

第4章 取り組みの展開（基本計画）

1. ライフステージに応じた食育の推進

（1）妊娠期

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・母子健康手帳の活用による栄養バランスの説明を行った。
- ・母親学級での、栄養バランスチェックシートにもとづき、妊婦の食に関する悩みの解消に努めた。
- ・妊婦食教育への参加者が少なく、調理実習を通じた妊婦の栄養に対する不安解消につなげにくい。
- ・妊婦歯科健診の周知を図ることで、受診率は上昇している。

母親の健康状態やライフスタイルが胎児に影響することを認識し、母体や胎児のための健康のため、健康管理や栄養バランスのとれた食事などの促進に努めます。また、生まれてくる子どもに正しい食習慣が身につくよう食に関する知識を習得し、調理等の実践力を身につける時期でもあります。

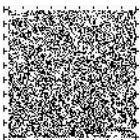
本市では、妊産婦の健康管理や母親学級を通じて、出産やこれから生まれてくる赤ちゃんを迎えるための心構えや栄養教育などを行っています。

コ・ラ・ム

思春期の女性と、妊娠中のダイエットと低体重児

極度な「やせ」である思春期の女性は、拒食症や過食症など摂食障害になる危険性もあります。近年、低体重児が増えていますが、その原因は、太ることを好まないお母さんが増えていることにあるようです。妊娠前の体格が「やせ」や「ふつう」であった女性では、妊娠中の体重増加が7kg未満では、低体重児を出産するリスクが高いとされています。

低体重で生まれた赤ちゃんは身体の機能や器官が未熟なため、免疫力が弱く、さまざまな感染症にかかりやすくなります。生まれてくる赤ちゃんの健康のためにも、妊娠中の食生活を大事にしましょう！



家庭の取り組み

☆適切な食習慣の基礎をつくる

健康的な妊娠期を過ごすために、また、胎児の発育を考えて必要な栄養をとります。

☆食への興味・関心を持つ

朝・昼・晩の3食食べることの重要性を理解し習慣化できるよう、調理等に興味を持つとともに、その技術と知識を得るようにします。

☆食品に対する知識を持つ

妊娠期に気をつける食品についての知識を得るようにします。

☆口の中の衛生管理に気をつける

妊娠中はむし歯や歯周病が進行しやすく、子どもに影響を及ぼすこともあるので、口の衛生管理に気をつけます。

市の取り組み

①妊産婦の健康管理支援

母子健康手帳や「妊産婦のための食生活指針」などを活用し、妊娠期の健康管理や食事指導、栄養バランスのとれた食生活支援を行います。また、妊婦の歯科健診に対する意識向上を図ります。

取り組み内容	担当課
妊娠期の健康管理、胎児の健やかな成長のため、より良い栄養状態が保てるよう、情報の提供に努めます。	健康課
妊婦食教室や広報・HP等を通じ、妊婦の栄養に対する不安解消を図ります。	健康課
妊婦歯科健診の利用率向上に努めます。	健康課

②親としての自覚向上

親となり家庭を築くことを認識し、妊娠期からの食の大切さをはじめ生活リズムや育児などの知識の普及啓発を図ります。

取り組み内容	担当課
母親学級を通して妊娠期から出産後までの食、生活リズムなどの大切さについて啓発に努めます。	健康課



コラム

妊婦さんは歯周病に要注意！？

妊娠中は、つわりなどの影響で口腔衛生状態が悪化しやすく、むし歯の増加や歯肉炎の悪化などが起こりやすくなります。

また、歯周病になってしまった妊婦さんでは、低体重児や早産のリスクが高くなることが指摘されています。

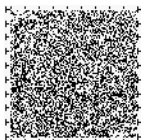
これは、進行した歯周病の歯周組織で起こった炎症から、血液を通して炎症物質が全身に広がり、身体が出産の準備が整ったと勘違いすることによるものとされています。

つわりで歯みがきが辛い時期もありますが、歯磨き粉を変えてみる、ブラッシングやうがいだけでもするなど、無理せずできる範囲でのお口のケアを心がけましょう。

葉酸は胎児の脳神経をつくる

妊娠中に不足しがちな栄養素は鉄とカルシウムですが、ぜひとも取りたい栄養素は、葉酸、胎児の脳神経をつくる重要な働きをします。

厚生労働省では、妊娠前1か月から妊娠初期3か月まで、1日0.4mgの葉酸をサプリメントから摂取するよう勧告されました。葉酸は、体に吸収されにくく、熱に弱い性質があるため、調理によって破壊されてしまいます。そのため、あえてサプリメントでの摂取が奨励されています。



(2) 乳幼児期（0～5歳）

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ 健診および乳幼児健康相談、こんにちは赤ちゃん事業、子ども発達相談での適切な指導を行った。
- ・ 離乳食教室では、参加しやすいよう3つのコースに分け、それぞれの成長に見合う指導を行った。
- ・ 健康センターで講演を行うとともに、子育て支援センター、子育てひろばで相談事業を行った。
- ・ 幼児食教室や親子クッキングにおいて調理情報の提供を行った。
- ・ 各種事業を行う中で、家庭や保育所、幼稚園との連携が十分でなく、食に関する指導の充実が必要である。
- ・ むし歯予防教室のさらなるPRが必要である。

授乳期から離乳期は、食事を含めた生活リズムの基盤を作る大切な時期です。授乳期における良質な母乳分泌には、母親が栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

また、子どもの発育や発達に応じた離乳食を与えることは、子どもの食欲や味覚の成長を促します。さらに、皆で食べることの楽しさを知ることにより、食への興味や関心を高めることにつながります。

家庭の取り組み

☆離乳食、幼児食への適切な対応

子どもの成長に合わせた離乳食や、離乳食から幼児食への移行を適切に行います。

☆規則正しい生活リズムを身につける

1日3回の食事や十分な睡眠などにより規則正しい生活リズムをつくります。

☆食習慣の基礎を身につける

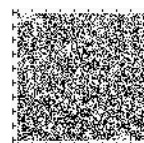
食べ物の好き嫌いをせずに、成長に必要な栄養が摂取できるよう、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけます。

☆味覚を育てる

さまざまな食材に触れさせ、いろいろな食べ物に関心を持ち味わうことにより、味覚を育てます。

☆食に対する感謝の気持ちを育てる

「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことをもったいないと感じる気持ちを育てます。



☆食事マナーの伝達

食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを伝えます。

☆楽しい食事を心がける

家族や友だちと一緒に食卓を囲み、楽しい食事を心がけます。

☆口腔機能の発達促進とむし歯の予防

乳歯の生え方に応じた食材・調理方法で噛む機能を習得させ、正しい食べ方を身につけるとともに、歯磨きの習慣をつけてむし歯を予防します。

市の取り組み

①乳幼児の健康管理・支援

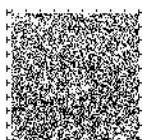
乳幼児の健康診査を実施することにより、子どもの成長を確認し、体づくりのための栄養相談や食生活のあり方を支援します。また、むし歯予防をはじめ歯と口の健康づくりを支援します。

