

指標一覧



現状値※

目標値

健全な身体を育む（8指標）

① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合	48.7% 2017年	▶	70%以上 2023年
② 野菜摂取量の増加	298g 2016年	▶	350g以上 2023年
③ 食塩摂取量の減少	10.1g 2016年	▶	8.0g未滿 2023年
④ ゆっくりよくかんで食べる県民の割合の増加	48.1% 2017年	▶	55%以上 2023年
⑤ 60歳代における咀嚼良好者の割合の増加	71.2% 2016年	▶	81.5% 2023年
⑥ 朝食を欠食する若い世代の割合の減少	22.3% 2015年 (2014～2016平均)	▶	15%以下 2023年
⑦ 20歳代女性のやせの者の割合の減少	24.2% 2015年 (2014～2016平均)	▶	20% 2022年
⑧ 20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	34.0% 2015年 (2014～2016平均)	▶	25% 2022年

豊かな心を培う（2指標）

① 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	週9.1回 2017年	▶	週11回以上 2023年
② 食育に関心を持っている県民の割合の増加	68.9% 2017年	▶	90%以上 2023年

正しい知識を養う（3指標 *再掲1）

① 食育に関心を持っている県民の割合の増加【再掲】	68.9% 2017年	▶	90%以上 2023年
② 学校給食における地場産物を使用する割合の増加（食品数ベース）	23.8% 2017年度	▶	30%以上 2023年度
③ 彩の国ふるさと学校給食月間において、食体験を活用して地元産食材への理解を深める活動をした小中学校数の割合の増加	84.7% 2017年度	▶	100% 2023年度

食育を総合的に推進する体制づくり（2指標）

① 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している県民の数の増加	7,137人 2017年度	▶	8,500人 2023年度
② 食育推進計画を作成・実施している市町村数の割合の増加	82.5% 2017年度	▶	100% 2023年度

※平成31年3月計画策定時の数値

埼玉県食育推進計画

（第4次）

令和元年度～令和5年度（5年間）



基本理念 食育で豊かな健康づくり

食を通じた県民の心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食への感謝の念と理解を深める

目 標 県民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

この計画は、食育基本法第17条に基づき定める県の食育推進計画です。
本県では、誰もが健康で生き生きと暮らすことを目指した「健康長寿埼玉プロジェクト」を推進しています。
埼玉県食育推進計画は、この「健康長寿埼玉プロジェクト」を食育の面から推進する計画でもあります。
食育を、「周知」から「実践」へと進め、県民の皆さんとともに、様々な課題を解決するための施策を推進していきます。



基本方針と施策の展開



豊かな心を培う ～食育で 心豊かな人づくり～

【目指す方向】

おいしくて楽しい食生活の実現や、「食」に対する感謝の気持ちを育成できるように取り組み、豊かな心を培います。

【主な取組】

- 食を通じた豊かな心と身体の育成
- 食文化への理解促進
- 食を楽しむ環境づくりの推進
- 食文化の継承
- 自然の恩恵・生産者等への感謝

健全な身体を育む ～食育が健康づくりの第一歩～

【目指す方向】

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など正しい食習慣や生活のリズムを身に付けていくよう取り組み、健全な身体を育みます。

【主な取組】

- 栄養バランスに配慮した食生活
- 規則正しい食習慣、生活リズムの形成
- 適正な特定健康診査・特定保健指導の普及
- 歯科口腔保健の推進

食育を総合的に 推進する体制づくり

【主な取組】

- 健康長寿埼玉プロジェクトの推進
 - 「健康長寿サポーター」及び「スーパー健康長寿サポーター」の養成
 - 「埼玉県健康経営認定制度」の普及推進
- 健康づくりの機運の醸成
 - 「埼玉県コバトン健康メニュー」の普及
 - 「けんこう大使」による特定健診やがん検診の受診促進
 - 企業、ボランティア団体等の食育推進活動の促進
 - 市町村との連携推進

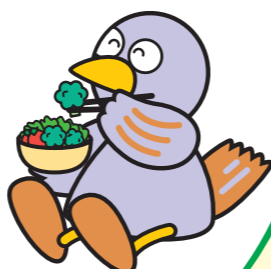
正しい知識を養う ～家族で意識「食の安全」～

【目指す方向】

「食」への関心を高め、「食」に関する情報を幅広く適切に得られるよう取り組み、正しい知識を養います。

【主な取組】

- 食に関する普及・啓発
- 食の安全・安心の確保
- 地産地消の推進と環境保全への配慮



埼玉県マスコット「コバトン」

計画の推進体制



埼玉県
(行政)

県民
(消費者)

市町村
(行政)

保健医療
関係団体等
(専門家)

教育関係者、
農林漁業者等
(関係団体)

食をめぐる現状と課題



食事に関する状況

- 野菜の摂取不足 目標量(350g)より少なく、特に20歳代が少ない
- 食塩の過剰摂取 全国平均よりも多く、特に40歳以上男性が多い
- 朝食の欠食 特に若い世代(20～39歳)で高い傾向

身体に関する状況

- 肥満(BMI \geq 25) 男性全体で約3割
- やせ(BMI $<$ 18.5) 20歳代の女性の約4人に1人
- 低栄養(BMI \leq 20) 65歳以上の高齢者で約15%
- 歯科・口腔 80歳で20本以上の歯がある人は約半数(国全体)

食育に関する状況

- 栄養バランスの崩れ、食習慣の乱れ
- 「孤食」の増加と「共食」の減少 「共食」の回数は9.1回/週
- 食品の安全性への不安 半数以上
- 食品ロス 年間646万トン発生(国全体)

小学校第6学年 家庭科授業
「くふうしよう楽しい食事」
～バランスのよいこんだてを考えよう～



小学校第1学年 生活科授業
「みんなだいすき」



わくわくモーモースクール
(酪農の仕事や牛乳工場について学ぶ)



彩の国食と農林業ドリームフェスタにて
「食育ゲーム」を実施



料理講習会



学生の農業体験実習



「埼玉県コバトン健康メニュー弁当」
埼玉県内のスーパー等で販売
写真提供:スーパー「ケンゾー」(チキンの塩こうじ焼弁当)



「埼玉県健康づくり協力店のステッカー」
栄養情報の提供、野菜たっぷりメニュー
の提供等の協力店に配布



「埼玉県コバトン健康メニューレシピ」
埼玉県食生活改善推進員団体連絡協議会の
協力により、埼玉県のホームページで公開