

資 料

1. 用語解説	58
2. 歯科 口腔機能	68
3. 健康づくり推進協議会資料	72
1) 我孫子市食育推進行動計画（原案）諮問書・答申書	
2) 我孫子市食育推進行動計画（原案）答申の付帯意見	
3) 健康づくり推進協議会委員名簿	
4. 計画策定参加者名簿	77
5. 計画策定経過	78

1. 用語解説

- P 1 ※ 1 **脂質**… 3大栄養素のうちの一つで、1 gあたり9 kcalの熱量を持ち、身体の主要なエネルギー源になるほか、細胞膜やホルモンなどの材料になるといった重要な役割がある。過剰に摂取すると肥満や生活習慣病の原因となるが、不足状態になると体温が上がらなくなったり、ホルモンの分泌が乱れたりし、体調に支障をきたすことがある。
1日に必要な脂質の量は、1日に摂取する総エネルギー(kcal)の20～25%が望ましいとされている。
- ※ 2 **生活習慣病**… 「食べる」「動く」「休む」「たばこ」「アルコール」などの日常生活の偏りが起こす病気のこと。具体的には、過食や運動不足による肥満や糖尿病、食塩の摂取過剰による脳血管疾患、喫煙に起因する肺がん、アルコールの摂取過剰による肝硬変等をいう。
これらの疾病の発症が、個人の積み重ねた生活習慣に深く関わっていることが明らかになり、公衆衛生審議会が平成8年にこれまでの「成人病」に替えて提案した疾病概念。
- ※ 3 **農業ビジョン**… 地域水田農業ビジョン。国が米政策改革大綱で示された改革の方向を実現するため、各地域において、作物戦略・販売、水田の利活用、担い手の育成等の将来方向をとりまとめた計画。
- ※ 4 **地産地消**… 地域で生産された農産物・水産物をその地域で消費すること。
- ※ 5 **手賀沼農舞台**… 「あびこ型都市農業」を推進するための先導的事業として、手賀沼沿いの農業を活性化するにあたり、市民と農業者が「農」を通じた様々な取り組みを实践する場。
- ※ 6 **心も身体も健康プラン**… “健康寿命”を延ばすため、病気にならないよう普段から健康増進に努め、病気の原因となる危険因子を予防・改善するための“一次予防”を最も重要な取り組みとして位置づけ、市民自ら取り組む健康づくりや市民の健康づくりを支える取り組みを明確した「健康増進計画」。
- ※ 7 **健康寿命**… 健康で元気に明るく生活し、実り豊かで満足できる生涯、つまり寝たきりにならない状態で生活できる期間のこと。
- ※ 8 **一次予防**… 病気にならないように普段から健康増進に努めること。病気の原因となるもの(危険因子)を予防・改善すること。
- P 2 ※ 9 **乳幼児期**… 乳児期：出生後1年未満の時期。
幼児期：生後1歳から6歳までの期間。
- ※ 10 **学童期**… 6歳から12歳までの小学校に通う期間。
- ※ 11 **思春期**… 10歳から19歳(世界保健機関(WHO)定義)。

- ※ 12 **孤食**……一人で食事をとること。親の共働き、子供の塾通いなどでライフスタイルの多様化により、家族が同じ時間に食卓を囲む機会がなかなか持たず、一人で食事をする子供が増えている。食卓を通じての団らんがなくなったり、一人の食事が偏食を招いたり、子供の精神面や健康面において、様々な問題を内在している。
- ※ 13 **偏食**……食品に対する好き嫌いが非常にはっきりしていて、その状態がひどいこと。
- ※ 14 **青年期**……19歳～39歳までの年齢。
- ※ 15 **メタボリックシンドローム**……内臓に脂肪が蓄積することにより、肥満症、高血圧、高脂血症、高血圧など様々な病気を引き起こしやすくなった状態のこと。
- ※ 16 **内臓脂肪**……腹腔内（主に腸間膜）に付く脂肪のこと。
- ※ 17 **壮年期**……40～64歳までの年齢。
- ※ 18 **高齢期**……65歳以上の年齢。
- ※ 19 **低栄養状態**……食べる量の不足や、消化吸収機能の低下によって陥る栄養不足の状態のこと。血清アルブミン値3.8 g /dl 未満であったり、体重減少（半年で2～3）、やせ体型（※40）などが見られる場合低栄養状態と考えられる。
血清アルブミン値 ……低栄養状態を測定する最も有効かつ改善評価可能な指標である。その数値は加齢にしたがい低下するので、余命や生活機能の自立性低下などの「老化」を予測判断するための指標としても有効である。
- ※ 20 **食品表示**……消費者がその食品について、より正確な情報を得るための記載事項のこと。
 JAS法等で、全ての食品を生鮮食品と加工食品に分けて、一定の表示を定めている。
- P 3 ※ 21 **子ども総合計画**……18歳未満の我孫子の子ども達や子どもを取り巻く環境整備について、市の考えを明確にし、その目標に向けて全庁的に取り組む計画。「子どもたちの人間としての尊厳を守り、地域社会のすべての人が力をあわせ、自立する子どもの育ちを支援する」ことを基本理念に、「子育て」、「子育て」、「地域」の3つの視点から目標を明確にしている。
- ※ 22 **谷津ミュージアム整備構想**……市では、2002年から、手賀沼沿いで最も谷津の地形と自然環境が残されている岡発戸・都部地区の谷津36.7ヘクタールをまるごと保全し、昭和30年代の農村環境の復活をめざす「谷津ミュージアム」事業を進めている。
 「谷津」とは、台地に谷が入り込む独特の地形で、その細長い低湿地部は昔から水田として利用され、「谷津田」と呼ばれる。谷津田は、米を生産する場であるだけでなく、様々な生き物を育む場である。こうした谷津の自然環境を再生し、伝統的な農業やくらしの風景を復活させ、それをまるごと「野外博物館」にしていくもの。そこでは、市民と自然とのふれあいや、農業者と消費者の交流が図られ、「自

