等を機に生活リズムが不規則になりがちなこの時期の食生活は、将来の健康に大きな影響を及ぼす可能性があります。

そのため、これまでに身に付けた食に関する知識や経験を生かしながら健全な食生活を実践し、さらには生活習慣病を予防するため、食を通じた健康づくりを推進していきます。

【施策の方向6】 生活習慣病の予防や食事づくりを含めた食を通じた健康づくりの支援

(福祉保健局)

- 都・区市町村栄養士の連携を強化し、望ましい食習慣の実現に向けた健康づくりのアドバイスをを行います。
- 個々人にあった食事摂取量や食事バランス等の知識を付与するとともに、生活習慣病の予防や改善に向けた取組を支援します。
- 「ちょっと実行、ずっと健康。」をキャッチフレーズに、負担感のない生活習慣の改善と健康づくりの実践が行えるよう、関係機関と連携し、取り組んでいきます。

「ちょっと実行、ずっと健康。」について

(福祉保健局)

都民一人ひとりが負担感なく実践できる生活習慣の改善に向け、東京都健康づくり推進キャラクター「ケンコウデスカマン」が、「ちょっと実行、ずっと健康。」をキャッチフレーズに、健康づくりのためのちょっとした行動を呼びかけます。



東京都健康づくり推進キャラクター
【ケンコウデスカマン】

【施策の方向7】 家庭における食育の推進

(青少年・治安対策本部、産業労働局、教育庁、福祉保健局)

- 家庭で食卓を囲む共食や食事づくりなどを通して、家庭料理や行事食、郷土料理などの知識と技術を大人から子供たちへ継承する取組を推進していきます。

「こころの東京革命行動プラン」について

(青少年・治安対策本部)

「こころの東京革命」は親と大人が責任を持ち、次代を担う子供の正義感や倫理観、思いやりの心を育み、自らが手本となりながら、人が生きていく当然の心得を伝えていこうという取組です。その中で「その日に幼稚園や学校などであったことを話したり、子供の健康状態や変化に気をつけたり、子供と一緒に食事をする時間を大切にする」といった呼びかけを行っています。



【施策の方向8】 外食や中食等における栄養成分表示等の活用促進

(福祉保健局)

- 都民が健康的な食生活を送れるよう、外食や中食に表示されている栄養成分表示の活用方法を普及しています。
- 飲食店等で取り組まれている「野菜メニュー店」を様々な広報媒体やホームページ等を通して都民に幅広く情報提供し、ご利用を促していきます。

「外食料理の栄養成分表示活用サイト」について

(福祉保健局)

外食料理や市販のお惣菜・お弁当に表示されているエネルギー、食塩、脂肪等の栄養成分表示の活用を中心に、利用者が自分に合った健康的な食事を選択するための方法について紹介しています。

また、外食料理やお惣菜に栄養成分表示をしたいという店舗への支援も行っています。

(外食料理の栄養成分表示活用サイト)

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/katsuyou/

(外食栄養成分表示支援サイト)

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/shien_site/

(4) 高齢者

高齢になると、食生活の偏りから栄養の過剰摂取や低栄養になりがちです。特に低栄養は食べる、飲み込むといった、いわゆる摂食・嚥下機能の低下も原因に挙げられます。

また、生活環境の変化等から一人暮らしの割合も高くなり、食べ物や食べることに関心が薄れて、孤食や栄養が偏る傾向があります。

このようなことから、一人ひとりが積極的に家族、友人や地域で食事をする機会や交流を通じて健康的な食生活を維持し、いきいきと暮らすための支援を行います。

【施策の方向9】 摂食嚥下機能の支援

(福祉保健局)

- 高齢者が安心して食事をとることができるように、食べる機能や嚥下機能を地域で評価できる体制づくりを推進するとともに、口腔ケアのポイントなどを普及しています。

摂食・嚥下機能支援の取組について

(福祉保健局)

東京都では、地域における摂食・嚥下機能支援を推進するため、障害者等歯科医療技術者養成事業のひとつとして、都立心身障害者口腔保健センターにおいて医師、歯科医師等への研修を実施しています。また、「新宿ごっくんプロジェクト」など、地域における摂食・嚥下の取組を支援しています。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/ouchidedekirukoukuukea.html



