

令和5年10月吉日

保護者の皆様へ

みづえ保育園
園長 大石 亜紀子

食育活動アンケートへの協力について（依頼）

江戸川区健康サービス課より「食育」に関するアンケートへの協力依頼がありました。
ご協力をお願いいたします。

【アンケートの目的】

江戸川区では、「すべての区民が、食をとおして心身ともに健康で豊かな人生を送る」ことを目指して「第2次食育推進計画」を策定し区民の皆様に取り組んでいただきたい「3つの食育活動」を掲げています。この3つの食育活動の認知度に関するアンケートです。集計した内容については、認知度の公表や今後の施策へ反映させていきたいと考えております。

【回答方法】

インターネットでの回答をお願いします。
アンケート用紙に記載の「QRコード」または「URL」より回答をお願いします。

【回答期限】

令和5年10月31日（火）までをお願いします。

【担当部署】

江戸川区健康部健康サービス課鹿骨健康サポートセンター
担当 大地（おおち） 電話3678-8711

令和5年度 江戸川区 区民が取り組む3つの食育活動アンケート

江戸川区は、第2次食育推進計画を策定しました。この計画では、区民の皆様に取り組んでいただきたい3つの食育活動をあげています。区民の皆様の3つの食育活動への認知度と行動の実態把握のため、以下のアンケートにご協力ください。（全6問）

アンケートは、スマホなどインターネットから、回答をお願いします。

区民が取り組む3つの食育活動アンケート

URL : <https://logoform.jp/form/L6MJ/289661>



アンケートの内容は以下のとおりですが、回答はインターネットからお願いします。

Q1. あなたは、ふだん朝食を食べますか
Q2. あなたは、主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが、1日2回以上あるのは週に何日ありますか。 *主食とは、ごはん・パン・めんなど *主菜とは、肉・魚・大豆製品などを使ったメインの料理 *副菜とは、野菜・きのこ・芋・海草などを使った小鉢・小皿
Q3. あなたは、塩分を控えるようにしていますか。
Q4. あなたは、江戸川区の食育推進計画で区民が取り組む3つの食育を知っていますか。知っているものすべてにチェックをしてください。
Q5. あなたの年齢を教えてください。
Q6. あなたの性別を教えてください。

問合せ先：江戸川区中央健康サポートセンター食育担当 03-5661-2467

毎日、朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると身体と生活のリズムが整います

私たちの身体の1日の周期は25時間です。日の光を浴びて朝ごはんを食べることで、体内時計が24時間周期にリセットされます。

朝ごはんを食べると…



朝ごはんは、飲み物だけやお菓子だけではなく、主食とおかずを食べましょう。食べる習慣のない人は、果物や乳製品から始めて、主食・主菜・副菜を食べるようにしていきましょう。

主食・主菜・副菜を知って食べる

主食・主菜・副菜って、どんな料理？

「主食・主菜・副菜」をそろえると栄養バランスの良い食事になります。これに乳製品や果物をプラスすると必要な栄養素の補給が充実します。

副菜

野菜・海藻・きのこなどを使った料理

主に含まれる栄養素は、ビタミン・ミネラル・食物繊維です。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理

主に含まれる栄養素は、たんぱく質や脂質です。

主食

ごはん、パン、麺類などの穀類の料理

主に含まれる栄養素は、糖質と食物繊維です。

「多様な食品を組み合わせるとおいしく食べることで、バランスの取れた食生活を送る」という、日本の食文化の良さに目を向けてみましょう。

塩分を控える工夫をする

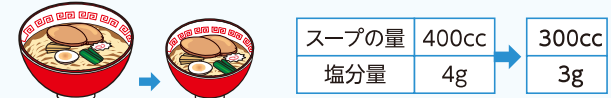
自分ができる減塩の工夫を見つけよう

江戸川区民は、塩分をとりすぎています

	1日の摂取量	1日の目標量
男性	10.5g	7.5g
女性	8.6g	6.5g

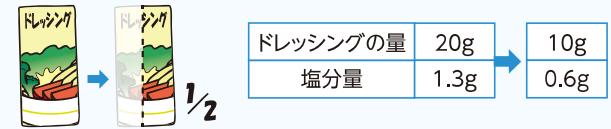
1日に塩分を2g減らしましょう! ちょっとした工夫の積み重ねが大切です

例えば) 器を小さくして、スープや汁の量を減らす



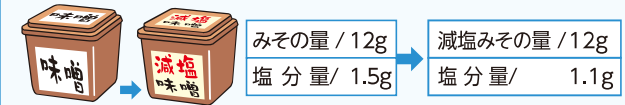
ラーメン丼を小さくして、スープの量が少なくなると1gの減塩ができます

例えば) 使う量を減らす



ドレッシングの量を半分に減らすと0.7gの減塩ができます

例えば) 減塩調味料を使う



減塩みそを使うと0.4gの減塩ができます

「減塩」と表示されている商品は、元の商品(比較対象商品)と比べて25%以上塩分が少なく作られています。

計画の目標値

	具体的な目標	区の現状値 (令和3年度)	区の目標値 (令和8年度)
1	朝ごはんを食べない区民の割合	24.2%	13.0%
2	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている区民の割合	29.9%	50%以上
3	1日あたりの野菜摂取量	197g	350g

	具体的な目標	区の現状値 (令和3年度)	区の目標値 (令和8年度)
4	1日あたりの食塩摂取量	男性：10.5g 女性：8.6g	男女とも2g減少
5	食育に関心を持っている区民の割合	61.7%	90%
6	食に関する体験をした区民の割合	41.1%	70%