

第三次和光市食育推進計画に 基づく取組



令和6年度第1回
和光市食育推進コンソーシアム
令和6年7月9日(火)



Ⅰ 第三次和光市食育推進計画について

<施策1>子どもの基本的な生活習慣の形成

<施策2>健康寿命の延伸につながる食育の推進

<施策3>地域一体型の自然に健康になれる食環境づくり
(横断的施策)

<施策4>わこ産わこ消の推進と伝統的食文化の継承

<施策5>食への関心、理解を深め、感謝の気持ちをはぐくむ

施策と事業展開

●は新規事業・○は一部変更

基本方針	施策	事業展開	
生涯を支える健康づくり (ライフコースアプローチ)の 観点を取り入れた食育推進	子どもの基本的な 生活習慣の形成	①乳幼児期 (0～6歳)	成長・発達に応じた離乳食・幼児食の支援 保育園等における食育推進事業 わこう版ネウボラによる個別栄養支援
		②学齢期 (7～18歳)	●「早寝早起き朝ごはん」の普及啓発 学校等における食育の推進 ○食に課題のある世帯への支援事業
		③青年期 (19～39歳)	●食育推進コンソーシアムを活用した健康無関心層への啓発
		④壮年期 (40～64歳)	○食育推進コンソーシアムによる減塩・減糖・減脂 ちょこっとプラス(果物・野菜)プログラム
		⑤高齢期 (65歳以上)	生活実態調査等に基づく個別栄養マネジメント ●生涯にわたり自分の身体や歯・口腔の健康を保ち、食生活を楽しむための食育の推進【新】
		⑥全ライフステージ	●健全な食生活に関する知識の普及・啓発 ●一般栄養相談による個別支援

●は新規事業・○は一部変更

基本方針	施策	事業展開
<p>地域一体型の公民協働によるセルフヘルスケアマネジメント支援</p>	<p>地域一体型の自然に健康になれる食環境づくり (横断的施策)</p>	○食育推進コンソーシアムによる地域食育イベントの実施
		○食育推進コンソーシアムによる減塩・減糖・減脂・ちょこっとプラス(果物・野菜)プログラムの提供(再掲)
		●食育推進コンソーシアムを活用した健康無関心層への啓発(再掲)
		●健康に配慮した商品やメニューの設置や地産地消等を実施している店舗(わこう食育推進店)の登録拡大
<p>正しい知識の習得と食を通じた未来につながる食育</p>	<p>わこ産わこ消の推進と伝統的食文化の継承</p>	地域における食育の推進・普及
		●地場産野菜や果物の紹介・レシピ配布
	<p>食への関心、理解を深め、感謝の気持ちをはぐくむ</p>	○出前講座、収穫体験等体験型食育イベントの実施
		<p>●「だれか」と一緒に食べる「共食」の推進 ●食品ロス削減の啓発 ●災害時における家庭での備蓄の啓発</p>

2 今年度の食育の取組について

「減塩・減糖・減脂」食育認定マークの掲示

イトーヨーカドー和光店・いなげや和光新倉店



毎年2回、商品入れ替えの時期に地域活動栄養士会えぷろんの皆様にご協力をいただき、商品の確認作業をしていただいています。

【イトーヨーカドー様】

夏季商品 269品

冬季商品 269品

【いなげや様】

夏季商品 216品

冬季商品 204品

「ちょこっとプラス」ポップの掲示（6月食育月間）



セブン-イレブン市内店舗



ファミリーマート市内店舗



イトーヨーカドー和光店



ベルク



その他、ローソン和光本町店でも掲示

わこう食育おうえん隊講座

全3回講座

【対象】市内在住の小3～小6までの児童

【場所】健康増進センター

【内容】7月27日 和食文化を学ぼう(おだしをとろう)

講師：かつをぶし池田屋 池田 様

実習：おむすび、かつおふりかけ、お味噌汁

7月30日 和光の農業について学ぼう

講師：和光研有会 様

実習：おむすび、和光市産野菜、お味噌汁

8月 6日 和光の食文化について学ぼう

講師：食文化研究会 加藤 様

実習：まんじゅう、冷や汁うどん



食育推進コンソーシアム新規ご加入

- ・ セブン-イレブン和光白子3丁目店 様
- ・ セブン-イレブン和光南1丁目西店 様
- ・ Yショップ和光柳下店 様
- ・ ローソン和光本町店 様
- ・ ベルク光が丘店 様