【施策の方向10】 低栄養を予防する健康的な食生活等の支援

(福祉保健局)

- ・ 噛めない・飲み込みにくい等、口腔機能の低下により食事摂取が困難な方の低栄養を予防する食生活の支援を行います。

【施策の方向11】 人や地域とつながる社会参加の促進

(福祉保健局)

- ・ 高齢者に対する料理教室や食に関する講習会など、地域社会での共食や交流の機会を促し、高齢者がいきいきと暮らすための環境づくりを進めます。

「パンフレット『地元があなたを待っている』」について

(福祉保健局)



地域の健康づくりの活動やボランティア等地域のつながりが豊かなほど健康状態が良いことが報告されています。そこで、退職などによってお住まいの地域で過ごす時間が増える50歳代、60歳代の方を対象にしたパンフレットを作成し、お住まいの地域の活動への参加促進を図っています。

2 食育体験と地産地消の拡大に向けた環境整備

(1) 食の生産・流通・製造者と消費者との交流支援

食の生産とふれあう機会の少ない東京において、生産体験や生産者との交流体験等の学習ができるよう、関係者が連携・協力して体験と交流の場づくり等、環境を整備していきます。

【施策の方向12】 生産者との交流体験と学校給食への都内産食材の供給促進

(産業労働局、教育庁)

- ・ 学校給食への都内産食材の供給を促進し、地場産物を活用した食育を推進します。
- ・ 子供たちの生産体験や交流活動を支援します。
- ・ 伊豆諸島産の海産物や東京都伝統食品などを利用した給食を通じて、児童・生徒と生産者との交流を図ります。

「とうきょう元気農場」の取組

(産業労働局)

畑の少ない都心の小中学校の給食に、八王子市内にある「とうきょう元気農場」でとれた新鮮な野菜を届ける取組を実施しています。この農場では、八王子市内の農家等の協力で、ダイコン、ジャガイモ、ニンジン、タマネギなどを作っています。また、子供たちに食べ物や農業のことをもっと知ってもらうため、農作業体験や農場見学会も行っています。



【ジャガイモの収穫体験】

「浜のかあさんと語ろう会」について

(産業労働局)



【出前授業の様子】

八丈島漁協女性部は、「東京の子供には東京の魚を食べさせたい」と、学校給食の食材に八丈島で水揚げされた魚の切り身やミンチ等の加工品を届けている他、都内の学校を訪問する出前授業を行っています。出前授業では、八丈島の魚を紹介するとともに目の前で魚を捌き、時には子供自身に捌いてもらうこともあります。子供たちには「お魚は身近なもの」と感じてもらい、「お魚を残さずにたくさん食べてもらいたい」という願いが込められた取組です。

【施策の方向13】 生産者と消費者との相互交流の促進

(産業労働局)

- 農産物直売所等を活用した生産者と消費者との交流を促進します。

生産者と消費者との交流について

(産業労働局)



【東京都農業フェアの様子】

農産物直売所等の他、農業祭や各種食のイベント等を通じて生産者と消費者との交流を促進していきます。

【施策の方向14】 食の流通拠点における食育の推進

(中央卸売市場、青少年・治安対策本部・教育庁)

- ・ 市場見学会等を通じて生鮮食料品等流通の理解促進を図ります。
- ・ 食材の見極め方、調理方法など商品知識に関するPRを行います。
- ・ 食品産業界を含めて、様々な事業所での中学生の職場体験受入れを推進します。
- ・ 食材の見極め方、調理方法など商品知識に関するPRを行います。

「市場見学会」について

都民生活の必需品である生鮮食料品等を安定的に提供する流通拠点である中央卸売市場における、その機能、役割や食の安全・安心対策等について見学会等を通じて理解促進を図っています。

(中央卸売市場)



【築地こどもいちば教室】

「わく（Work）わく（Work）Week Tokyo（中学生の職場体験）」について

(青少年・治安対策本部、教育庁)



