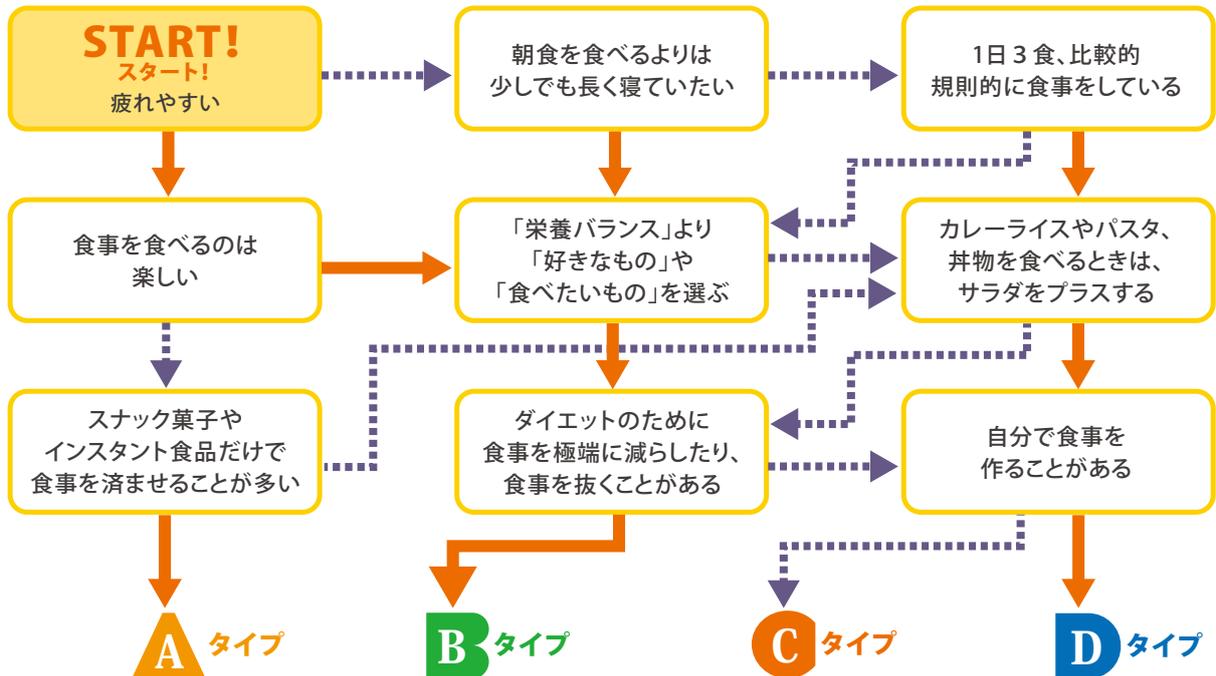


まずは
チェック!

タイプ別 おすすめ食事改善法

→ Yes はい
----- No いいえ



Aタイプ のあなた

食生活の乱れは、生活習慣病のリスクを高めます。手軽なところから食生活を見直していきましょう。

ステップアップのポイント

- 食事にカット野菜や野菜ジュースをプラスしてみましょう
- 家族や仲間と一緒に食事をする機会を作りましょう

Bタイプ のあなた

好きなものばかり食べたり、無理なダイエットをすると、栄養が偏りやすくなります。1日3食バランスよく食べ、適度な運動をすることも大切です。

ステップアップのポイント

- バナナ1本、ヨーグルト1個からでも朝食を食べる習慣を身につけましょう
- 自分の適正体重を知りましょう(6ページへ)

Cタイプ のあなた

中食※や下処理済み食材なども活用し、自分で食事を準備してみましょう。

※中食(なかしょく)とは、「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。

ステップアップのポイント

- 家族や友人と一緒に食事を作ってみましょう
- 自分の好きな食べ物を作ってみましょう
- カット野菜を使って、炒め物やスープを作ってみましょう

Dタイプ のあなた

栄養バランスだけでなく、食の安全や環境などの意識を高めると同時に、家族や周りの人に、食の大切さを伝えましょう。

ステップアップのポイント

- 食品ロス削減のために、買いすぎ、作りすぎに注意しましょう
- 災害時の食の備えを行いましょう
- 食文化やマナーを次世代に伝えましょう

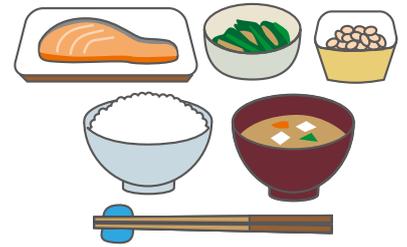
ライフステージ別の取組みもチェックしてみましょう!(👉 3ページへ)

■「豊中市食育推進計画」の基本的な考え方と取組み

豊中市の食育推進計画では、次の基本理念のもとで、「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、各ライフステージや一人ひとりのライフスタイルに合わせた食育を推進し、健康で心豊かな生活の実現をめざします。

