

はじめに



「食」は、私たち人間が生きていくためには欠かすことができないものです。また、健康で心豊かな生活を送るための基盤ともなります。

豊中市では、平成 25 年（2013 年）3 月に『第 2 期豊中市食育推進計画』を策定し、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食育の推進に取り組んでまいりました。その取組みを進めるなか、平成 28 年（2016 年）10 月に実施した「食と健康に関するアンケート調査」では、若い世代を中心に食への関心の低さや朝食の欠食、若者・高齢者の孤食など、依然として多くの課題があることが分かりました。

近年、家族のあり方やライフスタイルが多様化していますが、平成 29 年（2017 年）3 月策定『豊中市地域包括ケアシステム推進基本方針』に示したように、地域・まちにおける世代を超えた支え合いが、いま改めて求められています。一方、人と人とのつながりには、「食」が重要な役割を果たします。「食」を通じた取組みは、今後の地域づくり・まちづくりにおいて一層その重要性を増しています。

このような中、新たな課題やこれまでの取組みの評価・検証を踏まえ、『第 3 期豊中市食育推進計画』を策定いたしました。これまでの取組みを継承しつつ、誰もが無理なく食育に取り組める環境づくりを進めてまいります。

今後も、市民の皆様、関係機関・関係団体の皆様と連携し、協働により食育の推進に努めてまいりますので、より一層のご支援とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり貴重なご意見をいただきました「豊中市食育推進協議会」の委員をはじめ関係者の皆様、アンケート調査などにご協力いただきました市民の皆様に心から感謝を申し上げます。

平成 30 年（2018 年）3 月

豊中市長 浅利 敬一郎

< 目 次 >

第1章 計画の策定にあたって	1
第1節 計画策定の背景.....	1
第2節 計画策定の趣旨.....	1
第3節 計画の位置づけ.....	2
第4節 計画の期間.....	3
第2章 豊中市の現状	4
第1節 豊中市の人口推移.....	4
第2節 平成28年度「食と健康に関するアンケート調査」による現状.....	5
(1)食育への関心・知識.....	6
(2)食生活と健康.....	13
(3)食を通じたコミュニケーション.....	24
(4)歯や口の健康について.....	28
第3章 前期計画の目標達成の評価と課題	34
第1節 前期計画における目標の評価.....	34
第2節 前期計画における現状や課題.....	39
第3節 第3期計画における課題.....	48
(1)食育に関する正しい理解の促進.....	48
(2)とよなか食育プラスワンの推進(無理なく取り組める食育の『実践の推進』).....	49
(3)「食」を支える歯や口の健康維持・増進.....	49
(4)誰もが無理なく食育に取り組める『環境づくり』.....	50
第4章 計画の基本的な考え方	52
第1節 基本理念.....	52
第2節 豊中市の食育推進の目標.....	54
第3節 目標を実現するための基本方針.....	58
第5章 目標に対する施策の展開及びライフステージ別の施策の展開	60
第1節 目標に対する施策の展開 施策体系図.....	60
第2節 世代別目標と施策の展開.....	62
第6章 計画推進体制	91
第1節 計画の推進主体とその役割.....	91
第2節 計画の推進.....	92

資料編

第1章 計画の策定にあたって

第1節 計画策定の背景

「食」は私たち人間が生きていくためには、欠かすことができません。

近年、核家族化が一層進み、社会経済構造の変化や市民の価値観の多様化などを背景に、個人の好みに合わせた食生活を営むようになり、食の多様化が見られます。その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏りや、朝食の欠食をはじめとする食生活のリズムの乱れなどにより、肥満や生活習慣病が問題となっています。一方で、若い女性を中心とした過度のやせ志向や、高齢者の低栄養状態も見逃せない問題となっています。

また、社会の中には、食に関する情報が氾濫し、市民が適切な情報を選別し、活用することが困難になってきています。行政などの情報提供者が正しい情報を発信するとともに、市民の必要な情報を取捨選択する力を養うことが求められています。

加えて、日々忙しい生活を営む中で、食への感謝の念や理解が薄れ、毎日の「食」の大切さに対する意識も希薄になってきています。食を通じたコミュニケーションは食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、楽しく食卓を囲む機会を持つことは大切です。しかし、家族で暮らしているにも関わらず一人で食事をしているいわゆる「孤食」の人もいます。

全国で食育に取り組むようになり、食育に関心を持つ人が増えてきていますが、一方でまったく関心のない人や望ましい食習慣を実践したくてもできない人もおり、食育に対する意識や行動は二極化しています。特に、将来を担う若者世代において、食育の関心が薄れてきています。

このように食生活を取り巻く環境や食に対する意識の変化、食の多様化に対して、多様な媒体やサービスを活用しながら、市民一人ひとりが望ましい食生活を実践できるよう、社会全体で長期的に食育に取り組んでいくことが必要です。

第2節 計画策定の趣旨

国では生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、平成17年（2005年）7月に「食育基本法」を施行し、食育を国民運動として推進しています。また、平成18年（2006年）3月に、食育に関する施策を総合的・計画的に推進することを目的に「食育推進基本計画」、「第2次食育推進基本計画」（平成23年（2011年）3月）、「第3次食育推進基本計画」（平成28年（2016年）3月）を策定しました。

また、大阪府において、府民一人ひとりが心身の健康を増進する健全な食生活を実践するためには、府民運動として「食育」を推進することが必要であるとして、平成19年（2007年）3月に「大阪府食育推進計画」を、続いて「第2次大阪府食育推進計画」（平成24年（2012年）3月）、「第3次大阪府食育推進計画」（平成30年（2018年）3月）を策定しました。

豊中市においても、「豊中市食育推進計画」（平成20年（2008年）3月）、「第2期豊中市食育推進計画」（平成25年（2013年）3月）を策定し、市民の食生活・栄養摂取の向上をはじめとする心身の健康づくりや、食を支える歯や口の健康づくりを進めるとともに、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」よう、施策を進めてきました。

そして、これまでの食育の推進と成果を踏まえながら、市民一人ひとりが望ましい食生活を実践できることをめざし、市民だけでなく、地域や関係機関、事業者や生産者、行政など全体で後押しする「第3期豊中市食育推進計画」を策定します。

第3節 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画で、「豊中市食育推進計画」、「第2期豊中市食育推進計画」を引き継ぐものです。なお、策定にあたっては国の「第3次食育推進基本計画」、府の「第3次大阪府食育推進計画」を参考にしました。

また、「第4次豊中市総合計画^{*1}」を上位計画として、「豊中市地域包括ケアシステム推進基本方針^{*2}」の考え方を踏まえ、各種計画との整合を図りました^{*3}。

*1 第4次豊中市総合計画

：豊中市のまちづくりの指針。まちの将来像「みらい創造都市とよなか～明日がもっと楽しみなまち～」を実現するための施策体系の一つ「いきいきと心豊かに暮らせるまちづくり」に食育の推進が対応しています。

*2 豊中市地域包括ケアシステム推進基本方針

：可能な限り住み慣れた地域で全ての人が安心して生活を継続できるよう、多様な主体でネットワークを構築し、医療・介護・予防（介護予防・疾病予防・重症化予防）・住まい・生活支援の各サービスが切れめなく有機的かつ一体的に提供される体制の構築をめざす、豊中市の考え方を示したものです。

*3 豊中市健康づくり計画

：疾病、生活習慣上の健康阻害要因などについて、市民に情報提供を行うとともに、生活習慣の改善や健康づくり、母子保健の視点から安心の子育て・子育てができる環境づくりを推進することにより、市民一人ひとりの自発的な健康づくりを支援し、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざしています。

第7期豊中市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

：高齢者の尊厳を守りながら、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、介護予防や健康づくりをはじめ、介護保険サービスの充実や在宅生活への支援、生きがいづくりなどの施策を計画的に進めるため3年ごとに策定します。

豊中市子育て・子育て支援行動計画 こどもすこやか育みプラン・とよなか

：「豊中市子ども健やか育み条例」を推進するために策定した計画です。総合的・計画的に、基本理念である「すべての子どもの人権が尊重され、健やかに育ち、社会全体で子育て家庭を支え、子どもを愛情深く育むまち・とよなか」の実現をめざしています。

第3期豊中市地域福祉計画

：誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域に関わるすべての人が主役となって進めていく地域づくりを計画的に進めていくためのものです。

第4次豊中市一般廃棄物処理基本計画

：循環型社会の構築を基本理念とし、新たなごみの減量に向けた施策を示した処理基本計画です。

第2次豊中市みどりの基本計画

：都市における緑地の適正な保全及び緑化の推進に関する施策を総合的かつ計画的に行うため、みどりの将来像を設定し、その実現に向けた基本方針や計画目標、具体施策などを定めた計画です。

豊中市スポーツ推進計画

：市民がスポーツの多様な効果・公用地を一層享受し、豊かな生活を営むことに資するよう策定した「豊中市スポーツ推進ビジョン」の実現を目的に、具体的な方策を体系的・計画的に推進するために策定した計画です。

第3次豊中市環境基本計画

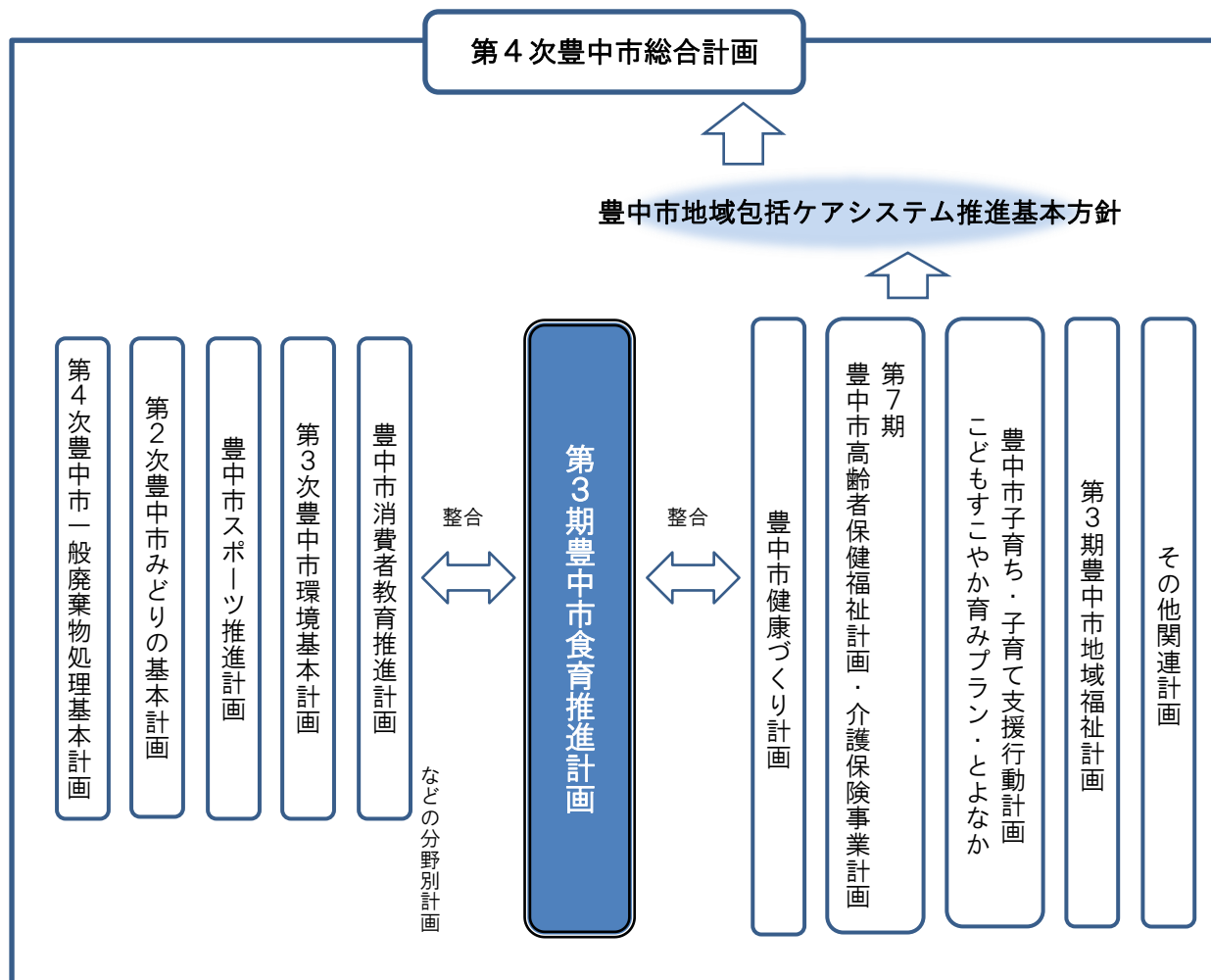
：豊中市環境基本条例の理念に基づき、環境の保全及び創造に関する目標及び基本方針並びに総合的な施策の大綱等を定めた計画です。本計画と市民・事業者・行政の行動計画「豊中アジェンダ21」で、望ましい環境都市像、基本姿勢、環境目標を共有しています。

豊中市消費者教育推進計画

：消費者被害を未然に防止するための啓発・注意喚起の取組及び消費者市民社会の構築に向けた消費者教育を、市民や事業者、市民活動団体、関係機関と総合的かつ一体的に推進するための計画です。

本計画では食育を進めるための基本的な考え方を明らかにするとともに、食育を具体的に推進するための総合的な方針と施策の展開方向を示します。

＜第3期豊中市食育推進計画の位置づけ＞



第4節 計画の期間

本計画の期間は、平成30年度（2018年度）～平成34年度（2022年度）の5年間とし、必要に応じて見直しを行います。

平成25年度 (2013年度)	平成26年度 (2014年度)	平成27年度 (2015年度)	平成28年度 (2016年度)	平成29年度 (2017年度)	平成30年度 (2018年度)	平成31年度 (2019年度)	平成32年度 (2020年度)	平成33年度 (2021年度)	平成34年度 (2022年度)
第2期 豊中市食育推進計画									
					第3期 豊中市食育推進計画				

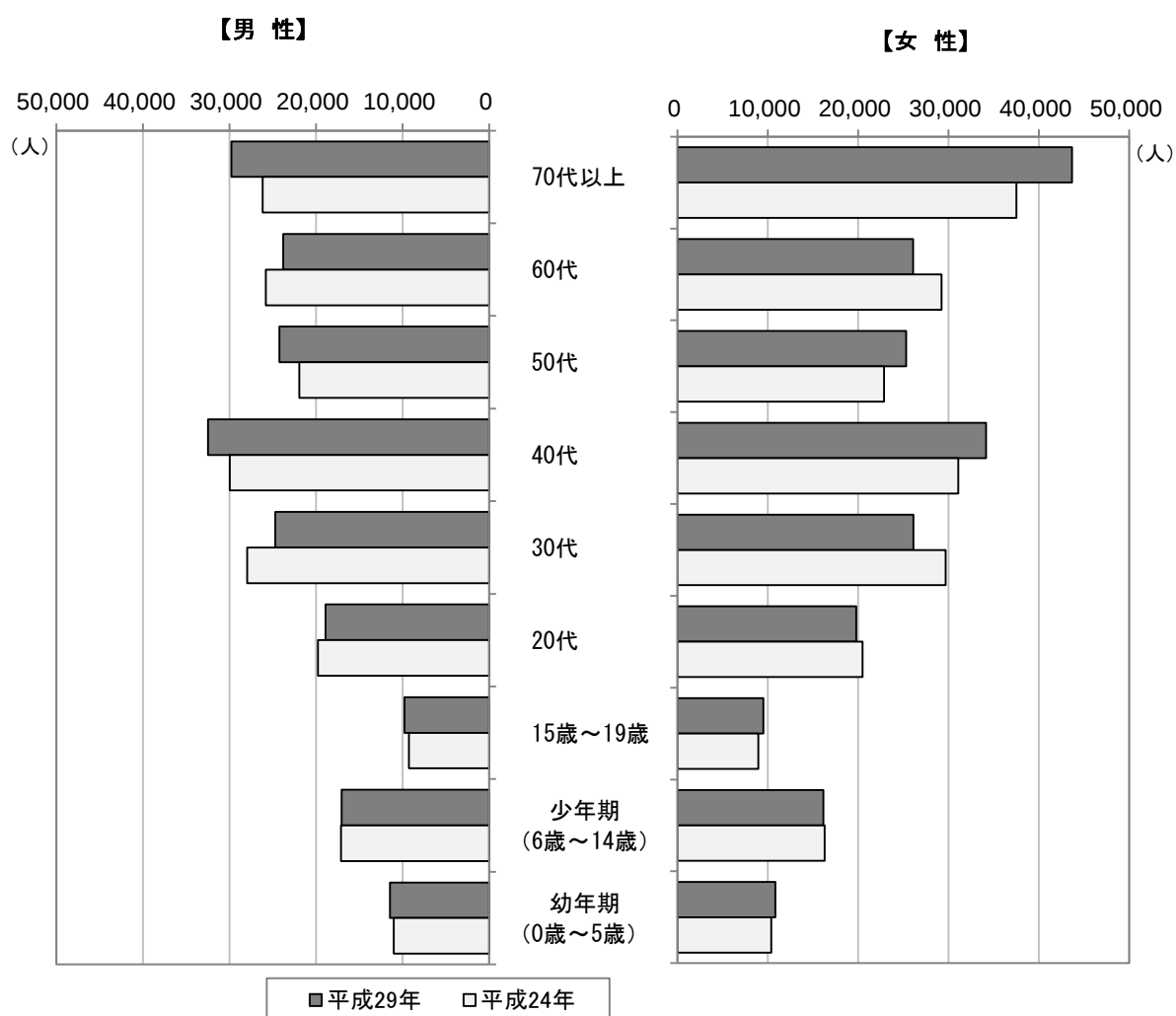
第2章 豊中市の現状

第1節 豊中市の人口推移

平成29年（2017年）4月1日現在で、豊中市の人口は403,952人となっています。男女別にみると、男性が192,290人、女性が211,662人となっています。

豊中市の人口は、平成24年（2012年）に比べて8,258人増加しています。40代、50代、70代以上において、人口増加が見られます。

図表1 人口推移（平成24年と平成29年の比較）



出所) 住民基本台帳 ※いずれも4月1日時点

第2節 平成28年度「食と健康に関するアンケート調査」による現状

平成28年度「食と健康に関するアンケート調査」により、豊中市の現状をとりまとめました。調査の概要は、以下のとおりです。

○調査方法

郵送調査法（郵送配布、郵送回収）※回答はインターネット、電話でも可とした。

○調査対象

- ① 幼年期調査（0～5 歳児を持つ保護者）
- ② 少年期調査（小学校6年生または中学3年生の本人と保護者）
- ③ 青年期以降年代別調査
（16～20 歳代、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳代、70 歳以上）

○調査時期

平成28年（2016年）10月1日（土）～10月11日（火）

○回収結果

調査内容		発送数	有効回答数（※）	有効回答率（%）
① 幼年期調査		780	392（郵：374、イ：18）	50.5
② 少年期調査		1,005	393（郵：386、イ：7）	39.1
③ 青年期以降年代別調査		7,215	2,684（郵：2,629、イ：54、電：1）	37.2
青年期以降年代別内訳	16～19 歳	1,750	111	23.5
	20～29 歳		301	
	30～39 歳	1,255	379	30.2
	40～49 歳	1,150	364	31.7
	50～59 歳	975	382	39.2
	60～69 歳	685	346	50.5
	70～79 歳	1,400	411	53.8
	80～89 歳		312	
	90 歳以上		30	
年齢無回答		-	48	-

※回答方法・・・郵：郵送、イ：インターネット、電：電話

（グラフタイトルの見方）

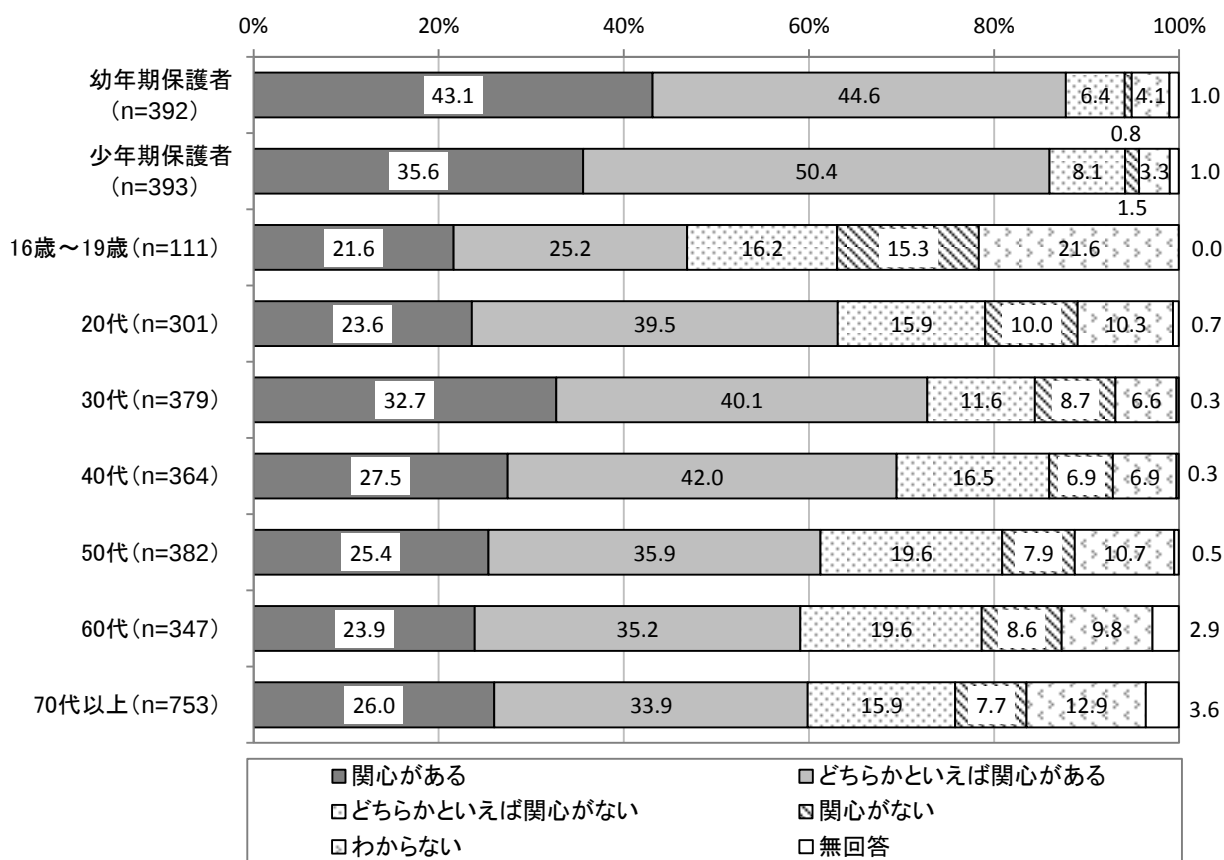
- 表示例
- ・ 幼 Q39 ⇒ 幼年期 アンケート問 39
 - ・ 少 Q34 ⇒ 少年期 アンケート問 34
 - ・ 青 Q65 ⇒ 青年期 アンケート問 65

(1)食育への関心・知識

● 食育への関心

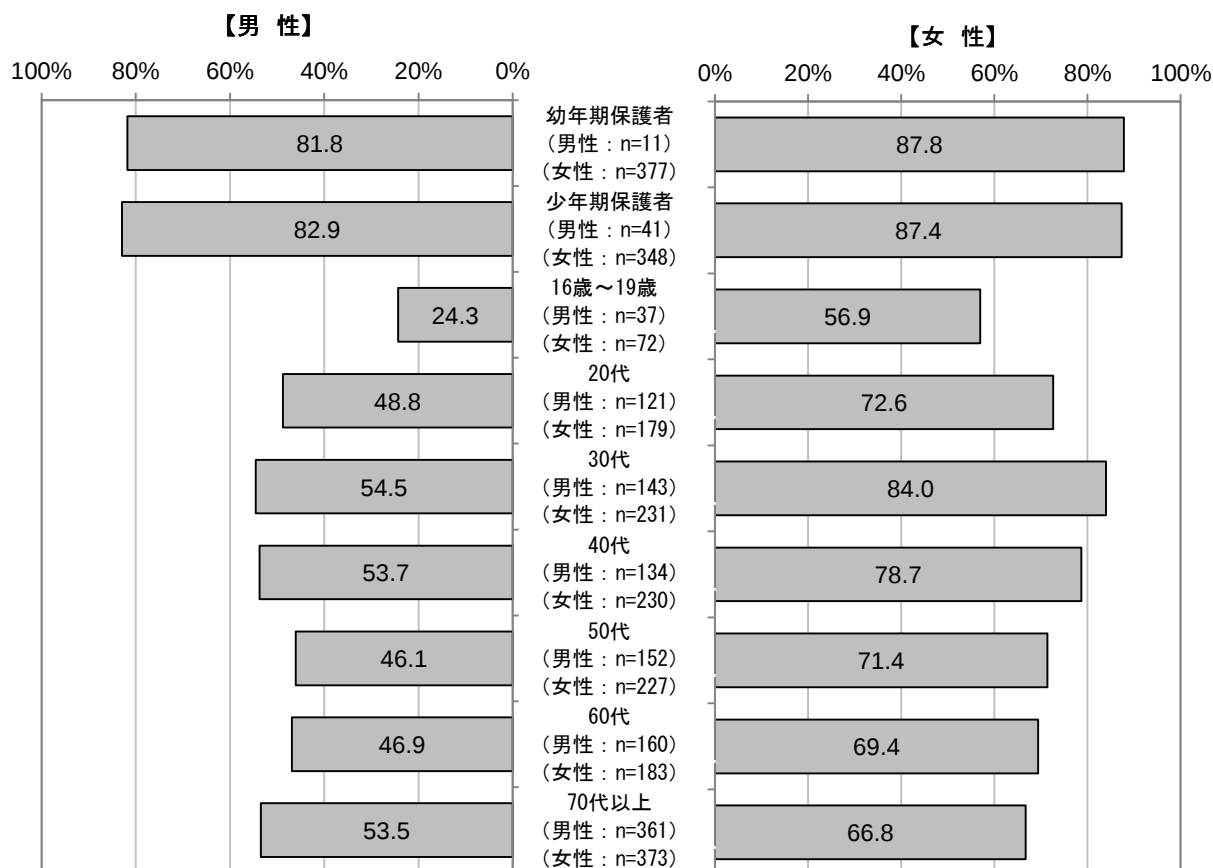
食育への関心がある人（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）の割合は幼年期保護者で 87.7%と最も高く、次いで、少年期保護者で 86.0%となっています。一方で、16 歳～19 歳で 46.8%と、食育への関心がある人の割合が低くなっています。男女別にみると、いずれの年代においても女性の関心度が高くなっています。

図表 2 食育への関心度（幼 Q39・少 Q34・青 Q65）



注) 食育とは、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つけ、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。規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることを含みます。

図表 3 食育への関心がある人の割合（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）・男女別
（幼 Q39・少 Q34・青 Q65）