ヘルスサポーター養成講座

基礎講座（全2回）

【場所】健康増進センター

【日時】10/3(木)・10/22(火)いずれも9:30~13:00

【対象】市内在住・在勤の20歳以上の方(2日間両日ご参加いただける方)

【定員】30名(申込多数の場合抽選)

【申込】周知が開始しましたら、メールにてご案内いたします。

応用講座(認知症サポーター養成講座・ゲートキーパー養成講座)

【場所】和光市役所 602会議室

【日時】11/16(土)9:30~12:15

【対象】市内在住・在勤の20歳以上の方

(基礎講座を受講していない方もお申込みいただけます)

【定員】30名(申込多数の場合抽選)

【申込】周知が開始しましたら、メールにてご案内いたします。

3 今年度の情報共有会について

食育推進店・構成員様 取組のご紹介

令和6年度第1回食育推進コンソーシアム会議

【セブン-イレブン和光新倉店様】 ちょこっとプラスプログラム参加店

<食べ方プログラム>

・商品を組み合わせることで主食・主菜・副菜が揃う、市で作成したバランスのよい食べ方の例を掲示しています。



・シフトリーダー中心に、常連のお客様に対し、いつもの商品にプラスして1日分の野菜を少しでも摂取して頂けるよう、20種類以上のカップデリのご紹介をしています。

【セブン-イレブン・ジャパン様】

<セブン-イレブンのサステナビリティ>

- ・「お店で作る！スムージー」

健康 Health
 健康ある商品・サービスを通じて、健康な社会を実現する
 お客様が「おいしい」食品を通じて健康になれることを目指して取り組みを推進。お客様の健康を支えるため、栄養バランスを考えたフレッシュフード比率もさらに増やしています。

Local 地域
 地域と共に生きる社会を実現する
 「食料自給率アップ」や「原産国産」を推進し、地域の原材料を使用した商品開発を進めています。また全国のお店を拠点に、お客様の暮らしを便利にするサービスも追求します。

環境 Environment
 環境に配慮した循環型社会を実現する
 セブン&アイグループの環境宣言「GREEN CHALLENGE 2050」のもと、CO₂排出削減やプラスチック対策、食品ロス対策などを推進。今後もサプライチェーン全体で循環型社会の実現に取り組めます。

Human Resources 人財
 多様な人材が活躍し、幸せな社会を実現する
 加盟店のオーナーさんや従業員さん、お取引先など、誰もが働きやすい職場環境の実現を目指しています。従業員さんがお店で働くことに誇りを持っていただくため、2023年度は「全国店舗コンテスト」を初開催しました。

明日の笑顔を共に創る
 >セブン-イレブン・ジャパンの目指す姿<

セブンカフェスムージー
フードロス低減の取り組み
 Reducing Food Waste

スムージーには、通常は廃棄されてしまうブロッコリーの茎部分やこれまでは大きさや見た目の問題で規格外となってしまういちご、バナナ、マンゴーも使われているのでフードロスの低減にもひと役買っています。つまり“身体のみならず環境にも優しいスムージー”なのです。

（グリーンスムージーの事例）

- ・カップデリ

めん類にプラス1品
 食材が少なくてよさ

サラダ感覚でプラス1品
 野菜を足す

手軽にプラス1品
 お魚不足

【ファミリーマート様】

ちょっとプラスプログラム参加店

★ファミマフードドライブの取り組み

この度埼玉県内で171店舗まで拡大いたしました。朝霞営業所管轄では現在7店舗で実施しております。和光市では協力パートナーがない為まだ行っておりませんが今後拡大を続けていく予定です。

【取り組みイメージ】



次ページ：ファミマフードドライブについて

-
- **【ファミマフードドライブとは】**
 - ご家庭にある食べきれない食品をファミリーマート店舗にお寄せいただき、地域の自治体やNPOなどの協力パートナーを通じて、支援が必要な方に提供する取り組みです。取り組みを通じて、ご家庭にある食べきれない食品が活用され、食品ロスの削減につながります。また、全国に店舗があるファミリーマートを回収拠点とすることで、地域の皆様に、気軽に社会貢献活動に参加していただくことができるようになります。

・ 【株式会社ベルク様①】

ちよこっとプラスプログラム参加店

<ベルクの食育> 社会貢献活動の取組の一環



- ・ 食育授業を実施しています。

高学年向け 3年生向け 年長向け

【フードチェーンにおけるSDGs取り組み動画視聴（25分）】

ベルクでの「生産」「加工」「販売」「販売」におけるSDGsの取り組みを紹介いたします。また、食に関する世界の課題や、いつも食べている食品がどのような過程を経て届いているかを理解し、学習します。

