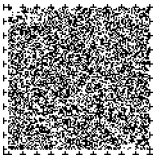
第４章　具体的な施策の展開



Ⅰ　食による心身の健康づくり

１．ライフステージごとにターゲットを絞った情報の発信

（１）妊娠期

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、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準備す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。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・母子健康手帳の活用による栄養バランスの説明などを行った。
・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。
・妊娠期における栄養教育が、子どもの将来の健康に影響を及ぼすことなどが十分に伝わらない。
・妊婦歯科健診のさらなるＰＲが必要である。

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、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。

●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。

コラム　　妊娠中のダイエットと低体重児

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。妊娠中の過度なダイエットは、赤ちゃんまで低栄養状態にしてしまいます。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。また、そうした低体重児では、将来メタボリックシンドロームや生活習慣病にかかるリスクが高くなることがわかっています。
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！

行政の取り組み

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妊婦歯科健診のＰＲ、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。

健康課	母子健康手帳を活用した指導 妊婦食教室（プレママクッキング） 妊婦歯科健診

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。

健康課	母親学級（プレママクラス） 両親学級

コラム　妊婦さんは歯周病に要注意！？

妊娠すると歯ぐきが腫れる歯肉炎になりやすくなりますが、これには、妊娠によるホルモンの変化が大きく影響しています。

妊娠すると女性ホルモンが増えますが、女性ホルモンには歯周病の原因菌やその他の菌の繁殖を促す性質があることが知られています。

近年、歯周病の全身への影響がわかってきましたが、なかでも、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つら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。

（２）乳幼児期（０～５歳）

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にあります。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。保育所や幼稚園、行政など、さまざまな主体により親子の健康と食に対する支援体制を推進します。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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。
・離乳食を３つの段階に分け、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情報提供を行った。
・各種事業を行う中で、食に関する指導が不十分である。
・むし歯予防教室のさらなるＰＲが必要である。

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。

●味覚を育てる

さまざまな食材に触れさせ、食べ物を味わうことにより、味覚を育てます。

●食事内容の工夫

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、バランスのとれた食事内容の工夫をします。

●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。

行政の取り組み

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。

健康課	乳幼児健康診査、乳幼児健康相談、 子ども発達相談、むし歯予防教室、幼児歯科健康診査
健康課・ 子ども家庭支援課	こんにちは赤ちゃん事業

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。

健康課	離乳食教室（ゴックン・モグモグ・カミカミの３コース） 幼児食教室（キッズクラス） 保育園離乳食教室

③食に関する情報提供と相談

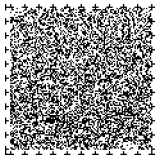
子どもの成長に合わせた好ましい食習慣の形成に向けて、健康センターや子育て支援センターなどにおける情報提供や相談を行います。また、保育所などと連携し、乳幼児の食生活への理解を深めます。

健康課・ 子ども家庭支援課	子育て支援センター、子育てひろば等における講座や相談事業 健康センターでの食育講座や子育てひろばでの相談事業
健康課	栄養教室・栄養相談の情報提供 健康センターにおける食に関する情報提供や相談事業 幼児食教室や親子クッキングでの調理情報の提供 保育園との「食」に関する情報交換

④乳幼児とその保護者を指導する人材の育成と活動支援

乳幼児期から基礎的な食習慣を身につけるため、乳幼児やその保護者を指導する人材を育成し、家庭における食育を進めるための活動を支援します。

東京都	指導者向け説明会の開催
東京都	指導者の育成および活動支援



（３）小・中学生（６～15 歳）

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。

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。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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。
・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。
・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。
・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。
・学校給食の地場産物は納入している農家の高齢化と天候不順により納入量が減少傾向。
・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適正な指導を心がけているが、除去食への配慮はできていない。

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」の実践により、規則正しい生活リズムをつくります。

●食事内容の工夫と旬の食材の活用

成長に必要な栄養が摂取できるよう、バランスのとれた食事内容を工夫するとともに、四季折々の旬の素材を使った食事づくりを心がけます。

●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

はしや食器の使い方、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。

●食に関する学習

食事づくりの手伝いや買い物などを体験させることで、食材についての知識や、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、日頃から歯と歯肉の状態を観察する習慣を身につけ、丁寧な歯磨きでむし歯と歯肉炎を予防します。

