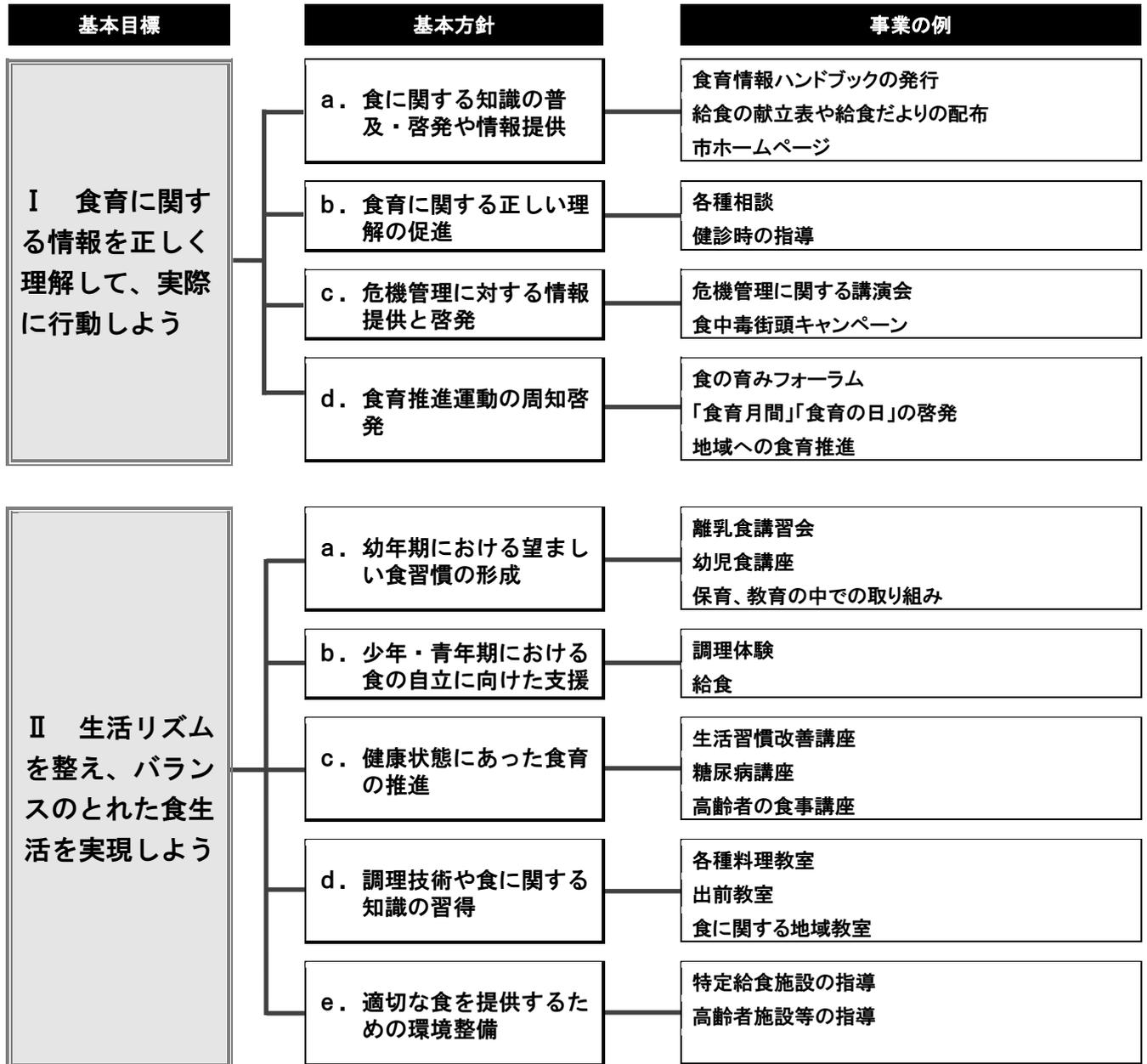