【日本の食品ロスの現状について（5分）】

SDGsの中でも最も身近な食品ロスについて理解し、削減が必要な食品ロスについての原因（野菜廃棄物の廃棄率が多い）、取り返してもらいたいことをお話しします。

1 どうぶつ村は今日も大きいわね！？
★ 食育アニメーション「たべるのおはなし」鑑賞

子供たちの身近な生き物の話題をテーマとして取り上げたアニメーションで、正しい食生活の暮らしを楽しく学びます。

2 食べ物にはどんな働きがあるのかな？
★ 「3色食品群」の説明

食べ物ごとの働きによって赤・黄・緑の3つの食品群に分けられることなど、食べ物の学名を学習します。

3 1日にどのくらい野菜を食べたらいいのかな？
★ 「5ADAY」の説明

1日に5回分（150g）以上の野菜と200gの果物を食べることが学びます。

4 今日学んだことをふりかえってみよう！
★ 野菜・果物クイズ

クイズに入った野菜、果物を軸に、野菜センターにしてみんなにお勉強、食べ物クイズをうってもらうゲームです。

A・B【座学（10分）】 学校へ訪問します

※Aを鑑賞いただいた場合は「食育のトランスガイド」「加糖シード」を贈呈（＋15分）

【3色食品群】
食べ物ごとの働きによって、大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループを上手に組み合わせると、体が元気になることを学習します。

【5ADAY】
1日に野菜と果物をどれくらい食べなければならぬかを学習します。

A【店舗見学（店舗へ移動）30～60分】

食育体験館に入る前に食育の基礎知識を学習し、お店の工夫や取組みを学びます。

「野菜の作り手です！」
「リサイクルして、なんでもリサイクルして！」

- ・ その他
工場見学・農業体験・料理教室等の開催（2019年まで）。
徐々に再開中。

● 【株式会社ベルク様②】



<ベルクの食育> 食環境の整備

- ・女子栄養大学様と産学連携し、健康を考えるお弁当を作成しています。
- ・土日限定ですが、スマートミールの認証を受けたお弁当も販売しております。こちらはコバトン健康メニューの基準も満たし、認証マークもいただいております。

胚芽精米入りご飯と

鶏の香味照り焼き御

膳

エネルギー 512kcal たんぱく質 20.6g

脂質 13.2g 炭水化物 75.9g

食塩相当量 2.9g

※スマートミールの基準（450～650kcal未満）を

満たしている。



【スマートミールとは？】

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事。

一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり摂れ、食塩のとり過ぎにも配慮している。



【和光市農業後継者倶楽部様】

<後継者倶楽部としての取組>

- ・ 幼稚園を対象としたじゃが芋掘り体験
- ・ 景観事業でコスモス栽培とコスモスの摘み取り



和光市HPより

<個人の取組>

- ・ アグリパークへ農業講師を派遣→初心者を対象とした講座（年4回から5回に増）
- ・ 和光高校へ農業講師を派遣→家庭科授業の一環で鉢植えにて夏野菜を栽培し調理する（ズッキーニ・ミニトマト・胡瓜・トマト）

【食文化研究会様】

2024年5月

「食文化研究会」25周年

食文化研究会として毎月食育講座を実施している。

【活動方針】

食を通じて先人の知恵と豊かさを学ぶことで、自分たちの故郷を深く知ってもらうことを目的に食文化の伝承や食育活動に積極的に取り組んでいる。

毎月の食育講座の様子



【朝霞保健所管内地域活動栄養士会えぷろん様】

・食育認定マーク付替え作業（年2回）

イトーヨーカドー和光店様・いなげや和光新倉店様にて
「減塩・減糖・減脂」食育認定マークを商品入れ替え時期に
商品の確認作業を行っています。

今年度より「ちょこっとプラス」マークも加えています。



【食育認定マーク】

わこう食育推進店普及促進実施要領に基づく、ヘルシー商品（減塩・減糖・減脂・野菜たっぷり・わこ産わこ消・ちょこっとプラス野菜・ちょこっとプラス果物）の要件に満たした商品につけるマーク

わこうの食育 おすすめ!