【職場体験の様子】

都内全ての公立中学校の生徒が、5日間程度、学校を離れ地域商店、地元産業、食品産業界等の職場で、実際に仕事の体験をし、望ましい社会性、勤労観、職業観を身につけるための取組を行っています。

【施策の方向15】 食育派遣講師人材登録と紹介

(中央卸売市場)

- ・ 市場業界と連携し、食育に関する人材についての登録と紹介を行います。

「いちば食育応援隊」について

(中央卸売市場)



【講演会の様子（いちば食育応援隊）】

市場関係者の中から、食育講師として派遣可能な方を「人材バンク」に登録し、希望のあった学校や地域活動、企業の職場内研修等に派遣することで、都民の食育推進活動の支援を行っています。

（２）都内産食材の理解促進と地産地消の拡大

食の大消費地である東京は、たくさんの食材が集積する一方、生産量、流通量が限られている都内産食材について、都民に十分認知されていない現状にあります。

東京は、区部や多摩の都市地域から中山間地、伊豆・小笠原の島しょ地域まで、極めて広範囲で、それぞれの自然や周辺環境に応じた特色ある食材が揃っています。

このことから都内産食材が持つ魅力について理解を深め、郷土愛を育むとともに地産地消を拡大していきます。

【施策の方向１６】 東京都産食材が持つ魅力について理解を深め、郷土愛を育む

（産業労働局）

- 東京都における食材マップ等を用いて、地域で生産、製造される食材等について普及していきます。
- 東京の農林水産業に関する情報誌やデジタル用のPRコンテンツを作成することにより、広く都内産農林水産物の情報発信を強化していきます。
- 都民に対して都内産さらには国内産農林水産物の認知度向上を図ることにより、家庭における活用などを促進し、家庭料理や行事食、郷土料理を普及していきます。

「東京味わいフェスタ（Taste of Tokyo）」の開催

（産業労働局）

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催に向けて、東京産の農林水産物やこれを用いた料理、時代を超えて受け継がれてきた伝統文化など、東京の多彩な魅力を国内外に発信するとともに、日本各地とも連携し、国内産の食材の併せて紹介するイベントを開催しています。



【2015年のセレモニーとキッチンカーの様子】

「とうきょうを食べよう野菜・果樹ガイド」について

（産業労働局）

区部や多摩の都市地域から中山間地域、伊豆・小笠原の島しょ地域までそれぞれの自然や周辺環境に応じて営まれている東京の農業について、地域での主要な生産物等を紹介しています。



【施策の方向17】 地産地消に係る拠点施設の整備と飲食店における都内産食材の利用促進

(産業労働局)

- ・ 都心部における都内産農林水産物の情報発信、流通の拠点となるアンテナショップを整備し、東京の地産地消の一層の推進を図ります。
- ・ 都内産食材を使用したメニューを提供する飲食店を登録、PRする取組を推進し、地産地消の拡大を図ります。

「とうきょう特産食材使用店ガイド」・「東京島じまん食材使用店」について

(産業労働局)



都内産、島しょ産農林水産物を概ね年間を通じて使用し、地産地消活動の推進につながる取組を行っていることなどを条件に、区市・多摩地域のお店を紹介する「とうきょう特産食材使用店」と島しょのお店を紹介する「東京島じまん食材使用店」の登録を行い、地産地消を推進しています。

【施策の方向18】 食品ロス・食品廃棄問題への取組

(環境局)

- ・ 先進企業等と連携しながら、食品ロスに係る各種情報を積極的に提供し、食品ロス削減に向けた取組を促進していきます。
- ・ 外食店舗や家庭での食品ロス削減に向けた消費者行動の提案をするキャンペーンを実施します。

「先進企業等と共同したモデル事業」について

(環境局)

食品ロス削減に向けた取組を推進するため、先進企業等と共同してモデル事業を実施しています。

フードロス・チャレンジ・プロジェクトと共同して行っているモデル事業では、都民、企業、NPO等が共同で市民参加型の企画などを実施し、その成果を東京都から発信していきます。