取り組み内容	担当課
乳幼児健康診査、乳幼児健康相談等、身体測定の結果をもとに、必要に応じた指導を行います。	健康課
各年齢に応じた健康教育を行い、口の健康の大切さを伝え、むし歯予防に努めます。	健康課
生後4か月までの赤ちゃんのいるすべての家庭を訪問し、子育て支援に関する情報提供を行います。	健康課 子ども家庭支援課

②食に関する支援

離乳食教室や幼児食教室などを通して、子どもの成長に合わせた食の適切な進め方を支援します。また、楽しい給食の提供とともに、食物アレルギーに関する情報や食物アレルギー食の工夫など情報の提供に努めます。

取り組み内容	担当課
離乳食教室を開催し、離乳食に関する基本的な指導を行います。	健康課
幼児における食の問題をテーマに、教室を開催します。	健康課
保育園で開催される離乳食教室への参加等保育園と連携を取ります。	健康課



③食に関する情報提供と相談

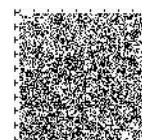
子どもの成長に合わせた好ましい食習慣の形成に向けて、健康センターや子育て支援センターなどにおける情報提供や相談を行います。また、保育所などと連携し、乳幼児の食生活への理解を深めます。

取り組み内容	担当課
食育を推進する講座の開催や、子育て支援センターや健康センターで栄養相談を行います。	子ども家庭支援課 健康課
広報、ホームページ、チラシ等で食に関する情報および栄養教室・栄養相談についての情報提供を図ります。	健康課

④保育所、幼稚園との連携

保育所、幼稚園と連携し、子どもの発達段階に応じた食事指導など、バランスの良い食事摂取の習慣形成を促します。

取り組み内容	担当課
保育所、幼稚園との「食」に関する情報交換に努めます。	健康課



(3) 小・中学生（6～15歳）

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ 夏休み期間中に、ふだん食べている給食を自分たちで調理する料理教室を開催した。また、お菓子づくり教室では、包丁やコンロの使い方などの体験を行った。
- ・ 小学生の親子を対象に、食に関する講座や料理教室を行った。
- ・ 市内の水田での田植え・稲刈り体験や畑を利用した農業体験を行った。
- ・ 学校給食に地場農産物を積極的に活用した結果、使用率は向上している。
- ・ 給食時間に学校を訪問し、当日の給食をテーマに食指導を行った。
- ・ 給食の調理体験をする、夏休み子ども料理教室は参加希望が多い。
- ・ 料理教室参加者が再度参加したくなるテーマの検討が必要である。
- ・ 学校給食におけるアレルギー対策として個別に相談を受け、詳細献立表等の送付を行った。

学齢期には、心身の目覚ましい成長過程にある子どもたちが、正しい食への理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭・学校・地域が連携して食育を推進することが重要となります。

市民アンケート調査では、保育所や幼稚園、小・中学校の給食などを通じ、規則正しい食事やバランスのよい食事のとり方への期待を見ることができます。

また、学校給食や体験学習などへの取り組みを通して、食べる楽しさや食への興味・関心を深めていくことが大切です。

家庭の取り組み

☆規則正しい生活リズムの定着

「早寝、早起き、朝ごはん」の実践や1日3食食べるなど、規則正しい生活リズムをつくります。

☆食事内容の工夫と食材への関心

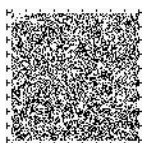
成長に必要な栄養が摂取できるよう、好き嫌いのないバランスのとれた食事内容を工夫するとともに、食材への関心を持たせます。

☆食に対する感謝の気持ちを育てる

「いただきます」「ごちそうさま」といった食前食後のあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことをもったいないと感じる気持ちを育てます。

☆食事マナーの伝達

食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方、食べ方、自分が食べた食器の後片づけの習慣など、食事をする際のマナーを伝えます。



☆伝統食や行事食への関心

四季折々の伝統食や行事食を食べて楽しみ、食文化への関心を高めます。

☆食材についての知識

食事づくりの手伝いや買い物を体験させ、食材についての知識を伝えます。

☆永久歯のむし歯予防

永久歯に生え変わる大切な時期なので、自分の口の中に関心を持ち、丁寧な歯磨きでむし歯と歯肉炎を予防するとともに、定期的に歯科健診を受けます。

市の取り組み

①料理教室・講演会の開催

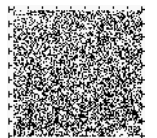
親子、同世代および世代間交流の料理教室を開催し、食育への関心を高め、料理を作る喜びや望ましい食生活を実践する力を身につけます。

取り組み内容	担当課
料理を作る楽しみを知り、給食をはじめとした食への関心が持てるよう、夏休み子ども料理教室を開催します。	学校給食センター 健康課
調理する楽しみを知り、食事への関心が持てるよう、夏休み子ども料理教室を開催します。	市民活動推進課
親子で参加し、料理作りが楽しくなるきっかけとなる教室を開催します。	市民活動推進課
親子食育講座として、親子で調理を行い、食育について考える講座を開催します。	健康課
小学生を対象に、親子の交流を図りながら手作りの料理を作る講座や、収穫体験ができる講座などを開催します。	社会教育課
夏休み親子消費者教室を開催します。	市民安全課

②農業体験の機会の提供

生産者と連携して米や野菜の栽培や収穫作業などさまざまな農業体験ができる機会を提供し、食材への理解と食べ物を大切に作る心を育てます。

取り組み内容	担当課
親子で田植え・稲刈りなど農業体験を行います。	農業委員会
4歳から小学生までの子どもとその保護者を対象に種まき、除草、収穫から調理、販売まで年間を通した体験講座を開催します。	社会教育課
餅つきの臼の貸出しを行います。	社会教育課
総合的な学習の時間等を活用した農作業体験を行います。	指導室・学校



③学校給食の充実

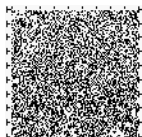
学校給食は、食に関する指導を効果的に進めるための大切な機会となります。学校給食を生きた教材として活用し、効果的な指導を実施する一方、地場の食材を積極的に取り入れ、地域の食材への理解を深め、生産者との交流等を進めます。また、食物アレルギーを持つ子どもについては、個別の献立表を通して対応しています。

取り組み内容	担当課
地場産食材を積極的に献立に取り入れます。	学校給食センター
伝統料理（郷土料理）・行事食を献立に取り入れ、日本の食文化の継承に努めます。 また、世界の料理を献立に取り入れることで、国や文化の違いなどを学んでいきます。	学校給食センター
給食を生きた教材として、食に関する指導に努めます。	学校給食センター
食物アレルギーを持つ子どもについては、保護者・学校・給食センターで三者面談を実施し情報の共有を図ります。食材に含まれるアレルギー物質に対し細心の注意を払い選定を行い、アレルギー用の詳細献立表等を送付するなどの対応を行います。	学校給食センター

④保護者の理解促進

学校給食試食会や給食だよりを通し、学校給食の情報提供や栄養バランスのとれた食事、望ましい食事マナーなど、給食に対する理解促進に努めます。また、食育に関する取り組みについて情報を提供します。

取り組み内容	担当課
給食だよりや試食会を利用し、学校給食の理解、促進を図ります。	学校給食センター



⑤学校の指導体制の整備

学校の校内指導体制の整備や、食に関する年間指導計画を作成し、計画に沿って取り組みます。また、食に関するさまざまな課題に対応するため、食育リーダー[※]などを対象とした研修会を開催します。加えて、市内に1名配置されている栄養士と連携し、学校教育における食育の推進を行います。