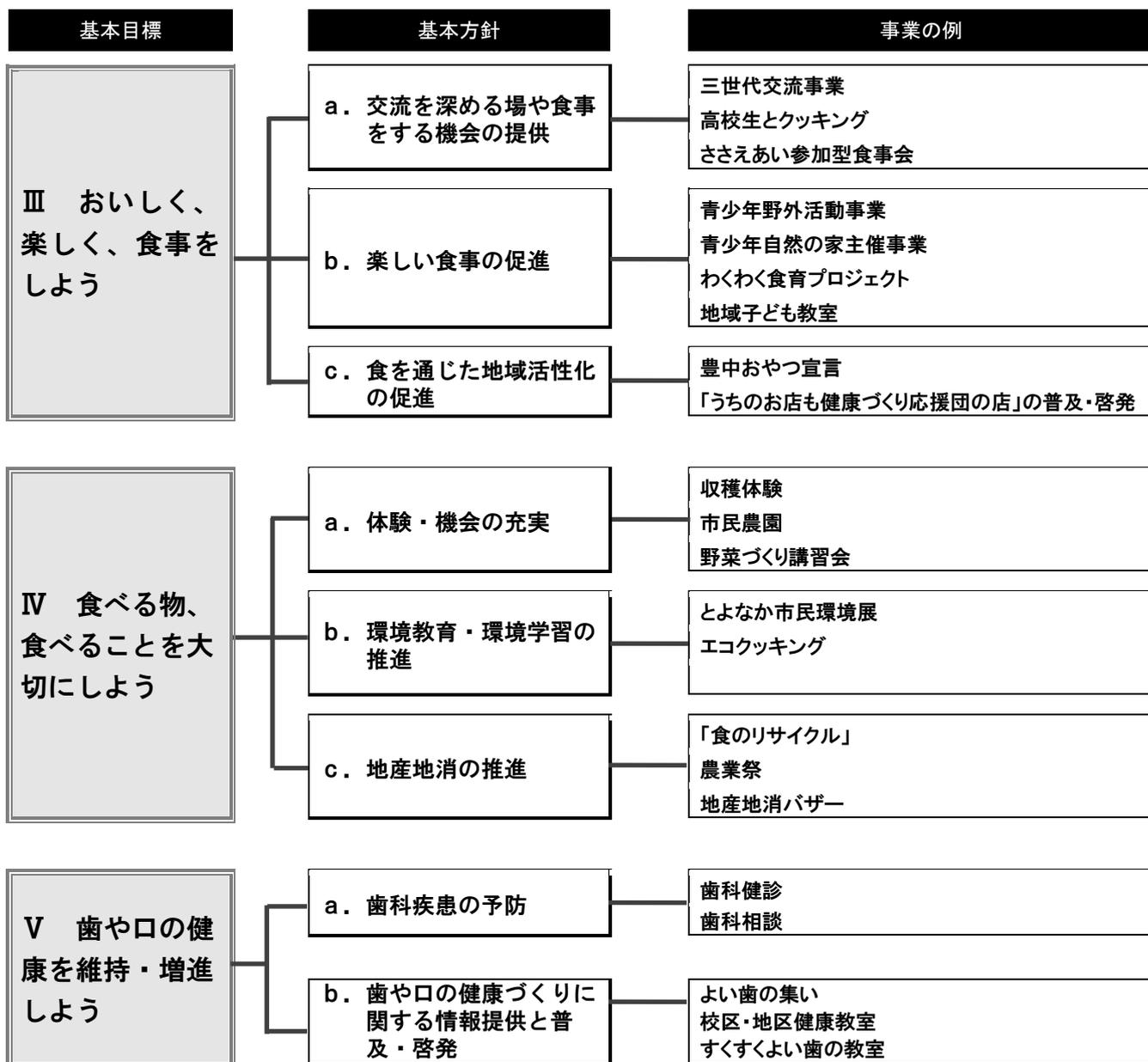