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。



食育推進の基本目標

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

- ◆食生活・栄養バランスや、食中毒予防など、食に関する情報を正確に把握し、理解し、実践につなげましょう。
- ◆災害時に活用できる食料や飲料水は普段から多めに備えておきましょう。

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

- ◆朝食を食べる習慣を身につけましょう。
- ◆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。
- ◆下処理済みの食材や中食などを活用しながら、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。

※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。

III おいしく、楽しく、食事をしよう

- ◆家族や仲間との食を通じたコミュニケーションにより、食事の楽しさを実感しましょう。
- ◆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。子どもたちに食文化を伝えていきましょう。



IV 食べる物、食べることを大切にしよう

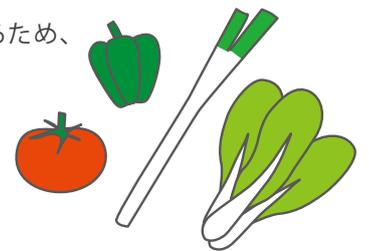
- ◆野菜などを育て、収穫し、調理することや、生産者との交流などを通じて、食べ物に感謝する気持ちを育みましょう。
- ◆買いすぎない、作りすぎないなどの「もったいない」の心を育み、食べ残しを減らす努力をしましょう。

V 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。

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

- ◆学校、地域、事業者などと連携して、食育に関心が低い人であっても、そこにいるだけで自然と食育に取り組める環境をつくります。



食育とは

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をいいます。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。

■ ライフステージ別の取組み ~できることから〈プラスワン〉~

取組のヒントを参考に、自分の年代にあった食育に取り組んでみましょう。

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。

豊中市民 の現状

- 10歳代~30歳代女性の中にやせ志向や、20歳代女性で朝食を欠食する傾向がみられます。



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 **6ページへ**
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける

健康な妊娠期を過ごす

- 妊娠中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)
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを野菜などでしっかりとる(いつもより副菜を1~2皿プラスする)

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

幼年期

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。

豊中市民 の現状

- 食育に関心のある幼年期の保護者は87.7%です。

現状 87.7% → 目標値 95%(平成34年度)

- 子どもの噛む力に合わせた食事を気にしていない幼年期の保護者が31.6%、おやつ時間も量も決まっていない保護者が24.8%みられます。

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

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る
- 歯みがきの習慣を身につける
- しっかり噛める



少年期

少年期は、食べ物と体の成長について理解し、栄養素とその働きを学び、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、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。

豊中市民 の現状

- 朝食を食べる頻度が週に2~3回以下の少年期の子どもが4.6%います。

現状 4.6% → 目標値 0%(平成34年度)

- 少年期の子どものうち、9.0%が夕食をおおよそ一人で食べています。

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)
- 朝ごはんを食べて、午前中のやる気、集中力を高める

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、伝統食を食べる)
- 自分で調理をしてみる
- 食べ物に感謝し、食べ残しを減らす

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



16歳～ 19歳

思春期のやせ志向がみられたり、塾や部活などで生活習慣が乱れやすくなる時期です。また、適切な量やバランスが考えられた食事をとりやすい環境から、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。

豊中市民 の現状

- 16～19歳は、朝食をほとんど毎日食べていますが、食育に関心がある人は、半数以下です。
- 16～19歳のうち、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。



取組の ヒント

健康的な身体をつくる

- 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） [6ページへ](#)
- 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

- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 外食や中食でサラダや野菜ジュースをプラスする

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）
- 友人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 **使用している人 現状 40.5% ▶ 目標値 50% (平成34年度)**
- かかりつけ歯科医を持つ

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す。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。

豊中市民 の現状

- 20歳代では、朝食を食べる頻度が週に2～3回以下の人が21.9%います。
現状 21.9% → 目標値 15% (平成34年度)
- 20歳代で食育の関心がある人は、6割程度です。
- 外食などで食事をすませる人や一人で食事をする人も多く、食事の偏りも見られます。

取組の ヒント

健康的な身体をつくる

- 朝ごはんを食べて、午前中のやる気、集中力を高める
- 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） [6ページへ](#)

健康な自分を実感する

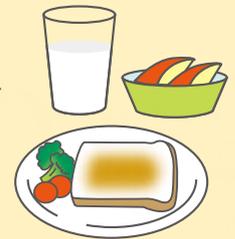
- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける

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、中食や下処理済み食材などをうまく利用しながら作ってみる）
- 友人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ち、定期的に歯科検診を受ける



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。

豊中市民 の現状

- 30歳代男性では、朝食を食べる頻度が週に2～3回以下の人が18.2%います。
現状 18.2% → 目標値 15% (平成34年度)
- 30歳代で食育への関心がある人は7割程度で、20歳代に次いで低くなっています。
- 男性は外食の頻度が高く、食事が偏り気味。