取り組み内容	担当課
食に関する取り組みの充実を図るため、食育リーダーの育成を図ります。	指導室・学校
担当、栄養士が協力した授業（チームティーチング）による指導の充実を図ります。	指導室・学校
「早寝・早起き・朝ごはん」や手洗いの奨励など、家庭に周知を図ります。	指導室・学校
中学校の家庭科において、食生活と自立の観点から食品の選び方や調理器具の扱い方を指導します。	指導室・学校

※『食育リーダー』

教員や学校栄養職員など、学校における食に関する指導を推進するために選任される、核となる人材。

⑥地域の食育機会の確保

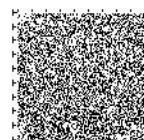
地域においては学童保育、子ども会、地域スポーツクラブなど、地域の子どものためのさまざまな活動を食育の場とすることにより、子どもたちが日常的に身近に食育を学ぶ機会をつくります。

コラム

大人に通じる乳幼児期からの食

小学生の時期の食は大人になってからの嗜好に影響を与えます。まずは、乳幼児期から育んだ1日3食決まった時間に規則正しく食べることを徹底し、好き嫌いをしないことなどが大切です。また、食べ物の体への働き方を知ることも大切です。

中学生になると、部活動や塾通いなどで食生活が乱れがちになりますが、この時期の食の取り方が骨をつくり、一生の健康を左右します。食の重要性を認識していく必要があります。また、食をめぐる体験により、理解を深め、感謝の心を育てていくことも大切です。



(4) 思春期・青年期 (16～24 歳)

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・食育に関する講演会・講座を行った。
- ・出前講座や料理教室の開催、市民食育講習会を行った。

思春期 (16～18 歳) は、生活習慣の形成が進む一方で、生活における保護者からの自立度が高まり、生活習慣が不規則になることが危惧されます。

青年期 (19～24 歳) は、親元を離れ自立した生活を始めることが多いなど、大きな生活環境の変化を伴う時期です。そのため、朝食の欠食や外食への偏り、食べ過ぎや過度なダイエットなど食生活が乱れる人が増えてきます。市民アンケート調査では、仕事等で忙しい中、比較的多くの人々が食育を実践しているとしています。将来の健康に大きな影響を及ぼすことを認識し、規則正しく栄養バランスに配慮した食生活を身につける必要があります。

家庭の取り組み

☆規則正しい生活リズムの心がけ

1日3回の食事や十分な睡眠、運動など、規則正しい生活リズムを心がけます。

☆自分に合った食事内容の把握

食事の重要性を認識し、栄養のバランスを心がけ、自分に合った食事の内容や量を把握します。

☆不適切な食生活の見直し

間食や夜食の習慣、過度の痩せ願望(志向)など、乱れがちな食生活を見直します。

☆食への関心や感謝の気持ちを育てる

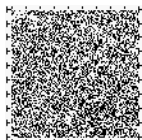
食材に関心を持ち、生産者や自然の恵みに感謝する気持ちをはぐくむとともに、地産地消の考え方などを学びます。

☆食に関する知識の習得

食事の手伝いなどを通し、調理の基本とともに、食品衛生や食品の安全性など食に関する知識を身につけます。

☆むし歯・歯周病の予防

食生活によって、歯や歯肉の状態も変化することを知り、甘味食品・甘味飲料のとり過ぎに気をつけ、口腔内を清潔に保ちます。



市の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
おうめ健康まつり、市民のくらし展、出前講座などを通して食育に関する情報提供を図ります。	健康課 社会教育課 市民安全課
国際理解講座等で、各種料理教室を開催します。 生涯学習講座として、各種料理教室を開催します。	社会教育課 市民活動推進課
望ましい食生活が送れるよう食事バランスガイド（バランスゴマ）等、栄養に関する情報の発信を行います。	健康課

②選択力の向上

食に関するさまざまな情報の中から自分の体の状態に合った食品や献立を選ぶことのできる選択力や実践する力の向上を支援します。

取り組み内容	担当課
食に関する講座を開催します。	健康課 市民安全課

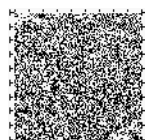
コ ラ ム

おうめ健康まつりに行ってみよう！

毎年5月、市役所を会場に行われる「おうめ健康まつり」。

健康に関する特別講演会をはじめ、楽しく学べる運動教室や親子で参加できるふれあい企画、栄養や体力・歯や口腔・ストレスなど、さまざまな健康チェックコーナーや各種相談コーナーも充実しています。

ぜひ家族みんなで参加し、健康について振り返るきっかけにしたいかがでしょうか？



(5) 壮年期 (25～39 歳)

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・ 消費者団体によるパネル展示や食品ロスや災害時の食などをテーマに講座を開催した。
- ・ 市民センターで、英語で楽しむ料理教室など料理教室を行った。
- ・ 幼児における栄養についてをテーマに子育て世代向けの幼児食教室を行った。
- ・ 料理教室での地元野菜の利用をさらに促進する必要がある。

壮年期 (25～39 歳) は、成人として心身ともに充実し、仕事や家庭生活など最も精力的に活動する時期です。しかし、その反面過度のストレスや不規則な生活から生活習慣病などの問題が生じ始めます。

市民アンケート調査では、食育を実践している回答がやや少ないのが 30 歳代です。

また、子育て世代でもあるこの時期には、子どもの食習慣に気を配り、家族の食と健康を守る意識を持つことが重要です。

家庭の取り組み

☆規則正しい生活リズムの心がけ

1 日 3 回の食事や十分な睡眠、運動など、規則正しい生活リズムを心がけます。

☆自らの食習慣の見直し

夜遅い食事、飲酒など自らの食習慣を見直し、肥満や肥満に起因する高血圧等の生活習慣病を予防します。

☆バランスある食事をとる

食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、適正な食事量、主食・主菜・副菜のそろった食事、不足しがちな野菜をとるなど、バランスある食事を心がけます。

☆食の安全と食品ロスへの関心

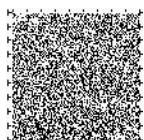
食の安全に関する基礎的な知識を身につけるとともに、食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践します。

☆子どもへの実践・伝達

子どもとともに地元の農産物を使った伝統食や行事食について学び、実践する機会をつくります。また、家庭の味の伝達に努めます。

☆歯周病予防

歯周病についての正しい知識を持ち、歯と歯肉の手入れを行い、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けて歯周病・むし歯などの早期発見に努めます。



市の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、食事の栄養バランスに興味を持てるよう知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
ヘルシーダイエット相談等の各種相談事業や、おうめ健康まつりなどを通して、食に関する情報提供や望ましい知識の普及、栄養相談を行います。	健康課
出前講座や市民のくらし展などにより、食育に関する情報提供を図ります。	健康課 社会教育課 市民安全課
望ましい食生活が送れるよう食事バランスガイド（バランスゴマ）等、栄養に関する情報の発信を行います。	健康課