行政の取り組み

①料理教室・講演会の開催

親子、同世代の子どもに対する料理教室を開催し、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。

健康課・ 学校給食センター・ 市民活動推進課	夏休み子ども料理教室
健康課・ 市民活動推進課	親子クッキング
社会教育課	親子料理教室
都教育委員会	親子クッキングコンテスト

②農業体験の機会の提供

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する心を育てます。

農業委員会	親子農業体験会（田植え・稲刈り体験）
社会教育課	農業・食育体験教室 青少年健全育成備品貸出（餅つきの臼）
指導室・学校	総合的な学習の時間等を活用した農作業体験等の充実 地域休耕田等の活用による地域と協働した農業体験 野菜等の栽培、収穫、加工および調理体験

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。食への関心を深める一方、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。

学校給食センター	地場農産物の活用、食器改善 伝統料理・行事食を取り入れた献立づくり 食に関する指導 食物アレルギーへの対応

④保護者の理解促進

学校給食試食会を通し、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。

学校給食センター	学校給食試食会および意見交換会

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*1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教諭*2と連携し、学校教育における食育の推進を行います。

指導室・学校	小・中学校における食に関する指導の充実 食育リーダー研修会
	教員、栄養教諭などが協力した授業（ティームティーチング）による食に関する指導の充実
	総合的な学習の時間などを活用した家庭と学校、地域との連携
	子どもの生活習慣確立のための家庭教育支援
学校	学校歯科医と連携した歯と口の健康づくり

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、地域の子どもたち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。

＊１『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。

＊２『栄養教諭』
学校における食育推進のため、平成 17 年度より創設された制度。各学校の食に関する指導において中心的な役割を果たすことが期待されます。（コラムP36）

コラム　「栄養教諭」ってどんなことをしているの？

社会全体のライフスタイルの変化や食生活の多様化が進む中で、朝食を摂らない子どもの増加など、子どもの食生活の乱れが指摘されています。

子どもが将来にわたって、健康に生活していけるよう、栄養や食事の摂り方など、正しい知識にもとづいて判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせることが必要となっています。そのため、国では学校における食育の推進のため、平成 17 年に「栄養教諭」制度を創設しました。栄養教諭の仕事は、次のとおりです。

① 食育リーダーの支援

各学校の食育リーダーに対するアドバイス、食育に関する教材や指導法の提供、食育の授業の公開、研修会の講師など食育リーダーを支援します。

② 学校給食の管理

給食の献立作成や栄養価の計算、調理員への調理指導や衛生管理等、給食の全体的な管理や栄養についての管理を行います。

③ 食に関する指導

肥満や偏食、食物アレルギーのある子どもへの個別指導、教職員や家庭・地域と連携した食に関する指導やイベントの企画等、食に関する指導の中心的な役割を担います。

東京都では平成 26 年４月１日現在 54 人の栄養教諭を配置していますが、青梅市では、第二小学校での自校方式の学校給食の開始に合わせ、平成 24 年度より栄養教諭を１名配置しています。

栄養教諭配置状況（東京都・全国）

単位：人

	H22	H23	H24	H25	H26
東京都	27	36	44	49	54
全　国	3,379	3,853	4,262	4,624	5,023

（４）思春期・青年期（16～24 歳）

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。将来の健康に大きな影響を及ぼすことを再認識し、生活習慣を見直すことが必要です。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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。
・青少年リーダー育成研修会において野外炊事活動を行った。
・事業者との連携を持つ必要がある。

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など、規則正しい生活リズムを心がけます。

●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、不適切な食生活を見直します。

●自分に合った食事内容の把握

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。

●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ます。

行政の取り組み

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。

健康課	おうめ健康まつり
健康課・ 社会教育課	出前講座
市民安全課	市民のくらし展
社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）の普及促進および栄養のバランス情報の発信

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の向上を支援します。

健康課	市民食育講演会
市民安全課	消費者講演会・消費者講座

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てはいかがでしょうか？

（５）壮年期（25～39 歳）

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。

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。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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地産地消の推進で近隣地域の食材試食などを行った。
・市民センターで、英語で楽しむ男の料理教室を行った。
・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。
・事業者との連携を持つ必要がある。

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

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。

●食に関する必要な情報を得る

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、栄養バランス、食品表示等の必要な情報を得て、活用に努めます。

