

# 第2期 豊中市食育推進計画 概要版

平成25年度(2013年度)～29年度(2017年度)

## 「とよなか食育 プラスワン」

ちょっとした毎日のプラスで気持ちのよい生活を

平成25年(2013年)3月

豊中市

# 基本的な考え方と 取り組み

## 計画の基本理念

市民一人ひとりが生涯を通じて  
健康で心豊かな生活ができるように  
「市民自らが食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、  
健全な食生活を実践できる」ための食育を推進します。

各ライフステージ(妊娠期、幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期)の特性に着目し、「食べることは、人の生き方そのものである」という視点から、食育を推進し、健康で心豊かな生活の実現をめざします。

## とよなか食育プラスワン

食育に関心のある人、関心のない人、「食べること」が好きな人、おなかがいっぱいになれば満足な人、料理をすることが好きな人、料理をすることが嫌いな人、いろいろな人がいます。それでも人は何らかの方法で栄養や水分を身体に取り入れて生活しています。

全員が100点満点の正しい食生活をめざすのではなく、「食べること」にほんの少しの工夫をしながら、少しずつ健康で心豊かな生活を感じていけたらという思いで「とよなか食育プラスワン」の取り組みを行います。

たとえば朝ごはんを食べていない人は、パンだけでも食べてみる。パンだけの朝食の人は、牛乳をプラスしてみる。パンと牛乳を食べている人は果物をプラスする。というように、今の自分が無理のない範囲で1点だけでも努力する、それが「とよなか食育プラスワン」です。

頑張っても満点をめざすのもとてもいいのですが、10点を11点にすること、30点が31点になることもとても大切です。

「とよなか食育プラスワン」で健康で心豊かな生活を実現しましょう。

## 数値目標を設定しているもの

- ◎食育に関心を持っている人の増加
- ◎災害時に活用できる保存食や飲料を備蓄していない人の減少
- ◎朝食を欠食する人の減少
- ◎食事が楽しいと感じる人の増加
- ◎食べ残しを減らす努力を必ずしている人の増加
- ◎自分で食事の準備をすることができる人の増加
- ◎定期的な歯科検診を受けている人の増加

# 計画の推進主体の 役割

健康で心豊かな毎日



気持ちのよい生活の実感



とよなか食育プラスワン



家庭・個人の役割 食育への理解と実践

## 保育所(園)・ 幼稚園・ 学校の役割

生涯にわたり実践  
していく基礎を作る

- 栽培・収穫体験
- 各教科の学習
- 給食

## 地域の役割

地域ぐるみでの  
食育を推進する

- イベント
- 啓発
- ボランティア活動

## 事業者・ 生産者の役割

食育活動を通じて市民  
の食生活を支える

- 食品の安全性の確保
- 体験の場の提供
- 学校給食への地場産  
食材の提供

## 市の役割

環境整備をする

- さまざまな推進主体  
との連携
- 人的資源の活用
- 情報発信

# 食育推進の 5つの目標

## 1 食育に関する情報を 正しく理解して、 実際に行動しよう

- 食生活・栄養バランスや食品の安全性、食中毒を予防する方法など、食に関する情報を正確に把握し、理解し、実行しましょう。
- 自然災害や感染症などの対応※についてもよく検討し、食品や水などの置き場所について話し合うなど日ごろから備えておきましょう。

## 2 生活リズムを整え、 バランスのとれた 食生活を実現しよう

- 健康な生活をおくるため、生活リズムを整え、適度な運動を行うなど、各々の生活習慣や食生活について振り返りましょう。
- 乳幼児期から早寝・早起きなどの生活習慣を確立しましょう。
- 「食」に関する正しい知識や技術を身につけ、生活習慣病や低栄養を予防しましょう。

## 3 おいしく、楽しく、 食事をしよう

- 家族や仲間ですく楽しく食事をすることで、食の楽しさを実感するなど食を通じたコミュニケーションをはかりましょう。
- 家族との食事や世代間で食事を共にすることは、食事のマナーや伝統などについて伝える良い機会となります。若い世代に食文化を伝えていきましょう。

## 4 食べる物、食べることを 大切にしよう

- 食べることを大切にする気持ちを育むためにも野菜などを育て、収穫し、調理することなどに積極的に取り組みましょう。
- 生産者との交流や生産体験などを通じて自然の恵みへの理解を深め、買すぎない、作りすぎないなどの「もったいない」の心を育むことで、環境を考えた行動をしましょう。
- 「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を考え、食べ物に感謝する心を持ちましょう。