## 第5章 目標に対する施策の展開及びライフステージ別の施策の展開

### 第1節 目標に対する施策の展開 施策体系図





## 第2節 世代別目標と施策の展開

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、妊娠期から高年期まで、それぞれのライフステージにあった食育を推進します。

妊娠期から高年期まで、一人ひとりが「豊中市の食育推進の目標」の実現に向けて、できることから一つずつ（プラスワン）食育に取り組みましょう。

### 妊娠期

- ☆ 食に関する知識や情報を積極的に習得しよう
- ☆ 栄養バランスのとれた食生活を実践しよう
- ☆ おいしく楽しく食事をしよう
- ☆ 家族全員で妊娠期を支えよう
- ☆ 歯や口の健康づくりを始めよう

### 高年期（65歳以上）

- ☆ 情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう
- ☆ 「低栄養」の予防に取り組もう
- ☆ 家族や仲間と食事を楽しもう
- ☆ 食に関わる経験を次世代に伝えよう
- ☆ 何でもおいしく食べられる元気な歯や口で、健康な生活をおくろう

### 幼年期（0～5歳）

- ☆ 子どもの成長に応じ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
- ☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう
- ☆ いろいろな食材を食べながら、食べ物の大切さも学ぼう
- ☆ 歯みがきの習慣をつけよう

### 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
- 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

### 少年期（6～14歳）

- ☆ 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よう
- ☆ 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、適度な運動習慣を身につけよう
- ☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう
- ☆ 食の大切さ、調理の方法を学ぼう
- ☆ 歯の大切さを理解し、むし歯予防に取り組もう

### 中年期（45～64歳）

- ☆ 食に関する情報を得て伝えよう
- ☆ 生活習慣病の予防に取り組もう
- ☆ 地域や家族で食事を楽しもう
- ☆ 食育を伝えよう、広げよう
- ☆ 何でも噛める健康な歯や口のために、定期的な歯科検診を受けよう

### 青年期（15～24歳）

- ☆ 情報を正しく理解しよう
- ☆ 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、適度な運動習慣を身につけよう
- ☆ バランスのとれた食事をおいしく食べよう
- ☆ 食べ物の大切さを考えよう
- ☆ 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康を保とう

### 壮年期（25～44歳）

- ☆ 食生活について情報を正しく理解し活用しよう
- ☆ 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
- ☆ 家族や地域で食事を楽しもう
- ☆ 子どもに対しての食育に取り組もう
- ☆ 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

## 1. 妊娠期

妊娠期は、食に対する意識が変わりやすいため、食の安全に関する情報に注目したり、栄養バランスを考えた食生活が実践しやすい時です。

また、歯や口の環境も変化し、妊娠性歯肉炎などの特有の症状が起こりやすいため、正しい歯みがきや歯や口の手入れ方法を身につけるとよい時でもあります。

### 目標

#### ☆ 食に関する知識や情報を積極的に習得しよう

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

#### ☆ 栄養バランスのとれた食生活を実践しよう

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

#### ☆ おいしく楽しく食事をしよう

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

#### ☆ 家族全員で妊娠期を支えよう

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

#### ☆ 歯や口の健康づくりを始めよう

妊娠期は歯肉からの出血や唾液のネバつきなど、ホルモンの影響を受け、歯や口の環境も変わりやすい時です。

かかりつけ歯科医で歯科検診を受診し、正しい手入れ方法を身につけて、歯や口の環境を整えることは、子どもの歯や口の健康づくりにもつながります。

## 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、食に関する相談、知識の普及、情報の提供を行います。

取り組み例. 母子健康手帳交付時の指導、妊婦教室、お父さんのための子育て教室 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。

取り組み例. ほのぼのママ教室 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、ケーブルテレビ、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。

