

第4章 大阪狭山市食育推進計画

1 これまでの主な取組み

本市では、平成25年(2013年)3月に「大阪狭山市食育推進計画」(以下、「1次計画」という。)を策定し、食育に関連した活動を行っている様々な団体や個人と連携しつつ、それぞれのライフステージに応じた健全な食生活の実践を推進してきました。1次計画の取組みについて、「健康大阪さやま21(第2次前期計画)の取組みと共通するものは、第3章に掲載しています。

ここでは、食育推進の主な取組みをまとめます。

地域と関係機関は

◆乳幼児期

- 行政と協力し、子どもの食育講座やイベントで食育について啓発しました。

◆学齢期

- 小学生に対し、農業体験学習(田植え・稲刈り)、学習教本の提供、農産物に関する授業などを行いました。
- 小・中学校の家庭科授業における食育指導を行いました。

◆全世代を通して

- 献立研修会を通じて、バランスの取れたメニューづくりに取り組み、肥満・生活習慣病の予防を啓発しました。
- 食に関する市のイベントや講座、ホームページ作成に協力しました。

行政は

◆乳幼児期

- 給食やお弁当の共食体験、野菜などの栽培体験、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ励行を啓発しました。
- 園児とその保護者に対し、食事マナーやバランスの良い食事について啓発しました。
- 各種乳幼児健康診査において、食事に関する指導や相談対応を行いました。

◆学齢期

- 学校の年間指導計画に基づいた学習指導、外部講師による食育指導を行いました。
- 地域と協力し、学校の生活保健委員会による朝食やおやつの調理実習を行いました。
- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校の食育を支援しました。
- 小学4～6年生を対象に「さやまっ子食育教室」を開催し、食に関する様々な体験学習、啓発を行いました。

◆青年期

- 高校生を対象に、生活習慣病予防セミナーを開催しました。
- 大学の学生食堂での食育実践支援、及び食堂関係者への研修会を開催しました。

◆全世代を通して

- 地域の食育関係団体の育成と活動支援を行いました。
- 給食施設の管理者・栄養士・調理師を対象に、高血圧予防講演会を開催しました。
- 特定給食施設に栄養改善指導を行いました。
- 「うちのお店も健康づくり応援団の店」と、V.O.S.メニューの提供を推進しました。
- 健康食品の誇大表示に関する相談に対応しました。
- 国民健康・栄養調査を実施しました。
- 市ホームページ「たのしい食育広場」で食に関する情報発信を定期的に行いました。
- 食育推進団体と協働した各種イベント（狭山池まつり、キッズフェスタ、健康まつり）での食育啓発、郷土料理講習会等を実施しました。



2 1次計画の評価

(1) 最終評価の方法

1次計画においては、生涯にわたる食育を推進していくための7つの目標と、それらの目標達成のための指標を13項目（年代別で23項目）にわたり設定し、事業に取り組んできました。

23項目の指標について、平成30年度（2018年度）に実施した市民アンケート調査の結果や事業実績と1次計画策定時のベースライン値・目標値を比較しました。

(2) 数値目標の評価結果

目標指標の項目について、次のような5段階で評価を行いました。

表 4-1 評価結果

評価区分	評価項目数	構成比
達成 （現行計画の数値目標を達成しているもの）	0	0.0%
改善 （達成はしていないものの改善傾向にあるもの）	3	13.0%
不変 （あまり変化のなかったもの）	12	52.2%
悪化 （ベースライン値と比較し、状況が悪化しているもの）	8	34.8%
評価困難 （質問内容の変更により正確に集計できないなどの理由で評価ができなかったもの）	0	0.0%
合計	23	100.0%

最終評価結果（全体）

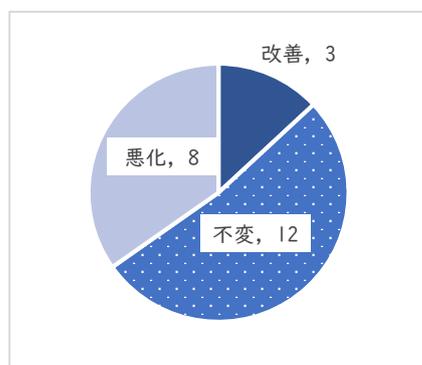


図 4-1 最終評価結果割合（全体）

表 4-2 指標別評価結果

指標	達成	改善	不変	悪化	合計
「食育」を知り、関心を持つ	0	0	0	2	2
目標1 食事を楽しむ	0	1	2	0	3
目標2 食に感謝する	0	1	1	1	3
目標3 水に感謝する	0	1	1	1	3
目標4 食べ物を知り選択する力を持つ	0	0	2	1	3
目標5 バランスの取れた規則正しい食事をする	0	0	5	1	6
目標6 食の安全性に関心を持つ	0	0	0	1	1
目標7 大阪狭山市の食文化を知り、伝える	0	0	1	1	2

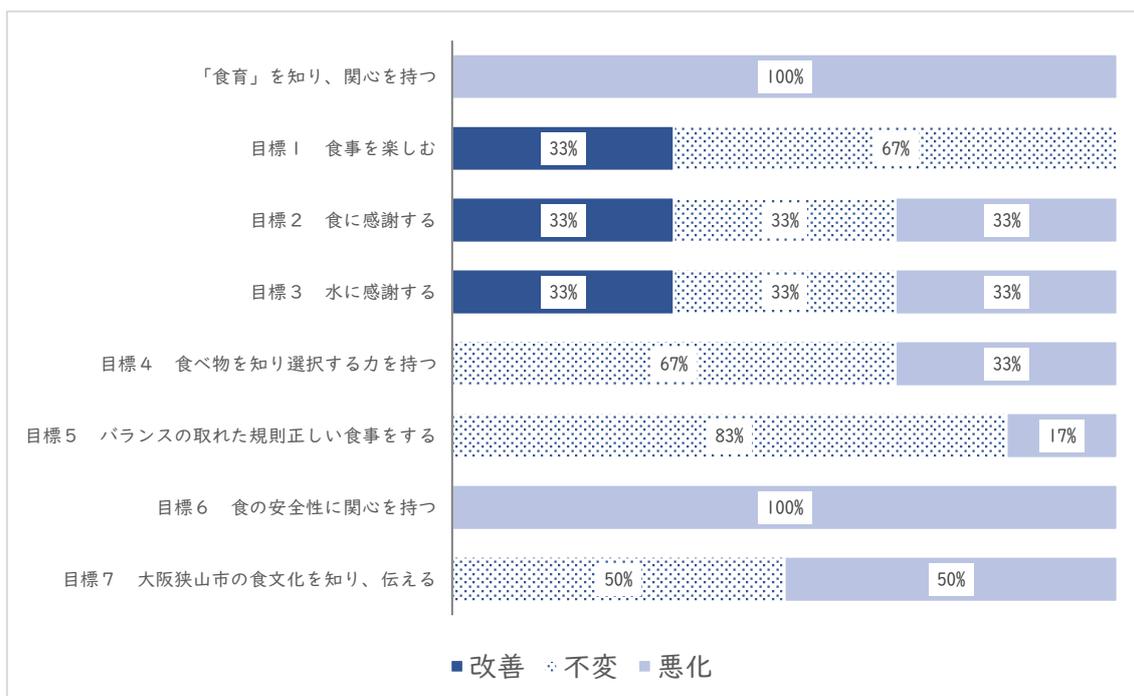


図 4-2 指標別の評価結果の割合

最終評価結果（小学生）

表4-3 最終評価結果（小学生）

評価区分	目標達成の指標
達成（0項目）	
改善（1項目）	・「いただきます」「ごちそうさま」をいう
不変（5項目）	・食事の時間が楽しい ・水を大切に使う ・食事づくりやあとかたづけをよく手伝う ・朝食をほとんど毎日食べる ・野菜を1日4皿以上食べる
悪化（0項目）	

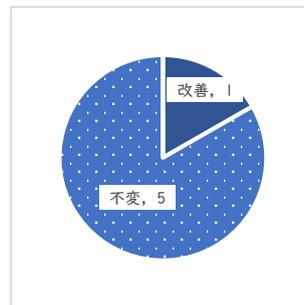


図 4-3 最終評価結果割合（小学生）

「食に感謝する」の目標で改善が見られました。3つの年代の中で、唯一「悪化」の項目がありませんでした。

最終評価結果（中学生）

表4-4 最終評価結果（中学生）

評価区分	目標達成の指標
達成（0項目）	
改善（2項目）	・食事の時間が楽しい ・水を大切に使う
不変（3項目）	・「いただきます」「ごちそうさま」をいう ・朝食をほとんど毎日食べる ・野菜を1日4皿以上食べる
悪化（1項目）	・食事づくりやあとかたづけをよく手伝う