●子どもとの実践・伝達

子どもとともに地元の農産物を使った伝統料理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。

行政の取り組み

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が持てるよう知識の普及に努めます。

健康課	ヘルシーダイエット相談* おうめ健康まつり
健康課・ 社会教育課	出前講座
市民安全課	市民のくらし展
健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）の普及促進および栄養のバランス情報の発信

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。

社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
健康課	幼児食教室（キッズクラス）

③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の向上を支援します。

健康課	市民食育講演会
市民安全課	消費者講演会・消費者講座

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。

健康課	成人歯科検診

＊『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。

コラム　「健康な食事」マークを参考にしよう

コンビニエンスストアのお弁当やスーパーのお総菜を購入し、自宅で食べることを中食（なかしょく、ちゅうしょく）と言い、忙しい人が多い現代の食卓には欠かせないものとなっています。

厚生労働省は、炭水化物やタンパク質など、必要な摂取基準を満たしたコンビニエンスストアやスーパーなどで販売されているお弁当やお惣菜などを「健康な食事」と認証し、表示できるマークの決定をしました。

「主食」は黄色、「主菜」は赤色、「副菜」を緑色で表し、３色を組み合わせることで栄養バランスの良い食事をとることができるようにしています。

①黄色　料理Ⅰ(主食)

精製度の低い米や麦等の穀類を利用した主食

300kcal 未満(40～70g)の「炭水化物」を含み、精製度の低い穀類が 2 割程度含まれること。ただし、精製度の低い穀類の割合が多い場合（玄米だけなど）は、1 日 1 食程度の摂取にとどめる。

②赤色　料理Ⅱ(主菜)

魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした副食

250kcal 未満(10～17g)の「タンパク質」を含む。

③緑色　料理Ⅲ(副菜)

野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)を使用した副食

150kcal(100～200g)の「緑黄色野菜」を 2 種類以上組み合わせる。

（６）中年期（40～64 歳）

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。

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。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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地産地消の推進で近隣地域の食材の試食などを行った。
・ヘルシーダイエット相談を年６回行っている。
・市民センターで、料理教室を行った。
・特定健康診査の結果、保健指導ありとした人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。
・事業者との連携を持つ必要がある。
・歯周病の予防のためにも 40 歳以下の歯科検診を増やす必要がある。

家庭の取り組み

●健康管理の実践

特定健康診査などを受け、自分の身体の状態を知り、健康管理を行います。

●自らの食習慣を振り返る

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。

●子どもへの実践・伝達

家庭の味や伝統料理・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。

行政の取り組み

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。

健康課	ヘルシーダイエット相談 おうめ健康まつり
健康課・ 社会教育課	出前講座
市民安全課	市民のくらし展
健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）の普及促進および栄養のバランス情報の発信

②食生活改善の支援

各種料理教室などを通じて生活習慣病予防や食生活の改善を支援します。

社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室

③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。

健康課	健康相談 特定保健指導

④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の向上を支援します。

健康課	市民食育講演会
市民安全課	消費者講演会・消費者講座

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。

健康課	成人歯科検診

（７）高齢期（65 歳以上）

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、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。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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地産地消の推進で近隣地域の食材の試食などを行った。
・食育に関する講演会・講座の開催を行った。
・健口（けんこう）体操*1の普及に努めた。
・シルバーマイスター制度*2の新たな周知の方法の検討が必要である。
・介護予防事業への参加者が少なく、一般高齢者も対象として検討する必要がある。
・健口（けんこう）体操の普及・啓発の場を探す必要がある。

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、体調に応じて食事内容を工夫します。

●健康管理の実践

自分の身体に常に関心を持ち、健康診断、歯科検診を積極的に受診します。

●子どもへの実践・伝達

家庭の味や伝統料理・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食事をします。

●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、健口（けんこう）体操等に取り組み、食べる機能を維持します。

＊１『健口（けんこう）体操』
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。

行政の取り組み

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。

健康課	おうめ健康まつり
市民安全課	市民のくらし展
高齢介護課	シルバーマイスター制度
健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）の普及促進および栄養のバランス情報の発信

②介護予防の推進

高齢者の栄養改善や適切な食べ方の支援、高齢者の口腔機能の向上など高齢者の介護予防に努めます。

社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
高齢介護課	介護予防栄養改善事業 介護予防口腔機能向上事業

