

地域と連携した食育推進事業 野菜摂取量の限界を突破！！

町田市保健所 野瀬貴行 斉藤遥香 北田さき子
高澤奈緒 川瀬康二 中村弘子

I はじめに

町田市では、2019年に「第2次町田市食育推進計画（以下、計画と記載）」を策定し、市の特徴や資源を活かした食育を推進している。市の駅前にはビルが立ち並ぶ商業地帯だが、少し離れると緑豊かな農業地帯となっており、商業と農業が調和した街である。さらに、大学等の教育機関や町田市をホームタウンとしたスポーツチームが存在している。

計画では、市の特色を活かし、給食施設や民間企業等と連携して、市民が自然に健康になれる食環境づくりに取り組んでいる。食環境づくりには、人々が望ましい食を入手できる「食品へのアクセス」と、必要な情報を入手できる「情報へのアクセス」を整える必要がある。食環境を整えることは、食生活の改善に関心が低い、若い世代を中心とした無関心層にも効果的な方法と言われている。

II 市の現状

市民における食生活の課題の一つに、野菜の摂取量不足がある。その摂取量は、265g※1である。厚生労働省が掲げる1日の目標量350gに届いておらず、全国平均値280.5g※2と比べても、低い値である。

野菜を多く食べる人は、少ない人と比べて、死亡するリスクが低いことがわかっている。※3市民の野菜摂取量を増やし、健康の増進、市における医療費の削減を図るため、食環境づくりを進めている。

III 主な取り組み

1 市内レストランにおける野菜メニュー提供（「食品」を整備）

市内レストランと連携して、1ヶ月間限定で、「1/3日分の野菜が摂れるサラダ麺」を販売した。1ヶ月間で約300食を提供し、完売日もある好調な売れ行きとなった。



< 1/3日分の野菜が摂れるサラダ麺 >

2 デジタルサイネージを活用した情報発信（「情報」を整備）

町田駅前の商業施設である町田マルイ・町田モディのデジタルサイネージ（ディスプレイ等の電子的な表示機器）にて、野菜摂取を促す動画を1ヶ月間放映した。

市内プロサッカーチーム「FC町田ゼルビア」やプロフットサルチーム「ASVペスカドーラ町田」のホームゲームにおいては、試合前後やハーフタイムに、野菜摂取を促す掲示や場内アナウンスを行った。

普段の通勤・通学経路や、試合観戦の場で普及啓発することで、無関心層へアプローチできた。



< 電光掲示の様子 >

3 町田市食育ボランティア（「食品」「情報」を整備）

市が養成した町田市食育ボランティアが保育園や小学校、障がい者施設等で活動している。

保育園で食育を行った際には、野菜の断面やでき方をクイズとして出題した。本取組によって、子どもたちが野菜に興味を持ち、摂取につながることを狙った。



< 保育園におけるクイズ実施の様子 >

4 レシピブック発行（「情報」を整備）

近隣自治体や企業、市内大学と連携してレシピブックを作成し、第3弾までで約3万部を発行した。おいしく、手軽に作れるレシピを紹介することで、野菜摂取量の増加を狙った。

連携先は、株式会社三和（地元スーパー）、東京家政学院大学、味の素株式会社、相模原市保健所であり、それぞれの得意分野を活かして啓発した。

レシピブックを配布したスーパーにおいては、掲載した一部野菜の売上金額が増加し、前年度比で200%を超えるものもあった。レシピの提供が家庭での野菜摂取につながったと考えられる。



< 第1弾 >

< 第2弾 >

< 第3弾 >

IV まとめ

2013年に「町田市食育推進計画」を策定してから10年間、食育を推進するネットワークやノウハウを培ってきた。それらを活かして、前述した取り組みを行ってきたところである。その際、小売店や飲食店、ボランティア等と連携することで、行政だけでは手が届かない層へアプローチできた。

これまでの取り組みによって、市民における「食育の認知度」は上がってきた。2022年度の調査※4では、「食育の意味も言葉も知っていた」と回答した市民は63.1%であり、2017年度※1の53.9%から9.2ポイント上昇した。また、都民では59.1%※5のため、都全体と比較しても、市民の食育認知度は高いと言える。

2024年に策定予定の次期計画（「仮称」まちだ健康づくり推進プラン24-31）においては、「食育」を重点目標の1つとして位置付けた。認知が行動につながることで、市民の野菜摂取量も増えてくる。引き続き地域と連携した食環境づくりに取り組むことで、野菜摂取量の限界を突破したい。

出典

- ※1 町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果 報告書（2018年3月、町田市）
- ※2 令和元年国民健康・栄養調査報告（2020年12月、厚生労働省）
- ※3 野菜・果物摂取と死亡リスクとの関連について（2022年9月、国立研究開発法人国立がん研究センター・横浜市立大学）
- ※4 町田市民の保健医療意識調査 報告書（2023年3月、町田市）
- ※5 食生活と食育に関する世論調査（2020年1月、東京都）