* 『ヘルシーダイエット相談』

主に肥満が気になる方や体重管理をしている方に対し、身長・体重・体脂肪の測定や腹囲を測り、食習慣や生活習慣について個別に相談を受けるもの。

②料理教室の開催

料理教室を通じて、自ら調理する力を培い、調理の楽しさと望ましい食習慣が身につくよう支援します。料理教室等参加者による組織化を行い、継続的に食の健康づくりに取り組むことができるよう支援します。

取り組み内容	担当課
国際理解講座等で、各種料理教室を開催します。 生涯学習講座として、各種料理教室を開催します。	社会教育課 市民活動推進課

③選択力の向上と生活習慣病の予防

食に関するさまざまな情報の中から自分の体の状態に合った食品や献立を選ぶことのできる選択力の向上と生活習慣病予防や食の改善を考えている方を支援します。

取り組み内容	担当課
食に関する講座を開催します。	健康課 市民安全課

④歯周病の予防

歯周病は、若い頃から本人の自覚なく進行していくので、歯周病について正しい知識の普及に努め、定期的に健診を受けることの大切さについて啓発します。

取り組み内容	担当課
成人歯科検診を実施します。	健康課



(6) 中年期 (40～64 歳)

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・ 消費者団体によるパネル展示や食品ロスや災害時の食などをテーマに講座を開催した。
- ・ ヘルシーダイエット相談を年6回行った。
- ・ 市民センターで、英語で楽しむ料理教室など料理教室を行った。
- ・ 特定健康診査の結果、保健指導を必要とした方に対し食生活指導を行った。
- ・ 成人歯科検診の周知を図り、受診勧奨に努めた。
- ・ 健康相談の場のさらなる増加の検討が必要である。
- ・ 特定保健指導の利用率の向上に取り組む必要がある。

中年期 (40～64 歳) は、心身のバランスが崩れやすい時期であり、生活習慣病などの疾病が発症しやすくなります。そのため、意識的な生活習慣の見直しが必要です。

市民アンケート調査では、生活習慣病が気になり、食育への関心は高まり、実践する人も多くなるのが40歳代あるいは50歳代以降です。

身体機能が少しずつ低下し始めることへの対応や、壮年期に引き続きストレスのケアなど心の健康にも目を向ける必要があります。

高齢期への準備として、仕事や家庭以外での楽しみや活動など、より成熟したライフスタイルを確立することが大切です。

家庭の取り組み

☆規則正しい生活リズムと健康管理の実践

規則正しい生活リズムを心がけるとともに、特定健康診査や人間ドックを積極的に受け、自分の身体の状態を定期的に確認します。

☆自らの食習慣を振り返る

夜遅い食事、飲酒など自らの食習慣を振り返り、肥満や肥満に起因する高血圧等の生活習慣病を予防します。

☆食の安全と食品ロスへの関心

食の安全に関する基礎的な知識を身につけるとともに、食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践します。

☆子どもへの実践・伝達

食べ物の大切さへの理解を深め、家庭の味や伝統食・行事食の知識および技術を子どもに伝達します。



☆歯周病予防

歯周病についての正しい知識を持ち、歯と歯肉の手入れを行い、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けて歯周病・むし歯などの早期発見に努めます。

☆歯の喪失予防

歯と歯の間に、食べ物がはさまりやすくなるので、歯ブラシ以外に歯間清掃用器具（糸ようじ・歯間ブラシ）を使って、1日1回は十分な時間をかけて丁寧な歯磨きをします。

市の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
ヘルシーダイエット相談等の各種栄養相談や、おうめ健康まつりなどを通して、食に関する情報提供や望ましい知識の普及、食生活に関する相談を行います。	健康課
出前講座や市民のくらし展などにより、食に関する情報提供を図ります。	健康課 社会教育課 市民安全課
望ましい食生活が送れるよう食事バランスガイド（バランスゴマ）等、栄養に関する情報の発信を行います。	健康課

②食生活改善の支援

各種料理教室などを通じて食や健康づくりに対する関心を高め、食生活の改善を支援します。

取り組み内容	担当課
国際理解講座等で、各種料理教室を開催します。 生涯学習講座として、各種料理教室を開催します。	社会教育課 市民活動推進課



③生活習慣病の予防

特定健康診査結果から特定保健指導を実施し、食生活の改善指導を行う一方、生活習慣病予防や食の改善を考えている方に対する支援を充実します。

取り組み内容	担当課
栄養相談を実施し、食生活の改善指導を図ります。	健康課
特定保健指導事業所と連携し、特定保健指導の利用を勧奨します。	健康課

④選択力の向上

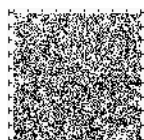
健康に配慮した望ましい食育が実践できるよう、講演会などを通して栄養バランスの良い食の選択力の向上を支援します。

取り組み内容	担当課
食に関する講座を開催します。	健康課 市民安全課

⑤歯の喪失予防

歯周病が悪化する世代であるため、丁寧な歯磨きとかかりつけ歯科医での定期的な歯科健診の重要性を啓発します。

取り組み内容	担当課
成人歯科検診を実施します。	健康課



(7) 高齢期 (65 歳以上)

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
 - ・消費者団体によるパネル展示や食品ロスや災害時の食などをテーマに講座を開催した。
 - ・食育に関する講演会・講座の開催を行った。
 - ・年間を通じて栄養相談を行った。
 - ・健口体操^{けんこう}*1の普及に努めた。
 - ・食に関するシルバーマイスター制度^{*}2の周知を図り、新規登録を行った。
 - ・一般介護予防事業として栄養改善、口腔機能向上のテーマを設けた。
 - ・後期高齢者の歯科健診を行った。
-

高齢期 (65 歳以上) においては、退職等により生活環境が大きく変化する状況の中で、食の内容も低栄養になる傾向が見受けられますが、市民アンケート調査では、主食・主菜・副菜を揃えて食べることが1日2回以上あるのは70歳代が最も多く、栄養バランスに留意し、また、野菜をしっかり食べ、塩分を控えめにした食事を行っていることがうかがえます。

健康を維持するために、一人ひとりに合った適切な食生活を送ることが大切です。

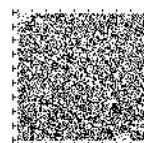
また、家族や地域の人々との交流を通じ、地域の伝統料理や行事食などの食文化を次世代へ伝える役割が期待されます。

※1 『健口体操^{けんこう}』

表情筋を動かし、表情を和やかにしたり、舌の動きをなめらかにする、いくつになっても楽しくおいしく食べるためのお口の体操。

※2 『シルバーマイスター制度』

優れた技能、知識、経験等を持つ65歳以上の方を、その技術などを次世代へ継承するために、市民の学習活動等における講師や指導者として登録するボランティア制度。



家庭の取り組み

☆栄養バランスの心がけと食事内容の工夫

栄養の過剰摂取や低栄養を予防し、バランスのとれた食事を心がけるとともに、体調に応じての食事内容や食欲を感じるなどの工夫をします。

☆健康管理の実践

特定健康診査や歯科健診などを受け、自分の身体に常に関心を持ち、自分の身体の状態を定期的に確認します。

☆子どもへの実践・伝達

家庭の味や伝統食・行事食の知識および技術を子どもに伝達します。

☆地域との交流と楽しい食事

地域との交流により生きがいを持つとともに、家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気です。

☆食べる機能の維持

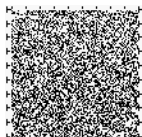
失った歯は放置せず、適切な治療を受け、噛み合わせを保持するとともに、^{けんこう}健口体操等に取り組み、食べる機能を維持します。