～豊中市食育推進計画のシンボルマークとキャッチフレーズ～

豊中市食育推進計画を市民のみなさまに身近なものと感じていただくために、平成 21 年度（2009 年度）に一般募集し、選定されたものです。



えがおも
おいしい
おかずだね！！

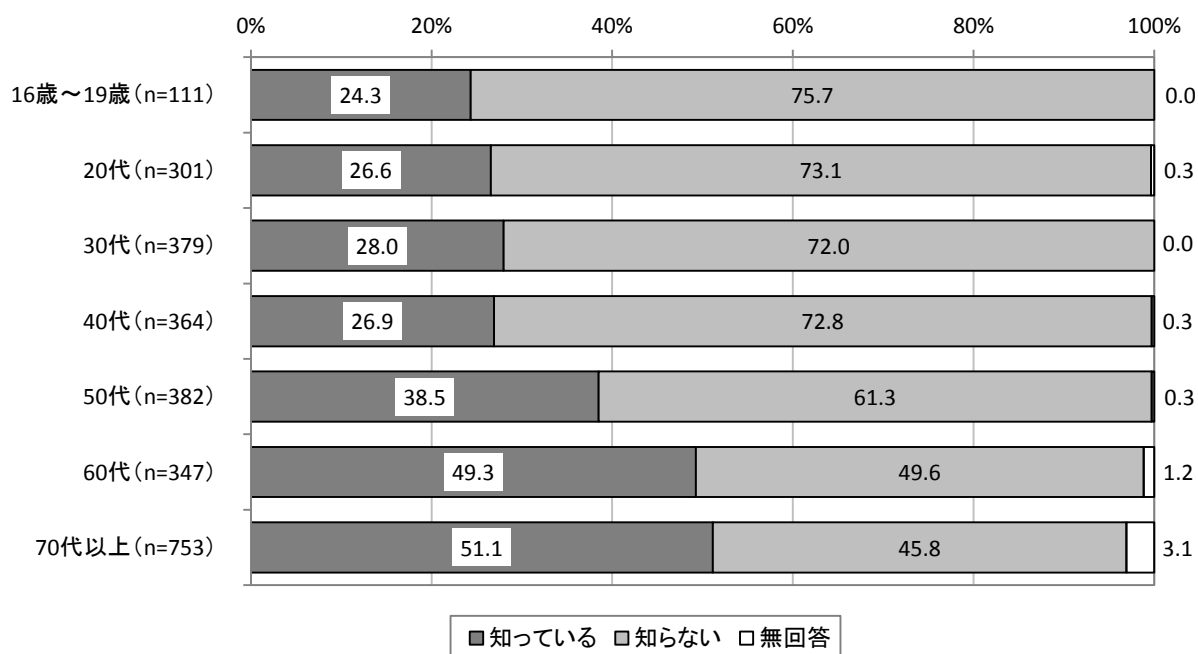


今日の食事が、
明日のチカラ。

● 食塩摂取目標量の認知度

食塩摂取の目標量を知っている人の割合は、70 代以上では、知っている人の割合が半数を超えています、16 歳～19 歳、20 代～40 代では、知っている人の割合が、20%台にとどまっています。

図表 4 成人の食塩摂取目標量の認知度（青 Q15）



注) 食塩摂取目標量は、男性が8g／日未満、女性が7g／日未満です。

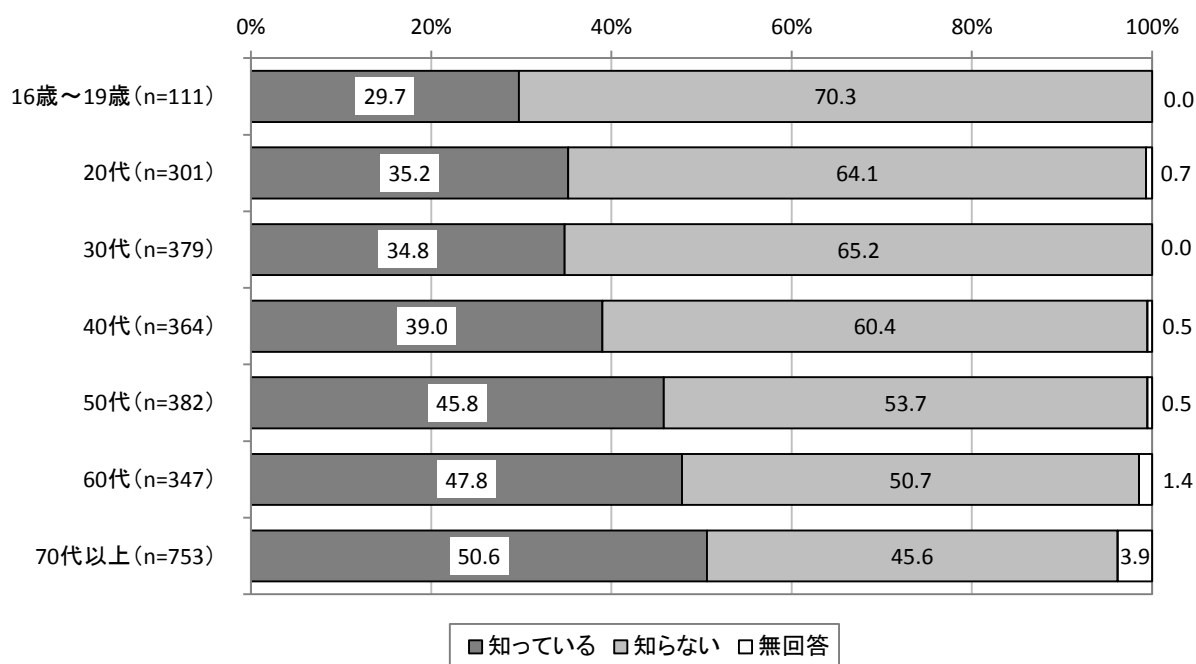
(日本人の食事摂取基準 2015 年版より)

(食品の塩分：みそ汁 1 杯＝約 1.5 g インスタントラーメン 1 食＝約 5.5 g 梅干し 1 個＝約 2 g)

● 低栄養の認知度

低栄養を知っている人の割合は年代が上がるにつれ高くなる傾向にあります。60代までは、低栄養を知っている人の割合は半数を下回っていますが、70代以上では50.6%と半数を超えています。

図表 5 低栄養の認知度（青 Q16）

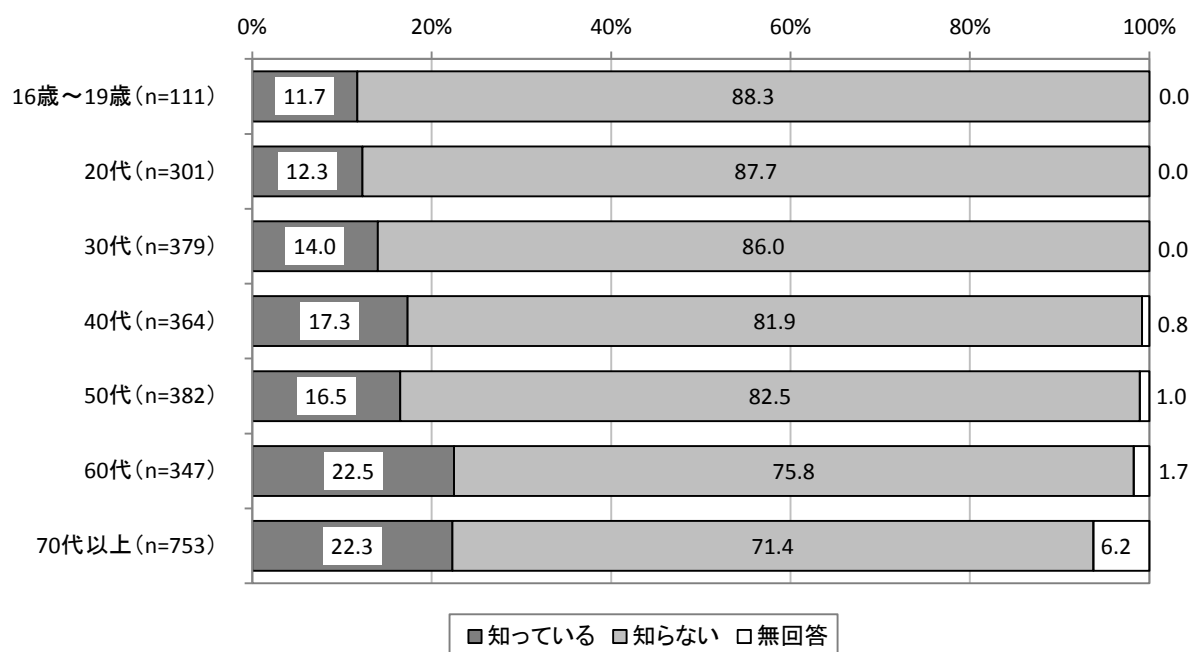


注）低栄養とは、からだを維持するたんぱく質と、活動するためのエネルギーが不足した状態を意味します。

● 1日に必要な野菜の量の認知度

1日に必要な野菜の量を知っている人の割合は、年代が上がるにつれて高くなっているものの、いずれの年代においても、知らない人の割合が70%を超えています。

図表 6 1日に必要な野菜の量の認知度（青 Q18）



● 災害用の非常食・飲料の備蓄

各年代において、保存食や飲料を家庭にまったく置いていない人の割合が、14.0%～27.0%となっています。幼年期の子どもがいる家庭においても、まったく置いていない人の割合が18.4%となっています。

図表 7 災害に備えた、家族全員分の非常食や飲料の備蓄状況（複数回答）（幼 Q46・少 Q35・青 Q29）

(%)

	災害用の非常食を備蓄している	災害用の飲料を備蓄している	保存食や飲料はあるが、災害用としては備蓄していない	まったく家庭に置いていない	無回答
幼年期保護者（n=392）	22.4	27.6	50.3	18.4	1.0
少年期保護者（n=393）	26.0	28.0	56.0	14.0	1.3
16歳～19歳（n=111）	26.1	26.1	39.6	27.0	0.9
20代（n=301）	21.9	20.6	51.8	20.9	1.7
30代（n=379）	23.7	25.9	47.5	21.1	0.8
40代（n=364）	23.9	27.7	49.5	21.7	0.0
50代（n=382）	20.7	29.1	53.7	18.3	1.6
60代（n=347）	25.6	30.3	53.6	14.7	1.4
70代以上（n=753）	23.2	26.3	54.1	18.9	1.9

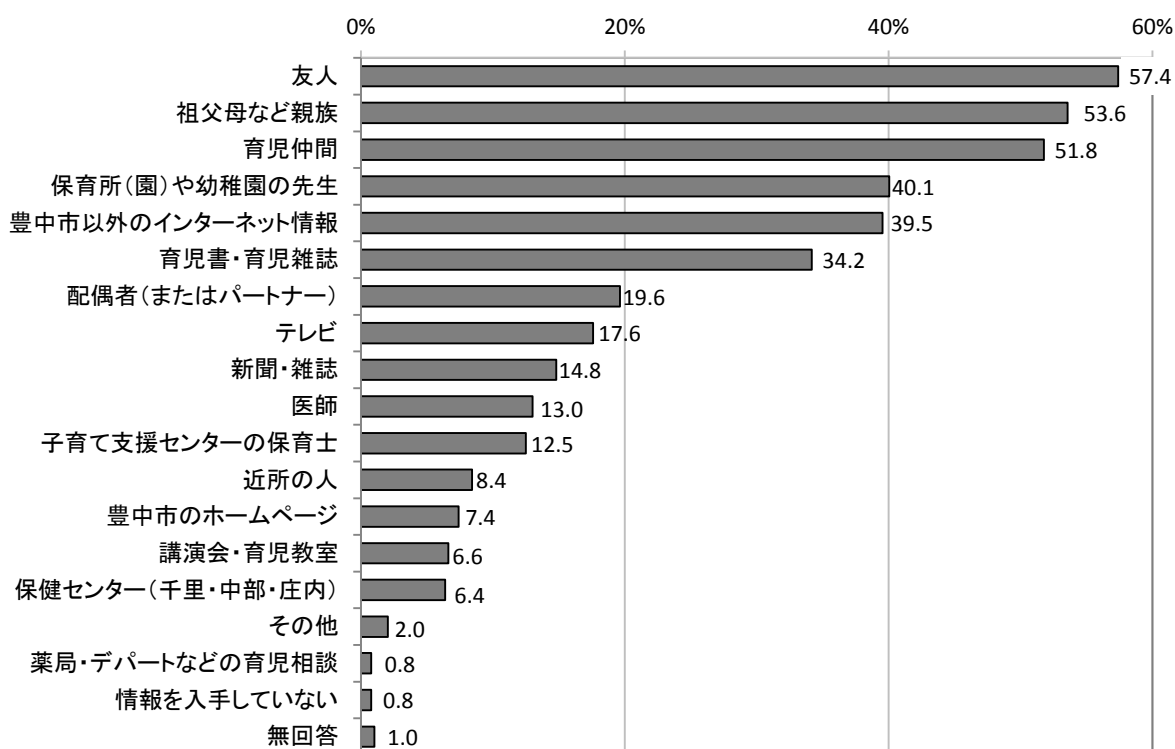
注）非常食とは、長期保存が可能で、災害などが発生し、電気やガスがない状況でも、簡単に調理できる、栄養価の高い食べ物のことです。

注）保存食とは、缶詰、インスタント食品、フリーズドライなど、日持ちするよう加工された食品のことです。（保存食も非常時に活用することができます）

● 情報の入手先

情報の入手先として、幼年期保護者においては、友人(57.4%)、祖父母など親族(53.6%)、育児仲間(51.8%)が半数を超えています。16歳～50代ではインターネット、50代以上ではテレビ・ビデオ、新聞・雑誌の割合が高くなっています。その他、50代では書籍、70代以上では医師の指導、60代、70代以上では府や市の広報の割合が他の年代に比べ高くなっています。

図表 8 育児に関する知識や情報の入手先（複数回答）（幼 Q35：n=392）



図表 9 健康や食育に関する知識や情報の入手先（複数回答）（青 Q70：n=2,684）

	テレビ・ビデオ	新聞・雑誌	書籍	医師の指導	府や市の広報	講演会・健康教室	インターネット	家族・知人	その他	情報は収集していない	無回答
16歳～19歳 (n=111)	63.1	19.8	13.5	5.4	1.8	3.6	52.3	37.8	2.7	14.4	0.0
20代 (n=301)	72.8	17.6	12.0	6.3	2.7	1.7	54.8	31.9	2.3	6.0	1.3
30代 (n=379)	70.7	26.1	18.2	8.4	5.0	3.7	54.6	34.8	1.3	9.2	0.3
40代 (n=364)	71.2	37.9	18.4	10.2	5.5	1.4	50.3	29.4	1.6	6.9	0.0
50代 (n=382)	77.2	50.5	26.7	19.1	8.6	3.9	41.1	30.6	1.3	3.4	1.0
60代 (n=347)	76.4	59.1	19.3	19.9	13.0	3.5	24.5	27.7	1.2	6.1	0.9
70代以上 (n=753)	76.1	61.5	17.9	28.4	16.1	5.2	5.3	29.3	0.8	5.2	1.3

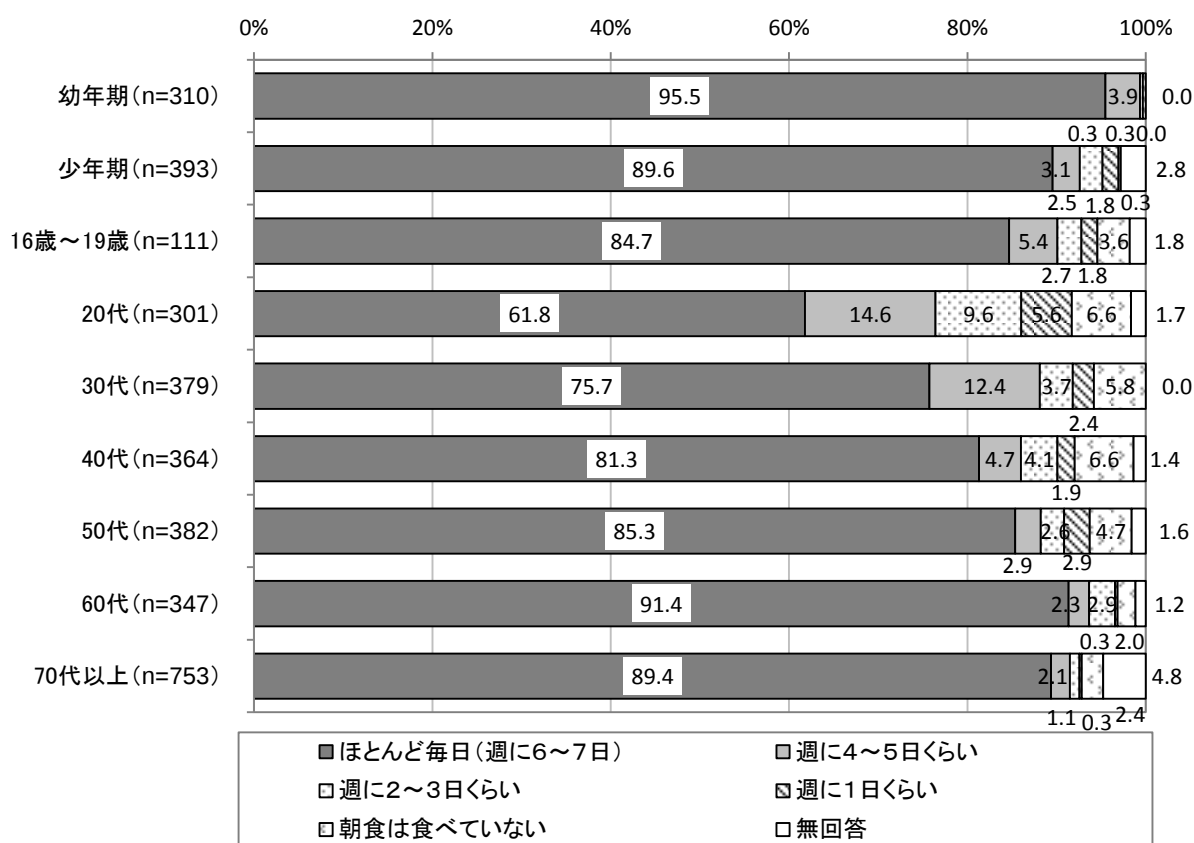
(2)食生活と健康

● 朝食の摂取状況

ほとんど毎日朝食を食べる人の割合が、幼年期（95.5%）、少年期（89.6%）、16歳～19歳（84.7%）で、80%を越えています。一方で、20代になると、ほとんど毎日朝食を食べる人の割合が、61.8%となり、他の年代に比べ、最も低くなっています。

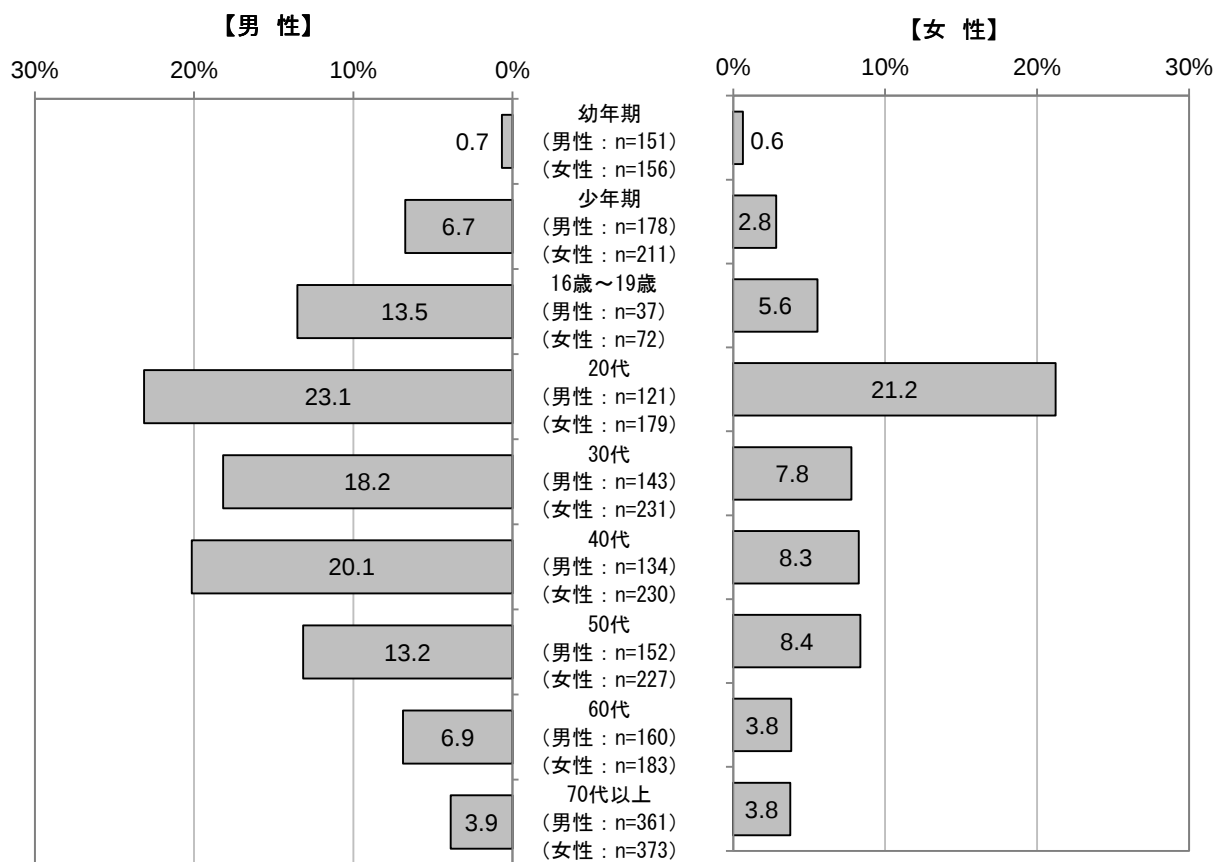
一方、朝食をあまり食べていない人（「週2～3日くらい」「週1日くらい」「朝食は食べていない」の合計）の割合を男女別にみると、特に、20代～40代男性と20代女性で朝食をあまり食べない人の割合が高くなっています。また、いずれの年代においても、男性の方が女性に比べて朝食をあまり食べていない人の割合が高くなっています。

図表 10 朝食の摂取状況（幼 Q19・少 Q2・青 Q2）



* 幼年期は「普通食を食べている」子どものみ。

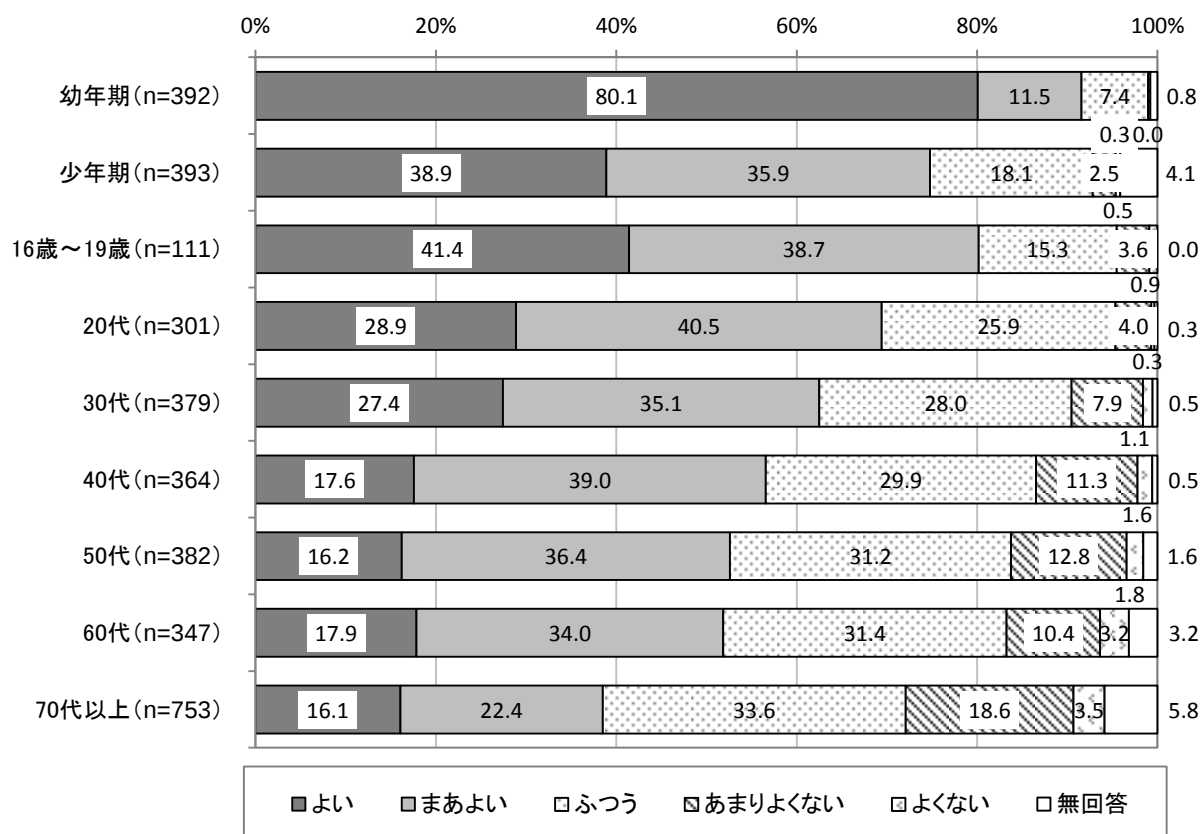
図表 11 朝食をあまり食べない人の割合（「週2～3日くらい」「週1日くらい」「朝食は食べていない」の合計）・
男女別（幼 Q19・少 Q2・青 Q2）



● 健康状態

健康状態がよい人（「よい」と「まあよい」の合計）をみると、幼年期（91.6%）、少年期（74.8%）、16歳～19歳（80.1%）となっています。一方で、年代が上がるにつれ健康状態がよい人の割合は減少し、70代以上では38.5%と、50%を下回っています。