取り組み例. カンガルークラス 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知識の普及・啓発や相談を行います。また、かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診の受診を勧めます。

取り組み例. マタニティーママのデンタル教室

## 妊娠期がめざすこと、取り組みのヒント



◇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、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。

### 目標

#### ☆ 子どもの成長に応じた食生活を実践しよう

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

#### ☆ 早寝・早起きや適度に身体を動かす習慣を身につけよう

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

#### ☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう

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

#### ☆ いろいろな食材を食べながら、食べ物の大切さも学ぼう

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

#### ☆ 歯みがきの習慣をつけよう

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

## 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、ケーブルテレビなどのメディアや乳幼児健診などを通じて情報を提供します。

取り組み例. 4か月児・1歳6か月児・3歳6か月児健診時の保健指導、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」、離乳食講習会、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。

取り組み例. アレルギー講演会、離乳食講習会 など

### ③保育所（園）・幼稚園における取り組み内容の充実

保育所（園）児や幼稚園児が楽しく食事をとれるような保育計画に関わる食育の取り組みを行います。また、クッキングや野菜の栽培など楽しい体験活動を通して、自然と食に対する興味をもつことができる機会を提供します。

取り組み例. 保育、教育の中での交流、体験機会の提供、保育、教育の中での食の循環に関する取り組み など

### ④保育所（園）・幼稚園におけるネットワークづくり

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、保育所（園）・幼稚園ごとの食育の取り組み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。

取り組み例. 給食施設への食育の推進支援 など

### ⑤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。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。

取り組み例. 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」、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ーソーシャルワーカー\*1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。

取り組み例. 地域子育て支援センター事業、 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。

取り組み例. 離乳食講習会 幼児食講座 など

### ⑧歯科保健の推進

子どものむし歯の予防や年齢にあわせた歯みがき習慣をつけることができるように、乳幼児健診や歯科相談を充実させ、予防知識を普及するとともに、定期的な歯科検診の受診を促進します。

取り組み例. 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、取り組みのヒント

◇健やかな身体をはぐくむ

- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり遊ぶ、おなかがすく）

◇楽しみながら成長する

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

◇経験を通して育つ

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

◇歯の健康を保つ

- ・歯みがきの習慣が身についている
- ・しっかり噛める

\*1 コミュニティーソーシャルワーカー：高齢者・障害者・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。

### 3. 少年期（6～14歳）

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

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

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

#### 目標

##### ☆ 食生活に関する正しい知識や情報を収集できるようになる

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

##### ☆ 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、適度な運動習慣を身につけよう

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

##### ☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう

家族や仲間とコミュニケーションをとりながら楽しく食事をすることで、よりおいしく食べることができます。

年齢が上がるにつれ、家族と一緒に食卓を囲むことも難しくなりがちですが、家族や地域の人などと一緒に食事することで、食事のマナーや食文化などを学ぶことができます。

##### ☆ 食の大切さ、調理の方法を学ぼう

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

##### ☆ 歯の大切さを理解し、むし歯予防に取り組もう

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

## 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進めます。

取り組み例. 学校における「食に関する指導の全体計画」

### ②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。

取り組み例. 小・中学校における指導体制の充実 など

### ③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。

児童の社会見学を受け入れ、児童と調理員との交流を図り、学校給食の理解を深めます。

また、食物アレルギーのある児童への対応として、献立の食品名、配合割合などの情報を、家庭配布用給食だより「学校給食」を通して提供します。さらには、新学校給食センターの建替に向け、アレルギー食（除去食）の対応を検討します。

取り組み例. 給食の献立表等の保護者への配布、児童の社会見学 など

### ④学校給食における地場農産物の活用

学校給食において、地元産の農作物を活用<sup>\*1</sup>し、農業や食品ロスの削減など環境問題に対しても関心を持つことができるような取り組みを行います。

取り組み例. とよっぴーで育てた市内農作物の給食での使用 など

### ⑤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。

取り組み例. 食に関する情報発信「簡単おいしいクッキング」「食育だより」、保護者向けに発行する通信 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、食べ残しと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、地域、行政などの連携による食育の推進