塩分のとりすぎや血圧が気になる方へ

減塩



【有限会社 池田物産様】

- 2023年9月 南公民館 だし講座
- 11月 市内支援センター 0歳児パパママだし講座
- 2024年1月 第三中学校 保護者向け簡単だし講座
- 2月 白子小学校 5年生家庭科授業だし講座
- 6月 市内小学校 まち探検訪問



【パパピニョル様】

- ・オリジナルの健康スイーツレシピを考案し、店舗での販売及びイトーヨーカドー和光店での試食・レシピの配布。アーモンド製品の販売。
- ・アーモンドの栄養や健康効果についての冊子を店内に設置。事務局作成の健康に関するリーフレット・レシピ等の配布。
- ・コンソーシアムの情報発信



社会福祉協議会さんのお声かけで野菜販売
イベントにて特別価格にてワッカ販売

【NPO法人ぽけっとステーション様】

<まちかどクッキング>@中央公民館

- ・健康寿命を延ばす食事をテーマに毎回12名が参加
- 5.28：魚料理（あじ3枚おろし・いわし手開き・鮭切り身料理他）
- 6.11：レンジを使っておいしい減塩料理（豆腐の重ね蒸し他）
- 6.25：筋肉・骨を丈夫に保つ食事（サバ缶の焼きコロッケ他）



<直近の活動>

- 6.22：イトーヨーカドー和光店様（彩の国フェア内）にて食育コンソーシアムとして参加し、栄養相談を行った。子育て家族から高齢者まで16名対応。
- 6.30：わびあいイベントにてアルファ化米およびレシピ配布

アルファ化米を炊いてみましょう

アルファ化米は通常の米より短時間で炊けて食べられることに加え、量産化されているのはA（白米）とほほしきもち米、良質の玄米をブレンドしたレシピーにこだわります。

<レシピ情報> 総合食育推進センターから、障がい者就労支援センター

<p><標準的> 2~3人分 アルファ化米・・・200g 水・・・・・・・・・・300~350ml</p> <p>お好みの具材と一緒に炊けば、チャーハンやカレーなどでも使えます。</p> <p><焼き飯も簡単> 2~3人分 アルファ化米・・・200g 水・・・・・・・・・・300~350ml 調味料（醤油）・・・お好みで 炊飯器（炊飯）・・・15分</p> <p><買入りお餅炊き> 2~3人分 アルファ化米・・・200g 水・・・・・・・・・・300~400ml 餅（炊飯）・・・炊飯器で15分 乾燥のり（お餅）・・・お好みで</p>	<p><作り方> ①鍋に水を沸かすので沸騰させる ②アルファ化米を入れて炊き始める ③完成まで15分程度です。</p> <p><作り方> ①アルファ化米を、お鍋で沸騰させた水で炊き始めるので、お餅と一緒に入れて炊き始める。 ②お餅が柔らかくなったら、お餅と一緒にお餅を煮る。 ③お餅が柔らかくなったら、お餅と一緒にお餅を煮る。</p> <p><作り方> お餅に油を塗って入れ、炊飯器で炊く。 ②アルファ化米、餅、水（お餅に使う水）</p>
---	---

<トキオキック> 2~3人分
アルファ化米・・・100g
水・・・・・・・・・・200ml
トキオキック・・・200g（12個）
水・・・・・・・・・・300ml
お餅（炊飯）・・・15分
お餅（炊飯）・・・15分
お餅（炊飯）・・・15分
お餅（炊飯）・・・15分
お餅（炊飯）・・・15分
お餅（炊飯）・・・15分

<作り方>
お餅が9割に入ったらお餅の半分は500mlの水で炊き始める。
お餅が9割に入ったらお餅の半分は500mlの水で炊き始める。
お餅が9割に入ったらお餅の半分は500mlの水で炊き始める。
お餅が9割に入ったらお餅の半分は500mlの水で炊き始める。

【ご注意】
全国のアルファ化米の賞味期限は、2024年8月末までの予定です。
お買い上げの際は、お買い上げの日に注意してください。
（1袋に、200gのアルファ化米が3袋入ります）

<レシピ情報>
総合食育推進センターから、障がい者就労支援センター
「まちかど健康講座」の開催予定、講師、開催日と時間をご案内いたします。

【北地域包括支援センター】

＜訪問栄養指導の提案・紹介＞

＜まちかど健康広場への紹介＞

【北第二地域包括支援センター】

＜総合事業対象者・要支援者のケアプラン＞

・生活習慣病悪化予防、減量、増量が必要な高齢者には個別に栄養士が訪問する栄養指導や、地域センターなどに集まって、栄養士が集団指導を行うサービスを導入し、主に6ヶ月後に評価を行っている。