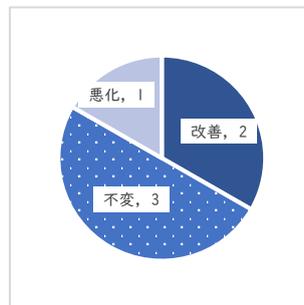


図 4-4 最終評価結果割合（中学生）

「食事を楽しむ」「水に感謝する」の目標で改善が見られました。一方、「食べ物を知り、選択する力を持つ」目標で悪化が見られました。

最終評価結果（一般）

表 4-5 最終評価結果（一般）

評価区分	目標達成の指標
達成（0項目）	
改善（0項目）	
不変（3項目）	・食事の時間が楽しい ・食事バランスガイドを参考にする ・野菜を1日5皿以上食べる
悪化（7項目）	・「食育」という言葉と意味を知っている ・「食育」に関心がある ・「いただきます」「ごちそうさま」をいう ・水を大切に使う ・朝食をほとんど毎日食べる ・食品の安全性への理解に力を入れたい ・郷土料理、行事食などの食文化継承活動に参加してみたい

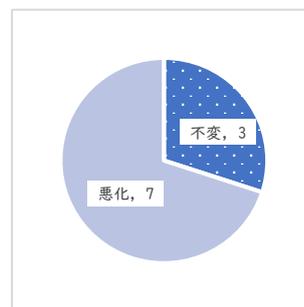


図 4-5 最終評価結果割合（一般）

3つの年代の中で、最も多く「悪化」が見られました。

3 各目標の評価と課題

平成24年度（2012年度）のアンケート調査では、15歳以上を「一般」としています。平成30年度（2018年度）の調査では、年齢区分を変更したため、20歳以上を「一般」として比較しています。

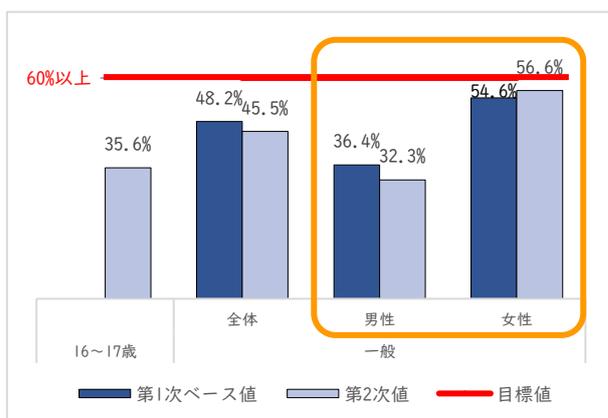
また、平成24年度（2012年度）のアンケート調査では、16～17歳の年齢区分はないため、経年変化のグラフには平成30年度（2018年度）の結果のみ記載しています。

(1) 「食育」を知り、関心を持つ

① 最終評価の結果

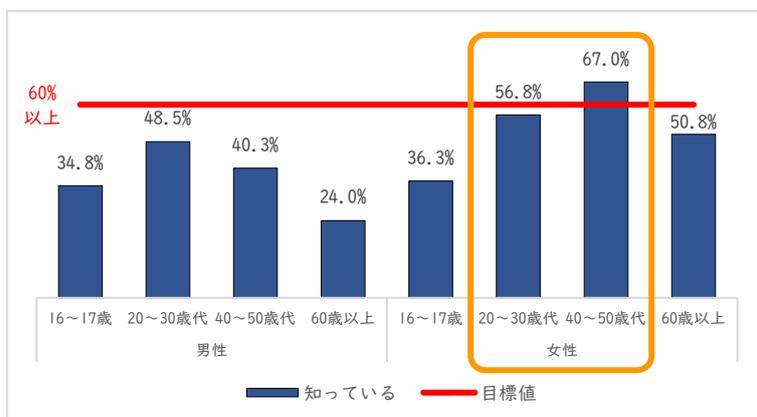
「食育」という言葉の認知度の状況（小・中学生は設問なし）

（「食育」という言葉を「知っている」人の割合）



「食育」という言葉の認知度を経年で見ると、女性で微増していますが、男性で減少しており、全体では横ばい（微減傾向）です。

図4-6 「食育」という言葉を「知っている」人の割合（経年変化）



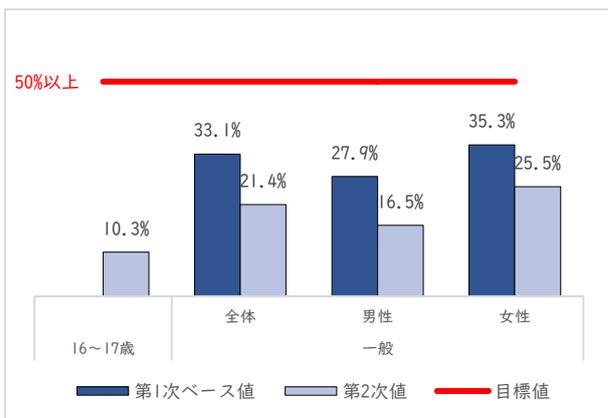
認知度を性・年代別で見ると、どの年代においても女性の方が高くなっています。

40～50歳代の女性で最も高く、次いで20～30歳代女性です。男性では20～30歳代で高くなっています。

図4-7 「食育」という言葉を「知っている」人の割合〔平成30年度（2018年度）市民アンケート調査 性・年代別〕

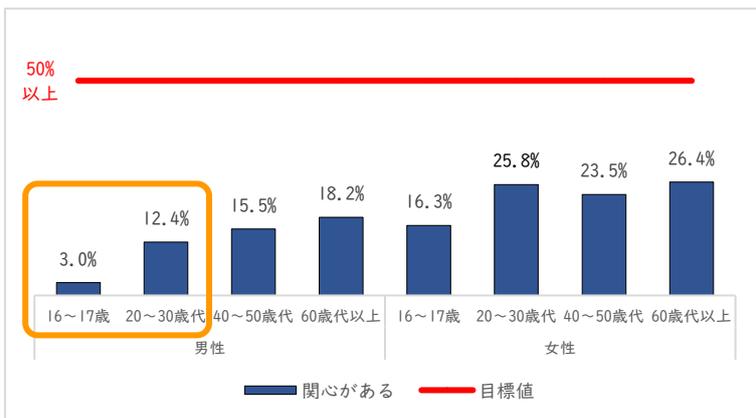
「食育」への関心度の状況（小・中学生は設問なし）

（「食育」に「関心がある」人の割合）



「食育」に「関心がある」人の割合は減少傾向です。
経年で見ると、男女ともに減少しています。

図4-8 「食育」に「関心がある」人の割合〔経年変化〕



性・年代別で見ると、「関心がある」人の割合はすべての性別、年代において低い状況です。
特に若年層の男性で関心が低い傾向が見られます。

図4-9 「食育」に「関心がある」人の割合〔平成30年度（2018年度） 市民アンケート調査 性・年代別〕

② 取り組むべき課題

「食育」の認知度、「食育」への関心度は、ともに減少している状況です。特に食育への関心は、目標値との差が大きくなっています。

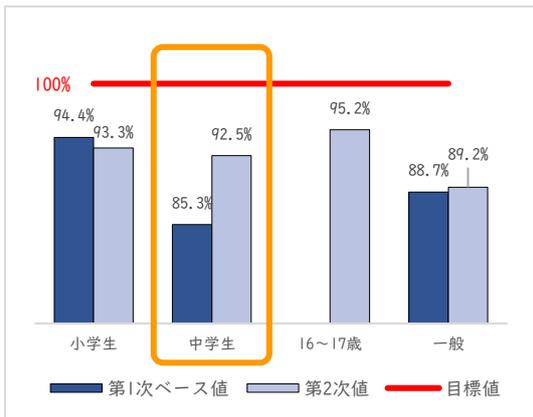
食育への関心や理解を深めるためには、食への知識を高め、バランスの良い食事や食への感謝の大切さを理解し、実践することが大切です。今後は、各目標に掲げた取組みを充実させていくことを優先課題と考えます。

(2) 目標1 食事を楽しむ

① 最終評価の結果

食事時間の楽しさの状況

(食事の時間を「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と感じている人の割合)



食事時間を楽しいと感じている人の割合は、小学生と一般においては横ばいで、中学生では増加傾向です。

7つの目標の中では、最も目標値に近い値で推移しています。

図4-10 食事の時間を「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と感じている人の割合〔経年変化〕

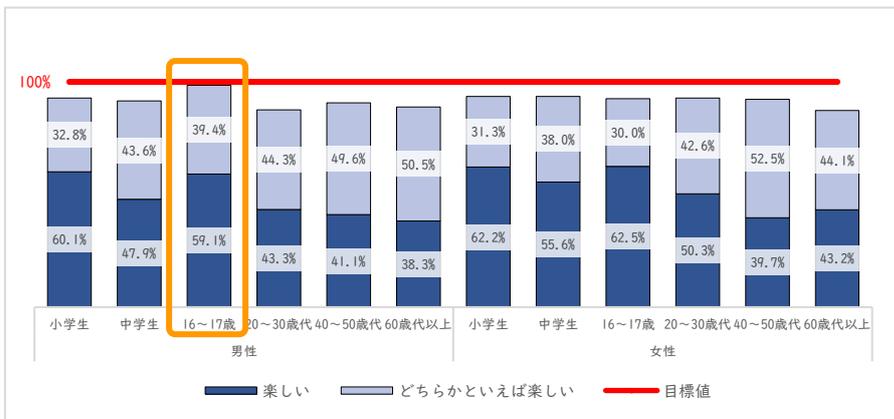


図4-11 食事の時間を「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と感じている人の割合〔平成30年度(2018年度) 市民アンケート調査 性・年代別〕