図表 12 健康状態（幼 Q8・少 Q21・青 Q39）

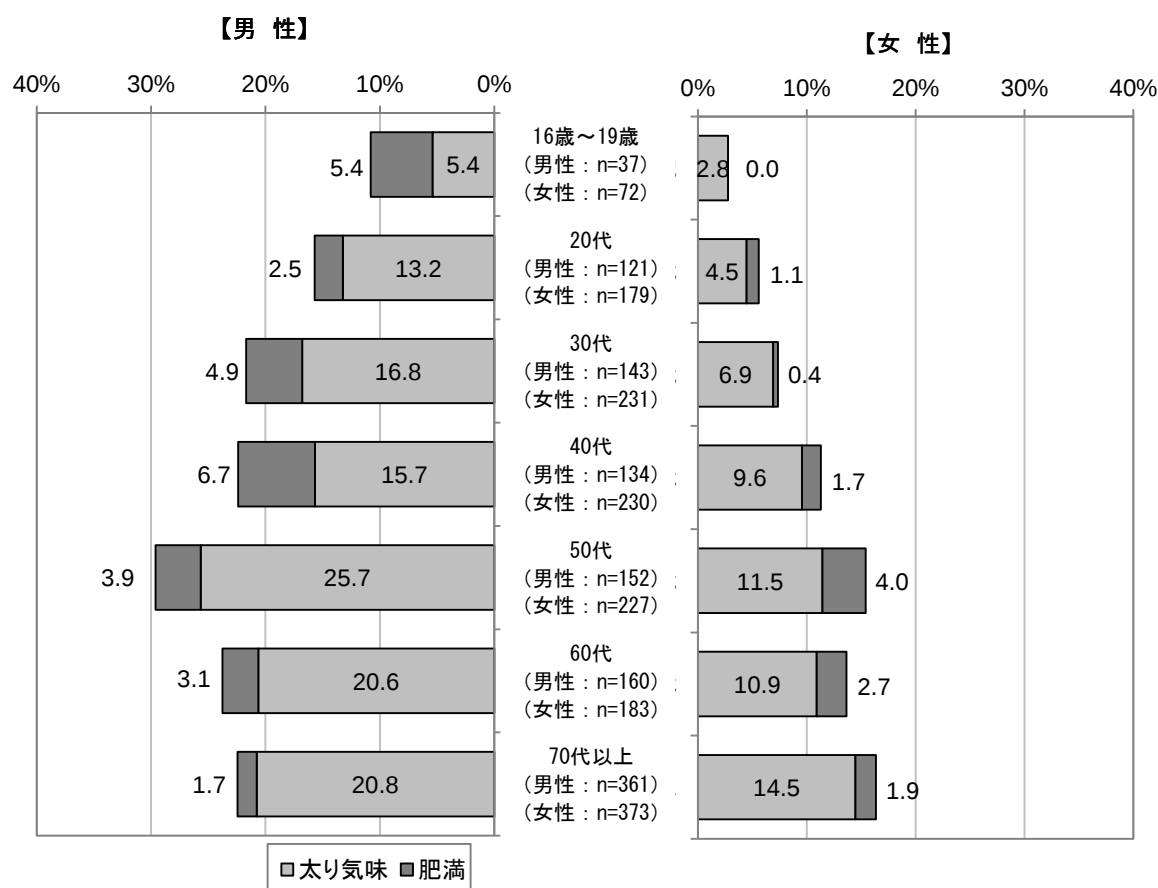


● 肥満の状況

50代男性で太り気味・肥満の割合が29.6%と、最も高くなっています。

女性においては、男性よりも太り気味・肥満の割合が少ないものの、50代以降で、太り気味・肥満の割合が増加しています。

図表 13 肥満の状況（青 Q97 より BMI 算出）

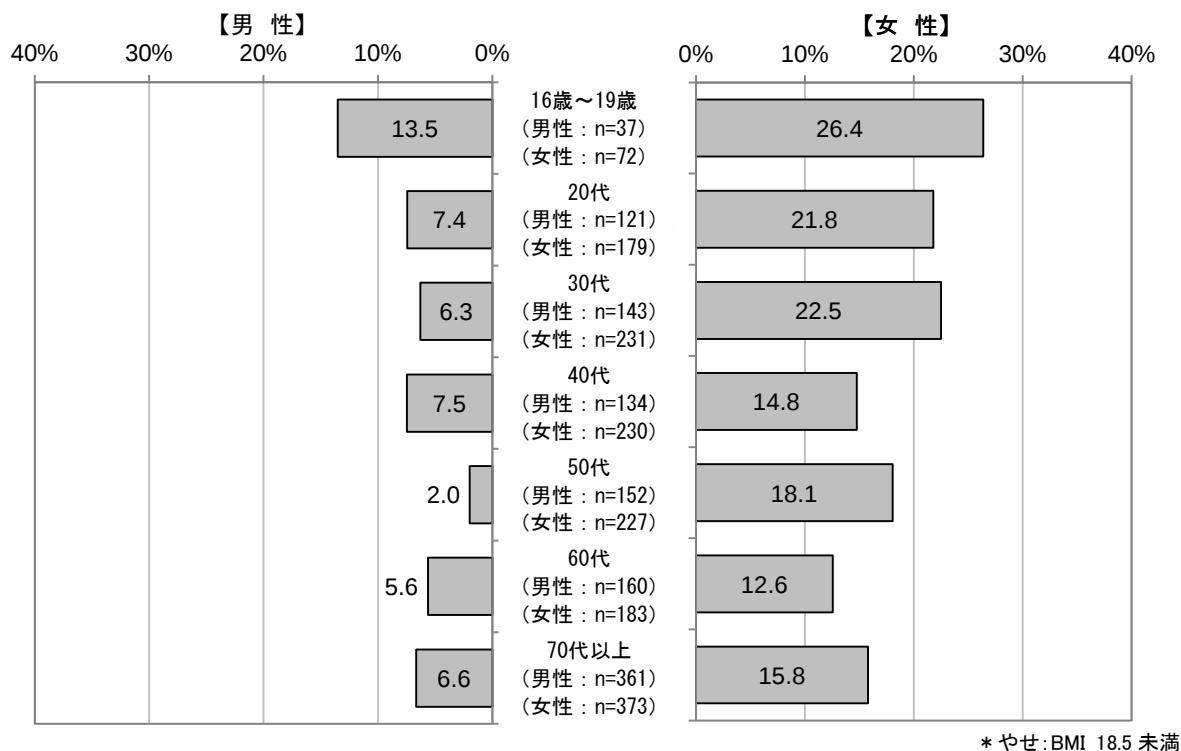


* 太り気味: BMI 25 以上 30 未満、肥満: BMI 30 以上

● やせの状況

16歳～19歳の女性で26.4%、20代の女性で21.8%、30代の女性で22.5%と、やせの割合が高くなっています。

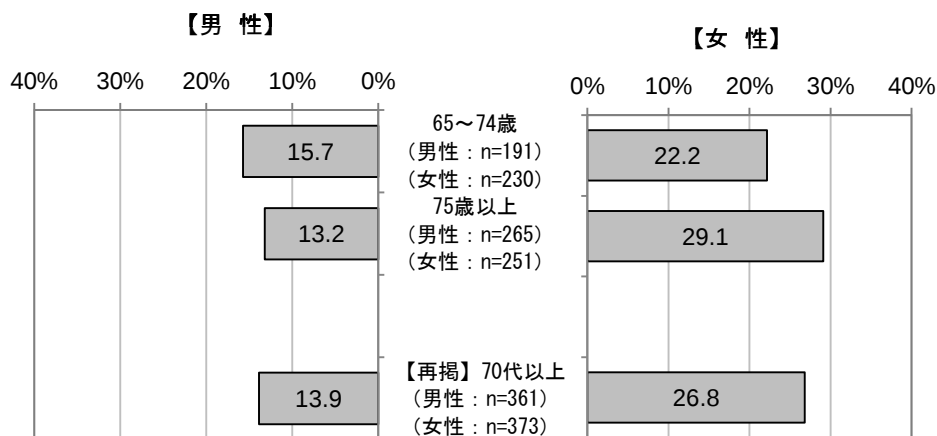
図表 14 やせの状況（青 Q97 より BMI 算出）



● 高齢者の低栄養の状況

65歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI ≤ 20 kg/m²）の割合は20.0%で、男女別では女性が高く、特に75歳以上の女性が29.1%と最も高くなっています。

図表 15 高齢者における低栄養傾向（BMI ≤ 20kg/m²）の状況



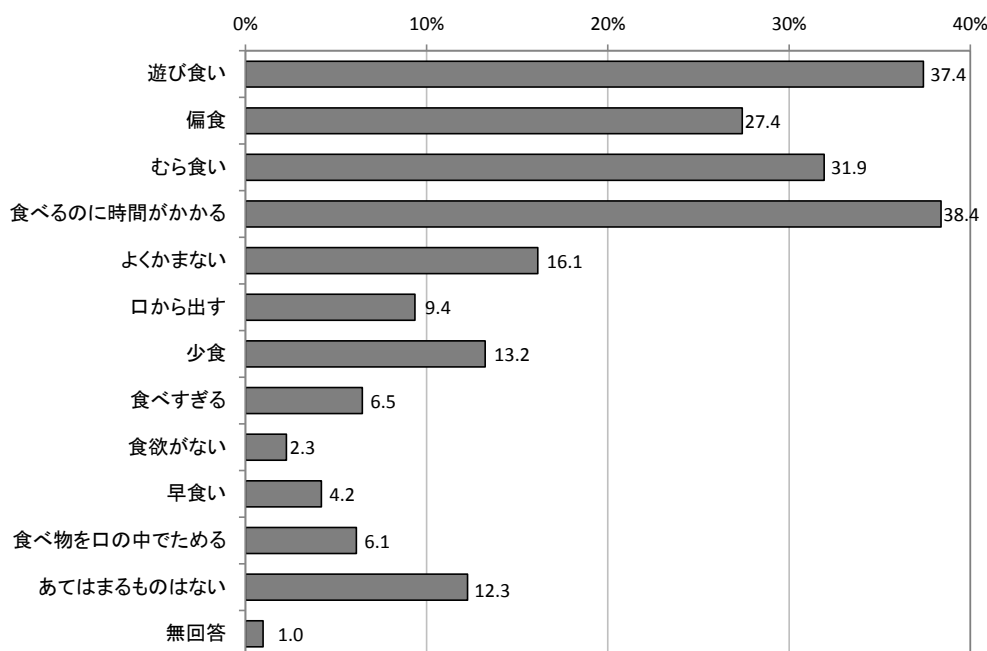
注）高齢者の低栄養傾向（BMI ≤ 20kg/m²）は、健康日本 21（第二次）に基づく。

● 子どもの食事に関する困りごと

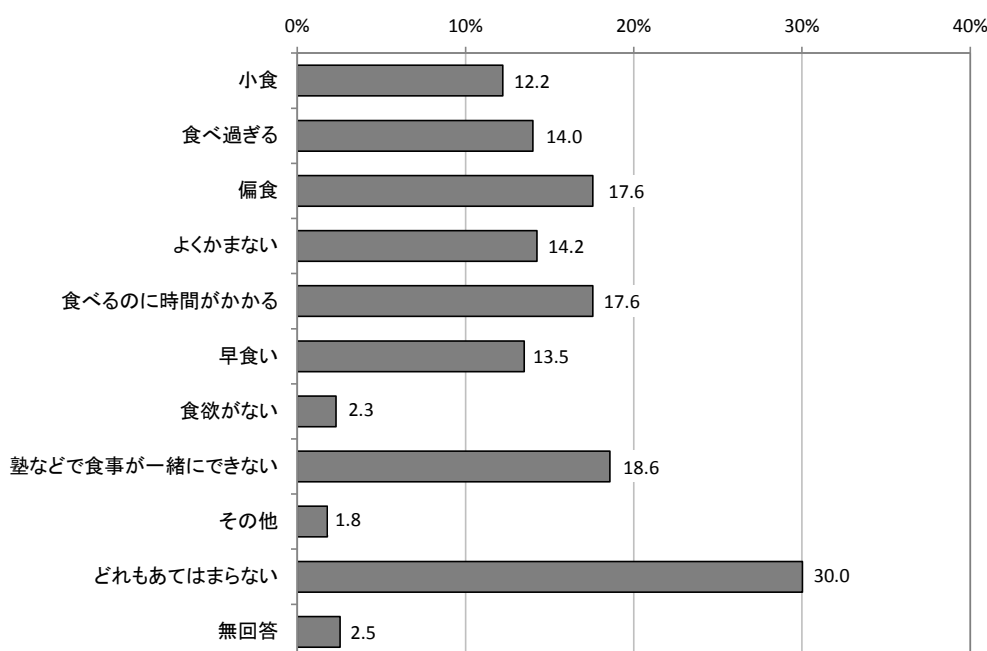
幼年期保護者の困りごとでは、食べるのに時間がかかる（38.4％）の割合が最も高く、次いで、遊び食い（37.4％）、むら食い（31.9％）となっています。

少年期保護者については、どれもあてはまらないが 30.0％となっていますが、次いで、塾などで食事が一緒にできない（18.6％）、偏食（17.6％）、食べるのに時間がかかる（17.6％）となっています。

図表 16 子どもの食事に関する困りごと（幼年期保護者）（幼 Q22 : n=310）



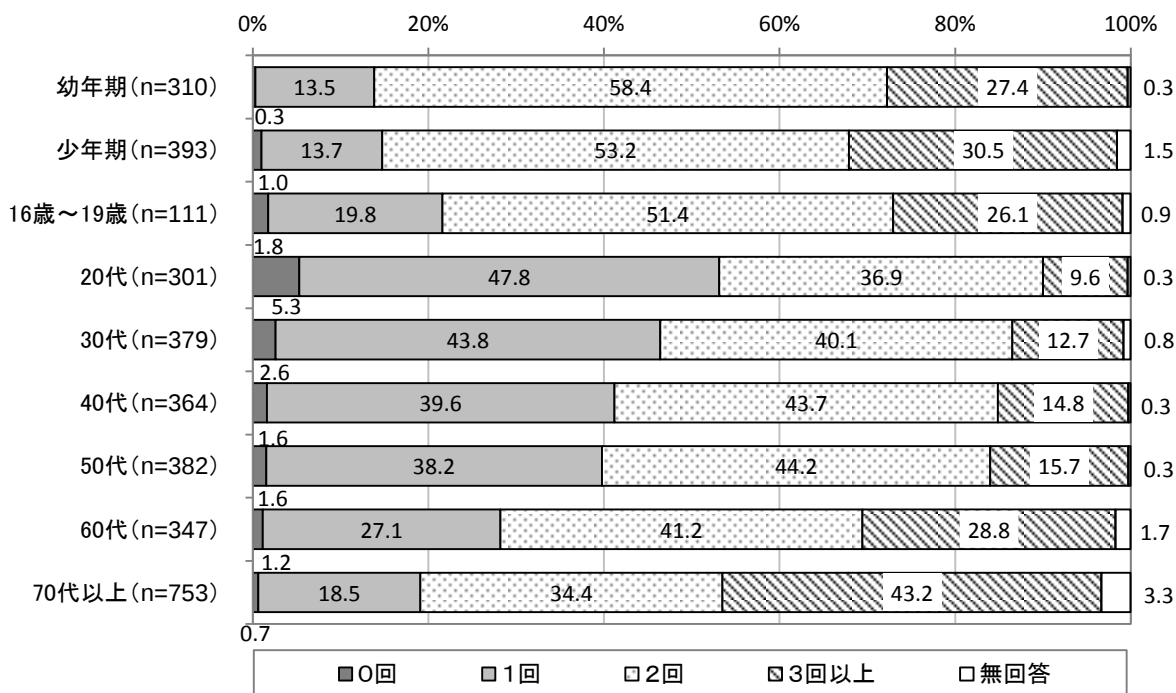
図表 17 子どもの食事に関する困りごと（少年期保護者）（少 Q30 : n=393）



● 食事のバランス

幼年期、少年期では、主食・主菜・副菜がそろった食事の回数が2回以上の割合は、85.8%（幼年期）、83.7%（少年期）となっており、半数を越えています。一方で、20代では、0回が5.3%、1回が47.8%となっており、主食・主菜・副菜がそろった食事の回数が他の年代より少なくなっています。また、30代においても、主食・主菜・副菜がそろった食事の回数が1回の割合が高くなっています。

図表 18 主食・主菜・副菜がそろった食事の回数（1日あたり）（幼 Q21・少 Q7・青 Q8）



* 幼年期は「普通食を食べている」子どものみ。

注) 主食：ご飯やパン、めん類など。

主菜：肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理。

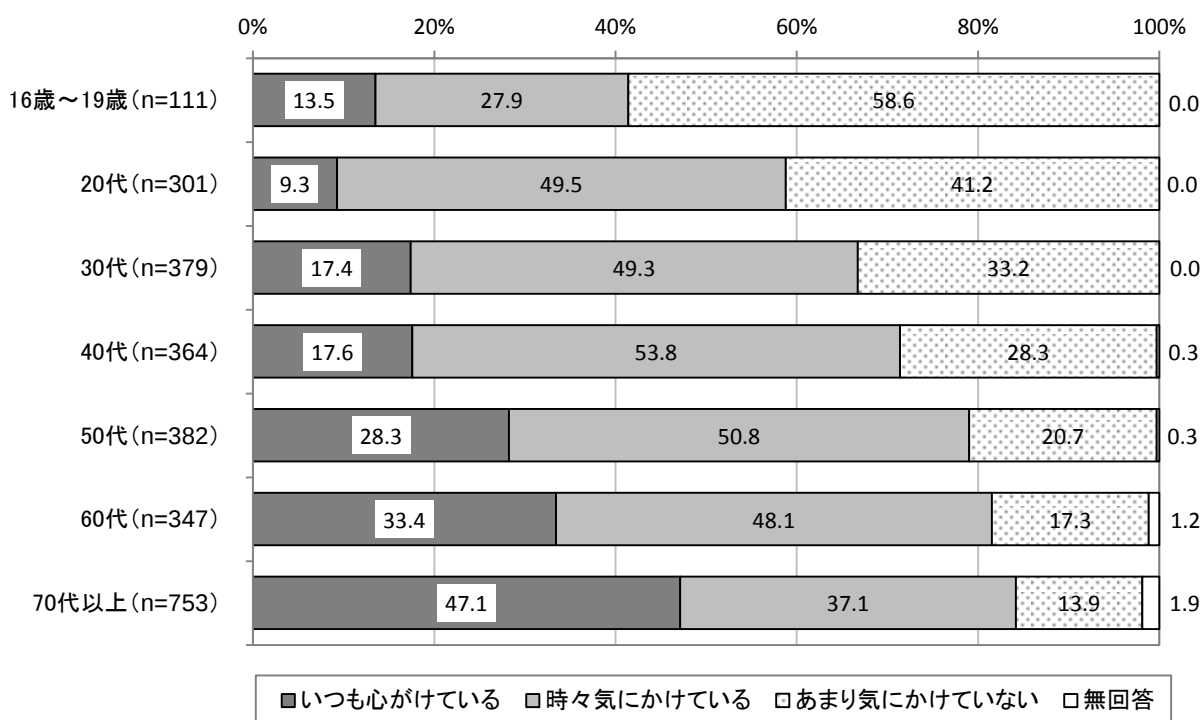
副菜：野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理。

● 塩分を控えた食事

塩分を控えた食事をいつも心がけている人の割合は、60代(33.4%)、70代以上(47.1%)で高くなっています。

一方、塩分を控えた食事をあまり気にかけていない人の割合が、16歳～19歳で58.6%、20代で41.2%、30代で33.2%となっており、若い世代で高くなっています。

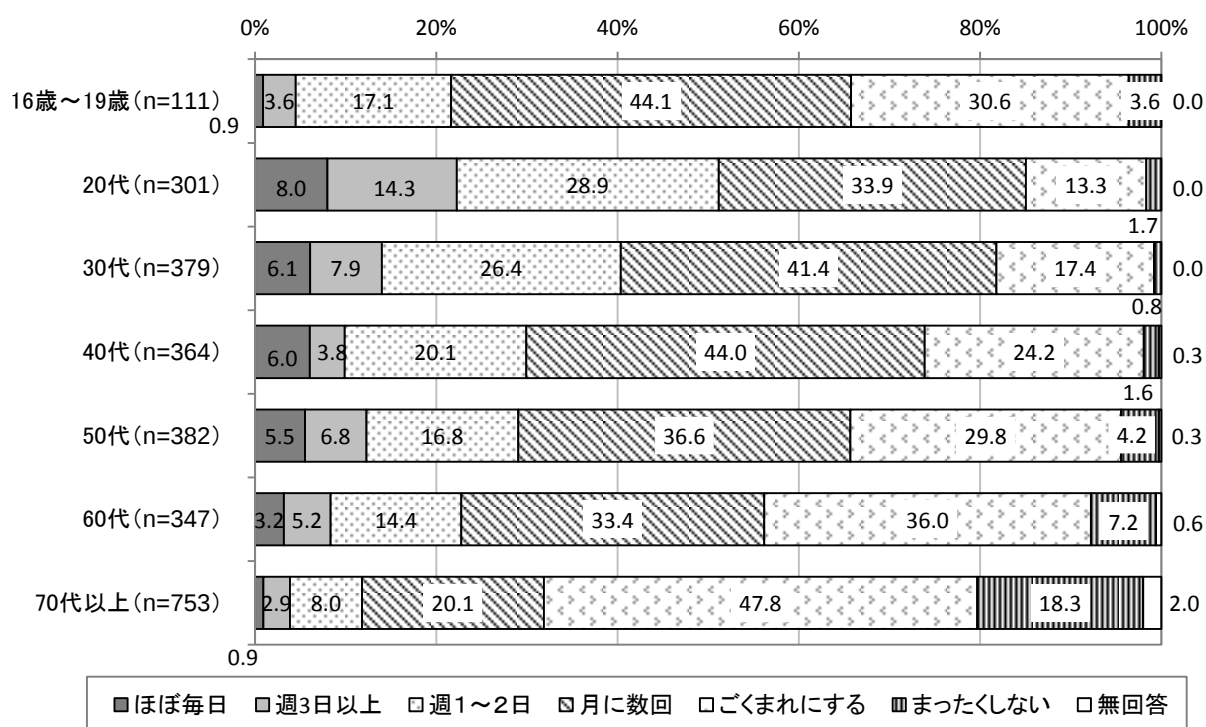
図表 19 塩分を控えた食事への心がけ (青 Q14)



● 外食の頻度

外食の頻度は、20代、30代で週1日以上の割合が高くなっています。特に20代においては、ほぼ毎日（8.0%）、週3日以上（14.3%）の割合が他の年代に比べて高くなっています。

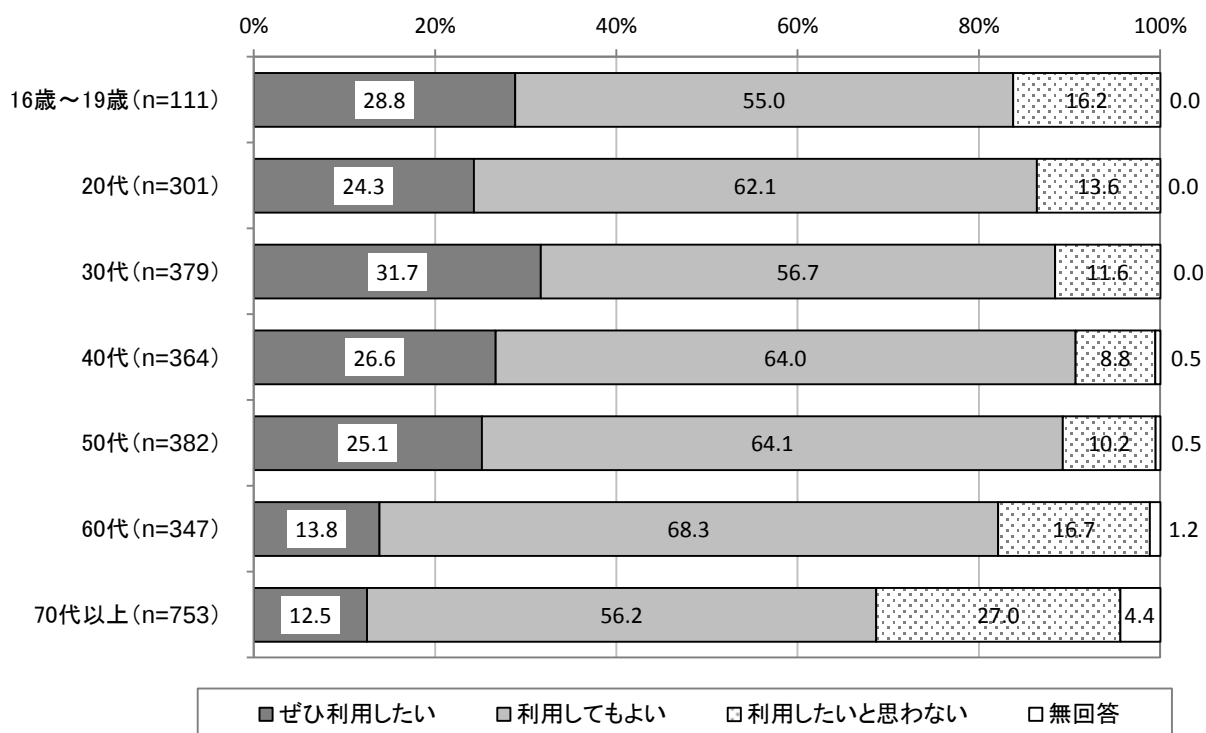
図表 20 外食頻度（青 Q11）



●外食店でのヘルシーメニューの利用意向

16歳～19歳、20代～60代では、ヘルシーメニューを「ぜひ利用したい」、「利用してもよい」という割合の合計が80%を超えています。特に、30代、40代において、ぜひ利用したいという割合が高くなっています。

図表 21 外食店でのヘルシーメニューの利用意向（青 Q13）



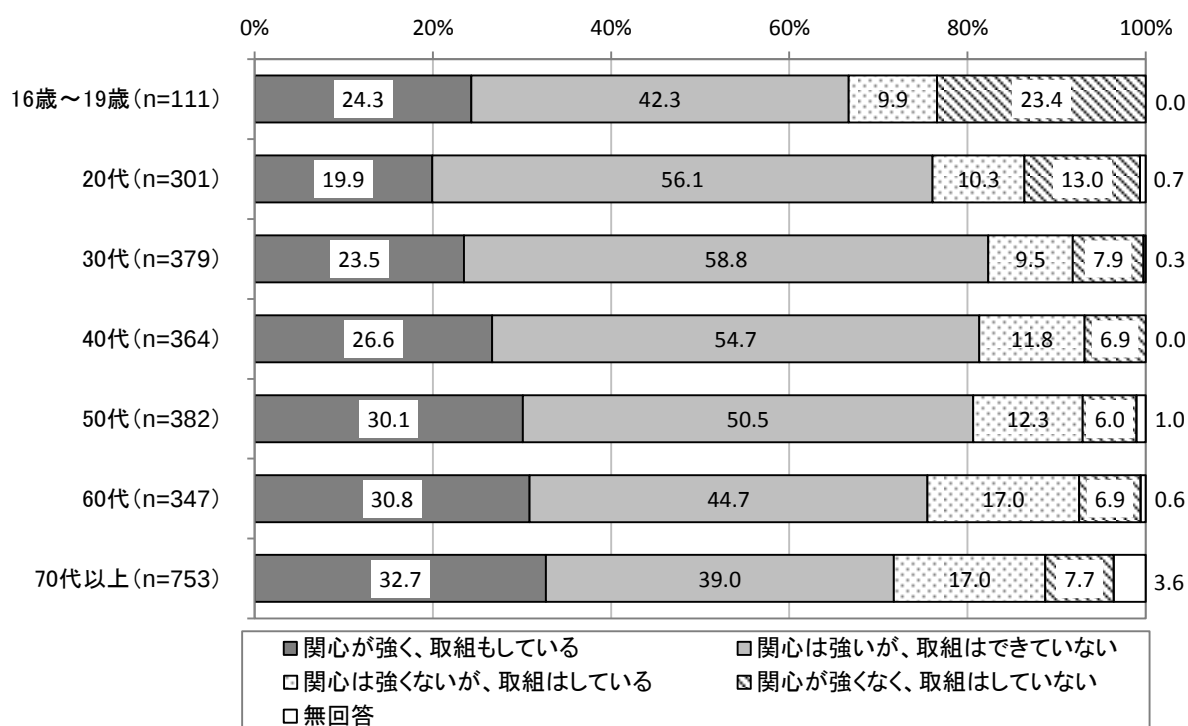
注）ヘルシーメニューとは、エネルギー・脂質・塩分をひかえたメニューや、カルシウム・鉄分・野菜がたっぷり含まれるメニューのことです。

● 健康への関心と取組状況

健康への関心は強いが取組はできていない人の割合が20代～50代で50%を超えています。特に、20代、30代で、その割合が高くなっています。

16歳～19歳については、他の年代に比べ、関心が強くなく、取組はしていない人の割合が高くなっています。

図表 22 健康への関心と取組状況（青 Q69）



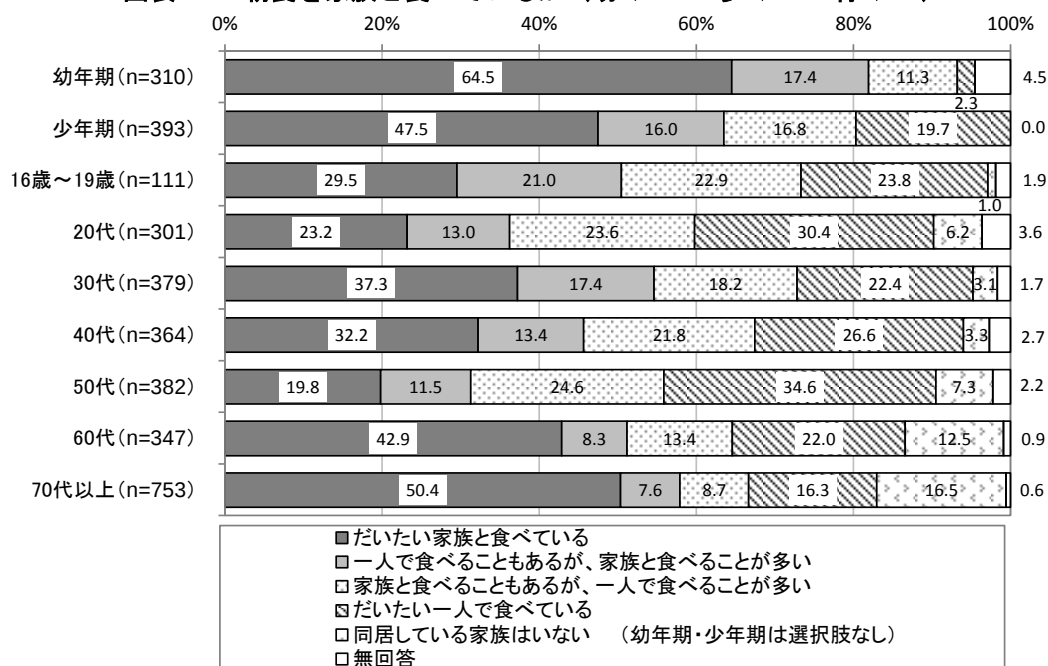
(3)食を通じたコミュニケーション

● 孤食の状況（朝食、夕食）

朝食を一人で食えることが多い人（「家族と食えることもあるが、一人で食えることが多い」と「だいたい一人で食えている」の合計）をみると、20代（54.0%）、50代（59.2%）で割合が高くなっています。