【体験型食育プログラム】
「もったいない鬼ごっこ」

3 食育の推進に必要な人材育成と情報発信

(1) 食育の推進で核となる人材育成と支援

食に関する様々な課題や問題を解決するためには、東京に集積した多様な資源と豊富な人材、さらに高度な情報とを結びつけて、総合的に食育を推進していく必要があります。

そのため、食育の推進で核となる人材を育成するとともにその活動について支援をしていきます。

【施策の方向19】 乳幼児とその保護者を対象とした指導者の育成と活動支援

(福祉保健局)

- ・ 講習会等を通して、保育所・幼稚園等の職員への技術支援及び保育所・幼稚園等で実施する親子食育教室等への活動を支援します。(イメージ図1 P22)

【施策の方向20】 特定給食施設従事者に対する人材育成と支援

(福祉保健局)

- ・ 利用者の健康増進を図り、適切な食事の提供に努めるため、特定給食施設従事者に対し、品質管理・評価・栄養等に関する情報提供や指導等を行い、その人材育成と支援を図っています。

「特定給食施設事例報告会」について

給食施設における業務改善の一助となるような講演や東京都特定給食施設等栄養改善知事賞受賞の優良施設、優良栄養士及び東京都優良調理師知事賞受賞の方からの事例報告を行い、栄養改善や健康づくりの見地から様々な情報の提供に努めています。

(福祉保健局)



【報告会における展示の様子】

【施策の方向21】 栄養士など食を通じた健康づくりの核となる人材の育成

(福祉保健局)

- ・ 健康づくり調理師研修や市町村の栄養指導従事栄養士への研修を行う等、人材育成を図るとともに、都・区市町村栄養士の連携を強化していきます。

「健康づくり調理師研修会」について

(福祉保健局)

東京都の保健所では、都民の外食利用率の高さに着目し、飲食店で調理に携わる調理師等に対して、必要な衛生等の知識や新しい健康・栄養情報を提供することで、都民の食生活の質の向上及び健康づくりの推進を図る人材を育成しています。

【施策の方向22】 食品関連事業者の自主管理を推進する人材の育成

(福祉保健局)

- ・ 食品関連事業者を対象として、食品の適正表示を推進する人材を継続的に育成します。
- ・ 食品関連事業者の自主管理推進等を支援するために、都や特別区、保健所設置市が委嘱した「食品衛生推進員」に対して、食品安全に関する最新情報を提供します。

『食品の適正表示推進者育成講習会』について

(福祉保健局)

食品表示は、消費者が食品を購入するときの選択や食品を保存・調理する際に安全を確保するための重要な情報源となっています。また、万が一事故が生じた場合には、回収等を迅速かつ的確に行うための手がかりとなります。

そのため、食品関係事業者の方々に、食品表示に関する正しい知識を身につけていただき、食品関係事業施設において、適正な食品表示を推進する核となる人材を育成するための講習会を開催しています。



【食品の適正表示推進者育成講習会】

【施策の方向23】 公立学校における食育推進の核となる人材の育成・支援

(教育庁)

- ・ 公立学校において積極的かつ効果的に食育を推進していくため、栄養教諭が各学校の食育リーダーに対し、教材提供や研修を行い、支援をしています。
- ・ 学校栄養職員・栄養教諭を対象に、給食管理や食育等の食に関する専門的事項に関する知識・技能を高めるため、研修を実施しています。

「食に関する指導研修会」について

(教育庁)

公立学校における更なる食育推進を図るため、教員や学校栄養職員を対象に「食に関する指導研修会」を実施し、栄養教諭の取組等、学校で具体的な食に関する指導の取組事例を紹介しています。

【施策の方向24】 区市町村や食育関連団体が行う食育活動の支援

(産業労働局)

- ・ 区市町村や食育関連団体が行う小中学校への出前教室や成人・親子料理教室等の食育活動について、支援を行い、食育を積極的に推進します。

「食育推進活動支援事業」の取組

区市町村や民間団体が行う食育推進活動に対して、その経費の一部を補助し、東京都の各地域における食育を推進しています。

【出前教室の事例】



【魚の教室】



【日本茶の教室】

(産業労働局)