食事の時間を「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と感じている人の割合は、16~17歳男性で最も高くなっています。

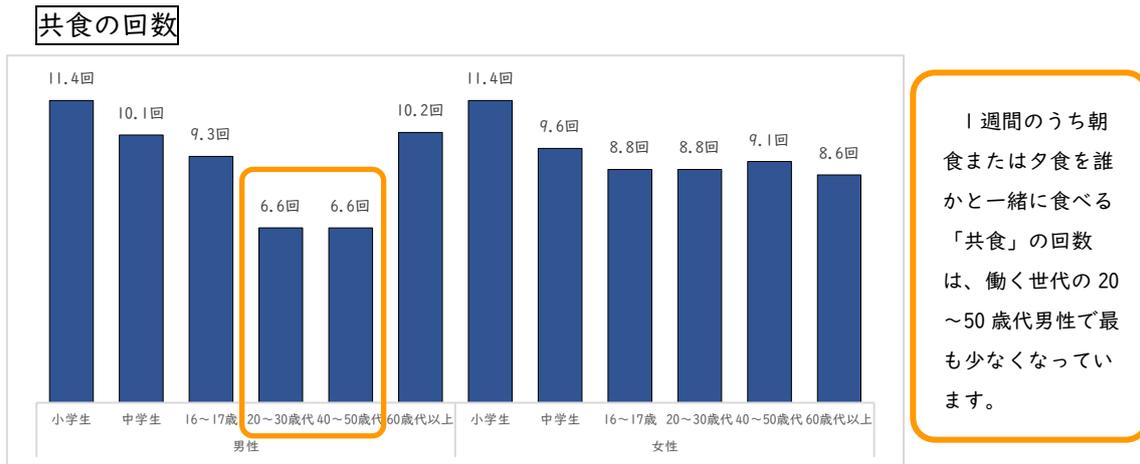


図4-12 1週間のうち朝食または夕食を誰かと一緒に食べる「共食」の回数〔平成30年度（2018年度）市民アンケート調査・性・年代別〕

② 取り組むべき課題

食事の時間を楽しいと感じる人の割合は、中学生で改善が見られました。また、夕食を誰かと一緒に食べる「共食」の回数は、20～50歳代の働く世代の男性において少ない傾向が見られました。

ライフスタイルが多様化する中で、誰かと一緒に食事をするのが難しくなっている状況です。家族や友人とコミュニケーションをとりながら食べることは、食の楽しさを実感し、こころの豊かさをもたらすことにつながります。また、食事のマナーや食文化などを伝え身につける良い機会にもなります。

「共食」を心の豊かさにつなげるために、一緒に食事をするだけでなく、食を通じたコミュニケーションの場を持つことの大切さに重点を置いて、普及・啓発していく必要があります。

(3) 目標2 食に「感謝」する

① 最終評価の結果

食事の時のあいさつの実践状況（「いただきます」「ごちそうさま」を「いつも言う」「ときどき言う」人の割合）

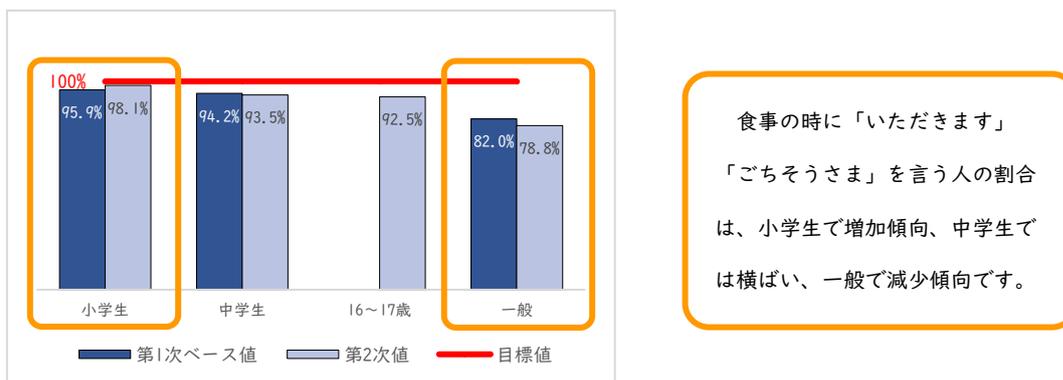


図4-13 食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う人の割合〔経年変化〕

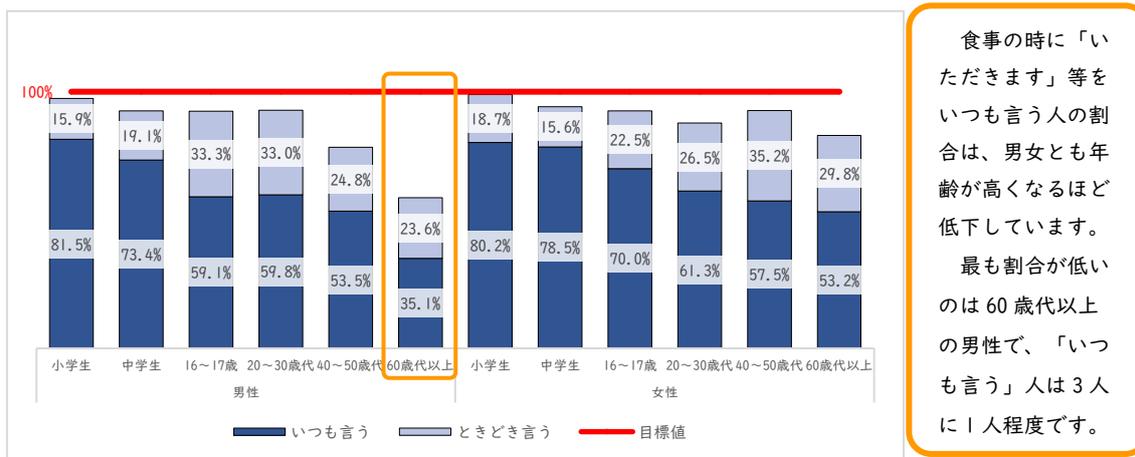


図4-14 食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う人の割合〔平成30年度（2018年度）市民アンケート調査 性・年代別〕

② 取り組むべき課題

食事のときのあいさつを実践している割合は、小学生で改善し、目標値に近づいています。一般では減少し、年代別に見ると特に60歳代以上の男性で低い状況です。

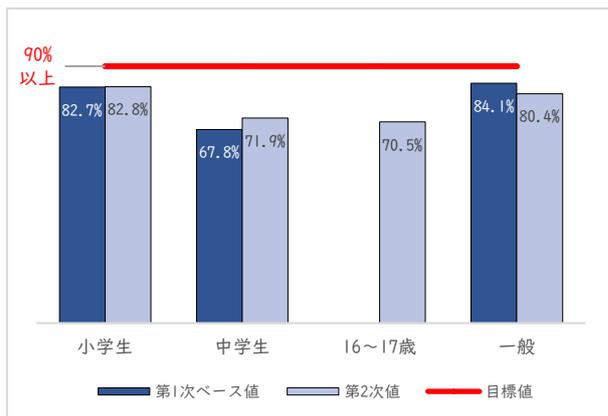
成人期については、食に感謝しながらゆっくり食事をする時間が持てない人もいると考えられます。家庭や職場、地域など様々な機会でも、食事のあいさつや調理してくれた人に感謝することなどを習慣づける働きかけが必要と考えます。

(4) 目標3 水に「感謝」する

① 最終評価の結果

水を大切に使用している状況

(水を「たいへん大切に使っている」「大切に使っている」人の割合)