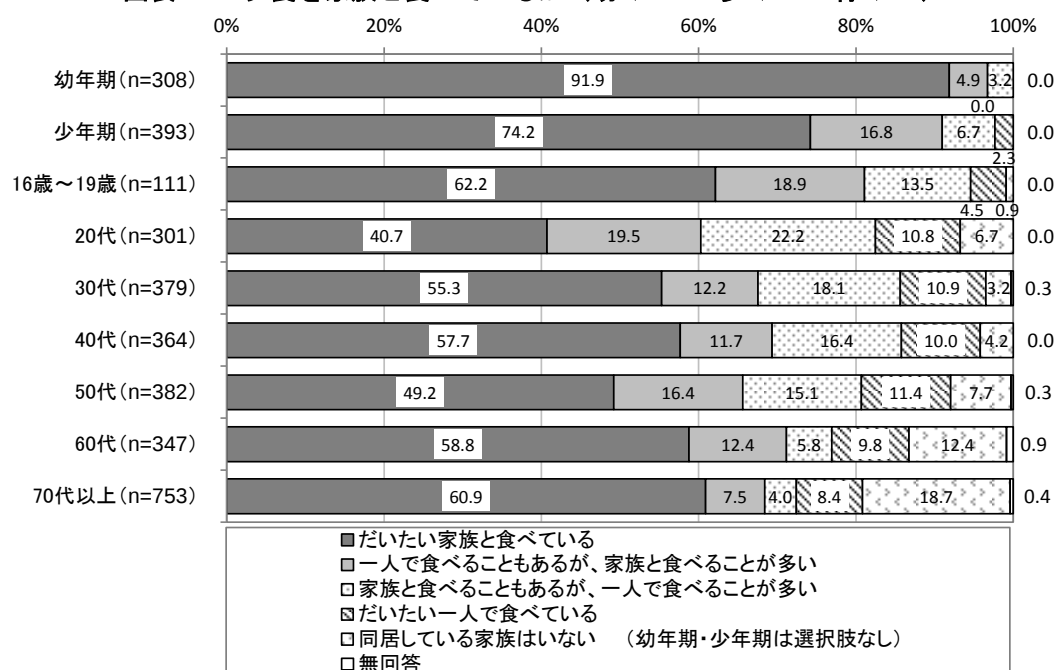
夕食を一人で食えることが多い人については、20代（33.0%）、30代（29.0%）、40代（26.4%）、50代（26.5%）で割合が高くなっています。また、70代以上では、同居している家族がない割合が高くなっています。

図表 23 朝食を家族と食っているか（幼 Q19-2・少 Q2-2・青 Q2-2）



* 幼年期は「朝食を食っている」子どものみ。

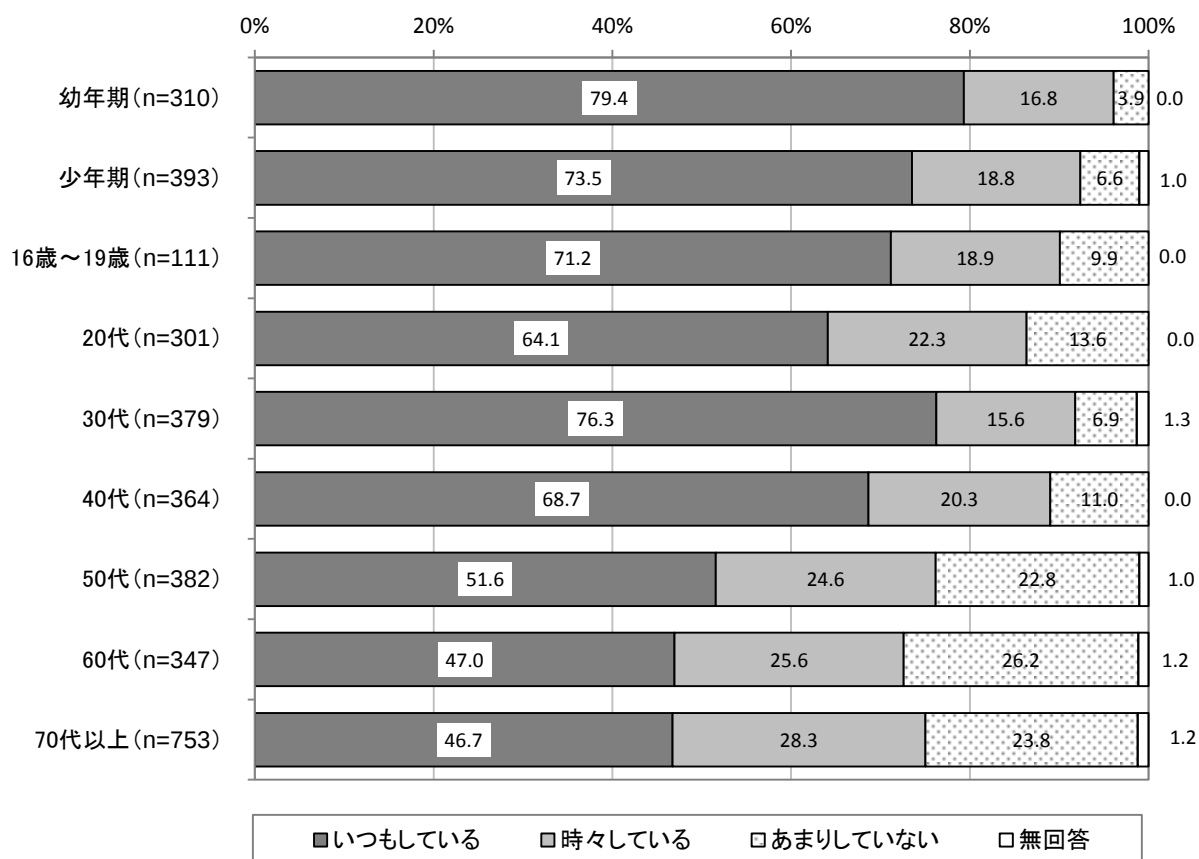
図表 24 夕食を家族と食っているか（幼 Q20-1・少 Q3-1・青 Q3-1）



● 食事前後のあいさつ

食事前後のあいさつをいつもしている人の割合は、50代で51.6%、60代で47.0%、70代以上で46.7%と他の年代に比べて低くなっています。

図表 25 食事前後のあいさつ（幼 Q18・少 Q9・青 Q23）



* 幼年期は、「普通食を食べている」子どものみ。

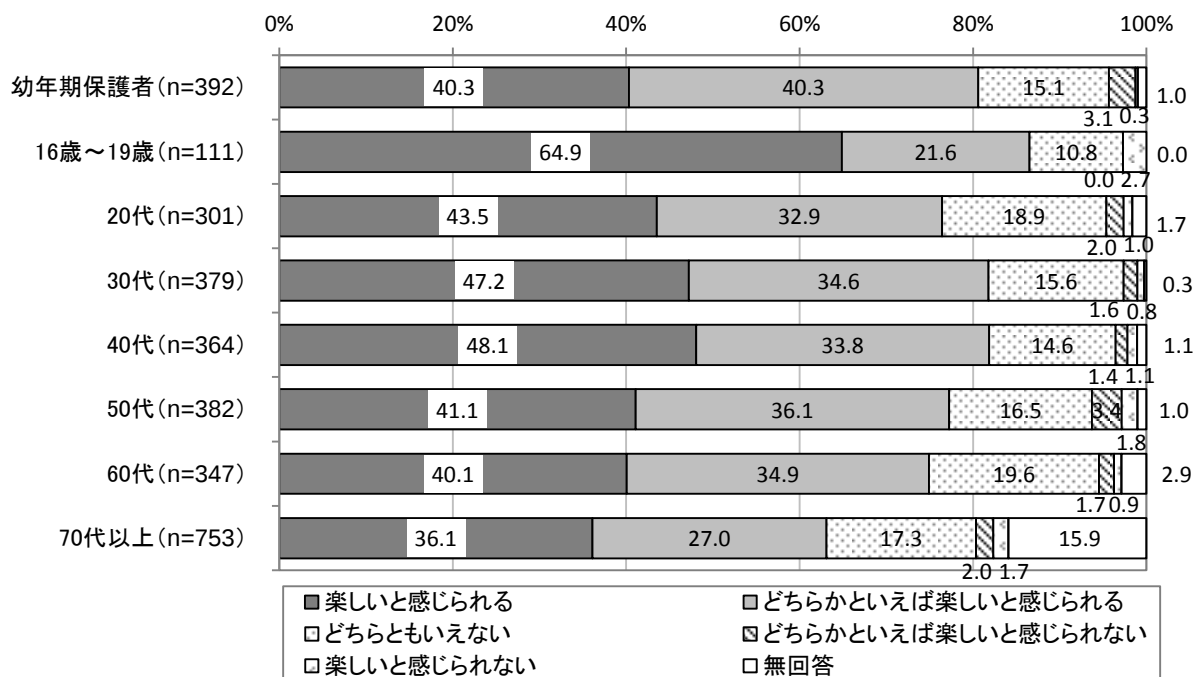
* 幼年期の「あまりしていない」は、「あまりしていない」と「していない」の合計。

● 食生活の様子（食事が楽しい、おいしく食べられる）

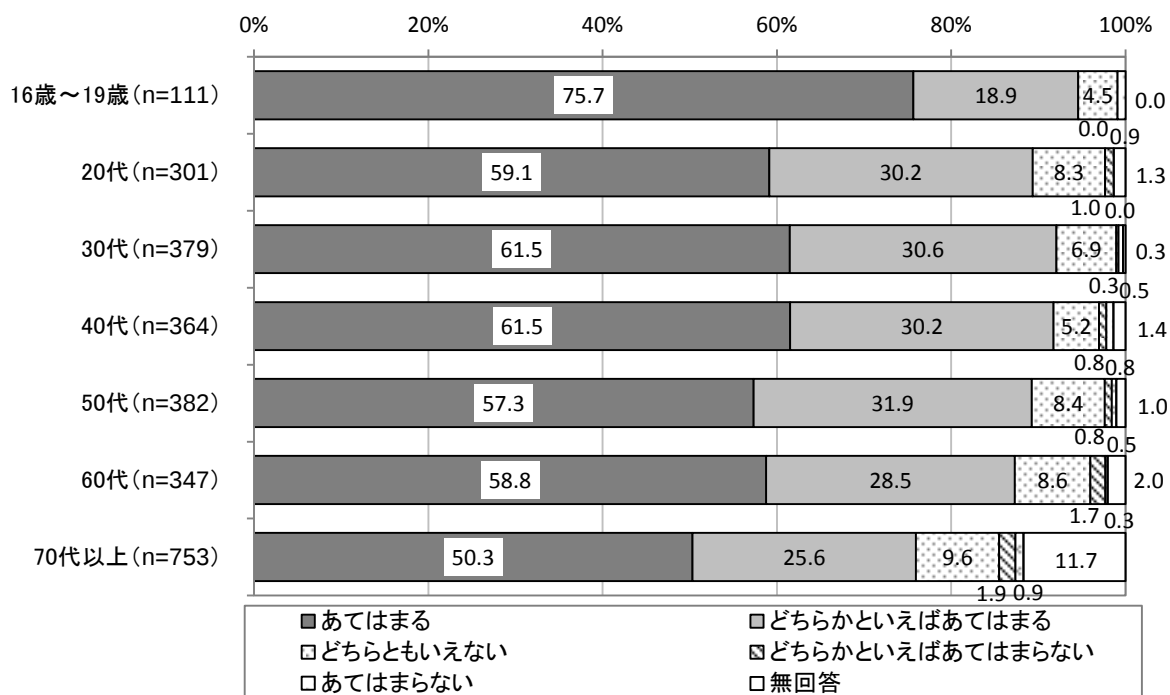
食事が楽しいと感じられる人（「楽しいと感じられる」と「どちらかといえば楽しいと感じられる」の合計）の割合をみると、16歳～19歳で86.5%と最も高く、70代以上で63.1%と最も低くなっています。

食事がおいしく食べられるか（「あてはまる」と「どちらかといえばあてはまる」の合計）についても、16歳～19歳で94.6%と最も高く、70代以上で75.9%と最も低くなっています。

図表 26 「食事が楽しい」か（幼 Q45・青 Q4）



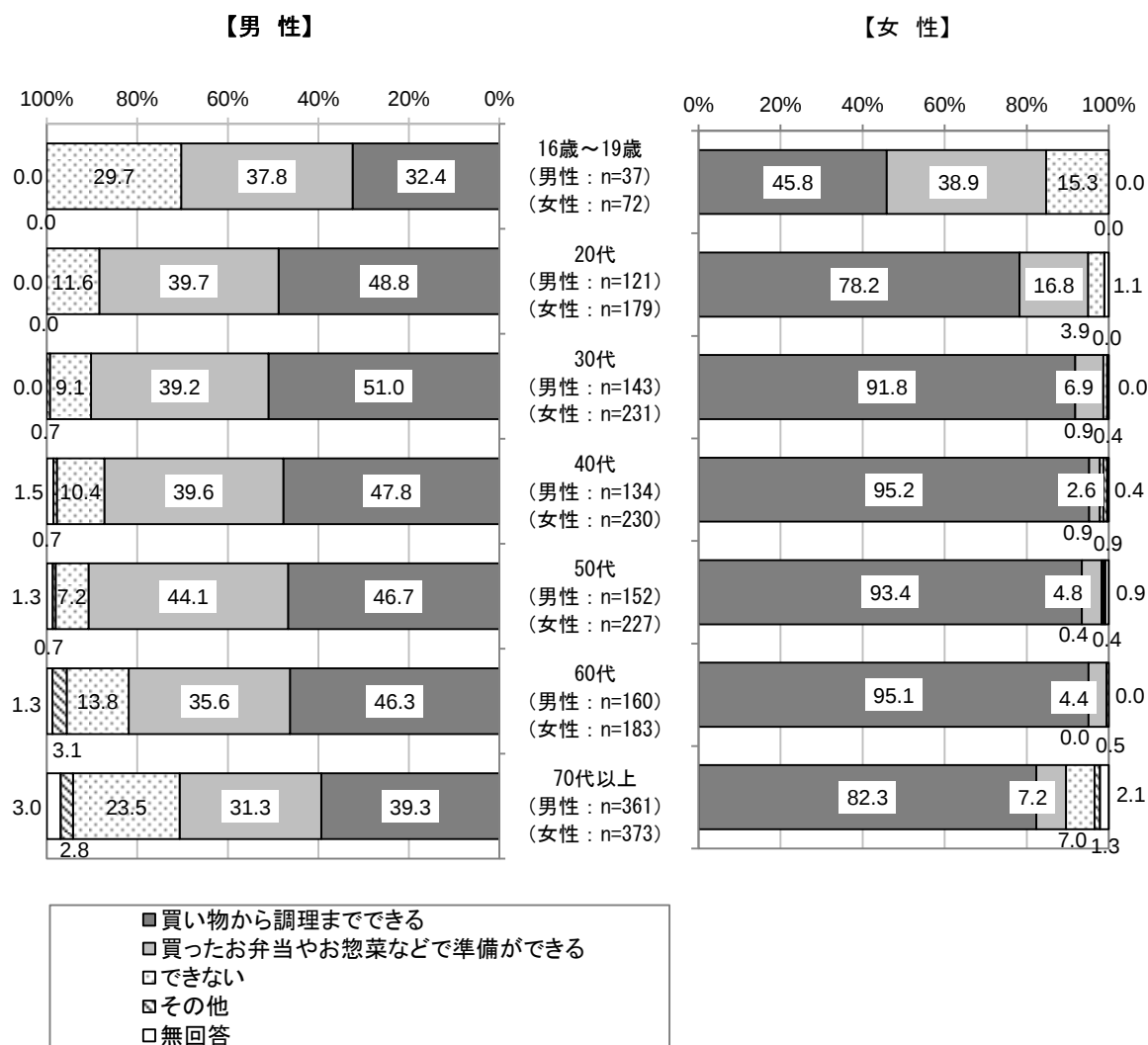
図表 27 「食事がおいしく食べられる」か（青 Q4）



● 食事の準備

買い物から調理までできる人をみると、男性よりも女性の方が割合が高くなっています。また、年代別では、16歳～19歳で買い物から調理までできる人の割合が低くなっており、女性においても、買い物から調理までできる人の割合が45.8%と半数を下回っています。

図表 28 1人で1回分の食事の準備ができるか（青 Q5）

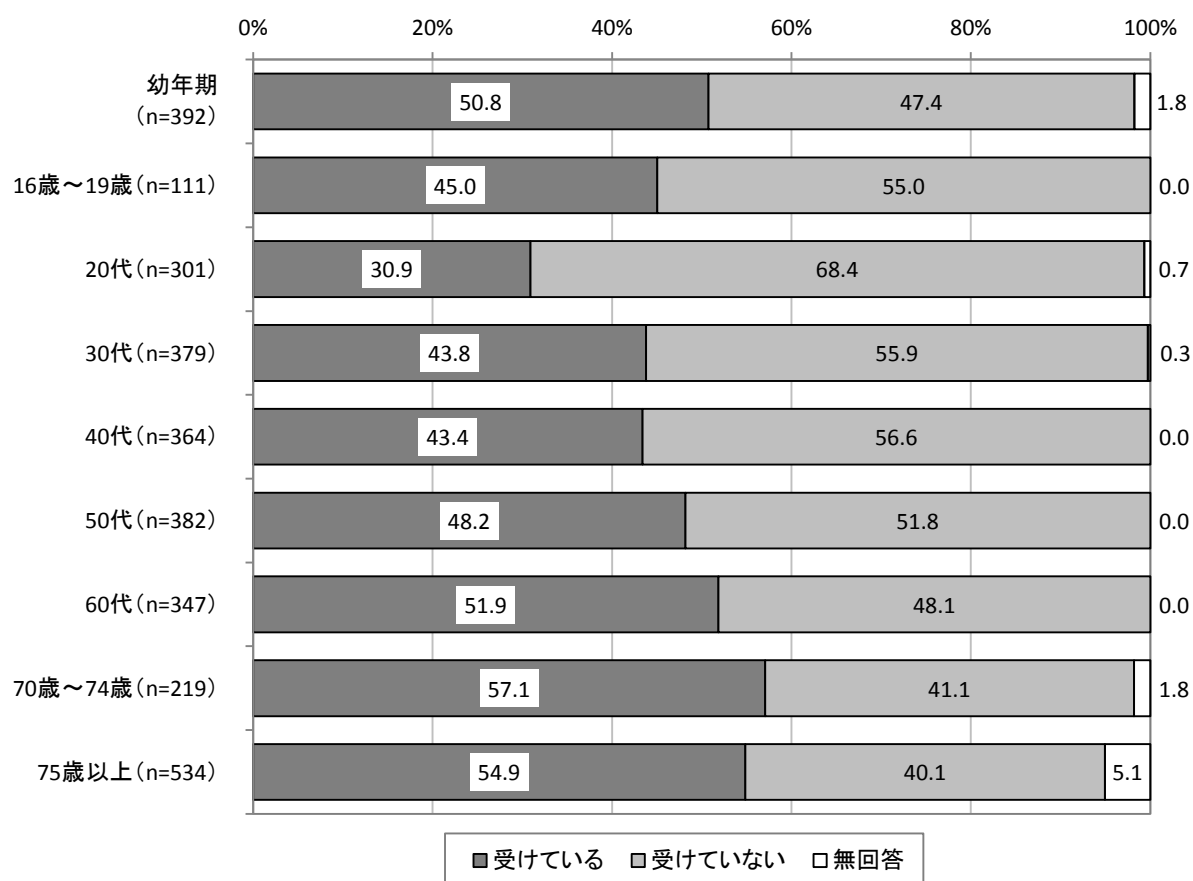


(4) 歯や口の健康について

● 定期的な歯科検診の受診状況

定期的な歯科検診を受けている人の割合は、16 歳以上から 50 代までは半数を下回っており、最も低い年代は 20 代で 30.9%となっています。

図表 29 定期的な歯科検診の受診有無（幼 Q13・青 Q48）

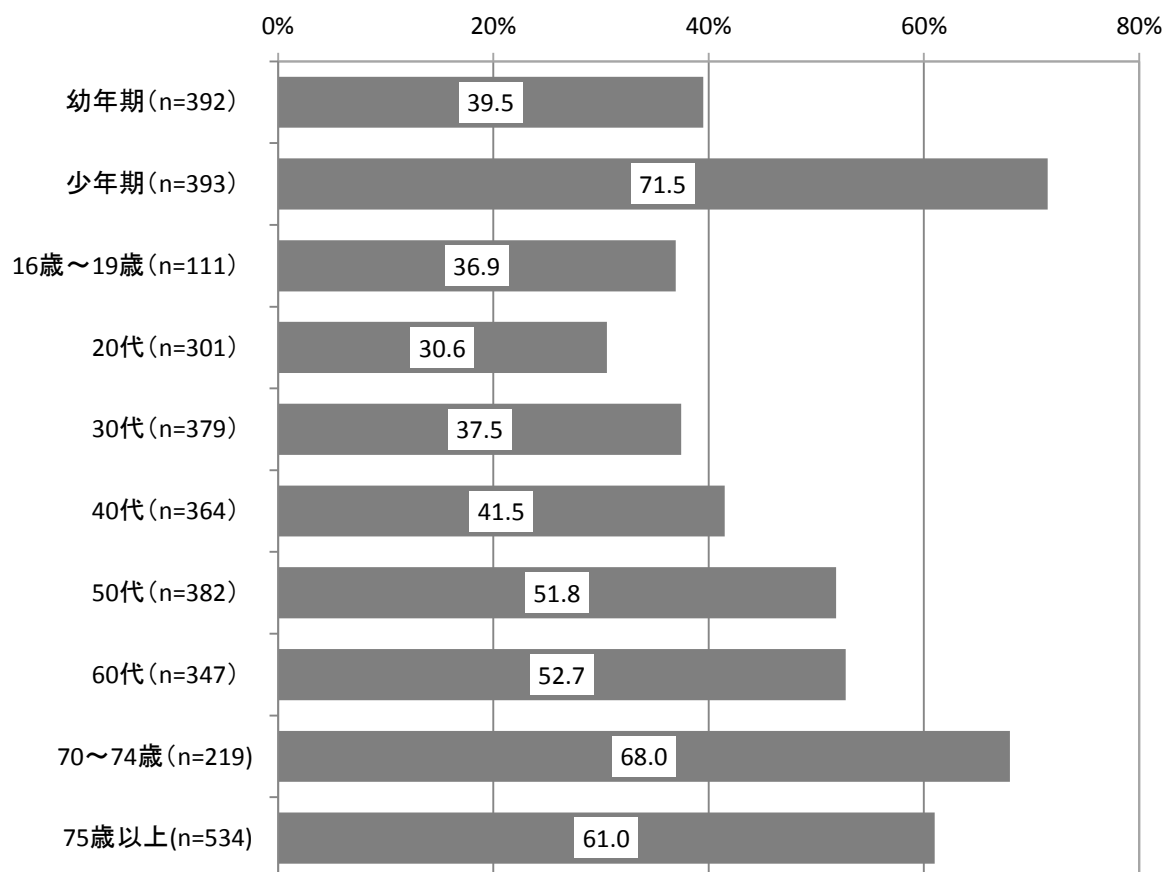


注）少年期は学校で歯科健診を受ける機会があることから質問項目として設定していません。

● かかりつけ歯科医の状況

かかりつけ歯科医がある人の割合は、20代（30.6%）が最も低く、次いで、16～19歳が36.9%、30代が37.5%となっています。一方で、少年期（71.5%）では、もっとも割合が高く、次いで、70歳～74歳が68.0%、75歳以上が61.0%となっています。

図表 30 かかりつけ歯科医がある人の割合（幼 Q10・少 Q32・青 Q45）

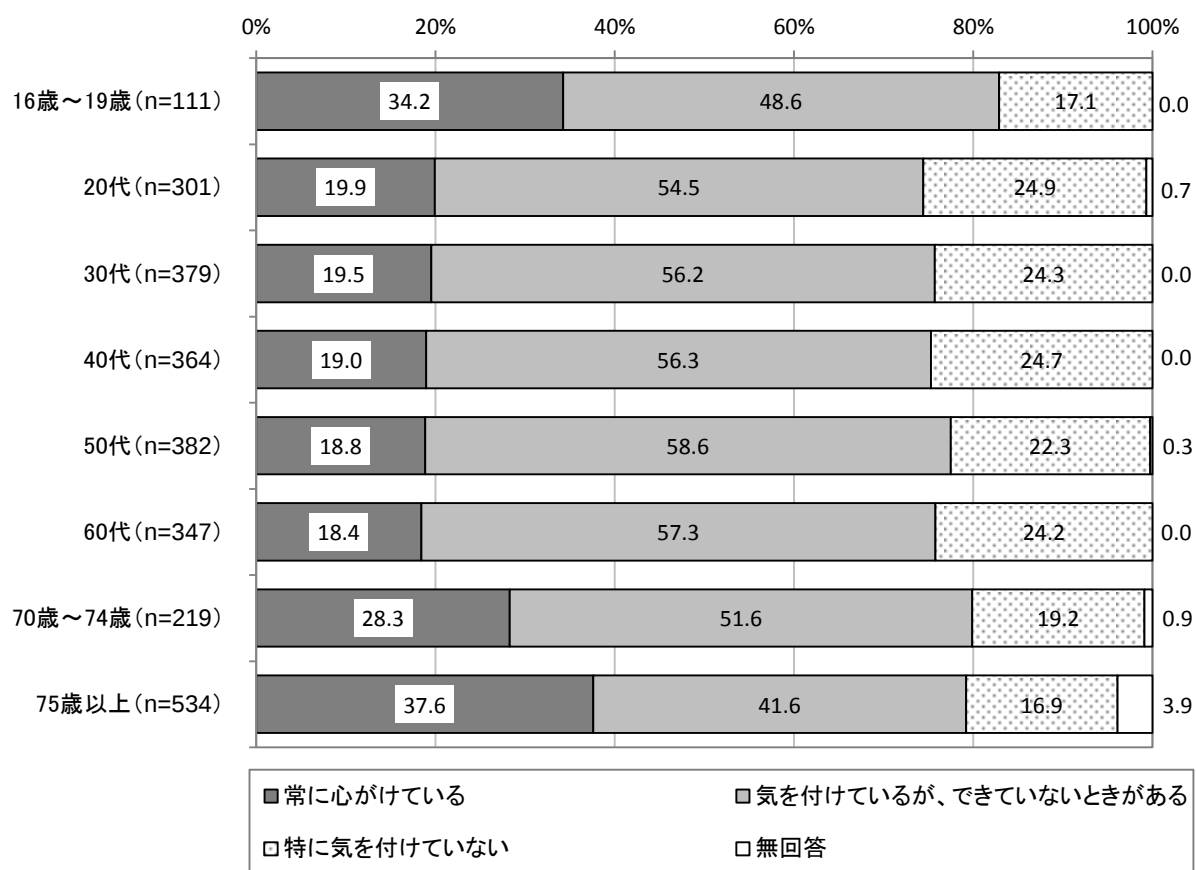


注) かかりつけ歯科医とは、歯周病やむし歯の治療だけでなく、検診やアドバイスを受け、歯や口の健康を保つためにかかる歯科のことです。

● よく噛んで味わって食べることへの心がけ

よく噛んで味わって食べることを「常に」心がけている人の割合は、16歳～19歳(34.2%)と、70歳～74歳(28.3%)、75歳以上(37.6%)が高くなっています。