(2) 食育を実践するための情報発信

都民が食に対する理解を深めるため、Web、広報誌やイベント等、様々な媒体や機会を活用して、子供の食習慣の確立、食を通じた健康づくり、食の安全安心、さらには食文化への理解など広い分野にわたる食育の情報をわかりやすく発信し、食育を実践できる環境を整備します。

【施策の方向25】 ホームページ・刊行物による情報提供の推進

(青少年・治安対策本部、生活文化局、福祉保健局、中央卸売市場、教育庁、環境局、産業労働局)

- ・ 「食育総合 Web」で東京都の食育を所管する関係局の取組について紹介します。
<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/norin/syoku/syokuiku/syokuiku.html>
- ・ 消費生活情報誌等で食に関する情報提供を行います。
- ・ 消費生活教育講座やシンポジウム等を通じて、食に関する情報を発信します。

消費生活情報誌と消費生活教育講座について

(生活文化局)



【消費生活教育講座(食品表示に関する講習会)】

消費生活情報誌「東京くらしねっと」では、食に関する情報を提供しているほか、消費生活教育講座により食の安全・安心に関する講座を行っています。

【施策の方向26】 飲食店での野菜メニューの提供、栄養成分表示等の推進

(福祉保健局)

- 都民の外出食利用率が高いことから、外出食での野菜摂取量を増加させるため、野菜メニューの提供を飲食店に働きかけ、負担感なく生活習慣に取り組める食環境づくりを整備します。
- 飲食店では栄養成分表示や栄養情報を提供し、都民が安心して食事をすることができる、健康な食生活を育むまちづくりを推進しています。

「野菜メニュー店」の普及について

(福祉保健局)

都民の食生活における野菜の摂取量は目標量(1日350g以上)を下回っています。そんな都民の食生活をサポートするため、東京都では、1食で120g以上の野菜を食べることができるメニューを提供する「野菜メニュー店」の取組を行っています。



【メニュー店の表示】

【施策の方向27】 栄養成分表示等の食品表示に関する情報の発信

(福祉保健局)

- エネルギー、脂質、食塩相当量等の栄養成分表示をはじめとした食品表示について、都民の理解を深め、合理的に商品を選択することができるよう、情報発信していきます。

「食品表示に関する情報発信」について

(福祉保健局)



東京都
【食品表示法ができました！】
(パンフレット)

食品衛生法、JAS 法及び健康増進法の食品表示に関する基準を一元化した食品表示法が平成 27 年4月に施行されました。

食品表示法では、これまで表示義務がなく、事業者が任意で行っていた包装された加工食品の栄養成分表示の義務化など、制度の変更点があります。このような変更点を含め、パンフレットやホームページ等を通じて、食品表示に関する情報を発信しています。

【施策の方向28】 食品の安全に関する情報発信

(福祉保健局)

- 食品の安全に関する情報や健康食品の正しい利用方法などについて、ホームページやDVD、リーフレットなど様々な媒体を通じて、適切にわかりやすく情報の提供をします。

「ホームページを活用した取組」について

(福祉保健局)

「食品衛生の窓」では、食中毒の防止などの様々な食品の安全に関する情報を掲載するとともに、Q&A形式で疑問に答える「食品安全FAQ」や子育て世代向け「食の安心パトロール」など、都民が分かりやすく利用できるコンテンツを充実させています。

また、「健康食品ナビ」では、健康食品を安全に利用するためのポイントや最新の注意情報など、健康食品に関する多くの情報を掲載しています。

(食品衛生の窓)<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/index.html>

(健康食品ナビ)<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>



【食品安全FAQ】



【食の安心パトロール】



【健康食品ナビ】

【施策の方向29】 食品の安全に関するリスクコミュニケーションの推進

(福祉保健局)

- 食中毒、食品苦情、健康食品など、食の安全に関する身近なテーマについて、消費者・事業者・行政それぞれの考え方や取組に関して相互に理解を深められるよう、情報や意見の交換を行います。

「リスクコミュニケーション事業」について

(福祉保健局)