然と人の共存」のシンボルになる。市では20年後の将来を展望した長期プロジェクトとして位置付けている。

- P 6 ※ 23 **主食・主菜・副菜**……主食：ごはんや麺類、パンなど。主菜：肉や魚や卵のおかず。副菜：野菜のおかず。
- P 7 ※ 24 **歯周病**……歯肉が腫れたり、歯肉から出血したり、進行すると歯が抜けてしまったりする症状。炎症が歯肉のみにとどまるものを「歯肉炎」、歯を支えている顎の骨にまで広がったものを「歯周炎」という。原因は、歯と歯肉の境目に付いた歯垢（プラーク）の中の細菌が毒素を出し、歯肉等に炎症を起こす。歯槽膿漏とも言われる。
- ※ 25 **歯科疾患**……歯肉が腫れたり、歯肉から出血したり、進行すると歯が抜けてしまったりする症状。炎症が歯肉のみにとどまるものを「歯肉炎」、歯を支えている顎の骨にまで広がったものを「歯周炎」という。原因は、歯と歯肉の境目に付いた歯垢（プラーク）の中の細菌が毒素を出し、歯肉等に炎症を起こす。歯槽膿漏とも言われる。
- P 10 ※ 26 **歯科健診**……むし歯や歯周病、入れ歯の状態など、歯を含めた口の中の健康を総合的に調べるために行う検査。
- P 11 ※ 27 **栄養素**……人の成長や生命の維持、健康な日常生活を送るために、食べものを通して外から取り入れる必要のある成分のこと。
食べものに含まれる成分のうち、生命活動を維持するのに必要なエネルギーを供給する炭水化物・脂質・たんぱく質を『3大栄養素』という。
- P 12 ※ 28 **循環器疾患**……主に、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞の2大病型）と心疾患（虚血性心疾患、心筋梗塞、狭心症等）をいう。
- ※ 29 **カリウム**……主要ミネラルのうちの一つ。細胞液の浸透圧の調整、ナトリウムの排泄、心臓や筋肉の機能の調整などの生理作用がある。野菜や海藻などに多く含まれる。
- ※ 30 **食物繊維**……ヒトの消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分で、消化管を通過する過程で何らかの生理作用を表す物質の総称。腸の働きを高め、便秘予防、血中コレステロールや体内の余分なナトリウム（※97参照）の排泄や血圧を下げる効果がある。豆類、いも類、ほうれん草などの野菜、りんごなどの果物、海藻類などに多く含まれる。
- ※ 31 **抗酸化ビタミン**……体内に蓄積された、LDLコレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化、がん、老化などを予防する作用を持つビタミンのこと。ビタミンA、C、Eなど。
ビタミンA：緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵黄、チーズなどに多く含まれる。
ビタミンC：野菜、果物、いも類などに多く含まれる。
ビタミンE：緑黄色野菜、豆類、レバー、卵黄などに多く含まれる。

- ※ 32 **淡色野菜**・・・緑黄色野菜以外の野菜。もやし、根深ねぎ、大根、かぶ、玉ねぎ、はくさい、きゅうり、キャベツ、レタスなど。
- ※ 33 **緑黄色野菜**・・・可食部（食品全体から廃棄部分を差し引いたもの）100g当たりのカロチン含量が600 μ g以上の野菜をいう。600 μ g未満でも1回に食べる量や使用回数の多い色の濃い野菜も含む。
ビタミン（カロチンなどのビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCなど）、カルシウムや鉄分を多く含み、主な野菜は、かぼちゃ、小松菜、トマト、ほうれんそう、ブロッコリー、グリーンアスパラ、にらなどがある。
- ※ 34 **国民健康・栄養調査**・・・健康増進法に基づき、国民の身体状況、栄養摂取及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料となる調査。毎年厚生労働省が実施している。
- ※ 35 **生活習慣病健診**・・・脳卒中や心臓病、高血圧症などの生活習慣病の早期発見と予防を目的とし、老人保健法に基づいて行う健康診査。我孫子市では40歳以上を対象に市内医療機関で実施。
<内容>問診・血液検査（貧血、肝機能、腎機能、血清脂質、血糖）・検尿・身体計測・血圧測定等
- P 15 ※ 36 **エネルギー不足**・・・生命を維持し、発育、生活、増殖などの活動を営むために必要とするエネルギー源となる栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）が不足している状態のこと。
- ※ 37 **血糖値**・・・血液中のブドウ糖濃度のこと。食物を摂取し血糖値が上がると膵臓からインスリンが分泌される。このインスリンの分泌量が少なかったり、十分な量が分泌されていてもインスリンがうまく働かないと血糖値が高くなる。これを「高血糖」といい、この状態が継続するのが「糖尿病」である。
血糖値の正常値は空腹時で70～109mg/dl未満（我孫子市医師会基準）
ブドウ糖 血液の中に含まれる糖分。
インスリン 血糖値を保つために機能している膵臓から作り出されるホルモン。
- ※ 38 **たんぱく質**・・・3大栄養素のうちのひとつ。1gあたり4kcalの熱量を持ち、生命維持に欠かせない重要な物質である。
長期にわたり不足状態が続くと疲れやすくなったり、病気への抵抗力がなくなったり、貧血になったり、成長期の子供では発育不良になったりと、様々なトラブルが生じる。筋肉、内臓、皮膚、髪、爪など、人の体を構成する材料であり、また、生体における様々な生理現象を担っているため、不足しないことが大切である。肉、魚、牛乳、乳製品、卵、大豆などに多く含まれる。
- P 17 ※ 39 **副交感神経**・・・自律神経系のひとつで、交感神経と拮抗して作用する。副交感神経系が興奮状態になると、瞳孔の縮小、顔面紅潮、脈拍減少、消化吸収の活性化、汗や唾液を促進させる。休息、睡眠中は副交感神経が優位に働く。
- P 18 ※ 40 **やせ体型**・・・BMI（体格指数）による肥満度判定基準でやせと判定されるもの。