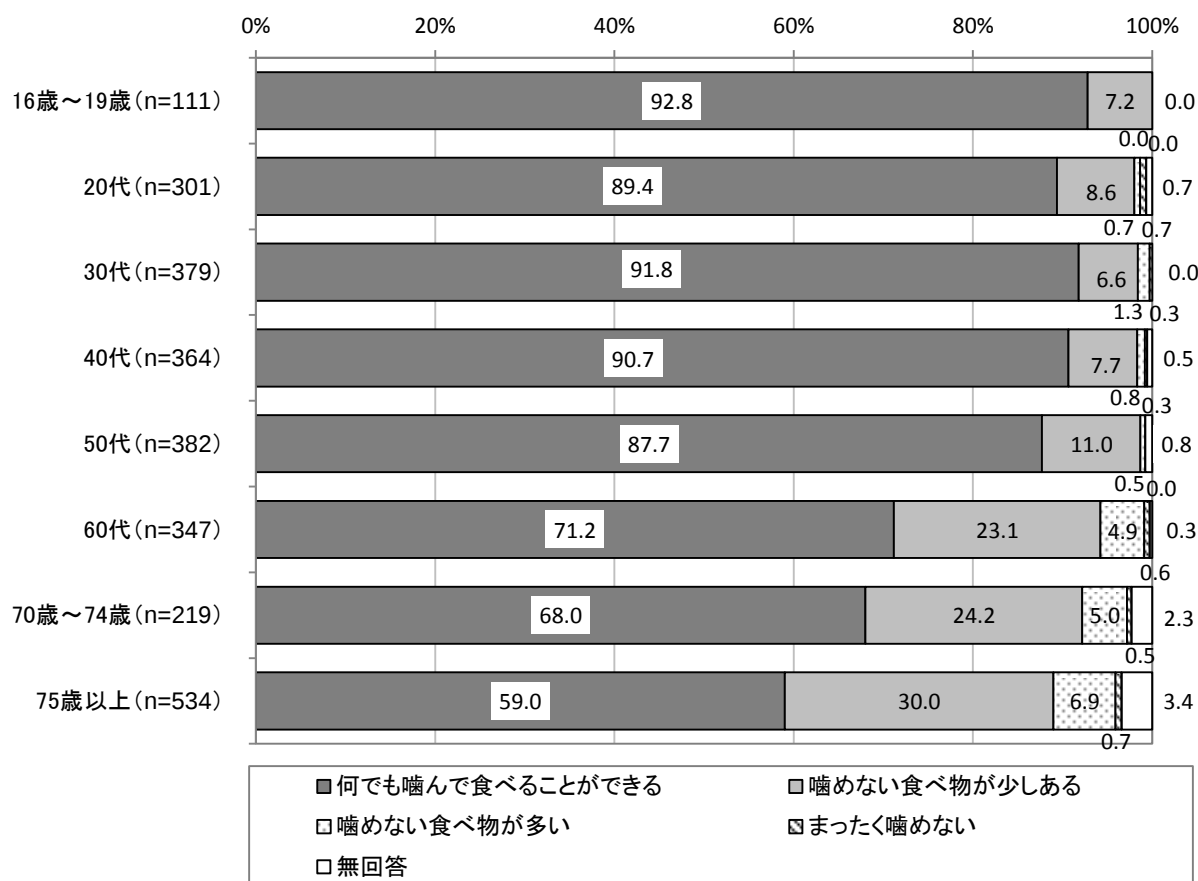
図表 31 よく噛んで味わって食べているか（青 Q49）



● 咀嚼の状況

何でも嚙んで食べることができる人の割合は、年代が上がるにつれて減少し、60代で71.2%、70歳～74歳で68.0%、75歳以上で59.0%となっています。

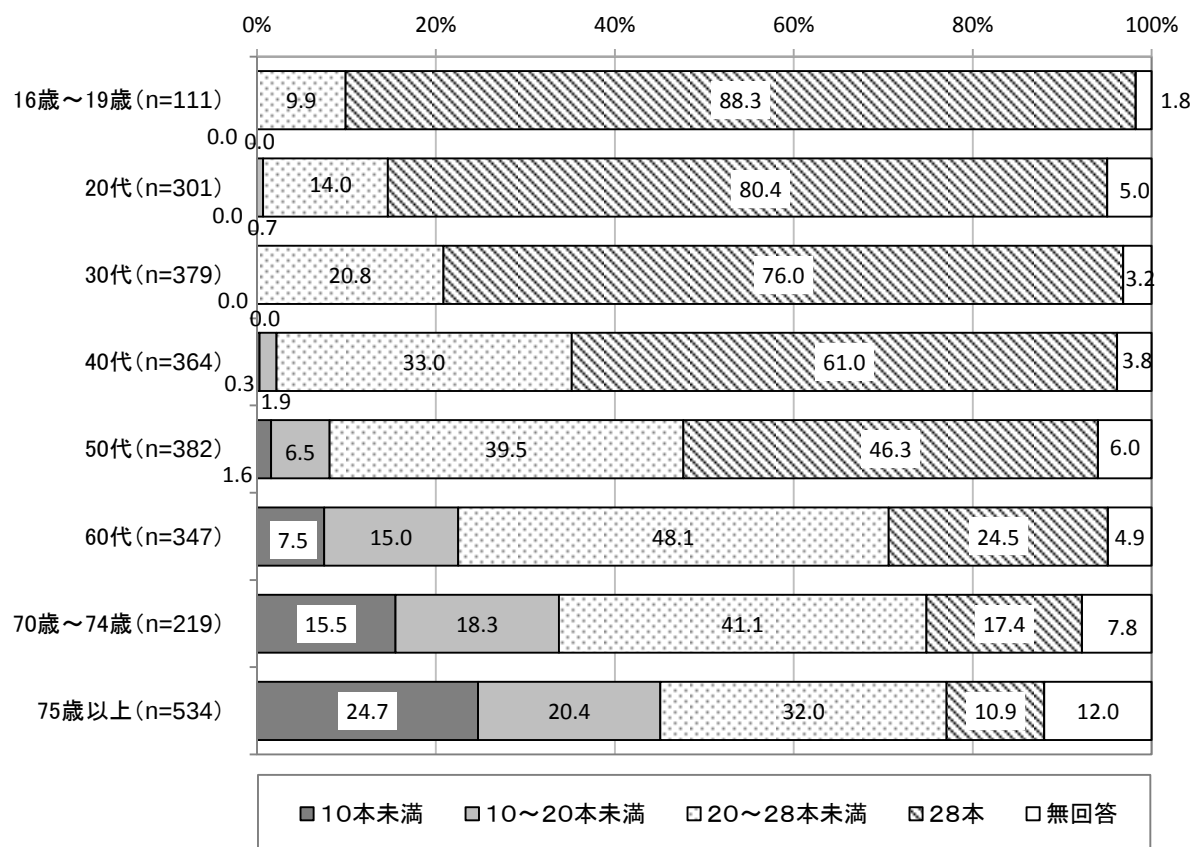
図表 32 何でも嚙んで食べることができるか（青 Q50）



● 歯の本数

歯の本数が 20 本未満（「10 本未満」と「10～20 本未満」の合計）の割合をみると、50 代以降で増加傾向にあります。「10 本未満」の割合は、70 歳～74 歳で 15.5%、75 歳以上で 24.7%となっています。

図表 33 自分の歯の本数（入れ歯等を除く）（青 Q51）



注）自分の歯：さし歯は含む 親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含まない
永久歯（大人の歯）：親しらずを除くと全部で 28 本だが、人により、多かったり、少なかったりすることもある。

● 嚥下の状況（ものを食べるうえでの気になること）

年齢を追うごとに、ものを食べるうえで気になることが増加する傾向にあります。75 歳以上では、むせる 19.3%・飲み込みにくい 11.2%・口の渇きが気になる 16.3%となっています。

図表 34 ものを食べるうえで、気になること（複数回答）（青 Q55）

(%)

	むせる	飲み込みに くい	口の渇きが 気になる	その他	気になるこ とはない	無回答
16 歳～19 歳 (n=111)	0.9	0.9	4.5	3.6	89.2	0.9
20 代 (n=301)	1.7	2.3	6.3	2.3	85.7	2.7
30 代 (n=379)	4.7	2.4	4.5	2.4	85.0	2.9
40 代 (n=364)	6.0	3.3	4.4	2.2	83.0	3.0
50 代 (n=382)	7.3	5.0	8.4	3.7	73.8	4.5
60 代 (n=347)	9.8	6.1	8.1	3.2	74.1	2.9
70～74 歳 (n=219)	9.6	8.2	11.4	3.7	66.2	6.4
75 歳以上 (n=534)	19.3	11.2	16.3	4.5	53.6	7.9

第3章 前期計画の目標達成の評価と課題

第1節 前期計画における目標の評価

◇食育に関心を持っている人の増加（「食育に関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）

幼年期（0～5歳）保護者、少年期（6～15歳）保護者では、前回調査に比べて、関心を持っている人の割合がやや増加しています。一方で、青年・壮年・中年期（16～64歳）、高年期（65歳以上）では、前回の調査に比べて関心を持っている人の割合が減少しています。また、いずれにおいても、目標値を下回っています。

項目	平成23年度 調査結果	平成28年度 調査結果	目標値 (平成29年度)	達成 状況
幼年期(0～5歳)保護者	87.2%	87.7%	95%	○
少年期(6～15歳)保護者	82.1%	86.0%		○
青年・壮年・中年期(16～64歳)	66.6%	64.8%		×
高年期(65歳以上)	67.0%	59.9%		×
16～19歳	—	46.8%	—	
20歳代	—	63.1%	—	
30歳代	—	72.8%	—	
40歳代	—	69.5%	—	
50歳代	—	61.3%	—	
60歳代	—	59.1%	—	
70歳代以上	—	59.9%	—	

※年齢については、満年齢で記載。

【表の見方】

- ◎ 目標達成
- 目標値には至らなかったが、数値が改善
- △ 数値の変化なし
- × 数値が悪化

◇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（「保存食や飲料はあるが、災害用としては備蓄していない」と「まったく家庭に置いていない」の合計（複数回答））

幼年期（0～5 歳）保護者、少年期（6～15 歳）保護者、青年・壮年・中年期（16～64 歳）、高年期（65 歳以上）のいずれにおいても前回調査より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割合が増加しています。

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内訳をみると、「まったく家庭に置いていない」人の割合が増加しています。

項目	平成 23 年度 調査結果	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)	達成 状況
幼年期(0～5 歳)保護者	61.5%	68.6%	50%	×
少年期(6～15 歳)保護者	57.6%	70.0%		×
青年・壮年・中年期(16～64 歳)	60.3%	70.3%		×
高年期(65 歳以上)	57.8%	71.2%		×
16～19 歳	—	66.7%	—	
20 歳代	—	72.8%	—	
30 歳代	—	68.6%	—	
40 歳代	—	71.2%	—	
50 歳代	—	72.0%	—	
60 歳代	—	67.7%	—	
70 歳代以上	—	71.8%	—	

（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内訳）

項目	保存食や飲料はあるが、災害 用としては備蓄していない		まったく家庭に置いていない	
	平成 23 年度	平成 28 年度	平成 23 年度	平成 28 年度
幼年期(0～5 歳)保護者	51.2%	50.3%	10.3%	18.4%
少年期(6～15 歳)保護者	46.3%	56.0%	11.3%	14.0%
青年・壮年・中年期(16～64 歳)	46.4%	50.1%	13.9%	20.2%
高年期(65 歳以上)	46.7%	53.9%	11.1%	17.3%
16～19 歳	—	39.6%	—	27.0%
20 歳代	—	51.8%	—	20.9%
30 歳代	—	47.5%	—	21.1%
40 歳代	—	49.5%	—	21.7%
50 歳代	—	53.7%	—	18.3%
60 歳代	—	53.6%	—	14.1%
70 歳代以上	—	54.1%	—	17.8%

◇朝食を欠食する人の減少

少年期（6～15 歳）、青年期の男性（16～24 歳）、壮年期の男性（25～44 歳）とも、前回調査より、朝食を欠食する人の割合が減少しています。少年期（6～15 歳）、青年期の男性（16～24 歳）は、目標値にはやや届いていません。一方で、壮年期の男性（25～44 歳）は目標値を下回り、目標を達成しています。

項目	平成 23 年度 調査結果	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)	達成 状況
少年期(6～15 歳)	1.4%	0.3%	0%	○
青年期 男性(16～24 歳)	6.9%	5.5%	5%	○
壮年期 男性(25～44 歳)	16.7%	8.9%	10%	◎
16～19 歳	—	3.6%	—	
20 歳代	—	6.6%	—	
30 歳代	—	5.8%	—	
40 歳代	—	6.6%	—	
50 歳代	—	4.7%	—	
60 歳代	—	2.0%	—	
70 歳代以上	—	2.4%	—	



◇食事が楽しいと感じる人の増加（食事が楽しいが「あてはまる」人と「どちらかといえばあてはまる」人の合計）の増加

青年期（16～24 歳）では目標を達成しています。中年期（45～64 歳）、高年期（65 歳以上）においては、目標値を達成していないものの、前回調査より、食事が楽しいと感じる人の割合が増加しています。一方で、壮年期（25～44 歳）では、前回調査と横ばい、幼年期（0～5 歳）保護者では前回調査よりも割合が減少しています。

項目	平成 23 年度 調査結果	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)	達成 状況
幼年期(0～5 歳)保護者	85.3%	80.6%	90%	×
青年期(16～24 歳)	74.9%	81.4%	80%	◎
壮年期(25～44 歳)	80.0%	79.9%	85%	△
中年期(45～64 歳)	75.9%	79.0%	80%	○
高年期(65 歳以上)	59.4%	65.3%	70%	○
16～19 歳	—	86.5%	—	
20 歳代	—	76.4%	—	
30 歳代	—	81.8%	—	
40 歳代	—	81.9%	—	
50 歳代	—	77.2%	—	
60 歳代	—	74.9%	—	
70 歳代以上	—	63.1%	—	

◇食べ残しを減らす努力を必ずしている人の増加

青年・壮年・中年期（16～64 歳）、高年期（65 歳以上）ともに、前回調査よりも食べ残しを減らす努力を必ずしている人の割合が増加しています。高年期（65 歳以上）は、目標値をやや下回っていますが、青年・壮年・中年期（16～64 歳）では、目標を達成しています。

項目	平成 23 年度 調査結果	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)	達成 状況
青年・壮年・中年期(16～64 歳)	57.3%	60.8%	60%	◎
高年期(65 歳以上)	50.9%	58.4%		○
16～19 歳	—	62.2%	—	
20 歳代	—	64.1%	—	
30 歳代	—	57.3%	—	
40 歳代	—	60.2%	—	
50 歳代	—	65.7%	—	
60 歳代	—	56.8%	—	
70 歳代以上	—	57.8%	—	

◇自分で食事の準備をすることができる人の増加（「買い物から調理までできる」人と「買ったお弁当やお総菜などで準備できる」人の合計）の増加

青年・壮年・中年期（16～64 歳）、高年期（65 歳以上）ともに、前回調査よりも自分で食事の準備をすることができる人の割合がやや減少しています。

項目	平成 23 年度 調査結果	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)	達成 状況
青年・壮年・中年期(16～64 歳)	94.9%	93.7%	95%	×
高年期(65 歳以上)	86.2%	81.6%	90%	×
16～19 歳	—	80.2%	—	
20 歳代	—	92.4%	—	
30 歳代	—	95.5%	—	
40 歳代	—	94.0%	—	
50 歳代	—	95.3%	—	
60 歳代	—	91.4%	—	
70 歳代以上	—	80.1%	—	

◇定期的な歯科検診を受けている人の増加

幼年期（0～5 歳）、青年期（16～24 歳）、壮年期（25～44 歳）、中年期（45～64 歳）、高年期（65 歳以上）いずれにおいても、前回調査より、定期的な歯科検診を受けている人の割合が増加しています。また、いずれにおいても目標値は下回っています。

項目	平成 23 年度 調査結果	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)	達成 状況
幼年期(0～5 歳)	48.1%	50.8%	65%	○
青年期(16～24 歳)	28.3%	34.7%	35%	○
壮年期(25～44 歳)	38.7%	42.6%	45%	○
中年期(45～64 歳)	43.9%	46.8%	55%	○
高年期(65 歳以上)	52.3%	54.6%	55%	○
16～19 歳	—	45.0%	—	
20 歳代	—	30.9%	—	
30 歳代	—	43.8%	—	
40 歳代	—	43.4%	—	
50 歳代	—	48.2%	—	
60 歳代	—	51.9%	—	
70 歳代以上	—	55.5%	—	

第2節 前期計画における現状や課題

(1) 全般的な課題

少年期の保護者の食育の関心や、少年期の朝食の欠食率など、前回調査と比べ、改善が見られる項目があります。一方で、16～19歳の食育の関心や、20代の朝食を食べる割合などは他の年代に比べ、依然として低い状況にあります。引き続き、幼年期、少年期から食育を推進するとともに、若い世代に焦点をあてた取組を行うことが求められています。

また、全体として、災害時の備えをしていなかったり、1日に必要な野菜の量・食塩摂取目標量を知らなかったりする人が見られます。食育に関心がない人であっても、自然と情報を手にすることができるような環境づくりが必要です。

(2) ライフステージ別の現状・課題

●胎児期（妊娠期）

胎児期に低栄養状態に置かれると、生活習慣病の素因が作られ、将来、生活習慣病になるリスクが高まるとされています（成人疾患胎児起源仮説）¹⁾。胎児が低栄養状態にならないように、妊娠中は、適切な栄養摂取が必要となります²⁾。アンケート調査では、10代～30代女性の中にやせ志向や、20代女性で朝食を欠食する傾向が見られます。妊娠中に適切な量と質の食事を選択できるよう、10代～30代女性へ情報発信をするのに加えて、妊娠する前から生活習慣を振り返る機会を持つことも大切です。

（出所）1) Barker, D. J. P. and Osmond, C.: Infant mortality, childhood nutrition, and ischaemic heart disease in England and Wales, Lancet, 1, 1077-1082 (1986)

2) 厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」

●幼年期（0～5歳）

健康状態	＜健康・体型＞ 保護者の91.6%は、子どもが健康だと感じています。体型については、標準が51.0%と、前回調査（54.8%）より減少し、肥満気味が7.7%と前回調査（2.2%）より増加しています。 ＜歯や口の状態＞ 定期的な歯科検診について、3歳から5歳児のほとんどは在籍している園等で受診機会を持っていると考えられますが、幼年期全体でみると50.8%と前回調査（48.1%）に比べて受診率が高くなっているものの、47.4%が定期的な歯科検診を受けておらず、60.5%は子どもはかかりつけ歯科医を持たず、9.9%の保護者は子どもにむし歯があるかどうかわからない状況です。また、幼年期は歯の萌出、乳歯列の完成、口腔の成長とともに咀嚼能力を育てる時期ですが、31.6%の保護者は子どもの噛む力に合わせた食事を意識しておらず、引き続き、子どもの歯や口の健康に対する保護者の関心を高めていく必要があります。
------	--

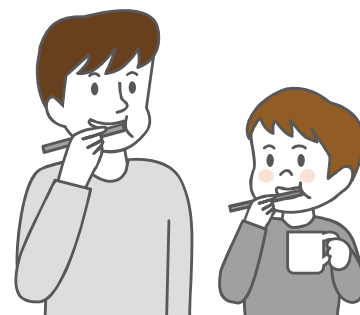
食生活	朝食をほとんど毎日食べている子どもが 95.5%で、前回調査（87.1%）よりも増加しています。また、81.9%の子どもがおおよそ家族と一緒に朝食を食べている状況です。一方で、子どものおやつの時間について時間も量も決めていない保護者が 24.8%いるなど、引き続き、子どもの成長に合わせた食事についての情報提供が大切です。
-----	---

●少年期（6～15歳）

健康状態	<健康・体型> 自分が健康だと感じている子どもが 74.8%で、前回調査（95.6%）に比べて、割合が低くなっています。一方、体型については、標準の子どもが 82.4%となっており、前回調査（78.6%）よりも割合が高くなっています。 <歯や口の状態> 7.6%の子どもがむし歯があるかどうかかわからず、11.2%が歯みがき時に歯肉（歯ぐき）からの出血があります。デンタルフロスを使用している子どもは 25.2%です。小さい頃から歯ブラシに加えデンタルフロスを使用した歯みがきを習慣化できるよう、家庭だけでなく、学校での取組も必要です。また、保護者からみた子どもの食事の問題点では「よくかまない」が 14.2%で、特に中学3年の男子が 21.6%と高い割合となっています。
食生活・生活習慣	<朝食の摂取状況> 朝食をほとんど毎日食べている子どもが 89.6%いる一方で、週2～3回以下の子どもの割合が 4.6%となっています。朝食を食べない子どもには、孤食や食事の偏り、就寝・起床時間が不規則であったりする特徴が見られます。 <孤食の状況> 夕食をおおよそ一人で食べている子どもが 9.0%います。保護者の中にも、「塾などで食事が一緒にできない」と思っている人が 18.6%います。 望ましい生活習慣を身につけるとともに、手軽に朝食をとれたり、バランスのよい食事がとれたりする環境づくりが大切です。また、家族や仲間と一緒に食事をする楽しさ・大切さを伝えるとともに、家族や仲間と一緒に食事ができる機会をつくることが重要です。
食への関心・意識	小学6年の男子では、食事をきちんと食べることを大切にしている割合が 55.6%と他の年代・性別に比べ低くなっています。また、中学3年の男子では、家族と一緒に食事をする楽しいとあげる割合が 29.5%、食事の準備をする割合が 60.2%となっており、他の年代・性別に比べ低くなっています。食の楽しさ・大切さ、調理方法などを学ぶ機会を持つことが必要です。

●16 歳～19 歳

健康状態	<健康・体型> 自分の健康状態がよいと感じている人は、80.2%となっており、少年期よりも割合が高くなっています。また、72.1%の人が標準体型となっています。一方で、女性については、やせが26.4%となっており、やせ志向が見られます。将来の健康も意識して、自分の適正体重や、適切な食事について知ることが必要です。 <歯や口の状態> 歯みがきをすると歯肉から血が出るという人が20.7%、定期的な歯科検診を受けている人は45.0%です。また、かかりつけ歯科医を持つ人は36.9%と少年期（71.5%）の約2分の1となっています。さらにデンタルフロスを使用している人は、時々使用する人も合わせて40.5%と、16歳以上の他の年代に比べ最も低い割合です。デンタルフロスを使用した歯みがき習慣や歯や口のケアへの意識の向上を行う必要があります。
食生活・生活習慣	朝食をほとんど毎日食べている人は84.7%となっています。また、主食・主菜・副菜の回数が1日2回以上の人が77.5%となっており、おおむねバランスのよい食事がとれています。 一方で、食事の準備について、買い物から調理までできる人が42.3%と、他の年代に比べて低くなっています。将来、一人暮らしをしても、自分でバランスのよい食事を用意できるよう、買い物から調理までの知識・スキルを身につけておくことが大切です。
食への関心・意識	食育の関心がある人は、46.8%と、他の年代に比べて低くなっています。学校・家族・地域等との食事を通じて、食への関心を高めていくことが必要です。



●20 歳代

属性	＜家族構成＞ 二世世代・三世代で暮らしている人が最も多く 75.4%となっています。次いで、夫婦のみが 12.6%、一人暮らしが 8.6%となっています。 ＜職業＞ 会社員・公務員が最も多く 47.8%となっています。次いで、学生が 23.3%、パート・アルバイトが 12.6%となっています。
健康状態	＜健康・体型＞ 女性のうち、21.8%がやせとなっており、健康日本 21（第二次）で目標とする 20%を上回っています。自分の適正体重や、適切な量・質の食事について意識を高めていくことが必要です。 ＜歯や口の状態＞ 歯みがきをすると歯肉から血が出るという人が 31.2%います。定期的な歯科検診を受けている人は 30.9%、かかりつけ歯科医を持つ人は 30.6%と、他の年代より低くなっています。デンタルフロスを使用している人は、時々使用するも合わせて 42.5%と半数以下です。歯や口の健康づくりへの関心を高め知識を普及するとともに、予防を目的に歯科にかかることの意義について啓発する必要があります。
食生活・生活習慣	＜朝食の摂取状況＞ 朝食をほとんど毎日食べている人は 61.8%となっており、他の年代よりも割合が低くなっています。夕食の時間が決まっていなかったり、睡眠がとれていなかったり、生活習慣が不規則な人も見られます。各々の生活スタイルの中で、少しでも生活習慣の改善や、朝食の摂取ができるように、情報の提供や、大学・企業などとの連携を進めていくことが大切です。 ＜食事の偏り＞ 外食や、弁当、惣菜などで食事を準備する人が多くなっています。一人で食事をする人も多く、食事の偏りも見られます。下処理済みの食材や中食の利用を含めてバランスのよい食事を準備できるよう、コンビニやスーパーなどと連携をしながら、情報提供や学習機会を充実させていくことが必要です。
食への関心・意識	食育への関心がある人は 63.1%となっています。女性では関心がある人は 72.6%となっているのに対し、男性では 48.8%となっており、男女で差が見られます。また、食文化や伝統、季節感について、大切にしている人が 38.2%と他の年代に比べて割合が低くなっています。若い世代でも食に関心を持てるよう、SNS 等を活用した情報発信の工夫や、学びの場の提供が求められています。

●30 歳代

属性	<家族構成> 親子で暮らしている人が最も多く 75.2%となっています。次いで、夫婦のみが 14.0%、一人暮らしが 5.0%となっています。 <生活リズム> 男性の場合、1日の平均就労時間が9時間38分となっており、40歳代男性に次いで長くなっています。
健康状態	<健康・体型> 女性のうち、やせが 22.5%となっており、20歳代と同様やせ志向が見られます。男性については、肥満が 4.9%となっており、40歳代男性に次いで割合が高くなっています。適切な量・質の食事をとる意識を高めていくことが必要です。 <歯や口の状態> かかりつけ歯科医がいる割合が 37.5%で、20歳代に次いで低くなっています。また、デンタルフロス使用率が時々使用するも合わせると、女性が 63.2%に対し、男性では 46.9%と半数以下となっており、男性を中心に歯や口の健康づくりへの意識を高めていくことが重要です。
食生活・生活習慣	<朝食の摂取状況> 朝食をほとんど毎日食べている人は 75.7%となっており、20歳代に次いで割合が低くなっています。男性では、ほとんど毎日食べている人が 69.9%、女性では 79.7%となっており、男女での差も見られます。 <食事の偏り> 20歳代に比べ、家族と食事をする割合は増えるものの、男性については、外食の頻度が高く、食事の偏りも見られます。子どもと一緒に食事を取りながら、自らの食生活を見直し、バランスのよい食事がとれるよう意識を高めることが重要です。
食への関心・意識	食育への関心がある人は、72.8%となっています。女性では関心のある人が 84.0%であるのに対し、男性では 54.5%となっており、男女の意識差が広がっています。家庭に限らず、企業・飲食店においても、食への関心を高めるきっかけをつくる必要があります。

●40 歳代

属性	＜家族構成＞ 親子で暮らしている人が最も多く 74.2%となっています。次いで、夫婦のみが 11.8%、一人暮らしが 5.5%となっています。 ＜生活リズム＞ 男性の平均睡眠時間が 5 時間 58 分となっており、6 時間を下回っています。平均就労時間も 9 時間 38 分と他の年代に比べて、長くなっています。女性についても平均睡眠時間は、6 時間 9 分となっており、50 歳代女性に次いで短くなっています。
健康状態	＜健康・体型＞ 男性の肥満の割合が 6.7%と、他の年代に比べ、高くなっていますが、他はおおむね健康だと考えられます。 ＜歯や口の状態＞ かかりつけ歯科医がいる割合が女性 50.0%に対し、男性では 26.9%であり、時々使用するも合わせたデンタルフロスの使用率も、女性の 74.8%に対し、男性では 46.2%と割合に男女差が見られます。男性を中心に歯や口の健康づくりへの意識を高めていくことが重要です。
食生活・生活習慣	朝食をほとんど毎日食べる人が 80%を超える一方で、男性で朝食を欠食する人が 10.4%となっており、朝食の摂取状況が二極化しています。 また、男性の中には、家族と食事をせずに一人で食事をしている人も見られます。親世代として、食の楽しさ・大切さを子どもに伝える機会をつくることも必要です。
食への関心・意識	食育の関心は、女性はおおむね関心が高い一方で、男性は関心が低い人が多くなっています。女性と男性で、食事の準備ができるかどうか、食育の知識にも差が見られます。関心の度合いに合わせて、情報発信の方法や内容を変えたり、今まで食事の準備を行ったことのない人でも簡単に取り組めるような機会を提供したりすることが重要です。

●50 歳代

属性	<家族構成> 親子で暮らしている人が最も多く 63.4%となっています。次いで、夫婦のみが 21.5%、一人暮らしが 9.4%となっています。 <生活リズム> 男性の平均睡眠時間が6時間6分となっており、40 歳代に次いで短くなっています。平均就労時間は、30 歳代、40 歳代よりは短いものの、9時間9分となっています。女性については、平均睡眠時間が6時間5分と、他の年代に比べて短くなっています。
健康状態	<健康・体型> 他の年代に比べ、男女とも、太り気味・肥満の人の割合が高くなっています。基礎代謝が低下する時期でもあり、自分の適正体重に対する意識を高めるとともに、適切な食事・運動についての啓発、取組のきっかけづくりを行うことが重要です。 <歯や口の状態> 噛めない食べ物がある人が 11.5%、歯や歯肉の不調で生活に支障が出たことがあった人が、時々あったも合わせて 23.5%います。かかりつけ歯科医を持つ人は 51.8%です。引き続き、予防を目的とした歯科へのかかり方を普及啓発していく必要があります。
食生活・生活習慣	男性では、朝食を家族と食べずに一人で食事をしている人の割合が、他の年代に比べて高くなっています。夕食も一人で食べている人が見られます。子どもや地域の人などと食事をする機会をつくり、食事の楽しさ、精神的な豊かさを実感し、また、自らの食生活・生活習慣を見直す機会を持つことが必要です。
食への関心・意識	40 歳代同様、食育の関心は、女性の方が高く、男性の方が低くなっています。男性も食育に関心を持てるよう、家庭に限らず、地域、企業などでも食育の意識を高めていくことが大切です。