## 5 歯や口の健康を維持・増進しよう

- むし歯や歯周病などの予防に加え、「食」を支える歯や口の機能の育成と維持・向上を図るため、各世代にあった歯や口の健康づくりの方法を身につけ取り組んでいきましょう。

※ 自然災害や感染症などの対応：地震などの自然災害の対応はもちろんのこと、感染症などで外出できない時の対応や、停電など日常生活の中で起こりうることに對して、適切に對應できるようにするために、各家庭において日常使っている食料品などをうまく利用して備蓄しておくことが重要です。また、小さな子どもがいる世帯や要介護者などのいる世帯では、それぞれが必要なるものを備蓄しておくことが重要です。

# 妊娠期

妊娠期は、食に対する意識が変わりやすいため、食の安全に関する情報に注目したり、栄養バランスを考えた食生活が実践しやすい時です。また、歯や口の環境も変化し、妊娠性歯肉炎などの特有の症状が起こりやすいため、正しい歯みがきや歯や口の手入れ方法を身につけるとよい時でもあります。

## 妊娠期の目標

### 食に関する知識や情報を積極的に習得しよう

母子健康手帳交付時や妊婦教室、地域の子育てサロンなどいろいろな場所で積極的に情報を得ることで、育児の不安を軽減し、よりよい食生活を実現できます。また、妊娠期から、日常の災害時に対する備えの知識を身につけ実践することで、安心して子どもを育てることができます。



### 栄養バランスのとれた食生活を実践しよう

食事バランスガイドなどを参考に、主食・副菜・主菜のそろった食事を心がけることで、子どもを迎える家族の適切な食習慣を確立できます。

### おいしく楽しく食事をしよう

つわりがある時はあまり神経質になりすぎず食べられる物をおいしく食べ、家族やいろいろな人と楽しく食事をすることで、穏やかに妊娠期を過ごすことができます。

### 家族全員で妊娠期を支えよう

家族の誰もがすぐに作れるような簡単な料理を身につけるなど食事づくりや買い物など積極的に行うことで母子が健やかに過ごせる環境が整います。



### 歯や口の健康づくりを始めよう

妊娠期は歯肉からの出血や唾液のネバつきなど、ホルモンの影響を受け、歯や口の環境も変わりやすい時です。かかりつけ歯科医で歯科検診を受診し、正しい手入れ方法を身につけて、歯や口の環境を整えることは、子どもの歯や口の健康づくりにもつながります。

#### 妊娠前から、健康な身体づくりをめざす

- 自分の適正体重を知る
- バランスのよい食事をとる

#### 健康な妊娠期を過ごす

- 妊娠期に必要な栄養分などを知る(主食を中心にしっかり食べる)
- バランスのよい食生活を心がける(不足しがちなミネラルを野菜などでしっかりとる)
- 適度に身体を動かし、おいしく食べる

#### 楽しい妊娠期を過ごす

- しんどい時などは周りの協力を得る(簡単に調理できる方法などを家族で学ぶ)
- 日常から家族で家事などを分担する

妊娠期がめざすこと、  
取り組みの  
ヒント



# 幼年期(0~5歳)

幼年期は、心身の発育・発達が著しい時です。家庭では早寝・早起きや身体を適度に動かし、おいしく食事をするといった基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。また、家族で安心して楽しく食べることで“食べたい”という気持ちが育つ時です。さらには、いろいろな食材を食べたり、保育所(園)・幼稚園での収穫体験などを通じて食材に触れることにより、食べ物を大切に作る心や調理をしようとする意欲が育ちます。

## 幼年期の 目標



### 子どもの成長に応じた食生活を実践しよう

かたさや大きさ、味付けだけではなく、スプーンや箸の使い方など子どもの成長に応じた食生活を家庭で実践することで食生活の基礎を築くことができます。

### 早寝・早起きや適度に身体を動かす習慣を身につけよう

早寝・早起きや、外遊びなど適度に身体を動かすことで、食のリズムが整い、基本的な生活習慣を確立することができます。

### 家族や仲間と楽しく食事をしよう

授乳期、離乳期から食を通じたコミュニケーションをはかり、楽しい雰囲気ですぐに食事をとることで、心の安定が得られ、食べる意欲が育ちます。家族や仲間と食事をとることで、食べるのが楽しいと感じることができます。

### いろいろな食材を食べながら、食べ物の大切さも学ぼう

小さいころからさまざまな味を経験し、いろいろな作物の栽培や農体験の他、調理体験などを通じて食に対する興味が育ち、食べ物の大切さを実感できます。また、噛む力にあわせて調理方法を工夫することで、おいしく食べるすることができます。