「水を大切にしている」人の割合は、小学生で横ばい、中学生で改善が見られていますが、一般で減少傾向です。

図4-15 水を大切にしている人の割合〔経年変化〕

② 取り組むべき課題

水を大切にしている人の割合は、中学生では改善が見られています。小学生は横ばい、一般は減少しています。

水に感謝することの啓発は、自然の恵みの一つとして、目標2の「食に感謝する」と併せて取り組む必要があるため、今後、目標項目を見直す必要があると考えます。

(5) 目標4 食べ物を知り、選択する力を持つ

① 最終評価の結果

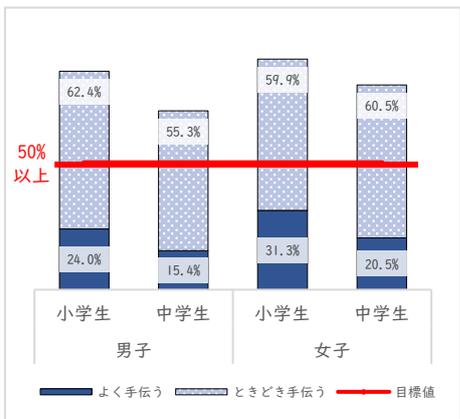
食事に関するお手伝いの状況（16～17歳、一般は設問なし）

（食事づくりやあとかたづけを「よく手伝う」人の割合）



食事に関するお手伝いを
する人の割合は、小学生で横ば
い、中学生で減少傾向です。

図4-16 食事に関するお手伝いをする人の割合〔経年変化〕

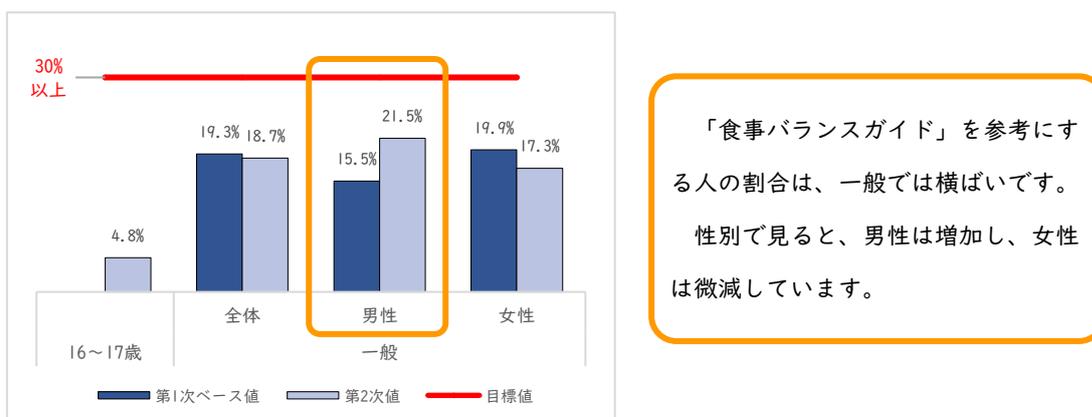


年代別では、男女とも小学生が食事に関するお
手伝いをする人の割合が高いです。性別では、
小・中学生とも、女子で割合が高いです。
「ときどき手伝う」を足すと、小学生では約9
割、中学生で7～8割が、食事に関するお手伝い
をしています。

図4-17 食事に関するお手伝いをする人の割合〔平成30年度（2018年度）市民アンケート調査 年代別〕

食事バランスガイドの活用状況（小・中学生は設問なし）

（食事バランスガイドを参考にして「毎日1食以上メニューを考えたり、選んだりする」人の割合）



「食事バランスガイド」を参考にする人の割合は、一般では横ばいです。性別で見ると、男性は増加し、女性は微減しています。

図4-18 「食事バランスガイド」を参考にする人の割合〔経年変化〕

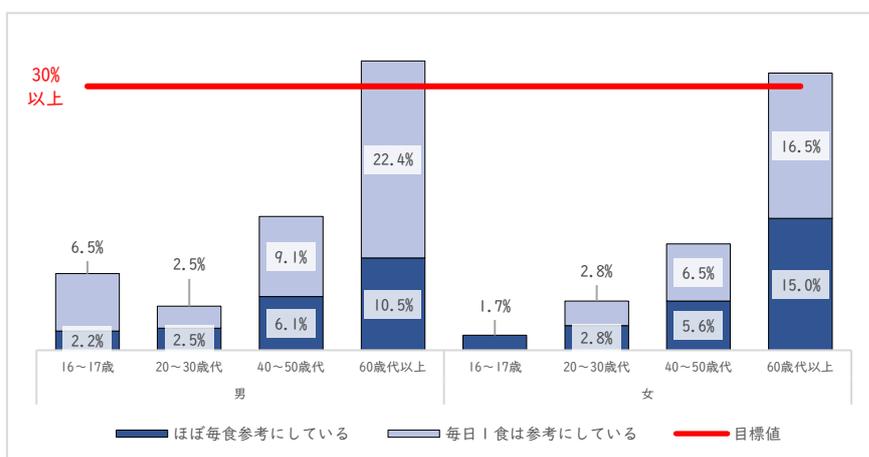


図4-19 「食事バランスガイド」を参考にする人の割合〔平成30年度（2018年度） 市民アンケート調査 性・年代別〕

「食事バランスガイド」を参考にする割合は、男女とも低い状態で、年齢が上がるるとともにやや割合が高くなる傾向が見られます。

② 取り組むべき課題

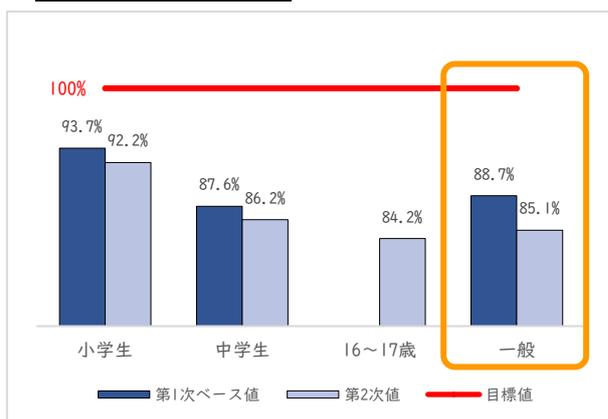
食事に関するお手伝いをよくする人の割合は、小学生で横ばい、中学生で減少しています。

食事の手伝いをすることは、栄養バランスを考えた献立づくりや調理方法、正しい手洗い方法、食品の衛生的な取扱い方など、食に関する情報を正しく理解し、実践する力を身につける機会となります。後の成長の基礎となる知識、経験を蓄積する小・中学生の時期に、これらの力を習得できるよう、学校と連携して進めていく必要があります。

(6) 目標5 バランスの取れた規則正しい食事をする

① 最終評価の結果

朝食の摂取率の状況 (朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合)



朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は、小・中学生で横ばい、一般で減少傾向でした。

図4-20 朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合〔経年変化〕

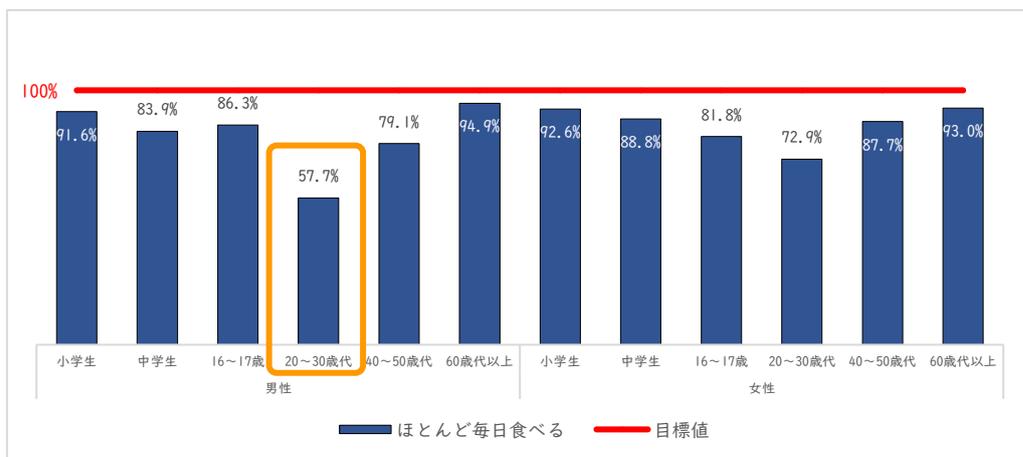
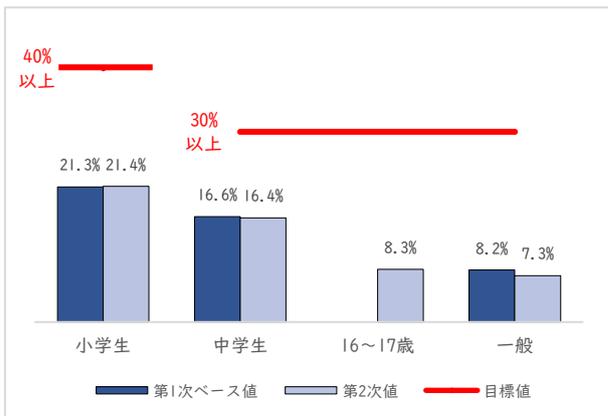


図4-21 朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合〔平成30年度(2018年度) 市民アンケート調査 性・年代別〕

性・年代別では、男女とも20~30歳代で朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合が低く、特に20~30歳代男性では6割弱という状況です。

野菜摂取の状況 (子ども：野菜を「1日4皿以上」、大人：野菜を「1日5皿以上」食べる人の割合)