●60 歳代

属性	<家族構成> 夫婦のみで暮らしている人が最も多く 41.2%、次いで、親子が 36.3%、一人暮らしが 15.6%となっています。 <職業> 無職が 25.1%と最も多くなっています。次いで、専業主婦が 20.5%、パート・アルバイトが 19.0%、会社員・公務員が 16.7%となっています。
健康状態	<健康・体型> 健康状態については、50 歳代と変わらない状況にあります。 <歯や口の状態> 歯の本数が 20 本未満の人が 22.5%となっています。噛みにくさを感じている人が 28.6%と 50 歳代より 2 倍に増加しています。かかりつけ歯科医を持つ人は 52.7%です。引き続き、予防を目的とした歯科へのかかり方を普及啓発して、口腔ケアや適切な食事を行い、歯や口の健康を維持することが重要です。
食生活・生活習慣	朝食をほとんど毎日食べている人が 90%を超えています。また、主食・主菜・副菜がそろった食事を 1 日 2 回以上している人が 70%となっており、おおむねバランスのとれた食事をしていると考えられます。
食への関心・意識	40 歳代、50 歳代同様に、食育の関心は、女性の方が高く、男性の方が低くなっています。また、男性は、食事の準備をできない割合が他の年代に比べて高くなっています。退職後は自分で食事の用意をしてみるなど、食育に関心を持つきっかけをつくることが重要です。

●70 歳代以上

属性	<家族構成> 夫婦のみで暮らしている人が最も多く 42.2%、次いで、親子が 24.6%、一人暮らしが 21.5%となっています。 <生活リズム> 男性の平均睡眠時間は 6 時間 49 分、女性の睡眠時間が 6 時間 35 分と他の年代に比べて、睡眠時間が長くなっています。
健康状態	<健康・体型> 自分の健康状態をよくないと感じている人が 22.0%おり、他の年代に比べて高くなっています。また、20.3%の人が低栄養傾向となっています。高齢者の低栄養状態により、認知機能低下のリスクや、死亡リスクが高まるとされています¹⁾。引き続き、「低栄養」についての情報発信を行うとともに、手軽にバランスのとれた食事をとれるような取組を進めていくことが重要です。 <歯や口の状態> 噛めない食べ物がある人は 35.4%となっています。食べる際にむせる 16.5%、飲みこみにくい 10.4%、口の渇きが気になる 14.9%といった問題を抱えている人も見られます。かかりつけ歯科医を持つ人は 63.1%です。口腔機能を維持するために適切な情報を提供し、口腔ケアの意識を高めることが必要になります。
食生活・生活習慣	一人暮らしなどにより、夕食を一人で食べている人が 31.2%います。東京大学の研究によると、一人暮らしの男性が一人で食事をしていて、誰かと一緒に食事をしている人に比べて、2.7 倍、女性の場合、1.4 倍うつを発症しやすいとされています²⁾。だれもが気軽に地域の人や仲間と一緒に食事ができる場を充実させることが重要です。
食への関心・意識	健康への関心が強く、取組もしている人が 32.7%となっており、他の年代に比べて割合が高くなっています。女性については、食育の関心についても、他の年代に比べて高くなっています。 一方で、食事の時間が楽しいと感じる割合が 63.1%と他の年代に比べて、低くなっています。また、食事の準備ができない人の割合は 15.3%です。外食や中食、配食を活用したり、地域の人や仲間と一緒に食事をする事で、食の楽しさを感じられるような機会をつくる必要があります。

(出所)

1) Yu Taniguchi, et al. Nutritional Biomarkers and Subsequent Cognitive Decline Among Community-Dwelling Older Japanese: A Prospective Study. The Journals of Gerontology Medical Science 2014.

2) Tani Y, Sasaki Y, Haseda M, Kondo K, Kondo N: Eating alone and depression in older men and women by cohabitation status: The JAGES longitudinal survey. Age Ageing 44 (6): 1019-1026, 2015.

第3節 第3期計画における課題

(1)食育に関する正しい理解の促進

食に関する価値観の多様化、生活スタイルの変化などから、食に対する意識が二極化しています。食育に関心がない人であっても、実践につながるような食の知識をわかりやすく伝えることや、手軽に情報を入手することができるような情報発信の工夫が求められています。また、食育に関心のない人であっても食を通じた社会的課題に取り組む行動が求められています。食育への関心と理解を深めるためには、食に関する適切な情報を把握し、理解することが重要です。

● 胎児期(妊娠期)からの食育の推進

…胎児期(妊娠期)は、子どもの健やかな成長にとって非常に大切な時期で、生涯にわたる健康を左右する時期とも言われています。胎児期(妊娠期)から健全な食育を実践できるよう適切な情報提供を行うことが重要です。

● 乳幼児期からの食育に関する基礎づくり

…乳幼児期は、心身の発達が著しく、「食べたい」という気持ちが育つ時期です。生涯にわたる食生活の基本を身につけるこの時期に、食の知識、規則正しい生活習慣を定着させることが重要です。

● 食の大切さ、楽しさに触れる機会の充実

…食の生産から消費、廃棄までの食の循環、日本人の伝統的な食文化などを、単発のイベントに終わらず、ストーリー立てをするなど、身近なものに関連付けることができるような伝え方の工夫や、考える機会を提供することが大切です。

● 健全な食生活のための情報提供の充実

…社会の中には、食に関する様々な情報が氾濫しています。その中で、行政などの情報提供者が正しい情報を発信すると同時に、市民自らも必要な情報を取捨選択できる力を身につけることが求められています。

● ライフステージ、生活スタイルなどに応じた食育の推進

…価値観、生活スタイルの多様化により、一人で食事をする「孤食」や、若者の朝食の欠食など食生活の乱れが課題になっています。また、食育に対する意識や行動が二極化し、特に若者の食育への関心が薄れてきています。それぞれのライフステージに応じて、誰にでもわかりやすい食育の取組を行っていくことが重要です。

(2)とよなか食育プラスワンの推進(無理なく取り組める食育の『実践の推進』)

食育に関心がある人となない人の二極化が進んでいる中で、市民がほんの少しずつでも食育を実践できるように促していくことが重要です。

● とよなか食育プラスワンの推進

…誰もが無理のない範囲で、それぞれの状況に応じてできることから始められるようなきっかけづくり、取組をさらに進めていく必要があります。

● ちょっとした実践を後押しできる学習機会の充実

…食事の準備など一人でできない人が多く見られ、より食に対する関心への低下につながっています。子どもや今まで調理をしたことのない人でも簡単に取り組める基本的な食事づくりなど、楽しく気軽に学べる機会の提供が重要です。また、下処理済みの食材や中食をうまく利用した食事の準備など、ちょっとした実践を後押しできるよう、コンビニやスーパーなどと連携を図りながら情報提供を行うとともに、学習機会を充実させることが重要です。

(3)「食」を支える歯や口の健康維持・増進

健全な食生活を送るためには、歯や口の健康を保ち、機能を育て維持することが重要です。

● 乳幼児期からの歯みがき習慣の定着

…小さいころに身につけた歯みがき習慣を成人してからでも継続することが大切です。歯や口の健康に関する意識を高めるため、自宅だけでなく、認定こども園・保育所(園)・幼稚園・学校・職域等と連携を図りながら取り組むことが重要です。

● 健康な歯や口の機能維持

…歯や口の状態に問題を抱えている高齢者も多く見られます。加齢による口腔の機能の衰えは、低栄養、やがては要介護状態につながります。いつまでも健康な歯や口を維持できるよう知識を普及するとともに、かかりつけ歯科医を持ち歯科検診を受けることの意義を啓発し受診を促進することが重要です。



(4)誰もが無理なく食育に取り組める『環境づくり』

食育に関心がない人は、自分で食事の準備ができなかったり、食事を一人でとっていたり、食育に関わるきっかけが少なくなっています。そのような食育に関心がない人であっても、いつの間にか食育を実践しているような環境を社会全体でつくっていく必要があります。

- **若者の食育に対する関心の向上**

…一人暮らしを始めるような大学生、社会人などの若者世代において、食事への関心が低い状況にあります。若者の食育は、次世代に食の知識・関心を伝えるためにも重要です。若者の関心を高めることができるような環境づくりが求められています。

- **楽しく食べられる機会の充実**

…一人で食事をしている人が、若者、高齢者などに多く見られます。家族や仲間などと一緒に食事をする中で、食事の楽しさ、豊かさを実感し、また、食にまつわる様々なことを学び、教え伝えることができるきっかけや場をつくることが重要です。

- **社会全体を巻き込んだ食育の環境づくり**

…朝食を食べない人、夕食を一人で食べる人には外食が多い傾向にあります。大学、企業、飲食店、コンビニ等様々な主体と協力し、健康的な食事を選択できる環境をつくる必要があります。

食育コラム

国を挙げた減塩の取り組み：少しずつ減らせれば気づかない

私たちは、減塩がよいとは分かっている、つつい味の濃いものを選んでしまったり、調味料をたくさんかけてしまったりしてしまいがちです。日々食べる物を減塩にするためには、飲食店や食品メーカーの協力も必要ですが、飲食店や食品メーカーも売れなくなることを恐れて、減塩に取り組むのを躊躇することもあるでしょう。しかし、このような課題を克服した国があります。それが、イギリスです。

イギリスの科学者グループは、段階的に減塩していけば、人間は6週間で薄味に慣れるという研究を発表しました。これを受けて政府は、食品メーカーに働きかけ、イギリス人の最も多い塩分摂取源となっているパンについて、最初は1年間に2%、最終的には7年間かけて、20%の塩分を減らすまでに至りました。これらの取り組みにより、イギリスでは、2001年の時点では、9.5g/日だった食塩摂取量が、2011年には8.1g/日にまで減少しました。虚血性心疾患や脳卒中の患者についても4割減少したと言われています。

【図表 イギリスにおける1日食塩摂取量の変化(平均値 g/日)】

	2001 年	2006 年	2011 年
全体	9.5	8.8	8.1
男性	11.0	10.0	9.3
女性	8.1	7.5	6.8

出所)Department Health: National Diet and Nutrition Survey – Assessment of dietary sodium in adults (aged 19 to 64 years) in England, (2011).

健康格差の縮小について（平成 26 年「国民健康・栄養調査」より）

健康格差とは、「地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差」（厚生労働省）と定義されています。「健康格差の縮小」は、健康日本 21（第二次）の基本的な方向の 1 つに示され、具体的な数値目標も設定されています。

食生活については、平成 26 年「国民健康・栄養調査」において、所得によって、穀物摂取量や、野菜類、肉類の摂取量、肥満割合、歯の本数に差が見られることが示されています。

◆所得と生活習慣等に関する状況（20 歳以上）

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は 600 万円以上の世帯の世帯員と比較して、群間の有意差のあった項目

			世帯所得 200 万円未満		世帯所得 200 万円以上 ～600 万円未満		世帯所得 600 万円以上		200 万円 未満**	200 万円 ～600 万円 未満**
			人数	割合または 平均*	人数	割合または 平均*	人数	割合または 平均*		
1. 食生活	穀類摂取量	(男性)	423	535. 1g	1623	520. 9g	758	494. 1g	★	★
		(女性)	620	372. 5g	1776	359. 4g	842	352. 8g	★	
	野菜摂取量	(男性)	423	253. 6g	1623	288. 5g	758	322. 3g	★	★
		(女性)	620	271. 8g	1776	284. 8g	842	313. 6g	★	★
	肉類摂取量	(男性)	423	101. 7g	1623	111. 0g	758	122. 0g	★	★
		(女性)	620	74. 1g	1776	78. 0g	842	83. 9g	★	★
2. 運動	運動習慣のない者の割合	(男性)	267	70. 9%	973	68. 0%	393	68. 2%		
		(女性)	417	78. 0%	1146	74. 4%	546	74. 8%		
	歩数の平均値	(男性)	384	6, 263	1537	7, 606	743	7, 592	★	
		(女性)	570	6, 120	1675	6, 447	814	6, 662	★	
3. たばこ	現在習慣的に喫煙している者の割合	(男性)	499	35. 4%	1853	33. 4%	867	29. 2%	★	★
		(女性)	705	15. 3%	1996	9. 2%	935	5. 6%	★	★
4. 飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	(男性)	502	11. 5%	1853	17. 0%	867	15. 0%	★	
		(女性)	705	9. 7%	1996	8. 8%	936	9. 2%		
5. 睡眠	睡眠による休養が充分とれていない者の割合	(男性)	502	18. 0%	1855	20. 0%	867	18. 8%		
		(女性)	705	21. 4%	1997	19. 5%	937	18. 5%		
6. 健診	未受診者の割合	(男性)	501	42. 9%	1854	27. 2%	867	16. 1%	★	★
		(女性)	703	40. 8%	1998	36. 4%	937	30. 7%	★	
7. 体型	肥満者の割合	(男性)	383	38. 8%	1457	27. 7%	659	25. 6%	★	
		(女性)	576	26. 9%	1565	20. 4%	750	22. 3%	★	
8. 歯の本数	20 歯未満の者の割合	(男性)	500	33. 9%	1844	27. 5%	865	20. 3%	★	★
		(女性)	702	31. 2%	1991	26. 5%	936	25. 8%	★	★

*年齢(20-29 歳、30-39 歳、40-49 歳、50-59 歳、60-69 歳、70 歳以上の 6 区分)と世帯員数(1 人、2 人、3 人以上世帯の 3 区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

**多変量解析(世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて、割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析を用いて 600 万円以上を基準とした他の 2 群との群間比較を実施。

※「運動習慣のない者の割合」とは、「運動習慣のある者(1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者)」に該当しない者。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1 日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出。

①男性:「毎日×2 合以上」+「週 5～6 日×2 合以上」+「週 3～4 日×3 合以上」+「週 1～2 日×5 合以上」+「月 1～3 日×5 合以上」

②女性:「毎日×1 合以上」+「週 5～6 日×1 合以上」+「週 3～4 日×1 合以上」+「週 1～2 日×3 合以上」+「月 1～3 日×5 合以上」

※「睡眠で休養が充分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

資料:平成 26 年国民健康・栄養調査報告

第4章 計画の基本的な考え方

第1節 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。**

豊中市の食育推進計画においては各ライフステージの特性に着目し、「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、健全な食生活を実践することや、食の楽しさを実感すること、食文化を伝えることや、地産地消に取り組むこと、さらに食べ物に対する感謝の心を育てたり、環境との調和を図ることや食品の安全性の情報を得ること、そして歯や口の健康を維持・増進することにより、食育を推進し健康で心豊かな生活の実現をめざします。

また、近年多様化しているライフスタイルの中でも各々に応じた知識を持ち健全な食生活を実践できるよう支援します。一方で、市民の食生活への関心がますます二極化する中で、一人ひとりの市民がほんの少しずつの「食育」の実践をすることでより健康で心豊かな生活を実感できることをめざす「とよなか食育プラスワン」に引き続き取り組みます。



「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、おなが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」の取組を行います。

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。

もっと知りたい
人は・・・

豊中市のホームページに掲載しています。

とよなか食育プラスワン

検索

80歳で20本の歯を保つためのプラスワン

- ★「気持ちいい」を習慣にするために
- ☐ 歯ブラシをこまめに交換する
- ☐ フッ化物配合歯磨剤を使う
- ☐ 歯間ブラシやデンタルフロスを使う

食えることから環境を考えるプラスワン

- ☐ 安いからという理由で不要な食品を買わない
- ☐ なるべく産地の近い食べ物を買う
- ☐ 適量を作って食べる
- ☐ 生ごみの水切りをする

忙しい中学生のためのプラスワン

- ★元気いっぱい授業に集中するために
- ☐ 朝、起きたら顔を洗う
- ☐ 朝日をあびる
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 寝る時間を決める

子どもと学ぶ安全・安心のためのプラスワン

- ★家族で手洗い大人がお手本
- ☐ せっけんはしっかり泡立てて洗う
- ☐ 手洗いの時は時計・指輪をはずす
- ☐ しっかりすすぐ

※とよなか食育プラスワンより一部抜粋

第2節 豊中市の食育推進の目標

豊中市における食の現状と課題を踏まえ、食育を推進していくため次の6つの目標を掲げます。行政をはじめ、家庭、認定こども園、保育所（園）・幼稚園、学校、地域、事業者、団体など様々な関係機関が協働し、市民運動として食育を推進しましょう。

I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう

食育への関心と理解を深めるためには、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、実践することが大切です。また、食に関する情報が氾濫する中で、自分で正しい情報を取捨選択していく力も身につける必要があります。自然災害や感染症などの対応^{*1}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。

目標	平成28年度 調査結果	目標値 (平成34年度)
★食育に関心を持っている人の増加		
幼年期(0～5歳)の保護者	87.7%	95%
少年期(6～15歳)の保護者	86.0%	95%
16～19歳	46.8%	95%
20歳代	63.1%	95%
30歳代	72.8%	95%
40歳代	69.5%	95%
50歳代	61.3%	95%
60歳代	59.1%	95%
70歳代以上	59.9%	95%
★災害時に活用できる保存食や飲料をまったく備蓄していない人の減少		
幼年期(0～5歳)の保護者	18.4%	10%
少年期(6～15歳)の保護者	14.0%	10%
16～19歳	27.0%	10%
20歳代	20.9%	10%
30歳代	21.1%	10%
40歳代	21.7%	10%
50歳代	18.3%	10%
60歳代	14.1%	10%
70歳代以上	17.8%	10%
★塩分を控えた食事を心がけている人の増加		
20歳代	58.8%	65%
30歳代	66.7%	70%
40歳代	71.4%	75%
50歳代	79.1%	85%
60歳代	81.5%	85%

^{*1} 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、小さな子どものいる世帯や要介護者などのいる世帯では、それぞれが必要なのを備蓄しておくことが重要です。

Ⅱ 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

朝食の欠食や就寝時間が遅いなど、基本的な生活習慣の乱れや食事が影響する肥満などの課題があります。健康な生活を送るため、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、具体的な行動につなげていきましょう。

また、乳幼児期からの生活習慣が将来の健康に影響を与えます。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。

また、下処理済みの食材や中食などを活用しながら、食事を準備するスキルを身につけ、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を自分で用意できるようにしましょう。

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★朝食を食べる頻度が週に2～3回以下の人の減少		
少年期(6～15 歳)	4.6%	0%
16～19 歳	8.1%	5%
20 歳代	21.9%	15%
30 歳代(男性)	18.2%	15%
40 歳代(男性)	20.1%	15%
★主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上摂っている人の増加		
20 歳代	46.5%	70%
30 歳代	52.8%	75%
40 歳代	58.5%	80%
50 歳代	59.9%	80%

Ⅲ おいしく、楽しく、食事をしよう

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらします。家族と一緒に暮らしているのに、一人で食事をする（孤食）が特に課題となっています。

家族や仲間で楽しく食事することで、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図りましょう。

また、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。

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★食事が楽しいと感じる人の増加		
幼年期(0～5 歳)の保護者	80.6%	90%
20 歳代	76.4%	85%
30 歳代	81.8%	85%
40 歳代	81.9%	85%
50 歳代	77.2%	80%
60 歳代	74.9%	80%
70 歳代以上	63.1%	80%

※少年期については、質問方法が異なるため、掲載せず

Ⅳ 食べる物、食べることを大切にしよう

身近なところで田畑が減り、農作物の生産現場を見たり直接関わる機会が少なくなっています。また、食事の際、食べ残しをする人や「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしない人もいます。

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。また、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、買いすぎない、作りすぎないなどの「もったいない」の心を育むことで、環境を考えた行動ができます。また、「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。

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★食べ残しを減らす努力を必ずしている人の増加		
16～19 歳	62.2%	65%
20 歳代	64.1%	65%
30 歳代	57.3%	65%
40 歳代	60.2%	65%
50 歳代	65.7%	65%
60 歳代	56.8%	65%
70 歳代以上	57.8%	65%

Ⅴ 歯や口の健康を維持・増進しよう

歯や口が健康であることが、「食」を豊かにし、心身を健やかに保つために重要な役割を果たしていることがわかってきました。

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。

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★かかりつけ歯科医を持つ人の増加		
幼年期(0～5 歳)	39.5%	45%
少年期(6～15 歳)	71.5%	75%
16～19 歳	36.9%	40%
20 歳代	30.6%	35%
30 歳代	37.5%	40%
40 歳代	41.5%	45%
50 歳代	51.8%	55%
60 歳代	52.7%	55%
70～74 歳	68.0%	70%
75 歳以上	61.0%	65%

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★歯間ブラシ・デンタルフロスを使用している人の増加		
16～19 歳	40.5%	50%
20 歳代	42.5%	50%
30 歳代	57.3%	65%
40 歳代	64.3%	75%
50 歳代	70.9%	80%
60 歳代	62.2%	75%
70～74 歳	64.9%	75%
75 歳以上	50.9%	60%

Ⅵ 意識せずに食育を実践できる環境をみんなで実現しよう

食育への関心の高い人は、自ら行動することができますが、関心の低い人は自ら意識を変えたり、行動につなげたりするのは難しい状況にあります。食育に関心が低い人であっても、自然と食育を実践できるよう、学校、地域、事業者などと連携して、意識しなくても自然と健康的な食事を選択できる環境をつくります。

目標	現状	目標値 (平成34 年度)
★健康的なメニューを提供する飲食店等の増加	3(※1)	増加
★「うちのお店も健康づくり応援団の店」登録店舗数の増加	467(※2)	520

※1 平成 30 年 1 月末時点

※2 平成 28 年度末時点

食育コラム

血管プロジェクトやってます！

「日々の生活が忙しくて、健康のことを考えていられない」、「健康的な生活を送りたいけれど、何をしたらいいのかわからない」という人が多いのではないのでしょうか。豊中市のアンケート調査結果を見ると、健康への「関心は強いが、取組はできていない」という人が約 40～60%となっています。



豊中市では、健康のための取組がしたくてもできない人、健康への関心が持てない人でも、意識しないで実践できる環境を整えるため、平成 29 年度から「血管プロジェクト」を開始しました。



＜減塩キャッチコピー＞

＜啓発リーフレット＞



平成 29 年度のテーマは、「減塩」。食塩摂取適正量を知ってもらうためのリーフレットを市内全域に配布するとともに、減塩キャッチコピーを作成し、減塩を意識づけるための啓発を行っています。また、飲食店へ減塩メニューの提供や減塩調味料の使用などを依頼し、意識しなくても減塩できるような環境づくりを進めています。

第3節 目標を実現するための基本方針

I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう

a. 食に関する知識の普及・啓発や情報提供

食に関する様々な情報が氾濫する中で、市民が食に関して正しい情報を取捨選択できるよう、様々な媒体や手段を通じて、普及・啓発、情報提供を行います。

b. 食育に関する正しい理解の促進

市民が食育に関して正しく理解し、それぞれに応じた食育を実践できるよう、相談・指導などを通じて、きめ細かく対応します。

c. 危機管理に対する情報提供と啓発

自然災害や食中毒、感染症などに対応できるように、情報提供と、日頃からの備えができるよう働きかけを行います。

d. 食育推進運動の周知啓発

市民・団体や事業者などが市内全域で様々な食育に対する活動を広げたり、深めたりできるよう、食育推進運動の周知を行います。

II 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

a. 幼年期における望ましい食習慣の形成

生涯にわたる食生活の基本を身につける幼年期に、望ましい食生活確立できるよう、食に関する講習会や、認定こども園・保育所（園）・幼稚園などを通じて、それぞれの発達段階に応じた情報提供や相談を行い、実践を促進します。

b. 少年・若い世代における食の自立に向けた支援

子どもや若者が、自ら適切な食事を選んだり、準備したりすることができるよう、食に関する知識や簡単な調理方法について学ぶ機会を提供し、食の自立に向けて支援します。

c. 健康状態にあった食育の推進

各々の健康状態にあわせた講座や相談などにより、自分や家族にあった適切な食育の実践ができるよう支援します。

d. 調理技術や食に関する知識の習得

料理初心者の人や忙しい人など状況に合わせて、下処理済みの食材や中食などを活用した食事の準備方法や手軽にできるレシピなどの情報を提供したり、食に関する講座を行ったりして、自分で調理する機会が増えるよう支援します。



Ⅲ おいしく、楽しく、食事をしよう

a. 交流を深める場や食事をする機会の提供

地域において、様々な世代が気軽に集い、交流できる場や、食文化などを伝えることができるような機会が増えるよう支援します。

b. 楽しい食事の促進

みんなで食事を作ったり、一緒に食事をしたりすることで、楽しく食事ができる機会が増えるよう支援します。

Ⅳ 食べる物、食べることを大切にしよう

a. 体験・機会の充実

家庭菜園や農業体験などによる生産者との交流や生産体験を通じて、食べる物や食べることを大切にする気持ちを育て、自然の恵みを理解できるような機会を充実させます。

b. 環境教育・環境学習の推進

食の生産から消費、廃棄までの食の循環を意識した情報提供やイベントなどを行い、現在の生活を見直し、食べ残しや手つかず食品の廃棄をできる限り減らすなどの環境に配慮した行動を促します。

c. 地産地消の推進

飲食店やスーパーへの働きかけやイベントなどを通じて、地元生産者や食材を知る機会を増やし、地産地消を促進します。

Ⅴ 歯や口の健康を維持・増進しよう

a. 歯科疾患の予防と口腔機能の育成・維持・向上

個々の発達段階や、歯や口の健康状態を理解し、適切な健康づくりに取り組めるよう、相談機会の提供と支援を行うとともに、かかりつけ歯科医を持ち定期的な歯科検診を受けることの意義について普及・啓発を行っていきます。

b. 歯や口の健康づくりに関する情報提供と普及・啓発

歯や口の健康づくりに対する関心が深まるよう、様々な媒体やイベントなどを通じて、情報提供と普及・啓発を行っていきます。

Ⅵ 意識せずに食育を実践できる環境をみんなで実現しよう

a. 適切な食を提供・選択するための環境整備

学校、事業者などと連携し、正しい情報の提供によって、健康的な食が提供される環境をつくりまします。

b. 地域や関係団体等の活動支援や連携促進

食育に関する活動を行う人材の育成や団体の支援、ネットワークづくりを行い、誰もが無理なく取り組める食育の推進体制を整備します。

第5章 目標に対する施策の展開及びライフステージ別の施策の展開

第1節 目標に対する施策の展開 施策体系図



基本目標	基本方針	事業の例
Ⅲ おいしく、 楽しく、食事を しよう	a. 交流を深める場や食 事をする機会の提供 b. 楽しい食事の促進	世代間交流 ひとり暮らし高齢者の会食会 ささえあい参加型食事会 地域教育協議会(すこやかネット) 地域子ども教室 青少年自然の家主催事業 わくわく食育プロジェクト
Ⅳ 食べる物、 食べることを大 切にしよう	a. 体験・機会の充実 b. 環境教育・環境学習 の推進 c. 地産地消の推進	菜園活動、調理体験 市民農園 給食センターの見学の受入れ とよなか市民環境展 生ごみ・剪定枝堆肥の配布・頒布 フードドライブの実施 地産地消バザー 堆肥「とよっぴー」使用野菜等の頒布 豊中市産大根の試食
Ⅴ 歯や口の健 康を維持・増進 しよう	a. 歯科疾患の予防と 口腔機能の育成・ 維持・向上 b. 歯や口の健康づくり に関する情報提供と 普及・啓発	歯科健診 歯みがき指導 すくすくい歯の教室 歯や口の健康づくりハンドブック よい歯の集い
Ⅵ 意識せずに 食育を実践でき る環境をみんな で実現しよう	a. 適切な食を提供・選 択するための環境 整備 b. 地域や関係団体等の 活動支援や連携促進	血管プロジェクト 「うちのお店も健康づくり応援団の店」の 普及・啓発 特定給食施設等研修会 健康づくり推進委員会への支援 子育て・子育てネットワークづくり