市の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
おうめ健康まつり、市民のくらし展などを通して食に関する情報提供を図ります。	健康課 市民安全課
食に関するシルバーマイスター制度の周知と登録者の増加・活用を図ります。	高齢者支援課
望ましい食生活が送れるよう食事バランスガイド（バランスゴマ）等、栄養に関する情報の発信を行います。	健康課



②生活習慣病の予防

健診にもとづき食生活の改善指導など生活習慣病の予防を充実します。

取り組み内容	担当課
栄養相談において、食生活の改善指導を図ります。	健康課

③介護予防の推進

高齢者の低栄養状態等を予防する栄養改善や適切な食べ方の支援、高齢者の食べる機能の維持・向上を目的とする口腔機能の向上など高齢者の介護予防に努めます。

取り組み内容	担当課
国際理解講座等で、各種料理教室を開催します。	社会教育課
生涯学習講座として、各種料理教室を開催します。	市民活動推進課
一般介護予防事業として介護予防教室等で、低栄養の予防や口腔機能向上のテーマを設けて実施します。	高齢者支援課

④^{はちまるにいます}8020^{けんこう}運動の推進と^{はちまるにいます}健口体操^{けんこう}の普及

80歳になっても自分の歯を20本以上保つための^{はちまるにいます}8020運動^{けんこう}を推進するとともに、^{ごえん}誤嚥^{けんこう}を予防し、おいしく食事ができるように、^{けんこう}健口体操^{けんこう}の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
成人歯科検診・後期高齢者歯科健診（健康診査）を実施します。	健康課
健口体操のリーフレットを健康まつりや後期高齢者歯科健診（健康診査）で配布し、健口体操の普及を図ります。	健康課

コ・ラ・ム

「健口体操」をしてみよう！

何気なく行っている「おいしく食べる」「会話を楽しむ」「思い切り笑う」は、口の機能が健康だからこそできることです。「健(けん)口(こう)体操(たいそう)」でいくつになっても元気に生活するために、歯と口の健康づくりに取り組んでいきましょう。

顔面体操

1～**3**をそれぞれ約10秒間行い、いきなり力を抜きリラックスします。これを3回くりかえします。顔の表情を豊かにし、食べこぼしを予防します。

1



十分息をすい、唇を横に引きほおをあげしっかり目を閉じる

2



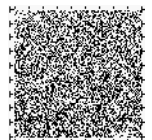
口と目を思いきりあける

3



口をしっかりととじてあっぷっぷ。ほおをふくらませ左右に空気を動かす

次のページへ続く



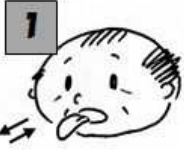
舌体操

口あけ舌体操と口とじ舌体操2つを続けて行います。

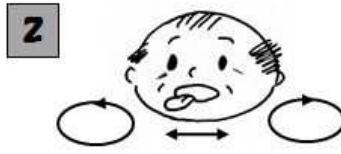
- ・はっきり発音ができるようになります。
- ・かむこと・飲み込むことがしやすくなります。
- ・口とじ舌体操は、唇やほお、あごの動きを整える効果もあります。

口あけ舌体操

それぞれ5回ずつ



舌を思いきり出した
りひっこめたりする



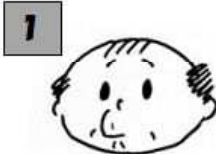
舌をできるだけ前に出し左右に
動かす。口のまわりをなめるよう
に舌を左右にぐるりとまわす



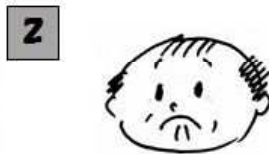
舌を出し鼻のあたみやあご
をなめるように上下運動

口とじ舌体操

それぞれ5回ずつ



舌で上の唇を内側
から押す



舌で下の唇を内側
から押す



舌で左右のほおを内側
から押す。舌を口の中で
左右にぐるりとまわす

唾液腺マッサージ

1~3を2~3回繰り返します。

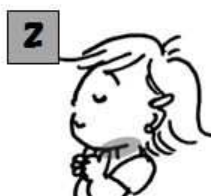
- ・食前に行くといいでしょ。
- ・唾液がたくさん出るようになり、おいしく食事ができます。
- ・唾液がたくさん出るにより口の中もきれいになります。



まずは位置の確認を！



耳下腺への刺激
人差し指から小指までの
4本の指をほおにあて
上の奥歯のあたりを
後ろから前へ向かって
まわす (10回)



顎下腺への刺激
耳の下からあごの下に
むかってやわらかい部
分を親指で5か所くら
い順番に押す
(各5回ずつ)



舌下腺への刺激
両手の親指をそえ、あ
ごの真下から舌をつき
あげるようにゆっくり
グーッと押す (10回)

言葉の体操

「パタカラ」とはっきり言ってみましょう。

- ・舌、唇やその周りの筋肉の衰えを予防、改善します。
- ・食べこぼしやむせを予防します。



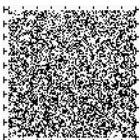
パ!
食べこぼし予防

タ!
食べ物をつぶす
むせの予防

カ!
むせの予防

ラ!
食べ物を舌の
上にまどめて
喉の奥へ運ぶ

パパパ! タタタ! カカカ!
ラララ! とリズムよく大き
な声でしっかり口を動かす。
(3回)

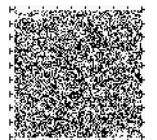


⑤食を楽しむ機会の提供



高齢者が地域で孤立しないよう、地域の人たちと一緒に食事する機会づくりを支援します。

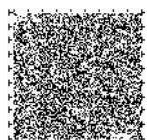
⑥食文化の継承


地域の高齢者を学校に招き、家庭や地域において継承されてきた伝統料理や行事食などを若い世代へ伝え、地域の食材、食文化の継承に努めます。

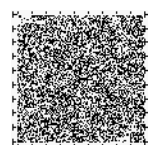


ライフステージ別の取り組み一覧

指 標	妊 娠 期	乳 幼 児 期	小・中 学 生
	出生前から	0～5歳	6～15歳
指標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的な妊娠期を過ごすため、子どもの健やかな成長を促すために適切な食習慣の基礎をつくる ●1日3食きちんと食べることを習慣化し、調理の技術や知識を身につけるよう努める ●塩分の多いものを控え、不足しがちなビタミン、ミネラルの多い食品をとる 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの成長に合わせた離乳食や離乳食から幼児食への移行を適切に行う ●1日3回の食事や十分な睡眠など規則正しい生活リズムをつくる 	
指標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す		<ul style="list-style-type: none"> ●様々な食材に触れ、味わうことにより味覚を育てる ●好き嫌いをせず、成長に必要な栄養をとることができるよう食事内容の工夫をする ●食事のあいさつによる感謝の気持ちや食べ残しを「もったいない」と思う気持ちを育てる ●食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方など食事マナーを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ●旬の素材を使った食事づくりを心がける ●成長に必要な栄養をとることができるよう食事内容の工夫をする ●はしや食器の正しい使い方、食後の食器の後片付けの習慣など食事マナーを伝える ●食事づくりの手伝いや買い物体験させ、食材についての知識を伝える ●この時期の食生活が成人期の健康に大きく影響することなど、食の大切さを伝える
指標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める			
指標4 行事食や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努める			<ul style="list-style-type: none"> ●伝統食や行事食を食べて楽しみ、食文化への関心を高める
指標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める	<ul style="list-style-type: none"> ●地場農産物を活用した食生活を心がける 		<ul style="list-style-type: none"> ●学校給食などを通して地場農産物への理解を深める ●農作業体験などで、食への理解を深める
指標6 楽しく食べる環境づくりに努める	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中はむし歯や歯周病が進行しやすいので、口の中の衛生管理に気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や友人との楽しい食事を心がける ●歯磨きの習慣をつけてむし歯を予防する ●乳歯の生え方に応じた食材や調理法で噛む機能を習得させ、正しい食べ方を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ●永久歯に生え変わる大切な時期のため、自分の口腔のチェックや丁寧な歯磨きでむし歯と歯肉炎を予防する 