### 歯みがきの習慣をつけよう

食事や生活リズムを整えるとともに、発育にあわせた歯や口の機能を育てていく時です。また、歯みがき習慣を身につけるとともに、かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診を受診することで、むし歯を予防し、歯や口と身体の健康づくりができます。

## 幼年期がめざすこと、 取り組みの ヒント



#### 健やかな身体をはぐくむ

- 規則正しい生活をする(ぐっすり眠る、しっかり遊ぶ、おなかがすく)

#### 楽しみながら成長する

- 食事の時間を楽しむ(コミュニケーションをとりながら家族と食べる)
- おいしく食べる(食事のマナーなどを学ぶ)

#### 経験を通して育つ

- お手伝いをする(食事の支度や買い物などのお手伝いをする)
- いろいろな体験をする(野菜や果物を育てる)

#### 歯の健康を保つ

- 歯みがきの習慣が身についている
- しっかり噛める





# 少年期(6~14歳)

少年期は、心身の発達とともに、体力や運動能力の伸長も著しく発達し、行動範囲の拡大に伴って、さまざまな事柄に関心を示すとともに、自我の確立を伴う大切な時です。

食べ物と体の成長について理解し、栄養素とその働きについて学び、自らが栄養や摂取量などバランスのとれた食事を心がけるとともに、学校と家庭などにおいて、食生活の大切さを学び、望ましい食習慣を身につける時です。

身体や身の回りの清潔の必要性を理解し、進んで手洗いやうがいなどを実践する姿勢を身につけることで、望ましい食生活を実現することができます。

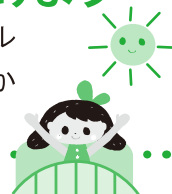
## 少年期の 目標

### 食生活に関する正しい知識や情報を収集できるようになろう

さまざまな情報のなかから、自分に必要な知識や情報を収集できるようになることで、自分の適正体重、食事量などが判断できるようになります。

### 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、適度な運動習慣を身につけよう

早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活を実践することで、午前中の活動のエネルギーが補給でき勉強やスポーツを活発に行うことができます。また、適度に身体を動かすことで食事のときに空腹を感じ、おいしく食事をとることができるようになります。



### 家族や仲間と楽しく食事をしよう

家族や仲間とコミュニケーションをとりながら楽しく食事をするので、よりおいしく食べることができます。年齢が上がるにつれ、家族と一緒に食卓を囲むことも難しくなりがちですが、家族や地域の人などと一緒に食事することで、食事のマナーや食文化などを学ぶことができます。



### 食の大切さ、調理の方法を学ぼう

農体験をしたり、食べ物の生産や流通を学んだり、自分で食事を作ったりすることを通して、食べ物を無駄にしないなど、食生活の大切さを考えるなど「食の自立」につながります。また、さまざまな調理方法を身につけ、献立などの幅を広げることで、おいしく食事をする技術が身につきます。

### 歯の大切さを理解し、むし歯予防に取り組もう

歯や口や身体の健康について学び、自分で管理し、確立していく時期です。また、むし歯や歯周病を予防するために学校での歯科健診や歯科保健指導とともに、かかりつけ歯科医で歯みがき指導を受けることで、生涯にわたっての健康づくりの基礎が確立できます。

#### 健やかな身体をはぐくむ

- ・規則正しい生活をする(ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく)
- ・自分の適正体重を知る(過剰なダイエットやたべすぎをしない)

#### 楽しみながら成長する

- ・食事の時間を楽しむ(コミュニケーションをとりながら家族と食べる)
- ・おいしく食べる(食事のマナーなどを学ぶ)

#### 経験を通して育つ

- ・お手伝いをする(食事の支度や買い物などのお手伝いをする)
- ・いろいろな体験をする(野菜や果物を育てる、農体験をする)
- ・自分で調理を試みる
- ・食べ残しなどを減らす

少年期がめざすこと、  
取り組みの  
ヒント



# 青年期(15~24歳)

青年期は、一層の身体の発達がみられるとともに、生活習慣や食習慣が定着します。一方で、一人暮らしを始めたり、生活環境が変わる人が多い時期でもあり、生活習慣が乱れやすくなります。その他、過度の痩身志向や朝食の欠食などから栄養が偏りやすい時でもあります。