③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。

健康課	健康相談

④８０２０（はちまるにいまる）運動の推進と健口（けんこう）体操の普及

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

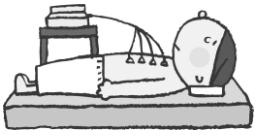
健康課	おうめ健康まつり

⑤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若い世代へ地域の食材、食文化の継承に努めます。

ライフステージ別の取り組みの一覧

分　野	妊娠期	乳幼児期	小・中学生
	出生前から	0～5歳	6～15歳
該当ページ	P29	P31	P33
食生活・生活習慣	●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	●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 ●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	●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
食に関する知識・学習		●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	●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を体験させ、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
食によるコミュニケーション		●家族や友人との楽しい食事を心がける	
歯の健康	●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	●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	●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	壮年期	中年期	高齢期
16～24歳	25～39歳	40～64歳	65歳以上
P37	P39	P41	P43
●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実践できるよう、適正な食事量、栄養バランス、食品表示等の情報を活用する		●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	●子どもとともに地元の農産物を使った伝統料理や行事食について学び、実践する機会をつくる ●家庭の味の伝達に努める	●家庭の味や伝統料理・行事食の知識・技術を子どもに伝達する	
●食事の手伝いを通し、料理の基本と食品の安全性など食に関する知識を身につける			
			●家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気で食事をする ●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、歯間清掃用器具を使って、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

Ⅱ　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

地産地消とは、地域で生産したものを地域で消費することを意味し、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々の活動によって支えられていることへの感謝と理解につながります。生産者にとっては、生産量の増加や消費者のニーズをとらえた農業への取り組みなど、地元農業の活性化につながります。

生産者と消費者の距離の短さは、輸送コストや鮮度の面で利点があるだけでなく、両者の心理的な距離の短さにもなり、消費者の地場産物への愛着心や安心感が深まります。また、消費者の身近な場所で生産が行われていることは、子どもが農業や農産物に親近感を感じる教育面、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。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伝統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。

また、食生活については、ごはんを主食に、魚介類や肉類、大豆製品の主菜と、野菜・いも類・きのこ・海藻・その他の豆などの副菜を組み合わせた日本型食生活は、栄養バランスの面で理想的と言われていますが、ファストフード店や多様な外食産業の発展により、食生活の欧米化が進んでいます。

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、農作業体験などを行い、子どもたちが自然に日本型食生活になじみ、伝統料理に触れ、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。

合わせて、市の特産品である梅やゆず、お茶などの栽培、畜産物のブランド化を図ることが求められています。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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。
・市内に西東京農協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。
・地元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。
・ＪＡの協力を得て、多くの親子に農業体験してもらう必要がある。
・学校給食への地場農産物の安定供給が課題である。

（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。市民は地域の農産物を消費することで生産者を支え、生産者は安全・安心な農産物を生産することで、それに応えます。生産者と消費者の交流を促し、また、市民が旬の食材を得ることにもつなげます。

農林課・ 農業委員会	農産物や農業情報の提供 農業祭（農産物共進会）および農畜産物の直売 西東京農協直売所（２か所） 親子農業体験会
市民活動推進課 （市民センター）	地区文化祭における地元農家産農産物の販売
商工観光課	食育協力店制度の普及

（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の活用を更に促進することで、子どもたちの地域農業への関心向上に努めます。

農業委員会	青梅市そさい振興会学校給食部会への支援
学校給食センター	学校給食への地場農産物の活用 献立表・給食だより・学校訪問での地場農産物使用の報告 給食だよりなどでの生産者の紹介