- ※ 41 **肥満**……BMI（体格指数）による肥満度判定基準で肥満と判定されるもの。
- ※ 42 **標準体型**……BMI（体格指数）による肥満度判定基準で普通と判定されるもの。
BMI ボディ・マス・インデックスの略で体格指数とも呼び、体重と身長のパ
 ランスより外見的な肥満度を調べる指数。成人ではBMIが22のとき、最も疾
 病率が低いとされている。
算出方法 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
判定基準 BMIが18.5未満：やせ
 18.5以上25.0未満：標準
 25.0以上：肥満
- ※ 43 **糖分**……糖質のこと。糖質とは、炭水化物と一部にこれを含む有機化合物の総称。
- ※ 44 **ホルモンバランス（女性のダイエットとの関連）**……人間の身体は飢餓状態にな
 るとまず生命を守ることを優先させるため、排卵を促すホルモンから停止する。
 その結果、月経不順や無月経などの症状が出てくることになり、これを体重減少
 性無月経と呼び、元に戻らない場合もあるため無理なダイエットは危険である。
- ※ 45 **食事摂取基準**……国民の健康の維持・増進のために、科学的根拠に基づいて、エネ
 ルギー、栄養素摂取範囲を示したもの。かつては欠乏症の予防に重きが置かれて
 いたが、現在は摂取過剰に生活習慣病等の健康障害の予防に、より力点を置いて
 いる。時代に合った摂取指針にするために、5年ごとに見直されている。
- P 19 ※ 46 **動物性脂肪**……動物の乳、脂肉、魚介類などから得られる脂肪の総称。同じ動物
 性脂肪でも蓄肉の脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれており、摂取が過剰になると
 血中脂質の増加につながる。一方、青身魚には不飽和脂肪酸が多く含まれており、
 血中のコレステロールを下げる働きがある。
- ※ 47 **たんぱく質必要量（たんぱく質の食事摂取基準）**……成人（18歳以上）に推奨
 されるたんぱく質の必要量は、1日あたり男性60g、女性50gとされている。
- P 20 ※ 48 **適正体重**……適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- ※ 49 **要指導**……健診結果により、生活習慣を改善する必要のある方
- ※ 50 **要医療**……健診結果により、治療が必要な方・経過観察が必要な方・精密検査が必
 要な方
- P 21 ※ 51 **口腔機能**……「食べる」、「飲み込む」、「話す」、「感情表現（笑う、怒る等）」、「呼
 吸をする」といった機能のこと。ここでは、主に「食べる」、「飲み込む」、「話す」
 を指す。
- ※ 52 **歯周疾患予防**……歯周病予防のこと。歯周病とは、歯と歯肉（歯ぐき）の境目に
 歯垢（プラーク）がたまり、歯垢の細菌が毒素を作ることで起こります。初期で
 は歯肉に炎症がある程度（歯肉炎）ですが、炎症が進行すると歯を支えている骨（歯
 槽骨）がとけだし、歯が抜けてしまう（歯周炎）病気。

- P 22 ※ 53 **歯石除去**……歯垢（プラーク）をそのままにしておくと、唾液中に含まれるカルシウムと結びつき、歯石になる。歯石自体は、歯周病の直接的な原因ではないが、歯石の表面はザラザラして、歯垢がつきやすい環境になっているため、歯石を取り除いて、歯の表面に歯垢が付きにくくする必要がある。歯についてしまった歯石は、歯みがきだけでは取り除くことができないため、歯科医院できれいに取り除くことが大切である。
- P 23 ※ 54 **谷津**……台地に深く刻まれた谷間
- ※ 55 **利根川流域文化**……現在の利根川は江戸時代前期に中小河川を掘りつなげたものだが、古代以来北関東と太平洋岸をむすぶ交通路として機能してきた。このため利根川流域には川を介して広がった共通の物や生活様式が広がり、利根川流域文化と位置づけている。
- ※ 56 **豊年満作**……作物がよくみのること。豊作。
- ※ 57 **五穀豊穡**……穀物（米・麦・あわ・きび・豆など）のよくみのるさま。豊作。
- P 24 ※ 58 **土用**……立夏・立秋・立冬・立春の前それぞれ18日間。今日では立秋の前、夏の土用をさす。
- ※ 59 **冬至**……太陽が最も南に寄り、北半球では夜が最も長い日。12月22日ごろ。（⇔夏至：6月22日頃）
- P 25 ※ 60 **志賀直哉**……作家。友人である柳 宗悦に誘われて大正4（1915）年～12（1923）年、現在の我孫子市緑2丁目に居住し、代表作「和解」「小僧の神様」「暗夜行路」を執筆した。「小説の神様」と呼ばれる。
- ※ 61 **武者小路実篤**……作家。友人である柳 宗悦・志賀直哉に誘われ大正5（1916）年～7（1918）年、現在の我孫子市船戸2丁目に居住した。この地で理想郷である「新しき村」の構想を練ったという。
- ※ 62 **白樺派**……明治43（1910）年、学習院出身の若い芸術家たちが作った文芸雑誌。後世そこに集う芸術家を白樺派と呼んだ。代表的な作家に柳 宗悦、志賀直哉、武者小路実篤、有島武郎、木下利玄、里見_などがある。
- ※ 63 **柳 宗悦**……宗教哲学者。叔父の嘉納治五郎のすすめで1914（大正3）年～1921（大正10）年、現在の我孫子市緑1丁目にあった嘉納別荘となりに居住した（三樹荘）。友人の志賀と武者小路を我孫子に誘い、後の民藝運動につながる思索を深めた。夫人は声楽家の柳 兼子。
- ※ 64 **オリンダ**……福島県昭和村では、パラディチオン・パプリカに「オリンダ」と名前を付けて売り出している。未だ限られたところでしか販売されていないため、口にした人は少ないが、オリンダは市販されているパプリカのほぼ2倍のビタミンAやビタミンBを有しており、加熱しても95%ものビタミンが残っている。