思春期・青年期 16～24歳	壮年期 25～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
●間食や夜食の習慣、過度の痩せ願望など、不適切な食生活を見直す	●自らの食習慣を見直し、肥満や生活習慣病を予防する		
●1日3回の食事や十分な睡眠など規則正しい生活リズムを心がける		●特定健康診査などを受け、自分の身体の状態を知り、健康管理を行う	●健康診断、歯科健診を積極的に受診する
●自分に合った食事の内容や量を把握する	●食を通じた健康づくりを日常実践できるよう、適正な食事量、主食・主菜・副菜のそろった食事、不足しがちな野菜をとるなど、バランスある食事を心がける		●栄養のとり過ぎや低栄養を予防し、バランスのとれた食事を心がけ、体調に応じて食事内容を工夫する
			
●食事の手伝いを通し、料理の基本と食品の衛生や安全性など食に関する知識を身につける	●食の安全に関する理解と実践をする		
	●食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践する		
	●子どもとともに地元の農産物を使った伝統食や行事食について学び、実践する機会をつくる	●家庭の味や伝統食や行事食の知識・技術を子どもに伝達する	
	●家庭の味の伝達に努める		
●地場農産物を活用した食生活を心がける			
●食材に関心を持ち、生産者に対する感謝の気持ちをはぐくむとともに、地産地消の考え方を学ぶ			
地場農産物の入手で生産者を応援する			
●農作業体験などで、食への理解を深める			
●家族や友人との楽しい食事を心がける			●家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気でする
			●地域との交流により生きがいをもつ
●食生活により歯や歯肉の状態が変化することを知り、甘味食品・甘味飲料のとり過ぎに気をつける	●歯周病に対する正しい知識をもち、歯と歯肉の手入れを行う		●失った歯は放置せず、適切な治療を受けて噛み合わせを保持する
		●食べ物が歯にはさまりやすくなるので、歯間清掃器具を使って、1日1回十分な時間をかけて丁寧な歯磨きをする	
	●かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診で歯周病・むし歯の早期発見に努める		●健口体操等に取り組み食べる機能を維持する



2. 青梅の食でつくる魅力ある地域づくり

(1) 地産地消の推進と食文化の継承

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ 農業祭には300点近い農畜産物の出品、販売が行われた。
- ・ 地区文化祭において、地元生鮮野菜等の販売提供を行った。
- ・ 市内に西東京農業協同組合による農産物販売所が2か所あり、地場流通が促進されている。
- ・ 青梅市そさい*振興会学校給食部会の協力のもと、学校給食で使用する野菜の安全提供に努めた。
- ・ 学校給食で伝統食・郷土料理を献立に取り入れ、献立表・給食だよりで紹介を行った。
- ・ 地場農産物に関する情報のネット配信を検討する必要がある。
- ・ 学校給食への地場農産物の安定供給が課題である。

地元でとれた産物を地元で消費する、いわゆる地産地消は、市内の生産者と消費者である市民を「顔が見え、話ができる」関係で結び付けます。

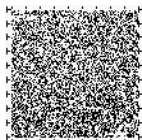
市民にとっては新鮮で安全な地元農産物を購入する機会を得ることができるばかりでなく、食生活が生産者など多くの人に支えられているということへの理解が深まり、生産者から見ても、経費をかけずに新鮮な食材を提供できたり、消費者のニーズがわかり生産意欲が向上するなどのメリットがあります。

さらには、高齢者・女性を含めた農業者の営農意欲を高め、安定的な農業経営を促進する効果も期待されます。

本市では、JAの直売所が地産地消の拠点となる他、学校給食での地元野菜の活用が進められています。アンケート調査では、地元農産物を購入したい意向は7割を超えています。



* 『そさい（野菜）』
野菜または野菜となる作物（植物）のこと。



地産地消は、エネルギーや環境問題、そして食料自給率を一人ひとりが考えるためのきっかけとなることから、今後も、市民に新鮮で安全・安心な農産物を供給し、積極的に地産地消へ取り組むことのできる環境整備に努めます。

一方、旬の食材やそれらを使った行事食や郷土料理などが地域固有の食生活を生み出してきましたが、現在こうした食文化が失われつつあります。

そのため、学校教育においては、学校給食での米飯給食や季節感のある行事食を取り入れた献立など、子どもたちが自然に日本型食生活になじみ、郷土料理に触れ、地域の文化や食の大切さへの理解を深めることができるよう努めています。

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、地域の食材を見直し、行事食や郷土料理を次世代に継承していくことが求められています。

家庭の取り組み

☆地場の食材利用

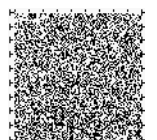
地場の食材や旬の食材を利用して子どもたちに伝えよう。

市の取り組み

①地産地消運動の推進

地産地消は、消費者である市民と生産者の相互理解が前提となります。市民が地場産物を購入しやすいよう直売を支援するとともに、生産者と市民の交流機会を設け、また、市民が旬の食材を得ることもつなげます。

取り組み内容	担当課
機関紙「農業委員会だより」や市のホームページへ掲載します。	農林水産課 農業委員会
直売所と連携して、市役所での軽トラ市や市役所食堂への地場産野菜提供の支援を図り、地場産野菜の販売を推進します。	農林水産課 農業委員会
田植えや稲刈りなどの親子農業体験会を行います。	農林水産課 農業委員会
文化祭での地場野菜や食育クラブが栽培した野菜の販売など、地産地消を推進します。	市民活動推進課
青梅でとれた地場農産物を積極的にメニューに取り入れて地産地消に取り組む市内の飲食店の普及に努めます。	商工観光課



②学校給食における地場農産物の活用

学校給食では、地場農産物を取り入れています。地場農産物の提供者と給食担当者との意見交換を通じて学校給食における地場農産物を取り入れた献立メニューを増やすなど、子どもたちの地場農産物への理解を深めます。

取り組み内容	担当課
そさい振興会学校給食部会と給食センターとの調整を図り、学校給食部会を支援します。	農業委員会
そさい振興会学校給食部会との連携を深め、青梅産はもとより近隣の地場産食材を献立に取り入れ、給食への使用を促進します。	学校給食センター

③地場農産物の活用

妊娠期から高齢期までそれぞれのライフステージで、地場農産物を活用しながら、必要な栄養バランスのとれた食生活の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
広報、ホームページなどで、地場産物を活用しながら栄養バランスをとるための情報提供に努めます。	健康課