## 青年期の 目標

### 情報を正しく理解しよう

さまざまな情報のなかから自分に必要な情報を選び活用することで、思春期にみられる過剰なダイエットを抑制し、健康を守る食生活を実践して、中年期などに増えてくる生活習慣病を予防する基礎をつくれます。

### 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、適度な運動習慣を身につけよう

早寝・早起き・朝ごはんを実践して、適度に身体を動かすことで気持ちのよい毎日が実感できます。

### バランスのとれた食事をおいしく食べよう

自分でいろいろな料理を作ることや、外食や弁当、中食<sup>なかしよく</sup>などをうまく利用することで、バランスのよい食生活が実践できます。



### 食べ物の大切さを考えよう

自分で買い物をしたり、食事をつくることを通して、食材の適量購入や余った食材の有効活用を行い、食べ残しや食べないまま捨ててしまう「手つかず食品」を減らすなど、環境に配慮した生活が身につきます。

### 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康を保とう

歯や口のみならず、身体の健康づくりへの関心も低く、歯科検診を受けていない人が多い時です。しかし、仕事などで不規則な生活になりがちな壮年期を前に、健康な身体づくりを必要とする時期でもあります。

歯科検診を受診し、歯や口の健康に対する関心を高めることは、身体の健康づくりにつながります。

## 青年期がめざすこと、 取り組みの ヒント

#### 健康的な身体をつくる

- ・規則正しい生活をする(ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがよく)
- ・自分の適正体重を知る(過剰なダイエットや食べすぎをしない)

#### 健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

#### 日々の生活が楽しい

- ・自分で調理をする(調理方法を学ぶ、自分の好きなものが作れる、苦手な人も中食などをうまく利用しながら作ってみる)
- ・食事を楽しむ(友達や家族との食事を楽しむ)

※ <sup>なかしよく</sup>中食:「外食」と家庭で調理する「内食」の中間で、総菜を購入したり、調理済み食品を使って、家庭で食事すること。



# 壮年期(25~44歳)

壮年期は働きざかりであり、食生活をはじめとする生活習慣の乱れが生じやすい環境にあります。食生活に関する知識を習得し、規則正しい食生活を心がけることでメタボリックシンドロームなど生活習慣病を予防できます。

また、幼年期や少年期の親世代として、子どもの食育に取り組む時期です。

## 壮年期の 目標

### 食生活について情報を正しく理解し活用しよう

さまざまな情報のなかから必要な情報を選び活用することで、生活習慣病を予防し、健康な毎日を実現できます。自然災害や感染症などの発生に備えて、できることを考え準備することで、家庭や地域を守ることができます。

### 規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を身につけ、生活習慣病の予防に取り組もう



メタボリックシンドロームと判定される男性が増えはじめる時期なので、生活リズムを整え、朝食をとったり、バランスのよい食生活を実践したり、適度に身体を動かすことでメタボリックシンドロームを予防します。

### 家族や地域で食事を楽しもう



食事時に家にいるにもかかわらず、食卓をともに囲まない孤食の現状があります。食卓を囲む家族団らんや地域での共食<sup>きょうしょく</sup>は食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらします。

### 子どもに対しての食育に取り組もう

幼年期や少年期の親世代です。子どもの年齢に応じて、食材の買い物、食事の手伝い、野菜の栽培などを一緒にすることで、食べ物の大切さや食事のマナー、伝統的な食生活を子どもに伝えることができます。また、子どもと一緒に取り組むことで、自分の食生活を振り返ることができます。

### 身体と歯や口の健康のために、定期的な歯科検診を受けよう

歯周病は生活習慣病の1つです。また、歯周病と糖尿病は深いかかわりがあるなど、歯や口の健康は、身体の健康に大きな影響を及ぼします。定期的な歯科検診を受診するなど、歯や口の健康を維持・増進することは、身体の健康づくりにつながります。

## 壮年期がめざすこと、 取り組みの ヒント

#### 健康的な身体を維持する

- ・規則正しい生活をする(ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく)
- ・自分の適正体重を知る(肥満ややせすぎに注意)

#### 健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

#### 毎日の生活が充実している

- ・自分で調理をする(調理方法を学ぶ、自分の好きなものが作れる、苦手な人も中食などをうまく利用しながら作ってみる)
- ・食事を楽しむ(家族や地域の人との食事を楽しむ、自分の知識や技術を伝える)

※ <sup>きょうしょく</sup>共食:だれかと食事を共にすること。単に食事を共にするだけでなく、食に関するさまざまな行動「食行動」を共有することまで含む。食事の準備作業、知識の伝達、技術の向上、会食などを通じて、健康で社会的な活動を創出することも期待されます。

