



第4章 基本理念と目標

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妊娠期、幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期の各期の特性に着目し、「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、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。さらには、市民の食生活への関心が二極化する中で、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。

「とよなか食育フラスワン」シート

とよなか食育プラスワン

（みんながそれぞれプラスワンを实践しよう）

初めに食育に取り組む人のための「プラスワン」

毎日の生活から食育を考えよう

★朝ごはんを食べる

朝食を食べる習慣を身につけよう

☐ パンやおかずで食卓をのびやかにつくらねば

食べていない

学校給食の活用を積極的に活用しよう

☐ 食育・栄養教室は参加のチャンスです

食育・栄養教室は参加のチャンスです

主食・主菜・副菜・おかずをそろえよう

☐ 食育・栄養教室は参加のチャンスです

食育・栄養教室は参加のチャンスです

食育・栄養教室は参加のチャンスです

☐ 食育・栄養教室は参加のチャンスです

食育・栄養教室は参加のチャンスです

★食育プラスワンとは

食育に取り組む人からいわれる、今の食生活に無理のない範囲で、ほんの少しだけ工夫すると、健康で豊かな生活を実現できる取り組みです。

食育に取り組む生活めざしてみませんか？

★食べ残しを減らす

★食事の準備ができる

食卓に向けてのプラスワン

- ☐ 必要なものをメモして買い物に行く
- ☐ 食料はよく知ろう
- ☐ 食べ残しを減量できる
- ☐ 外食するとき、食卓の量を減らしてもら

- ☐ 食卓と弁当箱を併せて食べる
- ☐ 弁当箱を隅に置き、食事の量を減らす
- ☐ 料理の作りかたをみる
- ☐ 料理を買いに行く
- ☐ 食料を減らす
- ☐ 食料を減らす・減量を作る
- ☐ 食料を減らす・減量を作る
- ☐ 食料を減らす・減量を作る
- ☐ 食料を減らす・減量を作る
- ☐ 食料を減らす・減量を作る

奥中市 健康福祉部 保健所 保健予防課 06-6858-2802

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ふまえ、食育を推進していくため次の5つの目標を掲げます。行政をはじめ、家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域、事業者、団体などさまざま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、実行することが大切です。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。

目標値	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	
	平成 23 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)	平成 23 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)
幼年期(0～5 歳)の保護者	87.2%	95.0%	61.5%	50%
少年期(6～14 歳)の保護者	82.1%		57.6%	
青年・壮年・中年期(15～64 歳)	66.6%		60.3%	
高年期(65 歳以上)	67.0%		57.8%	

(資料—52 ページ参照)

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。また、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、具体的な行動につなげていきましょう。

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。

また、さまざまな機会を通じて提供される「食」に関する情報をうまく活用しながら正しい知識や技術を身につけるとともに、生活習慣病や高年期における低栄養の予防のため、主食・副菜・主菜のそろった食事をとりましょう。

目標値	朝食を欠食する人の減少	
	平成 23 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)
少年期(6～14 歳)	1.4%	0.0%
青年期 男性(15～24 歳)	6.9%	5.0%
壮年期 男性(25～44 歳)	16.7%	10.0%

(資料—52 ページ参照)

*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、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、それぞれが必要なものを備蓄しておくことが重要で、

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をする（共食）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。

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。

目標値	食事が楽しいと感じる人の増加	
	平成 23 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)
幼年期(0～5 歳)保護者	85.3%	90%
青年期(15～24 歳)	74.9%	80%
壮年期(25～44 歳)	80.0%	85%
中年期(45～64 歳)	75.9%	80%
高年期(65 歳以上)	59.4%	70%

(資料-53 ページ参照)

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かか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、買ひすぎない、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。

目標値	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	
	平成 23 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)	平成 23 年度 調査結果	目標値 (平成 29 年度)
青年・壮年・中年期(15～64 歳)	57.3%	60%	94.9%	95.0%
高年期(65 歳以上)	50.9%		86.2%	90.0%

(資料-53 ページ参照)

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。

目標値	定期的な歯科検診を受けている人の増加	
	平成 23 年度調査結果	目標値(平成 29 年度)
幼年期(0～5 歳)保護者	48.1%	65.0%
青年期(15～24 歳)	28.3%	35.0%
壮年期(25～44 歳)	38.7%	45.0%
中年期(45～64 歳)	43.9%	55.0%
高年期(65 歳以上)	52.3%	55.0%

(資料-54 ページ参照)

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

市民が食育に関する情報を正しく理解できるよう、さまざま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

市民それぞれが食育に関して正しく理解できるよう、相談・指導などを通じてきめ細かく対応していきます。

c. 危機管理に対する情報提供と啓発

自然災害や食中毒、感染症などの対応について正しく理解し、日ごろから市民一人ひとりが備えておくことができるよう、情報提供などを行います。

d. 食育推進運動の周知啓発

市内全域でさまざま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

それぞれの発達段階に応じて乳幼児が望ましい食習慣を確立できるよう、離乳食講習会など食に関する講習会や保育所（園）・幼稚園を通じて、情報提供や相談を行い、実践を促進します。

b. 少年・青年期における食の自立に向けた支援

保護者に対して情報提供などを行い、望ましい食習慣の実践を促します。

また、子ども自身が食生活に対して関心をもち、食に関する知識を得たり、料理方法を学ぶことで自分で適切な食事を理解し、準備できるなど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

日ごろ料理を行わない人などに対し、身近な地域での調理技術や食に関する講座や情報提供などを行い、食に対する関心を深め、家庭などにおいて自分で調理などをする機会が増えるよう支援します。

e. 適切な食を提供するための環境整備

市民一人ひとりが適切な食育に取り組めるよう食育を指導する人を育成し、また食を提供する施設への指導などを行うことで、安全で安心な食を提供できる環境を整備します。

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、さまざまな世代が集い、交流を深めたり、一緒に食事をするすることで食の知識の伝授などが行える場や機会が増えるよう支援します。

b. 楽しい食事の促進

自分で作ったり、仲間と一緒に食事を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。

c. 食を通じた地域活性化の促進

食などをテーマに地域の人が集ったり、新たな活動が広がるなど、地域の活性化につながるよう支援します。

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

さまざまな機会を通じた情報提供やイベントなどを通じて、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、環境に配慮した行動ができるような機会の提供などを行います。

c. 地産地消の推進

環境に配慮し、地元の食べ物に愛着が持てるよう、イベントなどを通して地産地消の促進を行います。

Ⅴ 歯や口の健康を維持・増進しよう

a. 歯科疾患の予防

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、定期的な歯科検診などの受診を勧奨していきます。

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、さまざまな機会やイベントなどを通じて啓発を行っていきます。