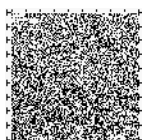
④食文化の掘り起こしと継承

地域で受け継がれてきた伝統食や行事食を学校給食に取り入れるなど、若い世代に継承する場や機会を積極的に設けます。

取り組み内容	担当課
4歳から小学生の子どもとその保護者を対象に種まき、除草、収穫から調理、販売まで年間を通した体験講座を開催します。	社会教育課 市民活動推進課
食文化を大切にすることが持てるよう、献立に伝統料理（郷土料理）や行事食を積極的に取り入れます。	学校給食センター

生産者・事業者ができること

- 地場農産物の栽培、直売
- 郷土料理の提供



地域の伝統的な食文化とは？

地域の伝統的な食文化を保護・継承していくためには、食文化とは何かを理解することが大切です。食文化は、単に料理そのものをさすものではなく、食材を選ぶことから始まり、栄養を考えながら料理を組み立て、さらにもてなしの心で料理を供すること、そしてどのように食べるかということも大切な要素であり、食べることに関する日本人の慣習ともいえます。

平成 25 年 12 月には、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「和食」の 4 つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

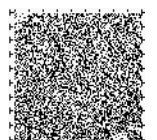
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

④ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

資料：農林水産省「地域の伝統的な食文化の保護・継承のための手引き」



(2) 市民の農作業体験の場の確保

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・市民農園は3年に一度の募集で、16農園826区画が貸出され、花木園の体験実習農園は8団体が利用し、10区画が貸出された。
- ・農家自身による市民の農園が開設された。(平成30年度 6農園)
- ・学校や地域と連携した農作業体験が行われている。
- ・農家開設型市民農園の園主の確保が必要である。

食に対する理解を深めるためには、食の楽しさや大切さについて、多方面から理解していく必要があります、農業体験は大きな機会となります。

農作業を体験する場として、市内には市が貸出す市民農園、花木園内に体験実習農園、農家が開設する市民農園があるとともに、学校や保育所・幼稚園では教育ファーム※活動に取り組んでいます。

身近に農業を体験することで、市民の健康増進や生きがいづくりになるとともに、食の大切さを実感するとともに農業への感謝の気持ちを育てることにつながります。また、農業を中心とした幅広い触れ合い・交流の場となっています。

家庭の取り組み

☆農業体験活動への積極的参加

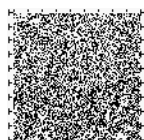
農作物の栽培・収穫の体験を通じて農業や自然にふれ、食に対する理解を深めます。

市の取り組み

①市民農園・体験農園の活用

市が貸出す市民農園を継続するとともに、市民ニーズに応じた、農家が開設する大きな区画の農家開設型市民農園等の開設支援を図り、農業生産や食への理解・関心を深めます。

取り組み内容	担当課
市民農園や体験実習農園の貸出しを行うとともに、農家開設型市民農園および体験農園の開設支援を行います。	農林水産課



②教育ファーム活動の推進

子どもの頃から食に対する理解と関心を深めるため学校、保育所、幼稚園の農業体験を推進します。

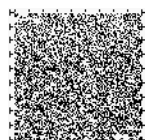
取り組み内容	担当課
総合的な学習の時間などにおいて、畑や水田での生産体験学習を行います。	指導室・学校

※『教育ファーム』

生命あるものを“育てる”仕事を知り、食の大切さと自分自身の成長に“気づく”ため、生産者（農林漁業者）の指導を受けながら作物などを育てる体験学習。

生産者・事業者にできること

- 農家開設型市民農園の開設
- 地場農産物の栽培・収穫体験



(3) 食の安全と環境への配慮

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・各種料理教室や出前講座などを通して注意喚起を行った。
- ・市民のくらし展等で啓発を行った。
- ・中学校の家庭科において食品の選び方等の指導を行った。
- ・優良たい肥を購入する農家への補助を行った。
- ・ごみ情報紙等ごみ減量啓発に関する内容の充実を図った。
- ・4Rの推進に向け、ごみ減量等の啓発・周知を図った。
- ・生ごみのたい肥化やごみ減量・資源リサイクルの取り組みを促進した。
- ・家庭で余っている食べ物を持ち寄り、フードバンクおよび福祉団体への寄付を行った。
- ・小学校では、日々の授業でも食べ物の大切さについてさらなる指導が必要である。

食の安全をおびやかす事件が後を絶たず、食の安全・安心への関心が高まっています。食の安全をはじめとした食に関する知識と理解を深めるため、市が中心となって生産者、食品の加工に携わる事業者、消費者の連携を図り、食の安全・安心を推進します。

市民アンケート調査では、外食したり、食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしている人は半数を超えていますが、前回調査よりも減っています。食の安全性や表示への理解を深め、適切な判断による食品選択ができるよう、情報提供に努めていきます。

食をめぐる環境については、食べられるにもかかわらず廃棄されている食品ロスや、食べ残しである食品残さを減らすとともに、生ごみのたい肥化による再利用を通じて、食におけるエコライフの推進に取り組みます。

市民アンケート調査では、家庭で食品廃棄物（生ごみ）を減らすため、食べきれる量だけ料理を作る、消費期限内に食べる、日頃から食材の種類・量を確認するなど、さまざまな取り組みが行われています。

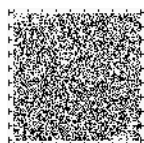
家庭の取り組み

☆食品を無駄にしない

適正な食事を量を知り、食事を作りすぎず、食べ残さないよう努めます。

☆生ごみを減らす

ごみの減量化を心がけ、エコクッキングを実践します。



市の取り組み

①食の安全に関する理解の促進

正確な知識に基づいて食品を選択できるよう、食の安全性や食品表示に関する情報提供や学習機会を充実させ、理解を促進します。

取り組み内容	担当課
手洗いの励行や食品の温度管理など、食中毒予防に向けた情報提供を図ります。	健康課
中学校の家庭科において、食生活と自立の観点から食品の選び方や調理器具の扱い方を指導します。	学校
市民のくらし展、消費者パネル展や消費生活講座などで食の安全に関する啓発や食品表示の正しい知識の普及を図ります。	市民安全課

②環境保全型農業の推進

地産地消を進めるには、安全・安心な農産物の生産が行われる必要があるため、化学肥料や農薬の使用を低減した生産を推進します。

取り組み内容	担当課
東京都エコ農産物※認証制による農家への優良たい肥の購入や資材の補助など、エコ生産の支援を図ります。	農林水産課

③環境への配慮

食べ物を無駄にしない、必要以上に買わないなど、消費におけるごみの減量化を進めるとともに、食べ残しの啓発や食品残さの有効活用など環境への配慮に努めます。また、残った野菜などを利用した献立を紹介するなど、エコ料理の普及を図ります。

取り組み内容	担当課
広報やイベントなどでマイバック、啓発ティッシュなどを配布し、4Rについての周知・啓発を行います。	清掃リサイクル課
講習会および勉強会を通して、生ごみのたい肥化について理解を深めてもらい、生ごみの資源化、また燃やすごみの減量につなげます。	清掃リサイクル課
ごみ情報紙等によるごみ減量啓発を行います。	清掃リサイクル課
フードドライブ※を実施し、食品ロスを減らすことで燃やすごみの減量につなげます。	清掃リサイクル課
毎年度12月～1月に本庁舎2階喫茶コーナー、7階食堂にて食べきり運動を行います。	清掃リサイクル課
小学校の学級において、食べ物を無駄にしない指導に努めます。	学校