- P 24 ※ 65 **十五夜**……陰暦 15 日の夜。満月の夜。または陰暦 8 月 15 日の夜（古来月見の宴をする）
- ※ 66 **堰**^{せき}……水を他へ引いたり流量を調節したりするため、川水をふさぎとめる所。
- ※ 67 **アク**……食品中に含まれる苦味、渋味など不味成分の総称。
- ※ 68 **老廃物**……新陳代謝の結果、体内にできた不要物。特に細胞や組織が古くなったもの。
- ※ 69 **東洋医学**……日本・中国・インドなど東洋諸地域でおこり発展した医学の総称。
- P 27 ※ 70 **食料自給率**……その国で消費される食料がどのくらい国内で生産されているか（自給の度合い）を示す指標。
- P 28 ※ 71 **水質汚濁**……人間の生活様式の変化や産業の発達により、有機物や有害物質が河川、湖沼、海洋等に排出され水質が汚れること。発生源は、生活排水、工場排水などがある。影響としては、有害物質による魚介類・ヒトへの被害、リンや窒素などによる水質の悪化などのほか、水中における栄養が必要以上に増加したことによる藻類の異常繁殖及び水中の酸素不足による水生生物の死滅などがあげられる。
- ※ 72 **漁獲**……水産物を獲ること。またはその水産物。
- ※ 73 **伊勢神宮**……三重県伊勢市の皇大神宮（こうたいじんぐう）と豊受大神宮（とようけたいじんぐう）の総称。皇大神宮には天照大御神（あまてらすおおみかみ）が祭られ、豊受大神宮に祭られる豊受大御神（とようけのおおみかみ）は天照大御神の大御饌（おおみけ：食物）の守護神であり、農業をはじめ諸産業をつかさどる神とされている。
- ※ 74 **食品ロス統計調査**……世帯および外食産業におけるにおける食べ残しの状態や食生活の実態などを明らかにするために、毎年農林水産省が実施している調査。「世帯調査」と「外食産業調査」がある。
- ※ 75 **供給熱量ベース**……食料自給率の計算方法のひとつで、国民に供給された食料の総熱量のうち、国内で生産された食料の熱量の割合。
- ※ 76 **他の先進国**……農林水産省の試算では、平成 14 年の日本の食料自給率は 40% であったのに対し、他の先進国では、イギリス 74%、ドイツ 91%、アメリカ 119%、フランス 130%となっている。
- ※ 77 **残留農薬**……農作物に残っている農薬。農薬は散布された後、風雨により洗い流されたり、日光や土壌微生物により分解されたりして、減少していくが、微量ながら農作物に残留することがある。
- P 29 ※ 78 **あびこ型「地産地消」推進協議会**……我孫子市にてあびこエコ農産物による「豊

かで住みよい“農あるまちづくり”を推進する協議会。

- ※ 79 **小規模農家**・・・明確な基準は無い。千葉県構造分析においては、農地が3ha以上の農家が大規模農家、3ha未満が中小規模農家である。米政策改革においては、農地が4ha以上の大規模農家を優先的に支援するとしている。その基準は地域により異なり北海道では10haである。その基準以下の農家が中小規模農家となる。
- ※ 80 **地球温暖化**・・・物の燃焼に伴ってできる二酸化炭素などを温室効果ガスといい、このような温室効果ガスの大気中の濃度が高くなることにより、気温が上昇する現象。
- ※ 81 **認定農業者**・・・経営改善を目指して農業経営改善計画を作成し、市の「農業経営基盤の強化の促進に関する基本的な構想」に照らして認定されたプロの農業者。資金の融資、税制上の特例、農用地の利用集積の促進等の支援策を活用できる。
- ※ 82 **直売所「グリーンロードふれあい」**・・・手賀沼の道沿い（日秀358-2）にある個人経営の野菜直売所。農産物や加工品等を販売している。月曜日定休。
- P 30 ※ 83 **アンテナショップ**・・・卸売市場を介さず、農家から直接納品された地元農産物を販売する施設。我孫子市では小規模施設（アンテナショップ）を開設し試験的に運営してから、本格的な農産物直売所を開設することになっている。
- ※ 84 **谷津田米**・・・谷津の地形と湧き水などを利用した谷津の田んぼで生産された米
- ※ 85 **市民農園**・・・都市の住民が健康づくり、生きがい、レクリエーションの目的で小面積の農地を利用して、自家用の野菜・花などを栽培するための農園
- P 31 ※ 86 **ビオトープ**・・・生物を意味する“Bio”と場所を意味する“Topo”を合成したドイツ語で、いろいろな生物が生育・生息できる場所。
- P 32 ※ 87 **学校給食週間**・・・戦時中、一時中断されていた学校給食が、昭和21年から、東京・神奈川・千葉の三都県で再開されたのを記念し、文部科学省では毎年冬休みと重ならない1月24日から1週間を全国学校給食週間としている。週間中は、全国で学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を深めるためのさまざまな行事が行われる。
- P 34 ※ 88 **特定保健用食品（トクホ）**・・・食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品。特定保健用食品として販売するためには、食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について国の許可を受ける必要がある。
- ※ 89 **食品添加物**・・・食品の製造の過程において又は食品の加工、保存の目的で、食品に添加、混和、湿潤その他の方法によって使用するものをいう。科学的に合成されたもの、天然のものに関わらず、全て、厚生労働大臣によって指定されたもののみが使用が許可されている。