# 中年期(45~64歳)

中年期は食に関する知識や技術をさまざまなかたちで積極的に地域に発信し、次世代に伝えるとともに、地域活動の担い手として中心的な存在となる時です。中年期には、生活習慣病を発症する危険性を持つ人が多くなります。

## 中年期の 目標

### 食に関する情報を得て伝えよう

食を通じた健康づくりや危機管理などについて、家庭・地域・職場などで情報を共有することで、健康で安全な食生活を実現します。



### 生活習慣病の予防に取り組もう

メタボリックシンドロームと判定される女性が増えはじめる時期なので、食事バランスガイドなどを参考にバランスのよい食生活を実践することで、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防します。また、外食や買い物をする際にも、栄養や調理方法などの情報を入手することが食事バランスの向上につながります。

### 地域や家族で食事を楽しもう

さまざまな機会を通じ、地域や家族で食を楽しむことは、精神的な豊かさをもたらします。家族や仲間との「共食」を増やすことが心身の健康づくりにつながります。

### 食育を伝えよう、広げよう

親子、世代間におけるコミュニケーションを確保し、さまざまな体験、機会を通じて、経験・技術・知識などを伝え、食文化や「もったいない」の心を継承します。



### 何でも噛める健康な歯や口のために、定期的な歯科検診を受けよう

むし歯や歯周病などで歯を失うと、「噛みにくい」などの症状から、よく噛んで、おいしく食べることが難しくなります。定期的な歯科検診を受診し、正しい歯や口の手入れ方法を学ぶことで、生涯にわたって歯や口の健康を維持することができます。

## 中年期がめざすこと、 取り組みの ヒント

#### 健康的な身体を維持する

- ・規則正しい生活をする(ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく)
- ・自分の適正体重を知る(食べすぎない)

#### 健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

#### 毎日の生活が充実している

- ・自分で調理をする(調理方法を学ぶ、自分の好きなものが作れる、苦手な人も中食などをうまく利用しながら作ってみる)
- ・外食などをうまく利用する
- ・食事を楽しむ(家族や地域の人との食事を楽しむ、自分の知識や技術を伝える)

# 高年期(65歳以上)

高年期は、加齢により歯や口の機能低下や低栄養、ロコモティブシンドローム※など身体面だけでなく、気分の落ち込みや閉じこもりがちになるなど、心身ともに機能が低下しやすい傾向にありますが、健やかで生きがいのある生活をおくり、あらゆる分野の活動に主体的に参加・参画し、自己実現を図るとともに、生活の質の向上を実現する時です。

## 高年期の 目標

### 情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう

信頼できる情報元から必要な情報を得ることで健康で安全な食生活が実現できます。自然災害など、もしもの時にも各々に合った備えをしておくことで自分自身を守ることができます。

### 「低栄養」の予防に取り組もう

いきいきした健やかな生活を維持し、「低栄養」から引き起こされる要介護状態を予防します。また、自分で作ることが苦手な人も外食や弁当、中食などをうまく利用することで、バランスのよい食事をとることができます。

### 家族や仲間と食事を楽しもう

家族や仲間と食事をすることは、外出の機会が増えたり、食欲の増進による栄養バランスの向上につながります。食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感することで、健やかで生きがいのある生活をおくることができます。

### 食に関わる経験を次世代に伝えよう

さまざまな機会を通じて世代間の交流をもつことで、次の世代へ今までの経験・技術・知識を伝え、食文化を継承します。

### 何でもおいしく食べられる元気な歯や口で、健康な生活をおくろう

口の渇きなどは、歯や口の機能低下を表すサインの1つです。よく噛むなど、日常的に歯や口を使うことを心がけ、歯や口の機能低下を予防することは、介護予防にもなります。

日ごろの心がけや定期的な歯科検診を受診することでいつまでも、おいしく、楽しく、安全に食事をするすることができます。



高年期がめざすこと、  
取り組みの  
ヒント

#### 元気なシルバーでいる

- ・体力の維持、増進をめざす
- ・バランスのとれた食事をとる(外食やお弁当、中食などもうまく利用する)

#### 健康な自分を実感する

- ・食事の時間を楽しむ(コミュニケーションをとりながら友達や家族、地域の人と食べる)
- ・おいしく食べる

#### 経験を伝える

- ・自分の知っている知識や技術をいろいろな人に伝える
- ・食事のマナーなどを伝える

※ ロコモティブシンドローム(運動器症候群locomotive syndrome):「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること。

# 目標に対する施策の展開 施策体系図