第2節 世代別目標と施策の展開

行政をはじめ、家庭、認定こども園、保育所（園）、幼稚園、学校、地域、事業者、団体などにあつた食育を推進します。胎児期（妊娠期）から70歳以上まで、一人ひとりが「豊中市ましよう」。

豊中市の 食育推進の 目標

I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう

II 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

III おいしく、楽しく、食事をしよう

	胎児期（妊娠期）	幼年期（0～5歳）	少年期（6～15歳）	16～19歳	20歳代
I	☆ 食に関する知識や情報を積極的に習得しよう	☆ 子どもの成長に応じた食生活を実践しよう	☆ 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	☆ 適切な量や必要な栄養などを含めに関する情報を正しく理解しよう	
II	☆ 栄養バランスのとれた食生活を実践しよう	☆ 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・朝ごはんを実践しよう	☆ 1日3食をしっかりと食べ、規則正しい生活リズムを整えよう	☆ 朝食から始まる1日の規則正しい生活リズムを心がけよう
III	☆ おいしく楽しく食事をしよう	☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう			☆ 仲間と一緒に食事をおいしく食べよう
IV	☆ 家族全員で妊娠支えよう	☆ いろいろな食材を食べながら、食べ物大切さも学ぼう	☆ 食の大切さを学ぼう	☆ 食べ物の大切さを考	
V	☆ 歯や口の健康づくりを始めよう	☆ 歯みがきを習慣化し、歯科検診を受けながら、歯や口の機能を育てよう	☆ 歯の大切さを理解し、むし歯や歯周病の予防に取り組もう	☆ 定期的な歯科検診を受け、歯や口の	

VI 意識せずに食育を実践できる

ど様々な関係機関が協働し、胎児期（妊娠期）から高年期まで、それぞれのライフステージの食育推進の目標」の実現に向けて、できることから一つずつ（プラスワン）食育に取り組み

Ⅳ 食べる物、食べることを大切にしよう

Ⅴ 歯や口の健康を維持・増進しよう

30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代以上
た食生活等	☆ 食生活について情報を正しく理解し活用しよう	☆ 情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう		
☆ 規則正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事を食べよう	☆ 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	☆ 規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を身につけ、健康な体を維持しよう	☆ 「低栄養」・「フレイル」の予防に取り組もう	
☆ 子どもや地域に対しての食育に取り組もう	☆ 家族や仲間で食事を楽しもう	☆ 家族や地域の人と食事を楽しもう		
えよう	☆ 子どもや地域に対して食の大切さを教えよう	☆ 食に関わる経験を次世代に伝えよう		
健康を保とう	☆ 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	☆ 何でもおいしく食べられる健康な歯や口で、元気な生活をおくろう		

環境をみんなで実現しよう

1. 胎児期（妊娠期）

胎児期（妊娠期）は、子どもの健やかな成長にとって非常に大切な時期で、生涯にわたる健康を左右する時期です。妊婦は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を実践しやすい時です。

また、ホルモンバランスや食生活の変化などで歯や口の環境も変化し、むし歯や歯周病のリスクが高まる時期のため、歯みがきを見直し正しい方法を身につけるとよい時でもあります。

方向性

☆ 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・主菜・副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るとともに、胎児が将来生活習慣病になるリスクを下げるすることができます。

☆ 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

妊娠期はホルモンの分泌が変化し、つわりや唾液のネバつき、間食の増加や不十分な歯みがきなども重なりむし歯や歯周病のリスクが高まる時期です。体調が安定したら、かかりつけ歯科医で歯科検診を受け、歯ブラシに加えて歯周病予防に効果のあるデンタルフロスの正しい使い方を身につけ、むし歯予防にはフッ化物配合歯磨剤を利用し、歯や口の環境を整えましょう。また、妊娠期のバランスのよい食事は胎児の歯の形成にいい影響を与え、妊婦や家族の口腔の健康は子どもの歯や口の健康につながります。

☆胎児の健やかな成長につながる情報が手に入りやすい環境をつくれます。

施策の展開

①妊娠中の食生活などに対する支援

妊娠中の食生活は胎児の発育などに影響を与えやすいことから、母子が健康に過ごすことができるよう、母子健康手帳交付時や妊婦教室、子育てサロンなどにおいて、家族も含めて、食に関する相談、知識の普及、情報の提供を行います。

取組例. 母子健康手帳交付時の指導、妊産婦・乳幼児等電話面接相談、両親教室、マタニティークラス、マタニティークッキング、ほのぼのママ教室 など

②授乳方法を選択するための支援

妊娠中から適切な授乳方法を選択し、実践できるようになるための支援を行います。

取組例. 妊産婦・乳幼児等訪問指導 など

③妊産婦のための食事バランスガイドの普及・啓発や食の安全についての情報提供

ホームページや広報誌、また各種啓発事業において、食事バランスガイドの普及・啓発と食の安全についての情報提供に努めます。

取組例. 情報誌等の発行 など

④歯科保健の推進

妊娠中からの歯や口の健康づくりのために教室などで正しい知識の普及や相談を行います。また、かかりつけ歯科医による歯科検診を受けることの意義を啓発します。

取組例. マタニティークラス など

妊娠期がめざすこと、取組のヒント

◇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



2. 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、認定こども園、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。

方向性

☆ 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、食べる時の姿勢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。また、食事の前の手洗い習慣を身につけることで、食中毒や感染症を予防することができます。

☆ 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

小さいころから様々な味を経験し、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、噛む力に合わせて調理方法を工夫することで、丸飲み込みの食べ方予防や窒息などの事故防止にもつながり、おいしく安全に食べることができます。

☆ 歯みがきを習慣化し、歯科検診を受けながら、歯や口の機能を育てよう

発育に合わせて歯や口の機能を育てていく時です。食や生活のリズム、歯みがきの習慣化とともに、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診と予防的ケアが、歯や口の健康や口腔機能の育ちの支援につながり、子どもの「おいしい」「楽しい」と感じる食を支えます。

☆子どもの健やかな成長につながる情報が手に入りやすい環境をつくりまします。

☆子どもが食べることの楽しさを感じ、食べ物への感謝の念が育つような環境をつくりまします。

施策の展開

①基本的生活習慣の大切さについての情報提供と啓発

子どもの食事、生活リズム、運動などの生活習慣について、広報誌や乳幼児健診などを通じて情報を提供します。

取組例. 4 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳 6 か月児健診時の保健指導、離乳食講習会、幼児食講座、食に関する情報発信「簡単おいしいクッキング」「ぴよぴよ（離乳食の進め方）」「食育だより」等、レシピの発行、給食・弁当時の指導 など

②アレルギーに関する情報提供

アレルギー講演会やこどもアレルギー専門相談などにおいて、情報を提供します。

取組例. アレルギー講演会 など

③認定こども園・保育所（園）・幼稚園における取組内容の充実

認定こども園等では、認定こども園児や、保育所（園）児、幼稚園児が楽しく食事とれるような保育計画に関わる食育の取組を行います。また、野菜の栽培やクッキングなど楽しい体験活動を通して、食に対する興味を持つことができる機会を提供します。

取組例. 給食・弁当時の指導、摂食指導・栄養指導、給食センター食育イベント、保育・教育の中で交流体験機会の提供、わくわく食育プロジェクト、菜園活動・調理体験、保育・教育の中で食の循環に関する取組 など

④認定こども園・保育所（園）・幼稚園におけるネットワークづくり

認定こども園等では、食に関わる職員を対象にした食育に関する研修会を開催するなど食育についての意識を高めるとともに、認定こども園、保育所（園）・幼稚園ごとの食育の取組に関する情報を共有するなど連携を図り、効果的に食育が推進されるような仕組みづくりを行います。

取組例. 技能員研修会、職員への教育 など

⑤認定こども園・保育所（園）・幼稚園からの情報発信

家庭における食のあり方が子どもの育ちに大きな影響を及ぼします。認定こども園等では、離乳食や手づくりおやつレシピ、講座などを通じて、保護者をはじめ、地域の子育て家庭に食育の重要性を伝えます。

取組例. 離乳食紹介・相談会、手作りおやつ講座、育児相談・就学前相談、ふれあい子育て相談、保護者向け講演会、保護者向けに発行する通信 など

⑥子育て世代への支援ネットワークづくり

地域の子育て関連活動を支援するために、地域子育て支援センター、地域支援保育士が中心になってコミュニティソーシャルワーカーとともに関係機関や団体との連携を図り、ネットワークづくりを進めます。

取組例 地域子育て支援センター事業、子育てサークルの育成、子育て・子育てネットワークづくり など

⑦子どもの歯や口の機能発達に関する理解の支援

子どもの噛む力を育てたり、調理や食物の形態の工夫などについて情報を提供します。

取組例 離乳食講習会、幼児食講座、かむかむクッキング など

⑧歯科保健の推進

子どもの年齢にあわせた歯みがき習慣をつけ、むし歯の予防や口腔機能の育ちを支援するため、乳幼児を対象にした健診や歯科相談・教室を通じて、予防知識を普及するとともに、幼年期早期からかかりつけ歯科医を持ち定期的な歯科検診を受けることの意義を啓発します。

取組例 歯科検診、歯科相談、すくすくよい歯の教室 など

幼年期がめざすこと、取組のヒント

◇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）
- ・手洗い・うがいをする

◇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、伝統食を食べる）

◇歯の健康を保つ

- ・かかりつけ歯科医を持ち歯科検診を受けている
- ・歯みがきの習慣が身についている
- ・しっかり噛める



3. 少年期（6～15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、様々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。

方向性

☆ 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る

様々な情報の中から、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、様々な調理方法や食中毒予防のための手洗い習慣を身につけることで、望ましい食生活を実現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

年齢が上がるにつれ、家族で一緒に食卓を囲むことも難しくなりがちですが、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ことで、よりおいしく食べることができ、また、楽しく食べることは精神的な豊かさをもたらします。さらに、食事のマナーや食文化などを身につけることができます。

☆ 食の大切さを学ぼう

農体験をしたり、食べ物の生産や流通を学んだり、自分で食事をつくることを通して、食べ物を無駄にしない、食生活の大切さを考えるなど「食の自立」につながります。

☆ 歯の大切さを理解し、むし歯や歯周病の予防に取り組もう

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。乳歯から永久歯への生え変わりの時期は、一時的に食べにくくなったり、歯みがきが難しくなったりします。むし歯や歯周病を予防するため、学校での歯科検診等のほか、かかりつけ歯科医で歯みがき指導を受けることで、生涯にわたる健康づくりの基礎が確立できます。

☆家庭や学校、地域など様々な機会を通して、食の知識を身につける機会を増やします。また、食事づくりへの関心づけを行います。

☆健康的な食事を選択できる環境をつくります。

施策の展開

①学校における「食に関する指導の全体計画」に沿った指導

各校で定める「食に関する指導の全体計画」に基づき指導します。また、各教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間において「食に関する指導の手引き」を活用した指導や、学校給食における食に関する指導などを通して、食の知識を深めます。

取組例. 学校における「食に関する指導の全体計画」、お弁当づくりの冊子、小学1年生向けリーフレットの配布

②アレルギーについて学ぶ機会の提供

子ども自身がアレルギーについて学ぶ機会を提供し、アレルギーに対する意識を高めます。また、アレルギーの有無に関係なく、一緒に食べる楽しみを味わえるよう、除去食の給食を提供します。

取組例. 栄養教諭・教職員による情報提供、除去食の給食

③小・中学校における指導体制の充実

栄養教諭などを中心に食育を推進するとともに、教職員を対象にした食育に関する研修会を開催するなど食育の重要性に対する教職員の意識を高め、理解を深めるよう取り組みます。

取組例. 小・中学校における指導体制の充実 など

④学校給食センターにおける児童への支援

低学年、高学年別に食生活の基本、学校給食センターの紹介、食品に関して理解を深めるための栄養メモや給食だより「もぐもぐ」などを各クラスに配布します。

また、給食での減塩、野菜摂取量の増加をめざします。

取組例. 給食の献立表等の保護者への配布、児童の社会見学、学校給食センター職員による学校訪問 など

⑤学校給食における地場農産物の活用・伝統食の提供

学校給食において、地元産の農作物を活用^{*1}した料理や、伝統食などを提供し、農業や環境問題、食文化に対しても関心を持つことができるような取組を行います。

取組例. とよっぴーで育てた市内農作物の給食での使用 など

^{*1} 地元産の農作物を活用: 学校給食から出る調理くずや食べ残しなどと公園や街路樹の剪定枝をチップ化したものを混合し、堆肥化してできあがった堆肥「とよっぴー」を使い栽培された野菜や地元産のお米を食の循環や地産地消の啓発として、一部ですが給食に使っています。

⑥学校から保護者への情報発信

児童・生徒とともに、保護者への食育の推進も大切です。給食だより「学校給食」やPTA主催の学校給食試食会を通じて、保護者に食育の重要性を伝えます。

取組例 給食の試食と、給食に関する講演会、給食の献立表等の保護者への配布、市ホームページ など

⑦学校、地域、行政などの連携による食育の推進

子どもが地域の人と調理や食事をする機会、食について学ぶ機会をつくるため、学校、地域、行政などによる情報交換を行い、連携して食育を推進します。

取組例 放課後こどもクラブでの指導、子どもの居場所づくり・文化クラブ「クッキング」わくわく講座「親子クッキング」「お菓子づくり」、創造活動（適応指導教室）プログラム「クッキング」、お菓子づくり教室、小学生料理教室、わくわく食育プロジェクト、小学生メニューコンテスト、水道出前教室 など

⑧学校における「歯・口の健康づくり」の取組

学校においては「歯・口の健康づくり」を目的に、歯科検診によるむし歯・歯肉炎などの早期発見・受診勧告と歯科保健指導を実施します。

取組例 歯科相談、よい歯の集い、学校における歯科検診 など

⑨歯科保健の推進

自分の歯で生涯健康な生活を送るため、歯や口について学ぶ機会を提供します。

取組例 歯の保健巡回指導 など

⑩食環境の整備

飲食店・スーパーマーケットなどでバランスのよい食事を選択できるようおすすめの献立例などの提示により、自然と食育を実践できる環境をつくります。

取組例 市ホームページ、保護者などへの食育の推進、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発 など

少年期がめざすこと、取組のヒント

◇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食べすぎをしない）

◇食べることを楽しみながら成長する

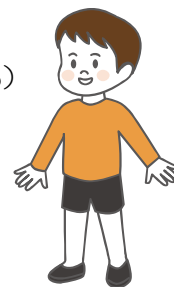
- ・食事の時間を楽しむ（コミュニケーションをとりながら家族や地域の人と食べる）
- ・おいしく食べる（食事のマナーや食文化などを学ぶ）

◇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、伝統食を食べる）
- ・自分で調理をしてみる
- ・食べ残しなどを減らす

◇歯の健康を保つ

- ・自分の歯や口を観察し、しっかり歯みがきができる



食育コラム

災害時に生き延びるために

地震調査研究推進本部によると、今後 30 年以内に、東南海・南海地震は 60～70%、上町断層帯地震は 2～3% の確率で発生するとされており、豊中市でも大きな被害が見込まれています。災害が発生しても生き延びることができるよう、日頃から準備をしておきましょう。準備といっても、特別なものは必要ありません。普段使うものを少なくとも 3 日分は備蓄し、災害時に活用できるようにしておきましょう。

特に子どもは、大人と違い、脳をつくるための必須アミノ酸が常に必要になります。煮豆やようかんなどの豆製品でタンパク質を確保しましょう。

< 備蓄しておきたいもの >

項目	内容
水	(3L × 最低3日) × 家族の人数分
米、もち、めん類	いつも食べるもので大丈夫
缶詰	ツナ缶、サバ缶、トマト缶、コーン缶など
レトルト食品	カレー、スープ、煮物など
乾物	豆、高野豆腐、切り干し大根、わかめ、ドライフルーツ・ナッツなど
お菓子	チョコレート、キャンディー、ようかんなど
ポリ袋	調理に使ったり、ゴミを入れたり、手袋や食器代わりにも使えます
ラップ・アルミホイル	食器代わり、アルミホイルは、保冷、保温効果もあります
クッキングペーパー・キッチンペーパー	クッキングペーパーを使えば、フライパンを汚さずに使用できます。キッチンペーパーは、タオル代わりに。マスクとしても使えます
ウェットティッシュ	手洗い、体ふき、口腔のケアに使えるものもあります
キッチンばさみ	まな板を使わず衛生的に調理できます
紙コップ、割りばし	食器や調理器具として使えます
使い捨て手袋	手が洗えないときに衛生的に調理できます
使い捨てカイロ	レトルト食品を温めることもできます
歯みがきセット	うがい用に液体歯みがきも。お子さん用や入れ歯用洗浄剤も忘れずに

4. 16～19 歳

身体やこころが急激に変化する時期で、体力もあり、必要なエネルギー量も増加します。一方で、思春期のやせ志向が見られたり、塾や部活などで生活習慣が乱れやすくなったりする時期でもあります。また、適切な量やバランスが考えられた食事を取りやすい環境から、自ら食を選択する機会も増えるので、適切な食の知識・経験を身につけていくことが必要です。

方向性

☆ 適切な量や必要な栄養などを含めた食生活等に関する情報を正しく理解しよう

様々な情報の中から自分に必要で正しい情報を選び活用することで、思春期に見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することができます。

☆ 1日3食をしっかり食べ、規則正しい生活リズムを整えよう

朝食、昼食、夕食をしっかり食べ、自ら食習慣・生活習慣を意識することで、健やかな身体の基礎をつくることができます。また、調理方法を身につけ、一人暮らしの準備をしておくことで、自立後も適切な食生活が送れるようになります。

☆ 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食事をするすることで、食の知識や食文化について学ぶことができます。また、食への関心を高め、自ら食事をつくる機会も大切です。

☆ 食べ物の大切さを考えよう

自分で弁当を買ったり、食事をつくったりすることを通して、食べ物を無駄にしない、食生活の大切さを考えるなど「食の自立」につながります。

☆ 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康を保とう

学校での歯科検診や歯科保健指導を受け、自ら歯や口の健康について、関心を高めていくことで、大学生・社会人になっても、定期的な歯科検診を受けるなどの、歯や口の健康づくりを実践することができます。

☆必要な情報が手に入りやすい環境をつくれます。

☆健康的な食事を選択できる環境をつくれます。

施策の展開

①食に関する知識の普及・啓発や情報提供

健康や食に関する講座などにおいて、食の大切さや望ましい食習慣に関する知識の普及・啓発や情報の提供を行います。

取組例. 各種講座、「食育月間」「食育の日」の啓発 など

②バランスのよい食生活の普及・啓発

外食や中食の機会が増えることから、飲食店やスーパーマーケットなどにおけるおすすめ献立例の提示や、栄養成分表示を活用した食品の選択などにより、自分でバランスのよい食事を選択、準備できるように情報提供します。

取組例. 食品表示に関する指導等、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、各種の食に関する講座 など

③環境教育・環境学習の推進

日常生活や事業活動の中で、食を大切にし、食べられるものは無駄なく食べ、調理くずや食べ残しを減らすなど、自ら環境に配慮した行動が取れるよう支援します。

取組例. とよなか市民環境展、環境学習の推進 など

④学校、地域、行政などの連携による食育の推進

16～19歳の積極的な参加を進めるため、ボランティアなどとの連携を図るとともに、地域のネットワークづくりに努めます。

取組例. 市民による環境活動への支援 など

⑤歯科保健の推進

かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病の予防を目的とした定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、歯や口の健康について様々なツールを用いて情報を提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑥手軽に取り組める食育の環境づくり

手軽に食育の情報を手に入れられるようインターネットや SNS での情報発信を行います。また、身近なところでバランスのよい食事ができるよう、学校やコンビニエンスストア等に働きかけます。

取組例. 市ホームページ、特定給食施設等指導、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援など

16～19 歳がめざすこと、取組のヒント

◇健康的な身体をつくる

- ・朝ごはんを食べて、集中力や記憶力を高める
- ・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（過剰なダイエットや食べすぎをしない）
- ・自分に必要な食事が準備できる（バランスのよい食事、適切な量がわかる）

◇健康な自分を実感する

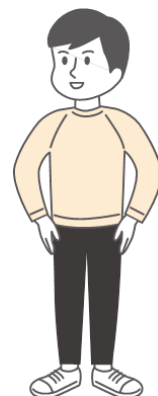
- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇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）
- ・食事を楽しむ（友達や家族との食事を楽しむ）

◇歯の健康を保つ

- ・デンタルフロスを使用する
- ・かかりつけ歯科医を持つ



5. 20 歳代

働き始めたり、一人暮らしを始めたりするなどで、環境が変わり、生活習慣が乱れやすくなり、がちな時期であり、朝食を欠食する人の半数が20歳以降から欠食が始まっています。また、自身の健康に対する意識が低く、過度のやせ志向や朝食の欠食などから栄養が偏りやすい時期でもあります。

方向性

☆ 適切な量や必要な栄養などを含めた食生活等に関する情報を正しく理解しよう

様々な情報の中から自分に必要で正しい情報を選び活用することで、適切な食生活を実践して、健康な身体の基礎をつくります。

☆ 朝食から始まる1日の規則正しい生活リズムを心がけよう

新しい環境の中でも、規則正しい生活リズムを心がけ、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。下処理済みの食材や中食を活用しながら、自分で調理することで、バランスのよい食事が実践できます。

☆ 仲間と一緒に食事をおいしく食べよう

一人での食事は、栄養の偏りや欠食につながりやすくなります。仲間と楽しく食事をする機会を持ち、1日3食しっかり食べる習慣も身につけましょう。

☆ 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

健康への関心が低い時期のため、かかりつけ歯科医を持たず、歯科検診も受けていない人が多い時です。生活習慣の乱れや不十分な歯みがきは歯周病の原因となります。歯肉からの出血や腫れからはじまり、放置すると歯を支える歯肉や骨が壊され、最後は歯が抜け落ちてしまいます。かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診を受けることで、歯や口だけでなく全身の健康づくりにもつながります。

☆必要な情報が手に入りやすい環境をつくります。

☆健康的な食事を選択できる環境をつくります。

施策の展開

①食に関する知識の普及・啓発や情報提供

健康や食に関する講座などにおいて、食の大切さや望ましい食習慣に関する知識の普及・啓発や情報の提供を行います。

取組例. 各種講座、「食育月間」「食育の日」の啓発 など

②バランスのよい食生活実践のための情報提供・支援

飲食店やスーパーマーケットなどにおいて、自然とバランスのよい食事ができるよう支援します。また、料理経験の少ない人でも、バランスのよい食事を準備できるように、下処理済み食材や中食の活用方法、栄養成分表示を活用した食品選択などの情報提供を行います。

取組例. 食品表示に関する指導等、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、各種の食に関する講座 など

③学習機会の提供

地元産の農作物や旬の食材、伝統食などの食べ方や調理方法について、身近で学ぶ機会を提供し、農業や環境問題、食文化など、食への関心を持つきっかけをつくります。

取組例. とよなか市民環境展、環境学習の推進 など

④歯科保健の推進

かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病の予防を目的とした定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、歯や口の健康について様々なツールを用いて情報を提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑤手軽に取り組める食育の環境づくり

手軽に食育の情報を手に入れられるようインターネットや SNS での情報発信を行います。また、身近なところでバランスのよい食事ができるよう、社員食堂や飲食店、コンビニエンスストア等に働きかけます。さらに、外食だけでなく、自宅で料理する機会を持てるよう、初心者でも手軽に料理を始められるような環境をつくります。

取組例. 市ホームページ、特定給食施設等指導、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

20 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇健康的な身体をつくる

- ・朝ごはんを食べて、集中力や記憶力を高める
- ・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）
- ・自分の適正体重や、食事の適量を知る（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

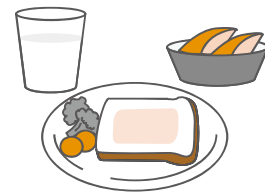
- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇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、中食や下処理済食材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）
- ・「和食」について学ぶ

◇歯の健康を保つ

- ・デンタルフロスを使用する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける



食育コラム

朝食の効果

毎日、朝食を食べていますか？豊中市のアンケート調査によると、20 歳代で、毎日朝食を食べる人は、約6割にとどまっています。朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力の低下や記憶力の低下などにつながるといわれています。

夜ご飯が遅かったのでお腹がすかない、ギリギリまで寝ていたい、用意するのが面倒などの理由で、朝ごはんは食べないという人も多いでしょう。しかし、朝ごはんを食べて1日をスタートする生活に変えようと、午前中の集中力がアップし、パフォーマンスを高めることができます。また、バランスのよい朝食をとることで、肥満の予防や栄養の偏りを防ぐ効果も期待できます。

朝食を食べていない人は、バナナ1本、ヨーグルト1個、牛乳1杯等、まずは手軽に用意できるものから始めて、朝に食べる習慣を身につけましょう。

⇒とよなか食育プラスワンシートを活用してみよう

「働き盛りの男性のためのプラスワン」（一部抜粋）

★朝ごはんを食べる



- ☐ 何か一つでも食べる
- ☐ 組み合わせて食べる
- ☐ 主食、主菜、副菜を揃えて食べる

6. 30 歳代

仕事での責任が大きくなったり、家庭を持ち始めたりして、生活スタイルが変わりやすくなる時期です。親世代として子どもの食育に取り組むことで、自らの食生活を振り返ることができます。

方向性

☆ 適切な量や必要な栄養などを含めた食生活等に関する情報を正しく理解しよう

様々な情報の中から自分に必要で正しい情報を選び活用することで、健康を守る食生活を実践して、40～50 代に増えてくる生活習慣病を予防する基礎をつくります。

また、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をすることで、家庭や地域を守ることができます。

☆ 規則正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事を食べよう

自らの生活リズムを見直して、規則正しい生活リズムに改善し、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。自分でいろいろな料理をつくることや、外食や弁当、中食などをうまく利用することで、バランスのよい食生活が実践できます。

☆ 子どもや地域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あり、地域活動の担い手でもあります。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。

☆ 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

かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診を受けることで、歯や口のケアについて、意識を高めることができます。また、よく噛んで食べることは肥満を予防するなど全身にいい影響を与えます。歯や口の健康は、全身の健康づくりにもつながります。

☆ 必要な情報が手に入りやすい環境をつくります。

☆ 健康的な食事を選択できる環境をつくります。

施策の展開

①食に関する知識の普及・啓発や情報提供

生活習慣病予防に関する知識、食の安全の知識などを提供します。また、家庭や地域で食育を推進していけるよう普及・啓発を行います。

取組例. 市ホームページ、各種講座、「食育月間」「食育の日」の啓発、健康教室 など

②バランスのよい食生活実践のための情報提供・支援

飲食店やスーパーマーケットなどにおいて、自然とバランスのよい食事ができるよう支援します。また、料理経験の少ない人でも、バランスのよい食事を準備できるように、下処理済み食材や中食の活用方法、栄養成分表示を活用した食品選択などの情報提供を行います。

取組例. 食品表示に関する指導等、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、各種の食に関する講座 など

③体験の機会の提供

日ごろ調理を行わない人に、食に関する講座などを通じて、材料を無駄にせず簡単に調理できる方法などを伝えます。また、親子料理教室、世代間交流などを通じて、子どもに食文化やマナーを伝える機会をつくれます。

取組例. 世代間交流、料理教室 など

④歯科保健の推進

かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病の予防を目的とした定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、歯や口の健康について様々なツールを用いて情報を提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑤手軽に取り組める食育の環境づくり

手軽に食育の情報を手に入れられるようインターネットや SNS での情報発信を行います。また、身近なところでバランスのよい食事ができるよう、社員食堂や飲食店、コンビニエンスストア等に働きかけます。さらに、外食だけでなく、自宅で料理する機会を持てるよう、初心者でも手軽に料理を始められるような環境をつくれます。

取組例. 市ホームページ、特定給食施設等指導、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

30 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇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、おなかがすく）
- ・自分の適正体重や、食事の適量を知る（過剰なダイエットや食べすぎをしない）
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇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、下処理済食材や中食などをうまく利用しながら作ってみる）
- ・子どもや親世代と一緒に食事をつくる楽しさを感じる
- ・食事を楽しむ（友達や家族との食事を楽しむ）
- ・次世代に「和食」文化を伝えられるよう、様々な機会に学ぶ