＜保健事業＞

・ぽけっとステーション栄養士による該当の高齢者への訪問栄養指導を行っており、継続介入が必要な方、栄養以外に介入が必要な方の情報提供などの連携業務

【中央地域包括支援センター】

＜栄養アセスメント＞

食事内容の聞き取りを行い、必要に応じて栄養の重要性の説明や配食の提案。栄養補助食品、訪問栄養指導、複合型の介護予防事業の紹介。

＜情報共有＞

本人やご家族などの介護協力者への説明を、フレイルや食品の写真のチラシを用いて意識づけしている。職員間での情報共有も行っている。

【北子育て世代包括支援センター】

<みんなの広場 0歳児向け>

- ・ 保育センター管理栄養士による離乳食の進め方お話し会
初期・中期・後期・完了期に分けての困り事、Q&A方式で行った。
- ・ かつをぶし池田屋さんによる簡単なお出汁のとり方講座
離乳食でお出汁を使う際に少しでも簡単に良いものを取り入れられるよう、お話していただいた。

<献立表・レシピ集の掲示>

- ・ 市内保育施設の献立表の掲示
- ・ 保育センター管理栄養士作成の「野菜のおかずレシピ集」掲示

【南子育て世代包括支援センター①】

収穫体験



満1歳～2歳児親子対象。農家さんにて、じゃが芋・人参の収穫体験
(令和6年度は生育状況によりじゃが芋の収穫は中止)

子どもの食事についてのお話会



乳児・幼児親子対象。保育園栄養士、保健師と食事について困っていること、気になっている事など、Q&Aまた、おしゃべり。保育園おやつ試食。

【南子育て世代包括支援センター②】

給食献立表（離乳食・幼児食）



毎月市内保育施設2園ずつの献立表を掲示・配布（旬の食材を使用した献立提供）

離乳食



保育園離乳食段階ごとの写真や市販の本を設置。

【明治安田生命 池袋支社様】

＜健診結果説明会での測定会＞

- ・血管年齢測定
- ・ベジチェック

＜セミナー開催予告@北区＞

日時：2025年2月5日 14:00～16:00

内容：野菜で健康セミナー～身につけたいMYベジ習慣～

対象：北区一般区民



【地域交流施設ひまわり①】

<うえるかむ事業>

・参加者には67歳～90歳までの独居の方が多く、食事を簡単に済ませている方も多いため、月1回ランチ会を開催。栄養を考えたランチプレートを提供し、皆さんと一緒に食べる食事の楽しさを感じてもらう。

(昨今の食中毒事情などにより現在はお休み中)



- ・タマゴロール・ハムサラダロール
- ・唐揚げ、ブロッコリー
- ・ミネストローネ
- ・酒粕カステラのホイップ添え

・電子レンジのみで調理する「レンチン簡単料理」の紹介
簡単な調理方法を好む傾向があり、皆さんの前で作り方のパフォーマンスを行うため、わかりやすく、「簡単」が伝わるので、やる気(=作る気)に繋がっている。食材は和光市産の旬のものを使用し、所有する畑で収穫した無農薬野菜を使った料理の際は、小分け販売し、その日にすぐ調理できる体制も整えている。

【地域交流施設ひまわり②】

<チームオレンジひまわり>

⇒地域で暮らす認知症の方やそのご家族の困りごとの支援ニーズと認知症サポーターを結びつけるための取り組み活動

- ・認知症の方のご家族はお世話で忙しかったり、また、奥様が認知症の場合はご主人が料理をする為、簡単に出来るレンチン料理の紹介が喜ばれている。



【保育センター】

<保育センターの取組>

- ・ 市内保育施設栄養士との協働によるレシピ集作成
（在園児や支援センターで周知）
- ・ 保育施設の給食献立表の掲示紹介
（@北・南子育て世代包括支援センター）
- ・ 離乳食講話（@北子育て世代包括支援センター）

<市内保育施設等の取組>

- ・ 給食試食会、献立表・おたよりの発行、収穫体験、調理保育など
（在園家庭向け）
- ・ あそぼう会等での子どもの食事相談（地域の子育て家庭向け）

【保育施設課】

- ・市内学童クラブ（15学童クラブ中12学童クラブ）において、苗植えから収穫までの野菜づくり体験を実施し、収穫した野菜を補食として提供している。

【学校教育課】

- ・令和6年度「世界の料理」をテーマでレシピ集を作成し、HPにて公開予定。

【子ども家庭支援課】

- ・市内の子ども食堂、フードパントリー事業を実施している団体の把握。
- ・子どもの居場所プラットフォームの情報共有
- ・支援を必要とする子どもがいる家庭への情報提供