1日の野菜の目標摂取量は、こども（7～14歳）は300g以上、大人は350g以上です。



野菜を目標量食べる人の割合は、小・中学生、一般とも横ばいでした。

図4-22 野菜を1日に5皿（学齢期は4皿）以上食べる人の割合〔経年変化〕

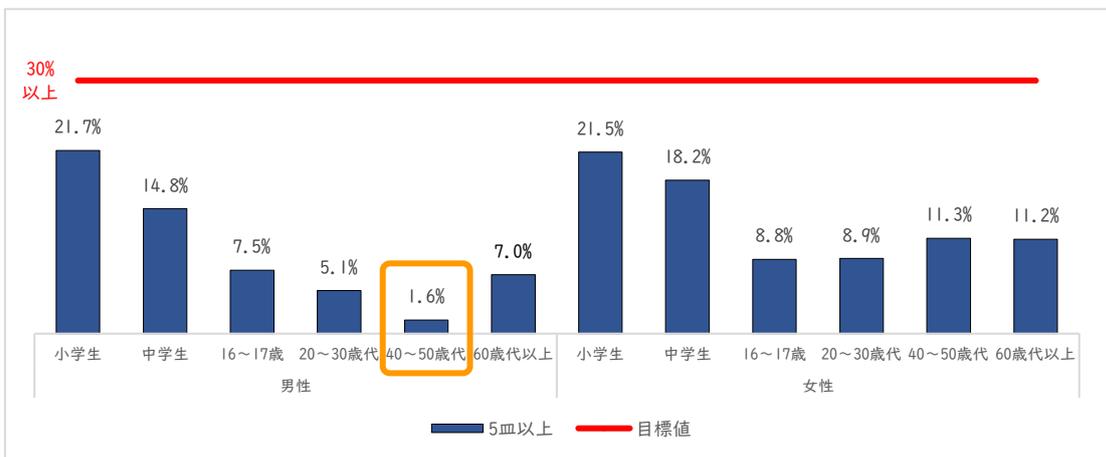


図4-23 野菜を1日に5皿以上食べる人の割合〔平成30年度（2018年度） 市民アンケート調査 16～17歳・一般 性・年代別〕

野菜を1日に5皿以上食べる割合は全体的に低い傾向でした。最も低いのは40～50歳代男性で、わずか1.6%でした。

② 取り組むべき課題

朝食の摂取状況は、小・中学生ともに横ばい状態で、一般は減少しています。特に20～30歳代の若い世代で低くなっています。野菜の摂取状況は、小・中学生ともに横ばいとなっています。40～50歳代の男性は、1日の野菜の目標摂取量を摂れている人の割合が最も低い状況です。

朝食を毎日食べることは、1日の生活のリズムをつくり、健康的な生活習慣の確立につながります。学校と連携し、子どもやその保護者への働きかけを積極的に行っていく必要があります。

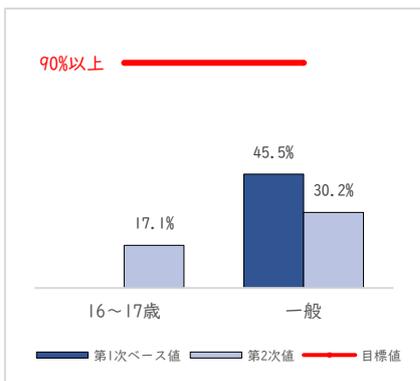
若い世代は、これから親になる世代でもあります。親の生活習慣は子どもに大きく影響するため、この時期から、規則正しい食生活が実践できるよう、情報発信の工夫や実践しやすい具体的な方法の提供が必要です。

また、食生活の乱れは、生活習慣病と関連します。40～50歳代の働く世代は、生活習慣病が身近な問題となってくる時期ですが、仕事や家庭のことで忙しく、規則正しい食習慣を実践することが難しい時期でもあります。学校や関係機関と連携し、子どもや家族を通じた働きかけにより、全年齢層への生活習慣病の予防につながる食生活の推進を、健康大阪さやま21と連動して取り組んでいく必要があります。

(7) 目標6 食の安全性に関心を持つ（学齢期は設問なし）

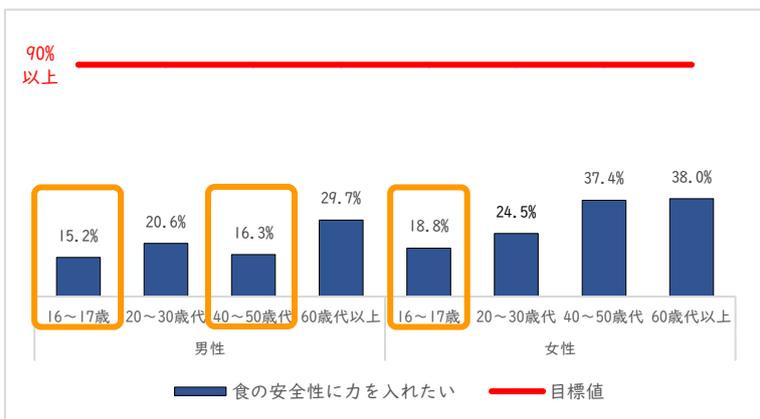
① 最終評価の結果

食の安全性への関心状況（「食品の安全性への理解」に力を入れたい人の割合）



「食品の安全性への理解」に力を入れたい人の割合は大幅に減少しています。

図4-24 「食品の安全性への理解」に力を入れたい人の割合〔経年変化〕



「食品の安全性への理解」に力を入れたい人の割合は、16～17歳代男女と、40～50歳代男性で低くなっています。

図4-25 「食品の安全性への理解」に力を入れたい人の割合〔平成30年度（2018年度）市民アンケート調査 16～17歳・一般 性・年代別〕

② 取り組むべき課題

「食品の安全性への理解」に力を入れたい人の割合は、大幅に減少しています。年代別に見ると、特に16～17歳男女と40～50歳代男性が低くなっています。正確でわかりやすい食の安全安心に関する情報提供やライフステージに合わせた効果的な食品衛生の普及・啓発などに取り組む必要があります。

食の安全性に関心を持つことは、食べ物を知り、選択する力を持つことに含まれることから、今後、統合して啓発することが効果的であると考えます。

(8) 目標7 大阪狭山市の食文化を知り、伝える（学齢期は設問なし）

① 最終評価の結果

郷土料理や行事食への関心の状況

（「郷土料理、行事食などの食文化継承活動」に参加してみたい人の割合）



「郷土料理、行事食などの食文化継承活動」に参加してみたい人の割合は、減少しています。

図4-26 「郷土料理、行事食などの食文化継承活動」に参加してみたい人の割合〔経年変化〕

② 取り組むべき課題

郷土料理や行事食に関心がある人の割合は低くなっており、食文化の継承が困難な状況です。学校や関係機関と連携し、学校給食やイベント等を通して、地域の食材や郷土料理などの郷土の食文化に触れる機会を増やすことが必要です。

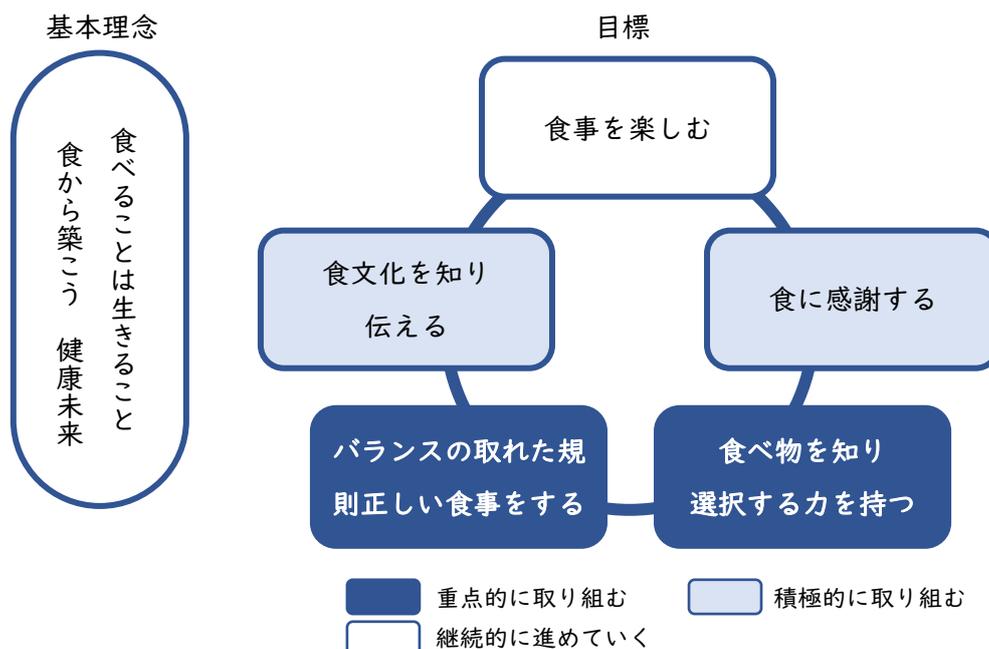
今後は、食への感謝の気持ちや理解を深める取組みと併せて、食文化についての継承を推進していく必要があります。

4 大阪狭山市食育推進計画（第2次）の方向性

1次計画では、7つの目標を掲げ、食育を推進してきました。「大阪狭山市食育推進計画（第2次）」（以下、「2次計画」という。）では、最終評価結果に基づいてこれまでの取組みを総合的に評価し、方向性を見直します。また、より効果的な取組みを進めるために、以下の目標を統合し、課題を再設定します。

「水に感謝する」については、水も食と同じく私たちの体をつくる自然からの恩恵であるので「食に感謝する」に統合します。「食の安全性に関心を持つ」については、食の安心安全をめぐる正しい知識と正しい選択をする方法を身につけることであるため、「食べ物を知り、選択する力を持つ」に統合します。「大阪狭山の食文化を伝えていく」は、大阪狭山市の郷土料理だけでなく、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本の伝統的な食文化である「和食」や「行事食」などを含めた食文化の継承をめざすことから、「食文化を知り伝える」に目標を修正します。