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。

取り組み例. わくわく食育プロジェクト など

⑦食環境の整備

飲食店やスーパーマーケット、コンビニエンスストアにおける弁当などの栄養成分表示や食事バランスガイドの普及などにより、食育に対する理解を深めます。

取り組み例. 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お店」の普及・啓発 など

⑧学校における「歯・口の健康づくり」の取り組み

学校においては「歯・口の健康づくり」を目的に、歯科健診によるむし歯・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。

取り組み例. 歯科相談、よい歯の集い、学校における歯科健診 など

⑨歯科保健の推進

自分の歯で生涯健康な生活をおくることができるよう情報を提供します。

取り組み例. 出前講座 など

少年期がめざすこと、取り組みのヒント 

◇健やかな身体をはぐくむ

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

◇楽しみながら成長する

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

◇経験を通して育つ

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

#### 4. 青年期（15～24歳）

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

##### 目標

###### ☆ 情報を正しく理解しよう

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

###### ☆ 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、適度な運動習慣を身につけよう

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

###### ☆ バランスのとれた食事をおいしく食べよう

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

###### ☆ 食べ物の大切さを考えよう

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

###### ☆ 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康を保とう

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

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

## 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。

青年期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。

取り組み例. 食の育みフォーラム、「食育月間」「食育の日」の啓発 など

### ②食事バランスガイドの普及・啓発

外食や中食の機会が増えることから、スーパーマーケットやコンビニエンスストアにおける弁当などの栄養成分表示や食事バランスガイドの普及・啓発などにより、食育に対する理解を深めます。

取り組み例. 食事バランスガイドの啓発、事業者に対する食事バランスガイドや栄養成分表示の働きかけ、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発 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。

取り組み例. とよなか市民環境展、環境学習の推進、エコクッキング など

### ④歯科保健の推進

かかりつけ歯科医をもち、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さまざま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。

取り組み例. 歯科健診時の保健指導 など

## 青年期がめざすこと、取り組みのヒント

◇健康的な身体をつくる

- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく）
- ・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）

◇健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇日々の生活が楽しい

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

## 5. 壮年期（25～44歳）

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

また、幼年期や少年期の親世代として、子どもの食育に取り組む時期です。

### 目標

#### ☆ 食生活について情報を正しく理解し活用しよう

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

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

#### ☆ 家族や地域で食事を楽しもう

食事時に家にいるにもかかわらず、食卓をともに囲まない孤食の現状があります。食卓を囲む家族団らんや地域での共食<sup>きょうしょく</sup>\*1は食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらします。

#### ☆ 子どもに対しての食育に取り組もう

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

#### ☆ 身体と歯や口の健康のために、定期的な歯科検診を受けよう

歯周病は生活習慣病の1つです。また、歯周病と糖尿病は深いかわりがあるなど、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。

\*1 共食<sup>きょうしょく</sup>: だれかと食事を共にすること。単に食事を共にするだけでなく、食に関するさまざまな行動「食行動」を共有することまで含む。食事の準備作業、知識の伝達、技術の向上、会食などを通じて、健康で社会的な活動を創出することも期待されます。

## 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。

取り組み例. 市ホームページ、健康相談、健康教室 など

### ②食に関する知識の普及・啓発

家庭や地域で「食育月間（毎年6月）」、「食育の日（毎月19日）」とともに、「食事バランスガイド」の普及・啓発に努めます。

取り組み例. 食事バランスガイドの啓発、事業者に対する食事バランスガイドや栄養成分表示の働きかけ、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、食の育みフォーラム、「食育月間」「食育の日」の啓発 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、親子料理教室などにより、親世代として子どもに対する食育を行うための機会を提供します。