都民、事業者及び行政担当者が一堂に会したシンポジウム形式による「食の安全都民フォーラム」や、食品関連施設の見学、メンバー間のディスカッション等のグループ活動を公募した都民が行う「食の安全調査隊」を実施しています。

また、平成 27 年度から食の安全に係る各テーマについてグループワーク等を通し、わかりやすく伝えることを目的とした「食の安全都民講座」を開始するなど、参加者の取組を通じたリスクコミュニケーションを推進しています。



【食の安全都民フォーラム】



【食の安全調査隊】



【食の安全都民講座】

【施策の方向30】 健康づくりに関する情報の発信

(福祉保健局)

- 都民一人ひとりが食生活改善の重要性を再認識し、理解を深め、日常生活で主体的な取組を実践することを目的に「食生活改善普及運動」を展開しています。

「東京都食生活改善普及運動」の取組について

(福祉保健局)

東京都では区市町村や関係団体等と連携し、毎年9月に食生活改善普及運動を実施しています。都庁内では栄養士が作成した「500kcal 台野菜たっぷりバランスランチ」メニューの紹介やパネル展示、また、都庁職員食堂では実際にランチを食べて頂き、1食で1日に必要な1/3量に当たる野菜の量(120g)を実感してもらうなどの取組を行っています。



【バランスランチの一例】



【アートワークの様子】

【施策の方向31】 東京都食育フェアの開催

(産業労働局)

- 食育関連団体等による食に関するワークショップや各種ステージ等を通じて、食について考え、安全安心な食を正しく選択する知識を身に付けるためのイベントとして、食育フェアを開催します。

「東京都食育フェア」の開催

(産業労働局)



【食育フェアの様子】

日頃から食育活動に取り組む団体等による食育情報の提供や、都内産の農林水産物、食品等の試食販売など、都民の皆様は「食」を楽しみながら食育への関心を深めていただくため、毎年秋に東京都食育フェアを開催しています。

【施策の方向32】 伝統的な食文化の継承と食のあり方の追及

(産業労働局)

- 東京都の原材料を使用したり、東京に伝わる伝統的手法など生産方法に特徴がある商品について「東京都地域特産品認証食品」として認証するなど、伝統的な食文化を継承していきます。
- 東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に向け、東京の独自技術や都内産農林水産物を活用した新たな特産品開発を支援することにより、伝統的な食文化を担う都内食品産業の活性化を図っていきます。

「東京都地域特産品認証食品」について

(産業労働局)

東京都の原材料を使用したり、東京に伝わる伝統的手法など生産方法に特徴がある商品について、味や品質等を都が審査し認証した食品です。認証を受けた商品には右記の東京都独自のマーク（Eマーク）を付し、「東京の特産品」としてPRしています。



第5章 計画の着実な推進に向けて

1 取組の指標

取組の方向に沿った施策の成果や達成度を把握するため、5年後を目途に各事項の検証の目安となる指標を設定します。

各事項の評価については、設定する指標項目とともに、趣旨を同じくする各種の調査結果も参考にしながら、総合的に判断します。これらの判断結果とともに、食を取り巻く環境や食育に対する都民の取組状況を踏まえて、本計画を適宜見直し、効果的な食育を推進していくこととします。

事 項		指 標	
		現 状	平成32年度まで
1	食育の意義を理解する	71.9%	80%
2	毎日、きちんとした朝食をとる	・「食べないことが多い」又は「全く、ほとんど食べない」 - 小学5年生 2.3% - 中学2年生 5.9% ・朝食欠食率 20～39歳男性 35.9% 20歳代女性 21.9%	0%に近づける 0%に近づける 15%以下 15%以下
3	家族と一緒に食事をとる	・ふだん家では夕食を一人で食べることが多い - 小学4年生 2.4% - 中学1年生 4.3%	0%に近づける 0%に近づける
4	子供が学校や家庭で基礎的な食習慣を身に付ける	・子供に食に対する感謝の心を教えている - 児童・生徒の保護者 21.9% ・子供に食に対するマナーを教えている - 児童・生徒の保護者 26.7% ・児童・生徒に学校給食を活用し、地場産物について指導している小中学校 16.8%（注1）	40% 40% 80%
5	健康を意識したバランスの良い食生活の実践	・野菜摂取量の増加 - 成人一日あたり野菜摂取量の平均値 300.0g ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2食（回）以上食べている人の割合 84.5% ・外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考に行っている人の割合 49.1%	350g以上 90% 75%（注2）
6	東京都産食材の理解と地産地消の推進	・東京都産の食材を知っている人の割合 - 小学4年生 49.5%、中学1年生 48.4%、成人 57.4% ・地元や東京の産物を購入したい人の割合 67.6%	いずれも80% 80%
7	食育を推進する体制の整備	・学校における食育推進体制がある学校の割合 - 食育リーダー設置校99.8%・食育推進チーム設置校85.1% ・食育推進計画を作成している区市町村の割合 67.7%	いずれも100% 100%