また、最終評価で改善が見られなかった「食べ物を知り、選択する力を持つ」と「バランスの取れた規則正しい食事をする」を「重点的に取り組む目標」とします。改善の見られた項目はあったが、悪化した項目も見られた「食に感謝する」と、食への感謝とあわせた取組みが必要と思われる「食文化を知り伝える」を「積極的に取り組む目標」とします。最終評価で比較的改善傾向であった「食事を楽しむ」を「継続的に進めていく目標」と位置付けます。



5 2次計画の基本的な考え方

(1) 基本理念

「食」は生命の源であり、生きていくために欠かせないものです。また、健全な食生活を実践し、おいしく、楽しく食べることは、生きる喜びや楽しみにつながり、健康で豊かなところを育てます。

このことから、2次計画では、市民一人ひとりが、食を通して健康でところ豊かな暮らしを実現し、活力のある大阪狭山市の未来を築くことをめざし、新たなスローガンとして「食べることは生きること 食から築こう 健康未来」を掲げます。そして、達成するための目標を以下の5つとし、食育推進に取り組んでいきます。

スローガン

「食べることは生きること 食から築こう 健康未来」

5つの目標

目標1 食事を楽しむ

目標2 食に感謝する

目標3 食べ物を知り、選択する力を持つ

目標4 バランスの取れた規則正しい食事をする

目標5 食文化を知り、伝える

(2) 基本方針

① ライフステージに応じた食育の推進

食育は、子どもから高齢者まですべての世代に関わりますが、ライフステージによって、行動や環境などが異なります。市民一人ひとりが、「健康的な食生活の実践」と「食を通じた豊かなこころの育成」ができるよう、ライフステージごとの特徴をふまえ、食育を推進します。

最終評価において、若い世代や働く世代（特に男性）において、健康的な食生活への意識や実践の課題があることがわかりました。2次計画では、多様な生活スタイルに対応した、具体的で毎日の生活に取り入れやすい食育情報の発信に力を入れます。「食」への関心が低い人や、関心はあるが時間的にゆとりがない人でも、毎日の生活で実践しやすい方法を周知します。

また、1次計画で一定の効果の見られた子どもたちを通して、その保護者や子育て世代の家庭での取組みの強化を図ります。子どもから家族へと食育を広め、働く世代の食生活の改善につなげます。

② 全市一体となった食育の推進

1次計画で進めてきた家庭、保育所、認定こども園、幼稚園や学校、地域、関係機関・団体、行政の連携を強化し、全市一体となって食育に取り組みます。

また、市民の生活に密着した活動を行っている団体の食育活動を支援するとともに、地域での食育推進の担い手となる「食生活改善推進員」や「健康づくり応援団」の養成、育成を健康大阪さやま21（第2次後期計画）と連動し、促進していきます。

③ 計画の進捗管理・評価による継続した食育の推進

計画を効率的に推進し、目標を達成していくために、健康大阪さやま21（第2次後期計画）とあわせ、大阪狭山市健康大阪さやま21計画・食育推進計画策定委員会や大阪狭山市保健事業推進協議会などの会議によって、計画の全体的な進捗状況の確認、評価、見直しなどの進捗管理を行っていきます。

6 2次計画の取組み

(1) ライフステージごとのめざす姿

生涯にわたり、切れ目のない食育を推進するために、それぞれのライフステージに応じた食育活動に取り組みます。

ライフステージ	めざす姿	ポイント
妊娠期	栄養バランスの取れた食生活を実践する	お母さんの健康と赤ちゃんのすこやかな発育にとって、とても大切な時期です。家族の生活を見直すきっかけとし、正しい生活リズムや食生活を実践しましょう。
乳幼児期	食べ物を味わう力の基礎を身につける	生活習慣や食習慣の基礎が確立される大切な時期です。これらの基本習慣は、家族や周囲の大人の習慣の影響が大きくなります。家族みんなで生活習慣や食習慣を整えましょう。 また、食べ物を見る、触る、食べるなど様々な体験を通して食への関心が広がります。安全な環境を配慮しながら、楽しく食べる経験を積み重ね、食に関する経験を増やしていきましょう。
学齢期	食について様々な体験をし、食を知り、食べ物を選択する力が身につく	健全な心身を育み、様々なことに対する関心や判断力も高まる時期です。学校や地域の行事を通してさらに食への体験を増やし、幅広い知識を習得しましょう。 学校生活や習い事により環境や生活時間が変化しやすいため、生活習慣や食生活が乱れることもあります。家族で意識して「早寝早起き朝ごはん」に取り組みましょう。
青年期	健康に関心を持ち、健全な食生活を実践する	進学・就職・結婚・出産・子育てなど、様々なライフイベントで生活スタイルが大きく変化する時期です。忙しさから、自分の健康への関心も低くなりやすく、食生活も不規則になりがちな時期です。食に関するさまざまな情報を正しく理解し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
壮中年期	栄養バランスを考え、生活習慣病予防に努める	働く世代のこの時期は、生活習慣病の発症が増加する時期でもあります。定期健診の受診等で自身の健康管理と自分自身にあった食生活を実践し、生活習慣病の予防に努めましょう。
高齢期	食べる喜びと健全な食生活の維持により健康寿命を延ばし、食文化を次世代に引き継ぐ	退職や子どもの自立などにより、社会的・精神的に大きな変化が生じる時期です。心身の機能低下による病気や栄養問題が生じることも出てきます。栄養バランスに配慮した食事で自身の健康管理に努めましょう。また、積極的に交流の場へ参加し、食を楽しむ機会を持ちましょう。 食に関する豊富な知識や経験を家庭や地域で次世代に伝えましょう。

(2) 各目標の取組み

目標1 食事を楽しむ

少子高齢化の進行、核家族・単身世帯・高齢者世帯の増加など世帯構造の変化の中で、コミュニケーションや豊かな食体験につながる「共食」の機会の提供が求められています。共食を通して、食の楽しさを実感するだけでなく、食事のマナーなど食生活の基礎の習得にもつながります。家庭をはじめ、地域において様々な関係者が連携し、食べることを楽しむ取組みを進めていきます。

ここに力を入れます！

◎家族や仲間と一緒に食事をする「共食」の時間を持つよう啓発に力を入れます

わたしたち市民はこうします！

◆乳幼児期

- 家族や仲間との食事を楽しみます。
- 食べ物に触れ、味わう経験、自分で食べようとする意欲を大切にします。

◆高齢期

- 食事会や料理教室などに積極的に参加します。

◆全世代を通して

- 家族や仲間と一緒に食事をする時間を大切に、コミュニケーションを図ります。
- 調理や食事の準備、かたづけなどを楽しみます。
- 食に関する地域活動に参加します。

地域と関係機関の取組み

◆高齢期

- 老人クラブは、料理講習会を開催し、共食の機会を提供します。

◆全世代を通して

- 食生活改善推進協議会と地域活動栄養士会は、食に関する教室や講座を通して、共食の啓発と機会の提供を行います。

行政の取組み

◆乳幼児期～学齢期

- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校は先生や仲間と楽しくお弁当や給食を食べる環境を整えます。

◆全世代を通して

- 保健センターは、家族や仲間と一緒に食事をする「共食」の時間を持つことの大切さを啓発します。

食育って何だろう？

食育は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

平成17年に「食育基本法」が制定され、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことになりました。

〔出典：農林水産省ホームページ及び食育に関する意識調査報告書〕



食事は家族や仲間と一緒に楽しむ

家族や仲間と食卓を囲みともに食事することを「共食」と言います。食事は栄養を摂ることだけではなく、食事のマナーや多様性などを学び、コミュニケーション能力を育む場としても重要です。

家族や仲間と時間を合わせたり、地域のイベントや食事会などの場を活用して、「共食」の機会を持ちましょう。



共食のメリット

- ・食事のマナーが身につく
- ・食の知識や興味を増やす
- ・絆が深まる、食事の楽しさがわかる
- ・コミュニケーション力を育む
- ・食文化を伝えることができる

目標2 食に感謝する



私たちが毎日食べるものは、生産、加工、流通と多くの人たちの関わりによって支えられています。しかし普段そのことを意識する機会は決して多くありません。限りある資源がたくさんの人の手を経てようやく私たちの口に入り、命の源となることへの感謝を忘れないための情報発信や、地域、関係機関と連携して食物や水に関わる人々に触れる機会を提供していきます。

ここに力を入れます！



- ◎ 「いただきます」や「ごちそうさま」などの食事のあいさつの励行を啓発します
- ◎ 身近な地域での農業体験や、食に関係する体験の機会を増やし「食」への感謝の心を育てます

わたしたち市民はこうします！

◆学齢期

- 食のマナーや文化を学び、実践します。

◆青年期～高齢期

- 生活習慣、食習慣において子どもたちのお手本となり、食事マナーやあいさつを実践します。

◆全世代を通して

- 「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを習慣にします。
- 食べ物や水を大切にし、食や食に携わる人への感謝の心を持ちます。
- 消費期限と賞味期限を正しく理解し、食材を購入します。
- 適正な食事量を知り、買いすぎや作りすぎをなくし、食べ残しや食材のムダを減らします。
- 「もったいない」を意識して、食事中の会話の中で食べ物を大切にするよう互いに声をかけ合います。