取り組み例. 世代間交流、食育スタディーデーみんなで収穫祭、男の料理教室、メタボ撃退お料理教室、エコクッキング など

### ④歯科保健の推進

噛むことと肥満予防、歯周病と糖尿病など、身体の健康と歯や口の健康が互いに関係し合うことについて、情報を提供します。また、身体と歯や口の健康を推進するために、かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。

取り組み例. 歯科健診時の保健指導 など

### 壮年期がめざすこと、取り組みのヒント

◇健康的な身体を維持する

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

◇健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇毎日の生活が充実している

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

## 6. 中年期（45～64 歳）

中年期は食に関する知識や技術をさまざまなかたちで積極的に地域に発信し、次世代に伝えるとともに、地域活動の担い手として中心的な存在となる時です。

中年期には、生活習慣病を発症する危険性を持つ人が多くなります。

### 目標

#### ☆ 食に関する情報を得て伝えよう

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

#### ☆ 生活習慣病の予防に取り組もう

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

#### ☆ 地域や家族で食事を楽しもう

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

#### ☆ 食育を伝えよう、拡げよう

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

#### ☆ 何でも噛める健康な歯や口のために、定期的な歯科検診を受けよう

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

## 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。

取り組み例. 市ホームページ、健康相談、健康教室 など

### ②「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発

外食メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供をしている「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発に努めます。

取り組み例. 事業者に対する食事バランスガイドや栄養成分表示の働きかけ、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発など

### ③調理技術の向上に対する支援

調理技術の向上をめざし、情報や機会の提供に努めます。

取り組み例. 男の料理教室、男の生活力養成講座、メタボ撃退お料理教室、エコクッキング など

### ④食育を拡げやすい環境整備

「保健」、「環境」、「生産」など、さまざま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。

取り組み例. 広報「とよなか」、ケーブルテレビ番組「かたらいプラザ」 など

### ⑤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もち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。

取り組み例. 歯科健診時の保健指導 など

## 中年期がめざすこと、取り組みのヒント

◇健康的な身体を維持する

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

◇健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇毎日の生活が充実している

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

## 7. 高年期（65歳以上）

高年期は、加齢により歯や口の機能低下や低栄養、ロコモティブシンドローム\*1など身体面だけでなく、気分の落ち込みや閉じこもりがちになるなど、心身ともに機能が低下しやすい傾向にあります。健やかで生きがいのある生活をおくり、あらゆる分野の活動に主体的に参加・参画し、自己実現を図るとともに、生活の質の向上を実現する時です。

### 目標

#### ☆ 情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう

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

#### ☆ 「低栄養」の予防に取り組もう

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

#### ☆ 家族や仲間と食事を楽しもう

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

#### ☆ 食に関わる経験を次世代に伝えよう

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

#### ☆ 何でもおいしく食べられる元気な歯や口で、健康な生活をおくろう

口の渇きなどは、歯や口の機能低下を表すサインの1つです。

よく噛むなど、日常的に歯や口を使うことを心がけ、歯や口の機能低下を予防することは、介護予防にもなります。

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

\*1 ロコモティブシンドローム(運動器症候群 locomotive syndrome):「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること。

## 施策の展開

### ①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。

取り組み例. 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

### ②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。

取り組み例. 単位老人クラブによる小学校との交流、「おじいちゃん・おばあちゃんの知恵」 など

### ③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さまざま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。

取り組み例. 介護予防教室、出前講座、健康教室 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もち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、「口腔機能の向上」のための介護予防事業を実施します。

いつまでも元気な歯や口を維持できるよう知識の普及・啓発を行います。

取り組み例. いきいきシニアのためのお口の健康づくりハンドブック、よい歯の高齢者 8020 表彰、歯科健診時の保健指導 など

## 高年期がめざすこと、取り組みのヒント

◇元気なシルバーでいる

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

◇健康な自分を実感する

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

◇経験を伝える

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