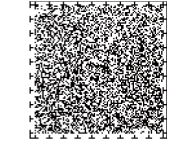


【計画策定の目的】

調布市みんなの健康・食育プラン（第4次）は、国や東京都が目指している食育の目的や「調布市民の健康づくりに関する意識調査」（令和4年10月実施）の結果から見えた課題を踏まえて策定したものです。市民の生活習慣病の発症や重症化を予防して、健康寿命を延ばし、健康増進につなげることを目的としています。



調布市食育推進キャラクター
米スターくん



調布市食育ガイド

調布市 みんなの健康・食育プラン（第4次）編

【食育の目指すもの】

	指標	現状値 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
1	朝食を欠食している人の割合	21.7 %	下げる
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	35.3 %	50 %
3	野菜不足と感じている人の割合	36.0 %	下げる
4	減塩を意識している人の割合	29.8 %	上げる
5	食事（夕食）が楽しい人の割合	73.2 %	上げる
6	食べ物を大事にする人の割合	64.1 %	上げる
7	食品ロスを減らす心がけとして食べ残しをしない人の割合	68.2 %	上げる
8	むせたり誤嚥したりしないように気をつける人の割合	16.9 %	上げる
9	食事のマナー（挨拶、箸使い等）を大切にしている人の割合	34.0 %	上げる
10	意識的に調布産の農産物を購入している人の割合	32.6 %	上げる
11	郷土料理や伝統料理・行事食などを受け継いでいると感じている人の割合	30.0 %	上げる
12	調布っ子食育マイスター認定者数※	18人	20人

※現状値は対面型で実施した令和元年度の人数、令和2年度から4年度までは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため通信型で実施、目標値は対面型の実施人数。

調布市食育ガイド 調布市 みんなの健康・食育プラン（第4次）編
発行日 令和7年3月
発行 調布市福祉健康部健康推進課
〒182-0026 調布市小島町2-33-1 文化会館たづくり西館4階

登録番号
(刊行物番号)

2024-152

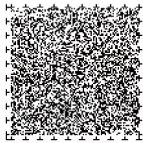


- 【基本目標1】
健康的な生活習慣の実践に向けた取組促進
- 【基本目標2】
健康づくりのための環境整備
- 【基本目標3】
食を通じたところとからだの健康づくり

第4次の計画では、健康増進と食育推進を一体的に取り組んでいくため、2つの計画を一体的に策定しました。食育の基本目標を「食を通じたところとからだの健康づくり」として、各ライフステージの課題に対して、関係機関をはじめ、地域、企業と連携しながら社会全体で生涯を通じた心身の健康を支える食育推進に取り組めます。

調布市

食を通じたところとからだの健康づくり



1 食に関する理解の促進

主食 主菜 副菜 をそろえた食事にしましょう。

工夫のポイント (例)



主食 牛丼の場合 ~プラス一品~



プラス
+



お浸し



具たくさん味噌汁

など

パンの場合 ~プラス一品~



プラス
+



ツナ (または卵) サラダ



ミネストローネ

など

主菜 ハンバーグの場合 ~プラス一品~



プラス
+



缶詰やレトルトの
コーンサラダやコーンスープ



ミニトマト

など

2 健康的な食生活の実践

野菜をたくさん食べよう。

冷凍野菜や缶詰, レトルト食品を活用

1日の摂取量は
350g以上です。



▲野菜350g



冷凍野菜を加えて具を増やす



トマト缶



玉ねぎたっぷりのトマトソース

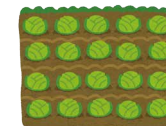


カレーライス



3 食を通じた地域とのつながりの充実

調布市の農産物を味わおう。



キャベツは
市内作付延べ
面積第1位!

(令和4年度東京都の地域・区市町村データブック)

キャベツ料理いろいろ

調布市産キャベツの コールスローサラダ -2人分-



<材料>

キャベツ	100g (葉2枚)	A	マヨネーズ	大さじ1
人参	15g (1/7本)		サラダ油	小さじ1
コーン	15g		酢	小さじ1
ハム	10g (1枚)		塩・こしょう・砂糖	少々

<作り方>

- ① キャベツ、人参、ハムを千切り、またはみじん切りにする。
- ② 【A】を混ぜて、野菜と和える。

調布市産キャベツたっぷり チキンポトフ -4人分-



<材料>

キャベツ	260g (葉5枚)	炒め油	小さじ1
とりもも肉	80g	鶏がらスープ	400cc
人参	80g (1/2本)	白ワイン (または酒)	小さじ1
玉ねぎ	120g (小1個)	塩	小さじ1/2
じゃがいも	120g (小1個)	こしょう	少々
ウィンナー	40g (2本)	しょうゆ	小さじ2/3

ブロッコリーを加えても!
彩りよく、栄養価アップ



<作り方>

- ① 材料は一口大 (1.5~2cm) の角切りまたは乱切りにする。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉をさっと炒める。
- ③ 他の材料を加え、白ワイン (または酒) を入れて、鶏がらスープを入れて煮込む。
- ④ 火が通ったら、塩・こしょう・しょうゆで味を調える。

主な農産物の販売時期

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ												
白菜												
ブロッコリー												
カリフラワー												
ほうれん草												
小松菜												
ナス												
きゅうり												
トマト												
とうもろこし												
枝豆												
いんげん												
大根												
かぶ												
人参												
ジャガイモ												
里芋												
サツマイモ												
かぼちゃ												
玉ねぎ												
ネギ												
梨												
ぶどう												
栗												
柿												
梅												
キウイフルーツ												
いちご												
ブルーベリー												

生活文化スポーツ部農政課「調布市農産物直売所マップ」(令和2年)より

コラム 簡単下ごしらえ お湯の使い回し (例) キャベツとブロッコリーと卵の温野菜サラダを作る時