- ※ 90 **アレルギー**……アレルギー症状を引き起こす原因となる物質。食品だけでなく、ハウスダスト、花粉、カビ、資材など、人により様々なものがアレルギーとなり得る。
- ※ 91 **健康サポートクラブ**……我孫子市の保健サービス事業。中高年の方を対象に、一人ひとりに合った、運動・栄養・メンタルヘルスの個別健康プランを提供し、プランの実践をスタッフ（健康生活コーディネーター）がサポートしながら、個人の健康維持と運動習慣の確立を図る。
- ※ 92 **消費期限**……劣化が早い食品（おおむね5日以内になるもの）に表示される。定められた方法により保存した開封前の状態において腐敗、変敗、その他品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう。
- 変敗** 微生物の増殖、光分解、空気による酸化などが原因で、食品の品質が劣化し、食品本来の香り・味・色などが消失し、不快臭・異味などが生じて食用に耐えなくなる現象。
- ※ 93 **賞味期限**……劣化が比較的遅い食品に表示される。定められた方法により保存した開封前の状態において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。
- しかし、品質の劣化が遅いことから、当該期限を越えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるとされている。
- なお、品質保持期限は、平成15年7月の食品衛生法施行規則の一部改正により、賞味期限に統一された。
- ※ 94 **製造日**……食品を製造して製品となった日のこと。包装食品については、それが包装された日をもって表す。平成7年の法改正に伴い食品衛生法に基づく食品の日付表示は製造年月日（または加工年月日）表示から期限表示に変更された。しかし、消費者の製造年月日記載のニーズは依然として存在するため、一部の商品では現在でも製造年月日を併記しているものもある。
- P 35 ※ 95 **栄養成分表示**……栄養表示基準制度は、食品の栄養成分に関する適切な情報を広く提供することにより、食を通じた健康づくりを推進するために、平成8年に栄養改善法にて施行された。法改正により、現在は健康増進法に基づき定められている。食品の販売に際し、栄養成分・熱量に関する表示を行う場合は、エネルギー、たんぱく質、炭水化物、脂質、ナトリウムの含有量を表示することになっており、表示基準は厚生労働大臣が定める。これらの栄養情報を上手に利用することで、健康な食生活を営む一助となる。
- ※ 96 **炭水化物**……3大栄養素のうちのひとつ。消化吸収されない炭水化物と、消化吸収される炭水化物がある。前者は食物繊維などである。後者は糖質・でんぷんなどで、1gあたり4kcalの熱量を持ち、体内での燃焼が脂質より早いことから即効性のエネルギー源として重要である。
- また、脳や神経系に対する唯一のエネルギー源であるので、不足すると疲れやすくなるだけでなく脳の働きも鈍る。とりすぎると過剰分が脂肪という形で皮下に

蓄積されるため、肥満を招くことがある。1日に必要な炭水化物の量は、1日に摂取する総エネルギー（kcal）の50～70%が望ましいとされている。

- ※ 97 **ナトリウム**……主要ミネラルのうちのひとつ。細胞液の浸透圧を調整する、筋肉、神経の興奮性を鎮めるなどの生理作用がある。栄養成分表示のナトリウム（Na）について、 $Na\text{ (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$ の関係式により塩分摂取の大まかな目安を知ることができる。

- P 37 ※ 98 **JAS規格（日本農林規格）**……農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（※100）に基づいて定められた飲食料品や林産物などの製品の基準。JASマークがついていればその製品が一定の品質を持っていることがわかる。

- ※ 99 **食品衛生法（厚生労働省）**……食品の安全性の確保のために飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、国民の健康の保護を図ることを目的とする法律。

- ※ 100 **農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律**……農林水産大臣が制定した品質基準及び表示基準による格付けに合格した加工食品、農産物にJASマークの添付を認めるJAS規格制度（任意）と品質表示制度（義務）からなっている。

- ※ 101 **不当景品類及び不当表示防止法・公正競争規約（共に公正取引委員会）**……商品及び役務の取引に関連する不当な景品類及び表示による顧客の誘引を防止するために私的独占の禁止及び公正取引の確保に関する法律の特例を定めることにより、公正な競争を確保し、もって一般消費者の利益を保護することを目的とする法律。

- P 38 ※ 102 **分煙**……職場や交通機関、飲食店といった公共の場で、喫煙場所と禁煙場所をきちんと分けること。

- ※ 103 **アレルギー物質を含む食品に関する表示**……アレルギー物質を含む食品による健康危害の発生を未然に防止するため、食物アレルギーを引き起こすことのある食品のうち、発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高い5品目（特定原材料：卵、牛乳、小麦、そば、落花生）を含む食品について、これらを含む旨を表示することが、食品衛生法で義務付けられている。また、特定原材料に準ずるもの20品目（あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご）を含む加工食品には、これらを含む旨をなるべく表示するように奨励されている。

- P 68 ※ 104 **酵素**……たんぱく質を主成分とした物質。生物の細胞内で合成され、消化等の多くの生体内で行われる化学反応の触媒となる物質。

- P 69 ※ 105 **発がん性物質**……人間の細胞の中にもともとあり、細胞の増殖を制御する機能を持つ「がん遺伝子」が、何らかの理由で異常を起こすもととなる物質。

2. 歯科 口腔機能

(1) 「食べる」までの流れ

食べ物を確認する段階として、まず始めに視覚や嗅覚を通して脳が食べ物を認知し、食事に適した姿勢をとるとともに唾液の分泌が増えるなど、消化器が「食べる」ための準備を行います。