地域と関係機関の取組み

◆全世代を通して

- 農業協同組合は、小学校と連携し、農業体験学習や農作物についての授業や学習教材の提供を行います。
- 食生活改善推進協議会は、親子を対象にした料理教室などを通して、食べ物を大切に扱う心を育みます。
- 地域活動栄養士会は、保育所、認定こども園、幼稚園や学校、保健センターと連携し食に関する教室や講座を通して、食への感謝の心を育みます。

行政の取組み

◆乳幼児期～学齢期

- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校は、食事のあいさつの習慣を身につけ、食や食に携わった人の労を思い、感謝して食べる心を育てます。

◆全世代を通して

- 保健センターは、「いただきます」や「ごちそうさま」などの食事のあいさつの励行を啓発します。

食への感謝「いただきます」「ごちそうさま」

食べ物も水も限りある資源です。大勢の人の手を経て私たちの口に入り私たちの体の源となることへの感謝の心を持ち「いただきます」などのあいさつを忘れないようにしましょう。

また、家庭での食品ロスの主な原因は、使い切れなかった食材や、食べ切れず捨ててしまった料理等です。買い物に出かける前に在庫を確認する、期限が近いものから使用する、余った料理は別のメニューにアレンジする等、残さず食べ切る工夫が、食品ロスを減らすために有効です。



目標3 食べ物を知り、選択する力を持つ

栽培や養殖方法の向上により季節外の食品も手に入るだけでなく、市販される食材の形態も冷凍や半調理済みなどバリエーションが増加しています。簡単にすぐに食べられる食品が手に入り、また必要な栄養素やエネルギーだけを効率的に摂る手段も増えている現代、改めて命の源である食を見つめなおし、自分に必要な食を選択する力を持ち、食事づくりができるための情報発信や啓発に取り組みます。

ここに力を入れます！

◎食材の旬や栄養に関する情報発信に努めます

わたしたち市民はこうします！

◆学齢期

➤ 年齢に応じて、食事の準備やあとかたづけ、調理などに日常的に取り組みます。

◆全世代を通して

- 食品の栄養成分表示等の見方を知り、食品を選ぶ力を身につけます。
- 食品や調理器具を衛生的に取り扱います。
- 食育に関するイベントなどへ参加し、食に関する情報収集や体験する機会を持ちます。
- 食に関する情報や体験を身近な人と共有します。

地域と関係機関の取組み

◆乳幼児期～学齢期

➤ 食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」は、食物アレルギーなどに関する相談支援を行います。

◆全世代を通して

- 農業協同組合は、市と連携して旬の食材を紹介します。
- 商工会は、地産地消の推進、「大阪狭山ブランド」のPRを行います。

行政の取組み

- 保健センターは、市ホームページなどで、食材の旬や食に関する情報発信を定期的に行います。
- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校給食センターは、給食に季節の食材を取り入れます。また給食献立表や給食だよりなどを通して、献立や食材に関する情報を提供します。
- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校給食センターは、安全・安心な給食の提供に努めます。
- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校給食センターは、食物アレルギーのある園児、児童、生徒に対し、給食にアレルゲン除去食を取り入れるなどの対応をします。
- 保育所、認定こども園、幼稚園は、野菜等の栽培体験を通して、食への関心を高めます。
- 学校は、児童、生徒による委員会活動を通して、食に関する学びや情報発信に努めます。
- 保健所は、健康食品の誇大表示に関する相談に対応します。

「食」に関する能力を育みましょう



① 味がわかる能力

幼いころから様々な食材を素材の味を生かした薄味で味わい、味覚を育てることで、食材の「味」や「おいしさ」を評価できる力が身に付きます。

② 食べ物を選択し組み合わせる能力

買い物の時は栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。また、体調に合わせて自分の体にとって必要な食べ物をバランスよく食べる力を持ちましょう。

栄養成分表示	
1食(1人)当たり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



③ 料理する能力

食材に関する知識や調理技術を身につけるだけでなく、五感を使って料理をつくることで、創造力や集中力、表現力、計画性が育まれます。



④ 健康な「からだ」を育てる能力

食事は、本来人間が備えている自らの体を守り、また癒す力と深い関わりがあります。心身の健康のために自分の食事に関心を持ち、自分に適した食生活を実践しましょう。

目標4 バランスの取れた規則正しい食事をする



忙しい日々の生活の中で、食事選びは重要とわかっていつつも、いつものパターンや好きなものに偏りがちになります。また、年齢や生活スタイルによっても理想的な食事量は変化します。一人ひとりに合った食事量やバランスを知り、規則正しく食べられるよう具体的な方法の周知と、体験の機会を提供していきます。



ここに力を入れます！

- ◎主食・主菜・副菜のそろった食事の実践のための具体的方法を普及・啓発します
- ◎生活習慣病の予防・改善につながる食育を推進します

わたしたち市民はこうします！

◆妊娠期

- バランスの良い食事を心がけ、葉酸、ビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維などをしっかり摂ります。
- 生まれてくる子どもの食育にも関心を持ちます。

◆乳幼児期

- 月齢や発達に合わせた食材を使用し、調理します。

◆学齢期

- 学習した「三色食品群」を活用し、栄養バランスの取れた食事をします。
- 間食は、内容や量に気を付けて摂ります。
- 「早寝早起き朝ごはん」を実践します。

◆青・壮中年期

- 自分の適正体重や食事量を知り、生活習慣病の予防改善に努めます。
- 過度の飲酒を控えます。
- 生活習慣、食習慣において子どもたちの手本となり、家族の健康維持に努めます。

◆高齢期

- 栄養（特にたんぱく質）の不足や偏りに気をつけ、フレイルや介護予防、生活習慣病予防のための食生活を心がけます。

◆全世代を通して

- 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスの取れた食事をします。

- 生活リズムを整え、3食きちんと食べる習慣を身に付け、朝食の欠食をなくします。
- 野菜を大人は1日350g(5皿)以上、子どもは1日300g(4皿)食べます。
- 「食事バランスガイド」等を活用し栄養バランスの取れた食生活を送ります。
- 生活習慣病予防のため、素材の味をいかした、薄味の食生活を送ります。

地域と関係機関の取組み

◆乳幼児期～学齢期

- 食生活改善推進協議会は、保健センターと連携してバランスの良い食生活を推進します。
- 地域活動栄養士会は、保育所、認定こども園、幼稚園や学校、保健センターと連携し、「三色食品群」や「早寝早起き朝ごはん」を啓発します。

◆全世代を通して

- 食生活改善推進協議会は、献立研修会で栄養バランスの良いメニューを作成し、生活習慣病予防を啓発します。

行政の取組み

◆乳幼児期～学齢期

- 保健センターは、各種乳幼児健診等を通じて規則正しい食生活の啓発、及び保護者の相談に対応します。
- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校給食センターは、バランスの良い食生活の実践につながる給食の提供に努めます。
- 学校は、標準体重や健康的な体型について正しい知識を育てます。

◆青年期

- 保健所は、高校生を対象に、生活習慣病予防セミナーを行い、朝食摂取や食事バランスについて啓発します。

◆全世代を通して

- 保健センターは、各種教室・イベントを通じて、朝食摂取、野菜摂取、バランスの良い食事に関する啓発を行います。
- 保健所は、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の推奨と、「V.O.S.メニュー」の提供を推進します。
- 保健所は、給食施設を対象に、高血圧予防講演会を行い、高血圧予防を啓発します。
- 保健センターは、メタボリックシンドロームや低栄養・フレイルなどの予防改善についての知識を普及・啓発します。

主食・主菜・副菜がそろうようメニューを選びましょう

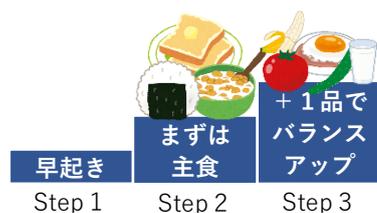
「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識してメニューを選ぶと、栄養バランスが整いやすくなります。カレーや丼ものなどの単品料理の時は、「副菜」が不足しがちになりますので、一品プラスすることを心がけましょう。



目指そう「毎日朝ごはん」 & 「野菜1日350g」



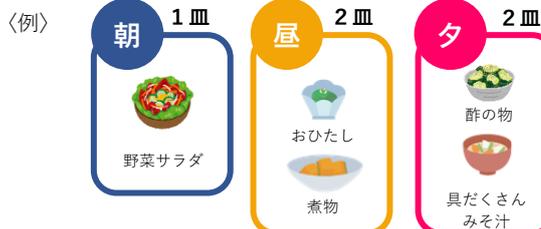
朝ごはんを食べよう！



- ① 朝ごはんは1日のパワーの源
朝ご飯は、からだの活動の準備を整えます。
- ② 朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ
欠食はエネルギー不足や集中力の低下の原因になります。
- ③ 朝ごはん欠食は肥満のもと
朝ごはんを食べないと、一回の食事の量が増え、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります。