＊『そさい（蔬菜）』
野菜または野菜となる作物（植物）のこと。

（３）栄養バランスのとれた食生活の普及

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。

（４）食文化の掘り起こしと継承

地域で受け継がれてきた食材や伝統料理を掘り起こし、学校給食に取り入れたり、若い世代に継承する場や機会を積極的に設けます。

社会教育課・市民活動推進課	高齢者と児童の交流活動
学校給食センター	伝統食・郷土料理を取り入れた献立づくり

コラム　青梅の“郷土料理”ってなんだろう？

“郷土料理”というと山形県の「いも煮」、山梨県の「ほうとう」などが有名ですが、青梅には代表的な郷土料理は、特にはないとされてきました。

本計画の策定のための話し合いを行ってきた食育推進会議では、このことも議題にあがりました。主なご意見を紹介すると･･･

- 山村地域でお米があまりとれず、麦を栽培していた事から昔は小麦粉がよく食べられていた。
- 小麦粉を使った料理やおやつとして、「すいとん（だんご汁）」、小麦粉をこねた生地であんを包みゆでて仕上げる「ゆでまんじゅう」、冷やご飯と小麦粉と水を混ぜフライパンで焼く「たらし餅」を食べていた。
- 江戸時代には養蚕が盛んだったこともあり、その名残としてご飯をつぶして丸め、枝に刺して焼いて食べる「まゆ玉」と呼ばれるおやつがあった。
- 結婚後に青梅市に転入したが、酒まんじゅうを売っているお店が多いことから、酒まんじゅうが郷土料理だと思っていた。

以上のように、青梅市にも地域によって郷土料理として食べられてきたものがあること、その背景や具体的な料理方法について、さまざまな意見があげられました。

ご家族やご近所の方と「うちの地域では、昔こんなものを食べていたよ。」など話してみると、新しい発見があるかもしれませんね。

【すいとん（だんご汁）】　材料（４人分）

小麦粉 ・・・・・・ 60g
白玉粉 ・・・・・・ 50g　A
牛乳 ・・・・・・ 90ml

だし汁 ・ 1300ml 程度
みりん・塩・醤油 ・ 適量
人参・大根・小松菜・鶏肉などお好みの具材

■作り方

①だし汁が入った鍋に、食べやすい大きさに切った具材を固いものから順に入れ煮る。
②Ａを混ぜ、ひと口大の団子に丸め、①へ入れる。（耳たぶくらいの柔らかさになるよう、水を少し加えて調整する。）
③調味料で味を調えて一煮立ちさせる。

２．市民の農作業体験の場の確保

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*1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、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。こうした市民農園等を利用することで農産物に対する関心が高まり、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。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・平成 25 年度、市民農園は、17 農園 913 区画が貸し出され、花木園の体験実習農園は 9 団体 192 人が利用した。
・農家自身による市民の農園が開設された。（平成 25 年度　5 農園）
・学校と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。

（１）農家開設型市民農園等への支援

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ます。

農林課	農家開設型市民農園および体験農園の開設支援 市民農園の貸出しと栽培講習会の開催 花木園の体験実習農園の貸出し
東京都	農林総合研究センターの体験型食育拠点*2機能の充実促進

（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。

指導室・学校・東京都	子どもたちが行う、畑や水田での生産体験学習の推進

＊１『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。

＊２『体験型食育拠点』
家畜とのふれあい体験や生産体験学習の受入れや体験学習の指導者の養成などの技術支援、イベントの開催などを通じて、食育推進の拠点となる施設。

３．食の安全と環境への配慮

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。

また、食品ロスや食べ残しである食品残(ざん)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。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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。
・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。
・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。
・安全確保に向け、特別栽培農産物の生産支援が必要である。
・４Ｒの推進に向け、ごみ減量等の啓発が必要である。
・生ごみたい肥化ダンボールコンポスト*1モニター参加者の増加を図る必要がある。

（１）食の安全に関する理解の促進

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。

健康課	O―１５７などの食中毒予防啓発
市民安全課・学校	食の安全に関する広報、啓発活動
市民安全課・健康課	食品表示の正しい知識の普及

（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。

農林課	東京エコ農産物*2の生産支援

＊１『ダンボールコンポスト』
ダンボール箱の中に土壌改良材（ピートモス・もみ殻くん炭）を入れて、微生物の力によって生ごみを分解し、家庭から排出される生ごみからたい肥を作るもの。１箱で、約３か月分の生ごみ 30kg 程度から、約５kg のたい肥を作ることができる。

＊２『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。

（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、食品残さの有効活用など環境への配慮に努めます。

清掃リサイクル課	４Ｒの推進 生ごみ資源化の推進 ごみ情報紙等によるごみ減量啓発
学校	教育活動を通した理解促進

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”をご存じですか？

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め替え用を購入する、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、不要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。

小さな事からこつこつと、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

市民一人ひとりが食育を理解し、地産地消を推進し、伝統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・企業等と連携した取り組みに努めます。

前計画の主な取り組みと今後の課題

・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。

（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。

（２）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。