◇歯の健康を保つ

- ・デンタルフロスを使用する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける



7. 40 歳代

働きざかりで、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。

方向性

☆ 食生活について情報を正しく理解し活用しよう

様々な情報の中から必要で正しい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をすることで、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

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。

☆ 家族や仲間で食事を楽しもう

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^{きょうしょく}は食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらします。また、子どもに食文化やマナーを伝える機会にもなります。

☆ 子どもや地域に対して食の大切さを教えよう

幼年期や少年期の親世代であり、地域活動の担い手でもあります。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関わりがあるなど、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。

☆必要な情報が手に入りやすい環境をつくります。

☆生活習慣病予防のための健康的な食事を選択できる環境をつくります。

施策の展開

①生活習慣病予防の啓発

生活習慣病予防のための食生活に関する情報をホームページなどで提供します。また、健康に関する講座や相談などを実施するとともに、健診の受診を勧めます。

取組例. 市ホームページ、特定保健指導、健康相談、健康教室 など

②健全な食育を実践するための支援

栄養・運動などの学んだ知識を実践に結びつけられるよう支援します。

取組例. 男の生活力養成講座、食育プラスワンシートの活用 など

③食育に関する市民活動の促進

「保健」、「環境」、「生産」など、様々な分野での市民の活動が活発になるように情報提供などの環境整備を進めます。

取組例. 広報誌「広報とよなか」、市ホームページ など

④歯科保健の推進

生活習慣病である歯周病を予防することで、歯の喪失を防ぎ、何でも噛める健康な歯や口のために知識の普及・啓発を図ります。また、歯や口の健康維持のためにかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑤ヘルシーな食事ができる環境づくりの促進

ヘルシーメニューや減塩メニューの提供、バランスのとれたおすすめ献立の紹介などをしてもらえるよう、飲食店やスーパーマーケット等に働きかけます。

取組例. 「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

40歳代がめざすこと、取組のヒント

◇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）
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇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、苦手な人も下処理済食材や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）

◇歯の健康を保つ

- ・全身と歯や口の健康との関連について知識を持つ
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける



8. 50 歳代

職場や家庭、地域における役割が大きくなり、中心的な担い手としての立場が求められる時期です。また、基礎代謝が低下し、生活習慣病を発症する人が増え始める時期です。一方で、特に男性において食育に関する関心が低かったり、一人で食事をする人が多い年代です。

方向性

☆ 食生活について情報を正しく理解し活用しよう

様々な情報の中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をすることで、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

基礎代謝が低下し、メタボリックシンドロームと判定される人が増えはじめる時期です。意識して生活リズムを整え、バランスのよい食生活を実践したり、適度に身体を動かしたりすることで、生活習慣病の発症を防ぐことができます。

☆ 家族や仲間で食事を楽しもう

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^{きょうしょく}は食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらします。

☆ 子どもや地域に対して食の大切さを教えよう

地域活動の中心的な担い手として、食べ物の大切さや食べ残しをしないよう子どもたちに伝えていきましょう。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関わりがあるなど、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。

☆必要な情報が手に入りやすい環境をつくります。

☆生活習慣病予防のための健康的な食事を選択できる環境をつくります。

施策の展開

①生活習慣病予防の啓発

生活習慣病予防のための食生活に関する情報をホームページなどで提供します。また、健康に関する講座や相談などを実施するとともに、健診の受診を勧めます。

取組例 市ホームページ、特定保健指導、健康相談、健康教室 など

②健全な食育を実践するための支援

栄養・運動などの学んだ知識を実践に結びつけられるよう支援します。

取組例 男の生活力養成講座、食育プラスワンシートの活用など

③食育に関する市民活動の促進

「保健」、「環境」、「生産」など、様々な分野での市民の活動が活発になるように情報提供などの環境整備を進めます。

取組例 広報誌「広報とよなか」、市ホームページ など

④歯科保健の推進

生活習慣病である歯周病を予防することで、歯の喪失を防ぎ、何でも噛める健康な歯や口のために知識の普及・啓発を図ります。また、歯や口の健康維持のためにかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。

取組例 歯科検診時の保健指導 など

⑤ヘルシーな食事ができる環境づくりの促進

ヘルシーメニューや減塩メニューの提供、バランスのとれたおすすめ献立の紹介などをしてもらえるよう、飲食店やスーパーマーケット等に働きかけます。

取組例 「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

50 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇健康的な身体を維持する

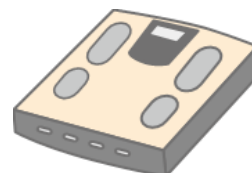
- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく）
- ・自分の適正体重を知る（食べすぎない）
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇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

- ・自分で調理または食事の準備ができる（自分の好きなものが作れる、中食などをうまく利用しながら作ってみる、弁当やお惣菜などをうまく活用して食事の準備ができる）
- ・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）



9. 60 歳代

定年退職など、生活環境の変化がうまれる時期です。地域活動など様々な分野の活動に主体的に参加することで、健やかで生きがいのある生活をおくり、生活の質の向上を実現することができます。また、歯や口のトラブルを感じ始める時期でもあります。

方向性

☆ 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。

☆ 規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を身につけ、健康な体を維持しよう

生活リズムを整え、バランスのよい食生活を実践したり、適度に身体を動かしたりすることで、健康な体を維持することができます。

☆ 家族や地域の人と食事を楽しもう

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送ることができます。

☆ 食に関わる経験を次世代に伝えよう

様々な機会を通じて世代間の交流を持つことで、次の世代へ今までの経験・技術・知識を伝え、食文化、食の大切さを継承します。

☆ 何でもおいしく食べられる健康な歯や口で、元気な生活をおくろう

口の渇きなどは、歯や口の機能の衰えを表すサインの1つで、オーラルフレイルの可能性あります。よく噛むなど、日常的に歯や口を使うことを心がけ、歯や口の機能の衰えを予防することは、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、安全に食事を行うことができます。

☆高齢者が集まって食事のできる環境づくりを促進します。

☆子どもから高齢者までが一緒に食事をし、世代間の交流ができる機会を提供します。

☆低栄養やフレイルを予防し、生活の質の向上につながる食環境を整えます。

施策の展開

① 健康状態にあった食育の推進

健康状態にあった食事がとれるように様々な機会を活用して情報提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 介護予防教室、出前講座、健康教室 など

② 高齢者の交流を深める場や楽しく食事をする機会の提供

高齢者同士や世代を超えて交流する機会などを提供します。

取組例. ささえあい参加型食事会、ふれあいサロン、ひとり暮らし高齢者の会食会 など

③ 食文化の継承の場の提供

高齢者が、次の世代に対して食文化、行事食などを伝えることができる機会を提供します。

取組例. 世代間交流、小学校との交流、地域子ども教室など

④ 歯科保健の推進

「8020 運動」の実現に向けて、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、「口腔機能の維持・向上」のための介護予防事業を実施します。

いつまでも健康な歯や口を維持できるよう知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯や口の健康づくりハンドブック、よい歯の高齢者 8020 表彰、歯科検診時の保健指導 など

⑤ 低栄養・フレイルを予防する環境づくり

買い物が難しい人、料理をつくるのが苦手な人でも、外食や中食、配食などをうまく利用して、バランスのよい食事をとることができるような環境をつくります。

取組例. 健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

60 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇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（外食や中食、配食などもうまく利用する）
- ・地域の方とつながりを持ち退職後の居場所をつくる
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇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

◇歯の健康を保つ

- ・歯や口のトラブルは放置せず、かかりつけ歯科医に相談する



10. 70歳代以上

加齢により歯や口の機能の衰え（オーラルフレイル）や低栄養、フレイル、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、心身ともに機能が衰えやすい傾向にあります。あらゆる分野の活動に主体的に参加・参画し、自己実現を図ることで、健やかで生きがいのある生活をおくり、生活の質の向上を実現することができます。

方向性

☆ 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」・「フレイル」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、自分でつくることが苦手な人も外食や中食、配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。

☆ 家族や地域の人と食事を楽しもう

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送ることができます。

☆ 食に関わる経験を次世代に伝えよう

様々な機会を通じて世代間の交流を持つことで、次の世代へ今までの経験・技術・知識を伝え、食の大切さを継承します。

☆ 何でもおいしく食べられる健康な歯や口で、元気な生活をおくろう

口の渇きなどは、歯や口の機能の衰えを表すサインの1つで、オーラルフレイルの可能性にあります。よく噛むなど、日常的に歯や口を使うことを心がけ、オーラルフレイルを予防することは、介護予防にもなります。また、入れ歯も自分の歯と同様に清潔を保ち、かかりつけ歯科医で定期的に点検を受けることで、いつまでも、おいしく、楽しく、安全に食事をすることができます。

☆高齢者が集まって食事のできる環境づくりを促進します。

☆子どもから高齢者までが一緒に食事をし、世代間の交流ができる機会を提供します。

☆低栄養やフレイルを予防し、生活の質の向上につながる食環境を整えます。

施策の展開

① 康状態にあった食育の推進

健康状態にあった食事がとれるように様々な機会を活用して情報提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 介護予防教室、出前講座、健康教室 など

② 高齢者の交流を深める場や楽しく食事をする機会の提供

高齢者同士や世代を超えて交流する機会などを提供します。

取組例. ささえあい参加型食事会、ふれあいサロン、ひとり暮らし高齢者の会食会 など

③ 食文化の継承の場の提供

高齢者が、次の世代に対して食文化、行事食などを伝えることができる機会を提供します。

取組例. 世代間交流、小学校との交流、地域子ども教室など

④ 歯科保健の推進

「8020 運動」の実現に向けて、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、「口腔機能の維持・向上」のための介護予防事業を実施します。

いつまでも健康な歯や口を維持できるよう知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯や口の健康づくりハンドブック、よい歯の高齢者 8020 表彰、歯科検診時の保健指導 など

⑤ 低栄養・フレイルを予防する環境づくり

買い物が難しい人、料理をつくるのが苦手な人でも、外食や中食、配食などをうまく利用して、バランスのよい食事をとることができるような環境をつくれます。

取組例. 健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

70 歳代以上がめざすこと、取組のヒント

◇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する（外食や中食、配食などもうまく利用する）
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇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

◇歯の健康を保つ

- ・歯や口の機能を維持するため、自分の歯と同様に入れ歯も定期的に歯科検診を受ける



食育コラム

「オーラルフレイル（口腔機能の衰え）」に気がいたら…

高齢期になると、滑舌が悪くなった、食べこぼしがある、軽くむせる、噛めない食品が増える、口の中が乾くなどの口腔の症状を持つ人が増える傾向にあります。このような状態を「オーラルフレイル」と言います。

放置すると「低栄養」（タンパク質や必要なエネルギーが不足した状態）や「フレイル」（身体の虚弱）に移行し、要介護状態につながります。しかし、症状がわずかで軽いため気がつかない場合や、加齢によるものだと思い込まれる人も多く、注意が必要です。

「オーラルフレイル」は身体の衰えのサインです。早めに気がつけば回復も可能なので、以下のような方法で対処しましょう。また、かかりつけ歯科医で検診を受け、歯周病やむし歯、入れ歯の不調がある場合は必要な処置を受けておきましょう。

「オーラルフレイル」に気がいたら…

- よく噛んで食べましょう。
- なんでも食べましょう。特にお肉や魚をしっかりとりましょう。
- できるだけ歩きましょう。
- 身体を動かしましょう。
- 仲間と会ってコミュニケーションをはかりましょう。

第6章 計画推進体制

第1節 計画の推進主体とその役割

○家庭・個人の役割

食育の取組は、市民一人ひとりによる理解と実践、日常生活の基盤である家庭における実践が重要となってきます。家庭においては、食生活を振り返り、子どもの正しい生活習慣の形成、望ましい食習慣の実践を心がけることが大切です。

一方で、世帯構造や社会環境が変化し、家庭生活の状況が多様化する中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食育の実践が困難な状況も見られます。家庭や個人において、食育に関する理解・実践が進むよう、地域や関係団体等が連携して、環境を作っていくことがますます求められています。

○認定こども園、保育所（園）、幼稚園、学校の役割

認定こども園、保育所（園）・幼稚園では、子どもの発達段階に応じた食育を推進するために、収穫体験などを通して食材に触れたり、食料の生産から消費までの流れを学習したりして、食べ物を大切に作る心や調理をしようとする意欲を育てます。

また、歯の生えかわりにより、歯や口の状態や機能が大きく変化する時であることから、むし歯予防や歯や口の健康について親子で学ぶ機会を提供し、生涯にわたり実践していく基礎を作ります。

学校では、各教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間や給食の時間などを通して食文化、食材の選び方、調理の仕方などを学ぶ機会があります。各校で定める「食に関する指導の全体計画」に基づき指導するとともに、「食に関する指導の手引き」を活用した指導などを進めます。

○地域の役割

食育は一人ひとりの実践が重要ですが、生活の多様化により、健全な食生活の実現するためには、個人の努力だけでなく、地域での取組が一層重要になってきています。食育の知識に関する啓発や、食に関心を持ってもらうためのイベントを行うなど、地域ぐるみで食育の推進に取り組んでいく必要があります。

地域で活動する団体やボランティア、行政や認定こども園、保育所（園）、幼稚園、学校などと協力しながら、広く食育を推進します。

○事業者、生産者などの役割

事業者は、食品の安全性の確保、適正表示、栄養成分表示、消費者への体験の場の提供などを行い、食育を推進します。また、「うちのお店も健康づくり応援団の店」をはじめ、産業界の様々な食育活動を通じて、市民の食生活を支えていきます。

さらに、生産者は、関係団体などと協働して、学校給食への地場産食材の提供など地産地消への取組を進めるとともに、農業や環境に対する市民の理解を深めることで食育を推進します。

○市の役割

国、府、関係団体とともに、家庭、認定こども園、保育所（園）、幼稚園、学校、地域、事業者、生産者など様々な推進主体との連携を図りながら、地域の特色を活かした食育に取り組みます。また、それぞれのライフステージに応じた食育への取組を提案し、健全な食生活を営めるよう支援します。

また、食育に関する人的資源の活用、情報発信をするとともに、各推進主体の連携が活発になるような環境整備などを積極的に行い、計画を推進します。

第2節 計画の推進

○関係機関などとの連携

本計画の推進にあたっては、保健、教育、保育、環境、生産、流通、産業など広範な分野の関係機関と連携を図っていきます。そして国や大阪府などとの密接な連携のもと、食育の総合的かつ効果的な推進に努めます。

○市民による食育の推進の支援

食育の推進にあたっては、市民の積極的な取組が必要不可欠です。活動に取り組む市民や地域で活動する食育に関する様々な団体などを引き続き支援するとともに、市民や地域活動と行政などが一緒に食育活動に取り組んだり、様々な地域活動が相互に連携して取り組んだりするなど、活動に広がりをもてるよう積極的に支援を行います。

○計画の進行管理と評価

「豊中市食育推進協議会」において進行管理と評価などについて意見交換を行います。庁内においては、関係部署からなる「豊中市食育推進連絡会議」が中心となり、計画に基づいた推進施策の進行管理にあたります。

資 料 編

1. 用語解説 資料－1
2. 豊中市食育推進協議会設置要綱 資料－2
3. 豊中市食育推進協議会委員名簿 資料－4
4. 豊中市食育推進計画連絡会議設置要綱 . . . 資料－5
5. 計画策定経過 資料－9
6. 数値目標 資料－10
7. 食育推進計画 関連事業一覧 資料－12

1. 用語解説

【ア行】

オーラルフレイル	加齢とともに、食べこぼしたり、むせたり、食材が噛みにくくなるなど、口腔機能が軽度なレベルで衰えること。身体のフレイルの一つであるが、早めに気づいて対応することで、健康な状態に戻ることができる。
----------	--

【カ行】

共食(きょうしょく)	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、食に関する様々な行動「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る。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。
コミュニティーソーシャルワーカー	高齢者・障害のある人・子どもなど社会福祉の分野にとらわれず、課題を総合的に把握し、必要な支援をするために中心的な役割を担う。

【サ行】

下処理済み食材	洗う、切る、ゆでる、加熱するなどの下ごしらえがされている食材。手軽に調理ができる上、必要な量だけ購入できるため、食品ロスの削減にもつながる。
---------	--

【タ行】

低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態。高齢になると、食事の量が減ったり、偏った食事をしたりする傾向にあるため、低栄養になるリスクが高まる。
-----	--

【ナ行】

中食(なかしょく)	「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、家庭で食事をする。
-----------	--

【ハ行】

フレイル	加齢とともに心身の機能が衰えた状態のこと。早めに気づいて対応することで、要介護状態になる可能性を下げるができる。
------	--

【ラ行】

ロコモティブシンドローム	「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。
--------------	-----------------------------------

2. 豊中市食育推進協議会設置要綱

（設置）

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づき、策定した「豊中市食育推進計画」（以下「食育推進計画」という。）の進行管理や評価について意見交換等を行うことを目的に、豊中市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

（組織）

第2条 協議会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健に関する関係機関及び関係団体の代表
- (2) 農業者及び農業に関する団体の代表
- (3) 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体の代表
- (4) 子どもの保護者の代表
- (5) 地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者
- (6) 消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体の代表
- (7) 食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアの代表
- (8) 市民

3 前項第8号に規定する者は、公募により2名を選考するものとする。ただし、応募がなかったときその他やむを得ない理由があるときは、この限りでない。

（委員の任期）

第3条 委員の任期は2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は前条第2項第8号の委員を除き、再任されることができる。

3 市長は、特別の事情があると認める場合は、第1項の規定にかかわらず、委員を解嘱することができる。

（会長及び副会長）

第4条 協議会に、会長及び副会長を置く。

2 会長は、委員の互選によって定める。

3 副会長は、会長が委員の中から指名する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条 協議会は、市長が招集し開催する。

（関係者の出席等）

第6条 会長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

（庶務）

第7条 協議会の庶務は、健康福祉部保健所保健医療課において処理する。

附 則

- 1 この要綱は、平成19年（2007年）6月1日から実施する。
- 2 この要綱の実施後最初に招集される協議会並びに会長及び副会長に事故がある場合その他会長の職務を行うものがない場合における協議会の招集及び会長が決定されるまでの協議会の議長は、市長が行う。

附 則

- 1 この要綱は、平成20年（2008年）6月1日から実施する。

附 則

- 1 この要綱は、平成21年（2009年）4月1日から実施する。

附 則

- 1 この要綱は、平成24年（2012年）4月1日から実施する。

附 則

- 1 この要綱は、平成27年（2015年）4月1日から実施する。

3. 豊中市食育推進協議会委員名簿

平成 29 年（2017 年）7 月 1 日現在

区分	氏名	団体名	役職名
①	河中 弥生子	大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科	准教授
	◎林 宏一	武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科	教授
②	蛸谷 みさ	豊中市立小学校長会	豊中市立上野小学校校長
	栗林 聡明	豊中市立中学校長会	豊中市立第九中学校校長
	田中 伸生	連合大阪北大阪地域協議会豊中地区協議会	事務局長
	○地寄 剛史	豊中市医師会	会長
	得 喜成	豊中市民間保育園連合会	総務委員長
	友国 富夫	豊中市私立幼稚園連合会	副会長
	星名 拓治	豊中市歯科医師会	副会長
	南 英亘	豊中市老人クラブ連合会	会長
	森川 幸次	豊中市薬剤師会	常務理事
③	山田 徹	豊中市農業経営者協議会	会長
④	小早川 謙一	豊中商工会議所	参与
⑤	村山 慈人	豊中市 P T A 連合協議会	副会長兼書記
⑥	櫻井 徳子	とよなか消費者協会	副会長
⑦	岸田 興次	とよなか市民環境会議アジェンダ 2 1	学校菜園アドバイザー
	永井 敏輝	豊中市健康づくり推進員会	会長
	三谷 郁子	豊中地域活動栄養士会トゥディ	
⑧	竹村 まどか	市民公募	
	八木 和栄	市民公募	

◎会長 ○副会長

区分毎に 50 音順(敬称略)

【区分】

- ①地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者（学識経験者）
- ②教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健に関する関係機関及び関係団体の代表
- ③農業者及び農業に関する団体の代表
- ④食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体の代表
- ⑤保護者の代表
- ⑥消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体の代表
- ⑦食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアの代表
- ⑧市民

4. 豊中市食育推進計画連絡会議設置要綱

(設置)

第1条 「豊中市食育推進計画」の進行管理を行い、食育の推進を効果的に行うため、豊中市食育推進計画連絡会議(以下「連絡会議」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議は次の各号に掲げる事務を所掌する。

- (1) 計画に係る基本方針に関すること。
- (2) 計画に係る施策の推進調整に関すること。
- (3) 計画に係る調査、研究に関すること。
- (4) その他計画の推進に必要な事項。

(組織)

第3条 連絡会議は別表1に掲げる職にある者をもって充てる。

- 2 連絡会議の委員長は健康福祉部長、副委員長は健康福祉部保健所長をもって充てる。
- 3 委員長に事故があるときは、副委員長がその職務を代理する。

(会議)

第4条 連絡会議は、委員長が必要と認めたときに招集する。

(実務担当者会議)

第5条 連絡会議に必要な、調査、研究及び検討を行わせるため、実務担当者会議を設置することができる。

- 2 実務担当者会議は、別表2に掲げる課及び機関に所属する者の中から、所属長の推薦を受けた者をもって充てる。
- 3 実務担当者会議は、必要に応じて委員長が招集する。
- 4 実務担当者会議に部会を設けることができる。

(関係者の出席等)

第6条 委員長は、必要と認めるときは、関係者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(事務局)

第7条 連絡会議及び実務担当者会議の事務局は、健康福祉部保健所保健医療課が行う。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、連絡会議の運営等に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この要綱は、平成19年5月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成23年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成24年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成25年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成27年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から実施する。

別表 1

委員長	健康福祉部長
副委員長	健康福祉部保健所長
危機管理課長	
人権政策課長	
政策企画部	広報広聴課長
都市活力部	スポーツ振興課長 産業振興課長
環境部	公園みどり推進課長 減量計画課長
市民協働部	くらし支援課長
健康福祉部	地域福祉課長 障害福祉課長 高齢者支援課長 衛生管理課長 保健予防課長 健康増進課長
こども未来部	こども相談課長 こども事業課長
市立豊中病院	栄養管理部長
教育委員会	生涯学習課長 読書振興課長 公民館長（※） 学校教育課長 学校給食課長
農業委員会	事務局長

※中央公民館、千里公民館、螢池公民館、庄内公民館のいずれか

別表 2

危機管理課	
人権政策課	
都市活力部	スポーツ振興課 産業振興課
環境部	公園みどり推進課 減量計画課
市民協働部	くらし支援課
健康福祉部	地域福祉課 障害福祉課 高齢者支援課 衛生管理課 保健予防課 健康増進課
こども未来部	こども相談課 こども事業課
市立豊中病院	栄養管理部
教育委員会	生涯学習課 読書振興課 公民館（※） 学校教育課 学校給食課
農業委員会事務局	
（社福）豊中市社会福祉協議会	

※中央公民館、千里公民館、螢池公民館、庄内公民館のいずれか

5. 計画策定経過

年度	時期	策定経過
平成 29 年 (2017 年)	6 月 5 日 6 月 6 日	○第 1 回実務担当者会議 ・「豊中市食育推進計画」とは ・平成 28 年度年次報告書について ・「食と健康に関するアンケート調査」結果報告 ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画」の方向性と策定までのスケジュール ・各所属の取組
	6 月 19 日	◇第 1 回食育推進計画連絡会議 ・「豊中市食育推進計画」および「平成 28 年度版年次報告書」について ・平成 29 年度保健所の取組「保健所血管プロジェクト-H29. 減塩」について ・「食と健康に関するアンケート調査」結果報告 ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画」について
	8 月 30 日	◆第 1 回食育推進協議会 ・平成 28 年度食育推進計画年次報告書について ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画」の策定について ・「保健所血管プロジェクト-H29. 減塩について」
	9 月 26 日	○第 2 回実務担当者会議 ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画」にかかる重点課題と基本方針等について
	10 月 24 日	◇第 2 回食育推進計画連絡会議 ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画(骨子案)」について
	11 月 15 日	◆第 2 回食育推進協議会 ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画(素案)」について
	12 月 19 日	○第 3 回実務担当者会議 ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画(素案)」について
平成 30 年 (2018 年)	1 月 17 日	◇第 3 回食育推進計画連絡会議 ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画(素案)」について
	2 月 7 日	◆第 3 回食育推進協議会 ・「(仮称) 第 3 期豊中市食育推進計画(素案)」について
	3 月 1 日 ～22 日	パブリックコメント
	第 3 期豊中市食育推進計画策定	

6. 数値目標

目標		現状 (平成 28 年度)	目標値 (平成34 年度)
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう			
★食育に関心を持っている人の増加			
	幼年期(0～5 歳)の保護者	87.7%	95%
	少年期(6～15 歳)の保護者	86.0%	95%
	16～19 歳	46.8%	95%
	20 歳代	63.1%	95%
	30 歳代	72.8%	95%
	40 歳代	69.5%	95%
	50 歳代	61.3%	95%
	60 歳代	59.1%	95%
	70 歳代以上	59.9%	95%
★災害時に活用できる保存食や飲料をまったく備蓄していない人の減少			
	幼年期(0～5 歳)の保護者	18.4%	10%
	少年期(6～15 歳)の保護者	14.0%	10%
	16～19 歳	27.0%	10%
	20 歳代	20.9%	10%
	30 歳代	21.1%	10%
	40 歳代	21.7%	10%
	50 歳代	18.3%	10%
	60 歳代	14.1%	10%
	70 歳代以上	17.8%	10%
★塩分を抑えた食事を心がけている人の増加			
	20 歳代	58.8%	65%
	30 歳代	66.7%	70%
	40 歳代	71.4%	75%
	50 歳代	79.1%	85%
	60 歳代	81.5%	85%
II 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			
★朝食を食べる頻度が週に2～3回以下の人の減少			
	少年期(6～15 歳)	4.6%	0%
	16～19 歳	8.1%	5%
	20 歳代	21.9%	15%
	30 歳代(男性)	18.2%	15%
	40 歳代(男性)	20.1%	15%
★主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上摂っている人の増加			
	20 歳代	46.5%	70%
	30 歳代	52.8%	75%
	40 歳代	58.5%	80%
	50 歳代	59.9%	80%

目標		平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
Ⅲ おいしく、楽しく、食事をしよう			
★食事が楽しいと感じる人の増加			
	幼年期(0～5 歳)の保護者	80.6%	90%
	20 歳代	76.4%	85%
	30 歳代	81.8%	85%
	40 歳代	81.9%	85%
	50 歳代	77.2%	80%
	60 歳代	74.9%	80%
	70 歳代以上	63.1%	80%
Ⅳ 食べる物、食べることを大切にしよう			
★食べ残しを減らす努力を必ずしている人の増加			
	16～19 歳	62.2%	65%
	20 歳代	64.1%	65%
	30 歳代	57.3%	65%
	40 歳代	60.2%	65%
	50 歳代	65.7%	65%
	60 歳代	56.8%	65%
	70 歳代以上	57.8%	65%
Ⅴ 歯や口の健康を維持・増進しよう			
★かかりつけ歯科医を持つ人の増加			
	幼年期(0～5 歳)	39.5%	45%
	少年期(6～15 歳)	71.5%	75%
	16～19 歳	36.9%	40%
	20 歳代	30.6%	35%
	30 歳代	37.5%	40%
	40 歳代	41.5%	45%
	50 歳代	51.8%	55%
	60 歳代	52.7%	55%
	70～74 歳	68.0%	70%
	75 歳以上	61.0%	65%
★歯間ブラシ・デンタルフロスを使用している人の増加			
	16～19 歳	40.5%	50%
	20 歳代	42.5%	50%
	30 歳代	57.3%	65%
	40 歳代	64.3%	75%
	50 歳代	70.9%	80%
	60 歳代	62.2%	75%
	70～74 歳	64.9%	75%
	75 歳以上	50.9%	60%
Ⅵ 意識せずに食育を実践できる環境をみんなで実現しよう			
★健康的なメニューを提供する飲食店等の増加		3(※1)	増加
★「うちのお店も健康づくり応援団の店」登録店舗数の増加		467(※2)	520

※1 平成 30 年 1 月末時点

※2 平成 28 年度末時点