食べ物を口の中に取り込む段階では、手と唇を使って食べ物を口の中に入れますが、食べ物の形態に応じて前歯で一口大にかみ切った後、一度入れた食べ物をこぼさないように、飲み込むまでしっかりと唇を閉じます。

食べ物を飲み込みやすい形にする段階では、舌の上に乗っている食べ物を舌と上あごで押すことや、食べ物を奥歯の上に乗せてすりつぶす動きが口の中で行われます。このとき頬は、唇と協力して食べ物を歯の上に乗せてかみやすくする働きをしています。また舌は、分泌された唾液と食べ物を口の中で混ぜ合わせる働きがあります。

かんで食べている間、視覚や温冷感、味覚・嗅覚、歯で感じる圧力などの感覚を、脳は常に把握しています。

唾液は、成人で1日約1.5リットル分泌され、唾液中には消化酵素のアミラーゼが含まれており、胃腸での消化吸収を高める働きがあります。またガスチンという（※¹⁰⁴）酵素もあり、味覚神経を刺激して味覚を敏感にする作用もあります。

また、病原性のある細菌やウィルスを殺菌する効果もあります。唾液中の酵素（ペルオキシダーゼ）は、食品中の発がん性物質の毒性を減弱させる作用もあります。他にも、口の中を常に中性に保とうとする作用や、口の中の汚れを洗い流して歯の表面をきれいにし、むし歯や歯周病、口臭を防ぐ効果があります。口の中が潤っていることで潤滑剤の役目をするほか、歯や粘膜の保護作用もあります。

食べ物をかんでいると唾液が分泌され、食べ物が唾液によって溶け出され、舌の表面や上顎、のどにある「味蕾」という味を感じる細胞を刺激し、味わうことができます。そのため、舌の表面が汚れていると、味蕾を刺激することが出来なくなります。

飲み込むためには、細かくすりつぶされ、口の中で散らばった状態になった食べ物を、舌の上で一塊にする（ひとまとめにする）必要があります。そのため、口の中の動きは、上下の歯がかみ合い、下あごが固定され、頬と舌が協調して食べ物を舌の上に集めます。その食べ物は、唾液と混ぜ合わされているため、変形しやすく、ぬるぬるしたペースト状です。

そして一塊となった食べ物をのどに送り込むために、舌が前方から徐々に盛り上がり、舌の根元の部分まで送り込みます。

ここまでは意識的に調節できる運動です。しかし、食べ物がのどを通過して食道に達するまでの動きは自分の意思で動かすことはできず、条件反射で飲み込んでいます。このとき、口と鼻の境目は閉じられて、食べ物や水分が鼻へ行かないようになっています。また、気管にも入らないように入り口が閉じられるので、飲み込む時は呼吸が停止します。

食道の入り口は筋肉により普段閉じていますが、食べ物の刺激で入り口が開き、胃に送り込まれます。

(2) よくかんで食べる効用とよくかむための工夫

このようなことから、よくかんで食べることは、人間の健康にとって大変重要なことで、全身を活性化させるのにとても有効です。主な効用は次のとおりです。

1 胃腸の働きを促進

よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、さらに唾液の消化酵素の働きにより、胃腸での消化吸収を助けます。

2 肥満防止

よくかんで食べることで、満腹感が得られ、必要以上の食べ物は摂りづらくなることから、肥満を防ぎ、生活習慣病の予防につながります。

3 味覚の発達

よくかんで食べて、唾液を多く分泌すると、味蕾を刺激するため、食べ物本来の味がわかります。

4 がん予防

唾液に含まれる酵素には (*105) 発がん物質の発がん作用を弱める働きがあり、食べ物を30秒以上唾液に浸すと効果的といわれています。よくかむことで、食べ物を長い時間、唾液に多く浸すことでがんを防ぎます。

5 歯の病気を防ぐ

よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、食べ物の繊維により歯を摩擦するため、歯の清掃効果があります。また、唾液が多く分泌されるため、口の中がきれいになり、むし歯や歯周病を防ぎます。

6 言葉の発音をはっきり

よくかむことは、歯を支えている顎の発達を促すことから歯並びがよくなり、口をはっきり開けて話すと、声がきれいな発音になります。また、口の周りの筋肉を動かすので、顔の表情が豊かになります。

7 脳の発達

よくかむことは、顎・顔・頭・首の筋肉を運動させ、脳細胞の代謝や活動が活発になり、脳への血液循環もよくなります。また、緊張した場面でガムをかむとリラックスでき、スト

レスが解消されるといった精神面での効果があるといわれています。

8 全身への活力アップ

力が必要な時や力を入れる時は、よく歯をかみしめます。そのため、丈夫な歯がないと力を出しきれません。よくかんで歯をくいしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。

斉藤滋・元神奈川歯科大学教授の研究によれば、食文化研究家の永山久夫氏とともに、日本人の過去二千年の代表的人物の食事を復元し、かむ回数と食事時間を測定したところ、現代人の食事（洋食）は、卑弥呼時代に比べてかむ回数が約六分の一、戦前と比べても半分以下というように、極端に少なくなっています。

時 代	復元食のメニュー	かむ回数	食事時間	
卑弥呼 (弥生時代)	ハマグリの潮汁、アユの塩焼き、長芋の煮物、カワハギの干物、ノビル、クルミ、クリ、もち玄米のおこわなど	3,990回	51分	
紫式部 (平安時代)	ブリとアワビの煮物、カブ汁、大根のもろみ漬け、ご飯	1,366回	31分	
源頼朝 (鎌倉時代)	イワシの丸干し、梅干し、里芋とワカメのみそ汁、玄米のおこわ	2,654回	29分	
徳川家康 (江戸・初代)	ハマグリの塩蒸し、里芋とゴボウなどの煮物、タイの焼き物、カブのみそ汁、納豆、麦飯	1,465回	22分	
戦 前 (昭和10年ごろの庶民)	大豆のみそいため、たくあん、野菜のみそ汁、ニンジンと大根などの煮物、麦飯	1,420回	22分	
現 代	和 食	白米、みそ汁、サンマ、きんぴらなど	1,019回	—
	洋 食	コーンスープ、ハンバーグ、スパゲティ、ポテトサラダ、プリン、パン	620回	11分