取組の ヒント

健康的な身体をつくる

- 朝ごはんを食べて、午前中のやる気、集中力を高める
- 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

- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける

日々の生活が楽しい

- 子どもや親世代と一緒に食事を作る
- 次世代に「和食」文化やマナーを伝える

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



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みましょう。

豊中市民の現状

- 40歳代男性の中には、家族と食事をせずに一人で食事をしている人がみられます。
- 40歳代男性では、朝食を食べる頻度が週に2～3回以下の人が20.1%います。

現状 20.1% → 目標値 15% (平成34年度)

取組のヒント

健康的な身体を維持する

- 朝ごはんを食べて、午前中のやる気、集中力を高める
- 自分の適正体重を知る(肥満ややせすぎに注意) [6ページへ](#)

健康な自分を実感する

- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける

毎日の生活が充実している

- 家族や仲間、地域の人との食事を楽しむ
- 次世代に食に関する知識や調理技術を伝える

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もつ
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける

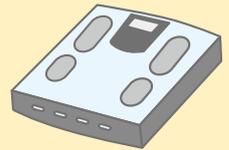


50歳代

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の関心が低かったり、一人で食事をすることが多い年代です。

豊中市民の現状

- 50歳代男性の中には、家族と食事をせずに一人で食事をしている人がみられます。
- 50歳代では、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。



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、おなかやすく)
- 自分の適正体重を知る(食べすぎない) [6ページへ](#)

健康な自分を実感する

- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける

1日2回以上そろえている人 現状 59.9% → 目標値 80% (平成34年度)

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、中食や下処理済み食材などをうまく利用しながら準備ができる)
- 外食などをうまく利用する
- 家族や仲間、地域の人との食事を楽しむ

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。地域活動などさまざま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。

豊中市民の現状

- 60歳代は、朝食をほとんど毎日食べており、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人が多いです。
- 60歳代は、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。

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
- 地域の方とつながりを持ち退職後の居場所を作る
- 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人や家族、地域の人と食べる)

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

かかりつけ歯科医を持つ人 現状 52.7% → 目標値 55% (平成34年度)



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※1)や低栄養※2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。

豊中市民
の現状

- 70歳代以上では、自分の健康状態をよくないと感じている人が2割程度います。また、5人に1人は低栄養傾向にあり、特に女性に多くみられます。
- 70歳代以上のうち、約3割が一人暮らしなどにより、夕食を一人で食べています。



元気なシルバーでいる

- 体力の維持、増進をめざす
- しっかり食べる(外食や中食、配食サービスなどもうまく利用する)
- 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人や家族、地域のひとと食べる)

食事が楽しいと感じる人 現状 63.1% → 目標値 80% (平成34年度)

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



たくさんあてはまったら
要注意!?

食生活習慣をチェックしてみよう!

あてはまるものについて、できそうなことから食生活を見直してみましょう。
次のページの「とよなか食育プラスワン」も参考にしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| 1 朝食を食べないことが多い。 <input type="checkbox"/> | 5 旬のものや、行事食を食べることが少ない。 <input type="checkbox"/> |
| 2 野菜をあまり食べない。※3 <input type="checkbox"/> | 6 家に災害時に活用できる食料・飲料を備蓄していない。 <input type="checkbox"/> |
| 3 塩分を気にした食事をしていない。※4 <input type="checkbox"/> | 7 よく噛まずに食べてしまうことが多い。 <input type="checkbox"/> |
| 4 外食が多い。 <input type="checkbox"/> | 8 しばらくの間、歯医者に行っていない。 <input type="checkbox"/> |

BMI【体格指数】を計算してみましょう!

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

目標とするBMIの範囲は
年齢によって違います!

厚生労働省
日本人の食事摂取基準(2015年版)より

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

70歳以上の人で
21.5未満の人は
やせ気味です。

※1 オーラルフレイルとは、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、健康な状態に戻すことができる。

※2 低栄養とは、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。

※3 1日に必要な野菜の量は350gです。小皿で5皿分(1皿約70g)を目安に食べましょう。

※4 1日の食塩摂取目標量は、男性8g未満、女性7g未満です。(日本人の食事摂取基準2015年版より)

とよなか\食育/プラスワン

食育に関心のある人、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、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」の取組みを行っています。

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。

80歳で20本の歯を保つ



★「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



食べることから環境を考える



- 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



★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



★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
- 手洗いの時は時計や指輪をはずす
- しっかりすすぐ



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

第3期 豊中市食育推進計画 概要版

平成30年(2018年)3月

豊中市 健康福祉部 保健所 保健医療課

〒561-0881 豊中市中桜塚 4-11-1

TEL:06-6152-7309 / FAX:06-6152-7328