野菜は1日350g！

野菜の適正な摂取量は、大人は1日350g（1皿70gで5皿）、こども（7～14歳）は300g以上が目安です（生野菜なら両手のひらで山盛り1杯、ゆで野菜なら片手のひらで山盛り軽く1杯）。野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維がたくさん含まれ、体の抵抗力を高めたり、おなかの調子を整えるなどの大切な働きがあります。また、低カロリーで満腹感があるため、食べ過ぎによる生活習慣病の予防効果もあります。3食バランスよく摂りましょう。



野菜を手軽に食べる方法

- ① 過熱してかさを減らす
（茹でる・レンジで加熱・汁物に入れる）
- ② 市販の冷凍野菜や缶詰を利用する
- ③ 外食では、野菜料理を選べるお店を選ぶ
定食か、単品なら野菜の具材がたくさん入ったメニューを選ぶ

野菜1皿（約70g）の目安



目標5 食文化を知り、伝える

近年日本の食は、様々な外国の料理が広まり、料理・食材とも多国籍化してきています。また、外食や中食^{なかしょく}¹⁸に頼る機会も増え、家庭での調理方法や食の知恵、郷土料理を次世代に伝える機会が減ってきています。関係機関やボランティア団体などとの連携による食文化や地域の郷土料理に触れる機会づくりに取り組んでいきます。

ここに力を入れます！

- ◎食文化に触れる機会を提供します
- ◎食文化継承に取り組むボランティア団体等と連携し食文化を次世代へ伝えます

わたしたち市民はこうします！

◆乳幼児～学齢期

- 家族や周囲の人から食のマナーや文化を学び、実践します。
- 行事食をつくって、食べて、学びます。

◆青年期～高齢期

- 食に関する地域活動に参加し、食文化を次世代に伝えます。
- 家庭の味や食の知恵、郷土料理などを次世代に伝えます。

地域と関係機関の取組み

◆全世代を通して

- 食生活改善推進協議会と地域活動栄養士会は、ボランティア団体や市と協力して、郷土料理の伝承や、食文化の啓発に取り組みます。

¹⁸ 惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事

行政の取組み

◆乳幼児期～学齢期

- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校給食センターは、給食を通じて食文化や行事食に触れる機会を提供します。

◆全世代を通して

- 保健センターは、郷土料理の伝承や、食文化の啓発に取り組みます。
- 食文化継承に取り組むボランティア団体などと連携し、食文化に触れる機会を提供します。

日本が誇る「和食」や地域の食文化を伝えましょう

ご飯を中心に汁物、おかず、漬物を組みわせる「一汁三菜」の「和食」の献立。野菜や魚などの食材をメインに、おいしさの基本である「だし」のうま味と味噌やしょうゆ等の発酵食品をうまく取り入れ、動物性の油脂を控えた栄養バランスになっていて、塩分の摂りすぎに注意すれば、とても健康的な食事です。

また、日本人の生活のなかには、日常生活と別に特別な「ハレの日」と呼ばれる年中行事（正月やお盆など）や人生の節目にあたる日（成人、結婚、還暦など）があります。それぞれの行事には特別な日（ハレ）にまつわる食べ物やしきたりがあり、旬の食材の働きやその季節にふさわしい状態で体に取り入れる工夫を見ることができます。



大阪狭山市の郷土料理
(オカイサン、オヒラ、ジャゼ豆)

目標全体にわたる取組み

わたしたち市民はこうします！

◆全世代を通して

- 定期的に健診（検診）を受診することで、健康状態を把握し、食生活との関係を理解します。
- 口腔の健康が全身の健康に関係していることを理解し、口腔の健康を保ちます。

地域と関係機関の取組み

◆乳幼児期～学齢期

- 食生活改善推進協議会と地域活動栄養士会は、食に関する教室や調理実習を通じて子どもと保護者に、正しい食生活の普及・啓発を行います。
- 地域活動栄養士会は子育て支援センターと協力して、子どもと保護者を対象に、発達段階に合わせた栄養講座を行います。
- 医療機関は、定期健診や受診の機会を通して、子どもの発育・発達を見守り、保護者の相談に応じます。
- 歯科医療機関は、定期健診や受診の機会を通して、子どもの口腔衛生を見守り、歯科指導を行います。

◆全世代を通して

- 医療機関は、定期健診や受診の機会を通して健康状態を確認し、食生活などの相談に応じます。
- 歯科医療機関は、定期健診や受診の機会を通して、口腔衛生状態を確認し、歯科指導を行います。
- 医師会は、健康についての正しい知識の普及、実践の支援を行います。
- 歯科医師会は、歯の手入れについての正しい知識の普及、実践の支援を行います。
- 食生活改善推進協議会と地域活動栄養士会は、市の各種教室やイベントを通じて、食に関する情報発信や知識の普及・啓発を行います。
- 食生活改善推進協議会と地域活動栄養士会、婦人会、老人クラブは、食に関する教室や調理実習を通じて、正しい食生活の普及・啓発を行います。

行政の取組み

◆妊娠期

- 保健センターは、妊娠期から育児期の母子の健康管理のための食育に関する知識の普及・啓発、個別相談を行います。

◆乳幼児期

- 保健センターは、乳幼児健康診査、母子教室を通じて、食の知識や口腔ケアの方法を普及・啓発します。
- 保健センターは、発達段階に合わせた離乳食指導や、子どもの規則正しい生活リズムの定着、朝食の大切さの理解のための「早寝早起き朝ごはん」などの啓発に取り組みます。
- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校は、定期健診等を通して子どもの心身や歯の健康を見守り、食に関する指導や保護者の相談に対応します。

◆学齢期

- 学校と連携して、適切な栄養摂取による健康づくり教育を進めます。

◆全世代を通して

- 保健センターは、市ホームページや広報を通じて、食育に関する情報や健康レシピなどを周知・啓発します。
- 保健センターは、各種教室やイベントを通じて、食に関する情報発信やバランスに配慮した食生活、口腔ケアの方法の普及・啓発を行うとともに、市民の交流の機会を設けます。
- 保健センターは、生活習慣病を予防し健康づくりを実践する「健康づくり応援団」や「食生活改善推進員」を養成します。
- 保健センターは、各種健診（検診）を実施し、健康状態の把握や生活習慣を見直す機会を設けます。
- 保健センターは、健診の結果に基づく保健指導により、食習慣の改善と実践を支援します。
- 保健所は、食育の啓発用物品の貸し出しなどの支援を行います。
- 保健所は、地域の食育関係団体の育成・支援、特定給食施設への栄養改善指導、国民健康・栄養調査等を実施します。
- 保健所や外食産業と協力して、食育の推進のための環境づくりを進めます。
- 災害時に必要な食料と水について、家庭での備蓄の啓発に努めます。

7 食育推進に関する数値目標

目標	目標達成の指標	対象	平成 24 年値 (2012 年)	平成 30 年値 (2018 年)	目標値
食事を楽しむ	食事の時間が「楽しい」「どちらかといえは楽しい」人の割合を増やす	小学生	94.4%	93.3%	100%
		中学生	85.3%	92.5%	100%
		16～17 歳	—	95.2%	100%
		一般	88.7%	89.2%	100%
	朝食または夕食に、誰かと一緒に食べる「共食」の回数を増やす	小学生	—	11.4 回	現状より増やす
		中学生	—	9.8 回	週 11 回
		16～17 歳	—	9.0 回	週 11 回
		一般	—	8.7 回	週 11 回
食に感謝する	「いただきます」「ごちそうさま」を「いつも言う」「ときどき言う」人の割合を増やす	小学生	95.9%	98.1%	100%
		中学生	94.2%	93.5%	100%
		16～17 歳	—	92.5%	100%
		一般	82.0%	78.8%	100%
食べ物を知り 選択する力を 持つ	食事づくりやあとかたづけを「よく手 伝う」人の割合を増やす	小学生	29.3%	27.4%	50%
		中学生	23.7%	17.8%	50%
バランスの取 れた規則正し い食事をする	主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 回以上、ほぼ毎日食べる人の割合 を増やす	16～17 歳	—	58.9%	60%
		一般	54.8%	46.5%	50%
	朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割 合を増やす	小学生	93.7%	92.2%	100%
		中学生	87.6%	86.2%	100%
		16～17 歳	—	84.2%	100%
		一般	88.7%	85.1%	100%
野菜を「1 日 300g 以上（目安 4 皿以 上）食べる」人の割合を増やす	小学生	21.3%	21.4%	40%	
	中学生	16.6%	16.4%	30%	
野菜を「1 日 350g 以上（目安 5 皿以 上）食べる」人の割合を増やす	16～17 歳	—	8.3%	30%	
	一般	8.2%	7.3%	30%	
食文化を知 り、伝える	「郷土料理、行事食などの食文化継承 活動」に参加してみたい人の割合を増 やす	16～17 歳	—	19.2%	50%
		一般	23.3%	15.4%	50%
	学校給食を通して食文化や行事食を紹 介する（給食だよりでの掲載回数）	小学生		2 回	2 回
		中学生		2 回	2 回