しかし、現代の食事メニューでも、工夫次第でよくかんで食べる回数を増やすことができます。その工夫として、まず、食べ物をかまわずに飲み込まないよう、水やお茶、牛乳など、食事しながら飲む習慣を減らすことが大切です。また、水分が多く、あまりかまなくてもものに流し込める食事を改めることも必要です。その他、加工食品やレトルト食品、インスタント食品などのやわらかく味の濃い食品は、かまなくても口の中に味が広がりやすいことから摂りすぎに気をつける必要があります。脂肪分の多いメニューや洋風のやわらかいメニューも、あまりかまわずに食べられるため、注意が必要です。

かむ回数を増やす食事内容にするために、煎り大豆などの硬いもの、ごぼうや切り干し大根などの繊維の多いもの、きのこ類やこんにやくなどの弾力性があるもの等のかみ応えのある食

材を選ぶとかむ回数が自然に増えます。また、食材の切り方、加熱の加減、水分量、複数の食材を組み合わせるといった調理法を工夫することで、軟らかいメニューでもかみ応えが増します。さらに、薄味にすると素材の持ち味をよく味わおうとするため、自然とかむ回数が増えます。

●咀嚼障害

このように、よくかんで食べることには重要な働きがありますが、やわらかいものばかり食べ続け、しっかりかんで食べないでいると、十分に唾液が出てきません。よくかんで食べないことやストレス・薬物等が原因で唾液が少なくなること、また、食べ物をかみ砕き、すりつぶす機能（咀嚼機能）が低下すると、「うまくかめない」、「食べこぼしが増える」、「口が渴きやすくなる」、「口の中に食べかすが多く残る」、「味を感じない」、「舌がもつれる」などの症状が現れることから、食べる意欲がなくなります。

また、口の中が汚れやすくなり、むし歯や歯周病、口臭の原因にもなります。

このような症状は、高齢者に多く見られます。そのため、若い頃からよくかんで食べることを心がける必要があります。

●味覚異常

唾液の分泌不足や口の中の汚れによるもののほか、嗅覚の異常、亜鉛不足、薬の副作用により、味覚の異常が起こります。

●嚥下障害

飲み込む機能（嚥下機能）が低下し、誤って気管に食べ物や唾液が流れてしまう（誤嚥）危険性があると、食事中や食後のむせ、食べ物がのどにつかえる、食事中や食後に痰がからむ、なかなか飲み込めず、いつまでも口の中がかんでいるなどの症状が出てきます。また、これらの症状がなくても、夜寝ている間に唾液が気管や肺に入る場合があり、口の中の汚れで繁殖した細菌が、唾液とともに肺に入ることで、肺炎（誤嚥性肺炎）にかかりやすくなります。

3. 健康づくり推進協議会資料

1) 我孫子市食育推進行動計画（原案）諮問書・答申書

保健第598号
平成19年1月23日

我孫子市健康づくり推進協議会

会長 佐藤雅教 様

我孫子市長 福嶋浩彦

(仮称)我孫子市食育推進行動計画について（諮問）

このことについて、我孫子市健康づくり推進協議会条例第2条の規定により、我孫子市食育推進行動計画に関する次の事項について、貴協議会の意見を求めます。

1. 2007年（平成19年）を初年度とする別添我孫子市食育推進行動計画（原案）について

平成19年2月6日

我孫子市長 星野順一郎様

我孫子市健康づくり推進協議会
会長 佐藤 雅 教

(仮称)我孫子市食育推進行動計画(原案)について(答申)

平成19年1月23日付け保健第598号をもって諮問のありました(仮称)我孫子市食育推進行動計画(原案)について、慎重に審議した結果、食育に関する施策の推進や目標設定について、概ね妥当なものと判断します。

今後は、健全な食生活の実践に向けて、本計画の施策の推進に積極的に取り組まれることを求めます。

なお、別添の付帯意見は、本計画の決定・推進にあたり、協議会の議論の中で特に配慮を求める事項として取りまとめたものであることから、十分尊重されますよう、要請いたします。

2) 我孫子市食育推進行動計画(原案)への答申の付帯意見

1. 総括的な意見

子どもから大人まで、食への正しい知識を持ち、食に関する関心が高められるよう、十分に関係機関が連携し、食に関する取り組みを市民が知り、支援し合い、実践するための食を通したまちづくりを推進されたい。

また、市民が食物に関する知識を活かした生活をおくるだけでなく、食べるために必要な口腔機能の維持・向上や地域で収穫される農作物や魚類などを食することのできる環境を保全するなど、“我孫子食育ブランド”とした様々な視点において食に関する施策展開を図られたい。

2. 施策の展開について

(1) 食育を通した心身の健康づくりについて

すべての世代において、飲み込む機能や歯の健康、栄養についての正しい知識を一人ひとりが身につけ、実践することが心身の健康につながることから、市民の生活習慣の改善に向けて、よりわかりやすく口腔機能や栄養に関する情報の提供を図られたい。

また、現在の多様なライフスタイルに合った食に関する知識が得られるよう具体的な取り組みを図られたい。

(2) みんなで未来に伝えよう、食の文化について

我孫子で続く祭事などでの食や地域の産物、旬の食材などを通して子どもたちから、地域を知ることが大切であることから、家庭・学校での教育や地域の活動において、我孫子らしい食文化の継承を図られたい。