※『東京エコ農産物』

東京都が認証した、化学合成農薬と化学肥料を削減して作られた農産物。化学合成農薬と化学肥料の削減割合は、25%以上、50%以上、不使用の3区分で認証される。

※『フードドライブ』

家庭で余っている食品を学校、地域、職場などで持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体に寄付する活動。



生産者・事業者ができること

- 減農薬・有機栽培の取り組み
- 生ごみのたい肥利用
- ごみ減量の取り組み
- 食品ロスを出さない

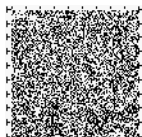
コラム

ごみを減らす！“4R”

ごみを減らすための行動を表すキーワード“4R”をご存知ですか？

- ① **Refuse (リフューズ)** ごみになるものは断る・買わない！
マイバッグを持って行きレジ袋をもらわない、過剰な包装を断るなどごみになるものをもらわない、バーゲンでの大量購入を見直すなど、まずはごみになるものをもらわない、買わないことが重要です。
- ② **Reduce (リデュース)** ごみを減らそう！
割り箸や紙コップなど使い捨ての商品をなるべく使わない、洗剤やシャンプーは詰替え用を購入する、生ごみの水分を切ることでごみを軽くするなど、ごみを減らす事を心がけましょう。
- ③ **Reuse (リユース)** 使えるものは再利用しよう！
古いデザインの服やバッグのリフォーム、リサイクルショップやフリーマーケットを活用して中古品を探したり、不用品を必要としている人に譲るなど、使えるものはすぐに捨てないで、再利用・再活用しましょう。
- ④ **Recycle (リサイクル)** 資源に戻して再利用しよう！
新聞やびん・缶は地域の資源回収に出す、リサイクルされた原料でできた商品を選ぶなど、ごみも大事な資源と考えましょう。

小さな事からコツコツと、まずはできる事から始めてみませんか？



(4) 市民による食育の推進

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・年2回開催している食育推進会議において各団体の活動把握を行った。
- ・おうめ健康まつりにおいて、各団体の食育活動の紹介を行った。
- ・地域の食育活動をさらに広く市民に紹介できる体制をつくる必要がある。
- ・食育の推進に関わるボランティアを育成するための人員、時間が不足している。

市民一人ひとりが食育を理解し、地産地消を推進し、郷土料理を伝えるなど食育を市民運動として展開するためには、食生活分野はもとより農産物の生産、加工など幅広い分野での関わりが重要となります。

食育推進会議を中心に地域や関係機関・団体・企業等との連携により、世代間や市内で大きく広がる食育活動のネットワークづくりに取り組みます。

家庭の取り組み

☆食を通じた交流

近所の人やさまざまな世代の人たちとの交流を持ち、コミュニケーションを図ります。

市の取り組み

①食育推進ネットワーク体制の整備

食育を推進するため、食育推進会議を開催し、各関係機関・団体・企業等と連携を図ります。地域や関係団体・グループと連携し、食育推進ネットワークを構築します。

取り組み内容	担当課
食育推進のための食育推進会議を開催します。	健康課

②食を通じた交流機会の確保

食を通じてさまざまな世代が交流する機会を増やし、地域のソーシャル・キャピタルの醸成につなげます。

取り組み内容	担当課
親子で参加し、料理作りが楽しくなるきっかけとなる教室を開催します。	市民活動推進課 健康課
おうめ健康まつりや各種料理教室などを開催し、さまざまな世代の交流につなげます。	健康課 市民活動推進課 社会教育課



③食育推進ボランティアの育成

市民の食育への関心を高め、地域での食育活動を広がりのある活動に発展させていくことができるよう、食育推進ボランティアの育成を図ります。

生産者・事業者ができること

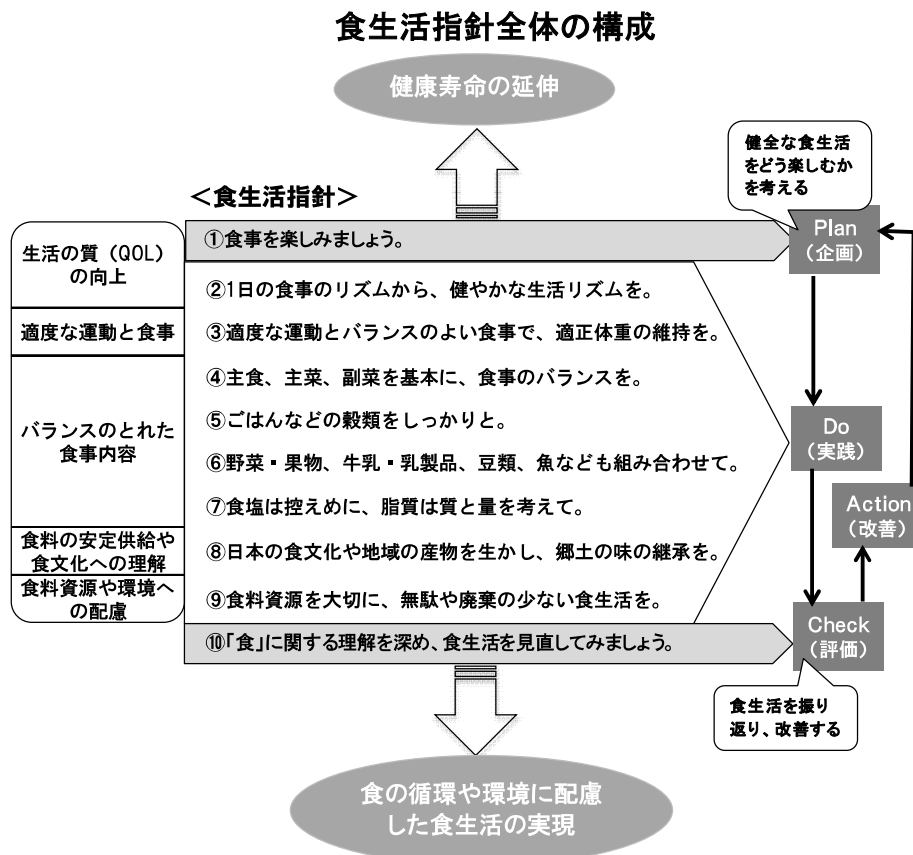
- 交流機会の提供
- 食育推進会議への参画

コラム

食生活指針を役立てましょう！

文部科学省、厚生労働省、農林水産省では、国民一人ひとりが健全な食生活の実践を図ることができるよう、関係機関等がその方向を共有しつつ、食生活の実践を支援する環境づくりを進めるための「食生活指針」を平成28年6月に改訂しています。

この「食生活指針」は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れ、作成されていることが大きな特徴です。内容については、生活の質（QOL）の向上を重視し、バランスのとれた食事内容を中心に、食料の安定供給や食文化、環境にまで配慮したものになっています。



資料：文部科学省、厚生労働省、農林水産省「食生活指針の解説要領」