（注1）現状値は全国から抽出した小中学校の担任を対象とした調査結果から引用

（注2）栄養成分表示がある場合

2 施策の推進体制

本計画の推進に当たっては、地域の食育活動団体や学校、食品関連事業者などと連携して、施策の成果や関係者の取組状況を把握し、情報を共有できる仕組みをつくる必要があります。

そのため都、区市町村、食育活動団体、食品関連事業者団体などで構成する「東京都食育推進協議会」を設置し、事業の進捗状況を点検するとともに具体的な施策を検討していきます。

さらに、本協議会を活用して関係団体による共同事業を実施し、各活動団体相互のネットワーク化を進めていきます。

3 関係者の役割

食育の推進を実効性のあるものとしていくためには、東京都、区市町村をはじめ、事業者や地域社会などがそれぞれの役割を果たしていくことが重要です。

(1) 東京都

国、区市町村や食育関連団体等と連携して地域の食育活動の推進・支援を行い、食育に対する意識の高揚や都民一人ひとりが食育を実践する機運を醸成し都市の集積を生かした食育を総合的かつ積極的に推進していきます。

(2) 区市町村

食育はライフステージを通じた取組であり、地域に根ざした活動を定着させることが重要です。そのため都民に一番身近な自治体である区市町村は、地域に密着した食育活動の推進役として大きな役割を担います。

(3) 家庭

家庭での食育は、食に関する基礎的知識や規則正しい生活リズム等の習得等、最も身近で重要な位置づけとなっています。

そのため保護者をはじめ大人たちが改めてその位置づけを認識し、家庭での食育を実践します。

(4) 教育関係者等

食に関する指導体制を整備し、栄養教諭や食育リーダー等が中心となって、学校全体で食育を推進するよう努めます。

また、家庭や地域等と連携しながら、食育推進に取り組みます。

(5) 食品関連事業者、企業等

食品の生産・流通・製造者など食品関連事業者や企業等は、食の安全安心の確保に取り組むとともに、都民の健全な食生活の実現に向けて積極的な役割を果たすよう努めるものとします。

(6) 生産者

農林水産業に関する多様な体験や交流の機会を提供し、自然の恩恵等に関する都民の理解促進のための役割を担います。

(7) NPO、民間団体等

各団体の専門性やジャンルを生かし、都民の食育実践に結びつくような効果的な取組や活動を展開するとともに、各団体間と連携・協力をしながら、地域の特性にあった食育を推進していくよう努めるものとします。

(8) 都民

自分の心身の健康は、自らの食により作られるという自覚を持って、規則的でバランスのとれた食生活の継続に努めます。

また、食を通じたコミュニケーションや自然に対する感謝の心など、食が持つ多面的な機能を大切にする心がけを持って、健康的でこころ豊かな食生活を実践していきます。

子どもたちへ「食」を伝える担い手としての意識を持ち、自らが持っている技術や知識を生かし、また、向上に努めながら、学校での生産体験学習や地域における食育活動に積極的に参加・協力していくものとします。

東京都食育推進計画（平成28年度～平成32年度）

登録番号（27）283

平成28年3月発行

発行：東京都産業労働局農林水産部食料安全課

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4880

印刷：社会福祉法人東京コロニー 東京都大田福祉工場

東京都大田区大森西二丁目22番26号



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。