(3) 身近で採(獲)れる食材の魅力やとれるまでを学んで地産池消・農業体験のしくみづくりについて

地域で採れる新鮮な食材が、すべての地域において求めることができるよう、様々な提供手法を検討・実施していただきたい。また、手賀沼や利根川で獲れる魚を活かした食の復活が図られるよう環境保全をより積極的に推進されたい。さらに、市民が体験を通じて、食や農への関心・理解を深めるため、身近に農に触れる機会の充実など、具体的な取り組みの充実を図られたい。

(4) 食品表示を利用して安全・安心な食生活について

市民が食品表示の重要性や活用方法などの知識を身につけ、食品が安全であるか自分で判断し自己管理ができるように、意識啓発や事業者との連携を図られたい。

3. 計画の推進のためについて

- 1 食育に関する事業展開を図るとともに、市民と行政が協働する中で、市民が健全な食生活を実践するための施策展開の充実や我孫子の環境や文化に合った様々な食育の取り組みを推進されたい。
- 2 本計画が市民に浸透し、健全な食生活の実践が図られるよう、計画を確実に実行するために市民・事業者・行政において協働で推進できる連携体制を図られたい。

3) 健康づくり推進協議会委員名簿

氏名	所属団体	備考
山 一 彰 美	柏健康福祉センター（柏保健所）長	
佐 藤 雅 教	医師会会長	会長
藤 尾 幸 司	医師会副会長	
大 串 博 章	医師会小児担当	
星 野 順一郎	歯科医師会会長	副会長 (2007年1月22日まで)
高 橋 千 明	歯科医師会専務理事	
大 木 弘 文	薬剤師会会長	
和久井 綾 子	薬剤師会会員	
栗 原 章 雄	我孫子市立布佐南小学校 校長 校長会保健・養護担当	
近 藤 洋 子	学識経験者	
福 島 啓 子	学識経験者	
石 原 由紀子	学識経験者	
隈 本 美智子	学識経験者	
井手口 礼 子	学識経験者	
鈴 木 寿 幸	社会福祉協議会	

4. 計画策定参加者名簿

1) 健康づくり推進員及び食生活改善推進員

氏 名		
江 畑 由巳子	大 溝 紀 子	春 日 ツル江
加 藤 和 子	加 藤 陽 子	隈 本 美智子
興 津 功 子	川 西 衣 子	小 口 幸 子
鈴 木 邦 代	鈴 木 雅 代	鈴 木 龍 子
須 田 輝 子	須 藤 順 子	関 口 真喜子
瀬 戸 鑑 子	芹 沢 ひで子	高 橋 京 子
中 村 映 子	西 舘 和	芳 賀 良 子
畠 山 昭 子	原 田 君 子	菱 沼 智恵子
福 島 啓 子	村 山 洋 子	茂 木 和 代
森 井 貴美子	横 瀬 章	

2) 心も身体も健康プラン推進委員会委員

氏 名	所属部課	備 考
斉 藤 久 行	環境生活部商工観光課	課長
石 原 正 規	環境生活部農政課	課長（12月31日まで）
斉 藤 登	環境生活部農政課	課長（1月1日から）
大 目 みち子	保健福祉部福祉総合相談室	室長
坂 本 良 樹	保健福祉部介護支援課	次長（兼）課長
鈴 木 孝	保健福祉部保育課	次長（兼）課長
新 保 寛 子	保健福祉部保健センター	保健センター課長（委員長）
舘 野 文 雄	教育総務部学校教育課	次長（兼）課長
暮 沼 猛	教育総務部指導課	課長
井 上 玲 子	社会教育部社会教育課	次長（兼）課長
鷺 見 公 雄	社会教育部体育課	課長（副委員長）
小 熊 孝 一	生涯学習推進室公民館	館長
伊 勢 利 江	生涯学習推進室生涯学習担当	主幹

3) 計画策定プロジェクトメンバー

氏 名	所属部課	備 考
田 代 共 行	保健福祉部保健センター	計画推進担当 主査
飯 塚 公 子	保健福祉部保健センター	計画推進担当 主任保健師
中 山 裕 子	保健福祉部保健センター	保健サービス担当 栄養士
松 澤 真紀子	保健福祉部保健センター	保健サービス担当 歯科衛生士
鈴 木 理 香	保健福祉部保健センター	保健サービス担当 栄養士

5. 計画策定経過

1) 我孫子市健康づくり推進協議会

年 月 日	主 な 内 容
平成 18 年 5 月 17 日 (水)	(仮称) 我孫子市食育推進行動計画策定について (趣旨説明・意見交換)
平成 19 年 1 月 16 日 (火)	我孫子市健康づくり推進協議会・健康プラン推進委員会合同会議 (仮称) 我孫子市食育推進行動計画「素案」の検討について
平成 19 年 1 月 23 日 (火)	市長から(仮称) 我孫子市食育推進行動計画原案を諮問
平成 19 年 1 月 25 日 (木)	(仮称) 我孫子市食育推進行動計画「原案」の検討について
平成 19 年 2 月 6 日 (火)	(仮称) 我孫子市食育推進行動計画原案を市長に答申

2) 健康づくり推進員会議

年 月 日	回	主 な 内 容
平成 18 年 5 月 23 日 (火)	第 1 回	食に関する現状と課題についてワークショップ
平成 18 年 11 月 21 日 (火)	第 2 回	計画のイメージについて

3) 我孫子市中心も身体も健康プラン推進協議会

年 月 日	主 な 内 容
平成 18 年 6 月 1 日 (木)	(仮称) 我孫子市食育推進行動計画策定について (趣旨説明・意見交換)
平成 19 年 1 月 16 日 (火)	我孫子市健康づくり推進協議会・健康プラン推進委員会合同会議 (仮称) 我孫子市食育推進行動計画「素案」の検討について