

第5章 食育推進計画

食育推進計画の概要

食育基本法の中では、『食育』を次のように位置づけています。

- 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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

食をとりまく社会環境が大きく変化し、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加がみられます。肥満や生活習慣病の増加に加え、やせや低栄養の問題も重要な課題となっています。

特に子どもの食育は生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。

健全な食生活の実現に向けて、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善するよう、家庭、学校、保育所、地域等と連携しながら食育の取組の推進が必要です。

1. 基本目標

食事の重要性や楽しさを理解し、心と身体の健康を維持できる人を増やします。

2. 食育推進の方向性

食育のさらなる推進のため、次の 3 つの目指す方向性のもと、食育の推進を総合的に展開します。

(1) 次世代における食育の推進

妊娠期から高齢期に至るまでのライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の取組が実践されるよう推進します。また、子どもたちが自分で考え、食を選択できる力を身につけ、心身ともに豊かに成長していけるよう、家庭や関係機関等と連携して、食育を推進します。

(2) 生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進

市民一人ひとりが食への関心と理解を深め、健全な食生活の実践を推進します。

(3) 地域における食育の推進

関係機関・団体等と連携しながら、地産地消の普及・啓発や地域における食生活改善のための取り組みを推進します。

～基本目標～

食事の重要性や楽しさを理解し、心と身体の健康を維持できる人を増やします。

次世代における食育の推進

妊娠・乳幼児期

■健全な食生活の実践と食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

【具体的な方向性】

- ・ 妊娠中の適切な体重増加
- ・ 規則正しい食生活やバランスのよい食事を摂る
- ・ 食べる楽しみを知り、いろいろな味の体験をする

学童・思春期

■食の知識・体験を深め、食品を正しく選択し、調理する楽しさを知る

【具体的な方向性】

- ・ 毎日朝食を食べ、規則正しく3食摂る
- ・ 自分の食生活に関心を持ち、食生活を振り返り、健康に留意する
- ・ 一緒に食べる共食の推進
- ・ 食べ物に対して感謝の心をもつ

生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進

青壮年期

■食生活の見直しを行い、健全な食生活を実践する

【具体的な方向性】

- ・ 規則正しい食生活やバランスのよい食事を摂る
- ・ 食生活を見直し、生活習慣病を予防する

高齢期

■健全な食生活の実践と食事を楽しみ、おいしく食べる

【具体的な方向性】

- ・ バランスのよい食事を摂り、適正体重を維持する

地域における食育の推進

■関係機関・団体等と連携しながら、地産地消の普及・啓発や地域における食生活改善のための取り組みの推進を行う

【具体的な方向性】

- ・ 地域・組織活動をととして、食生活の改善・運動の普及推進を図る
- ・ 地元の野菜や旬の食材の良さ、地域に伝わる料理を広める

1 次世代における食育の推進

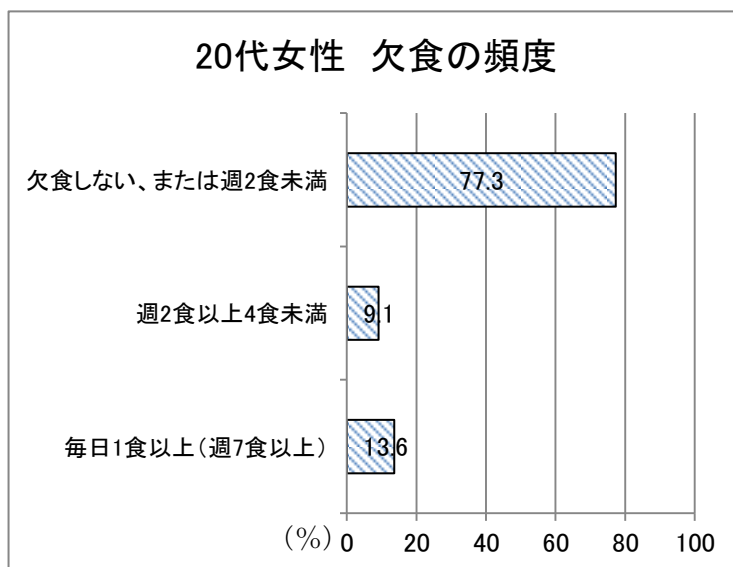
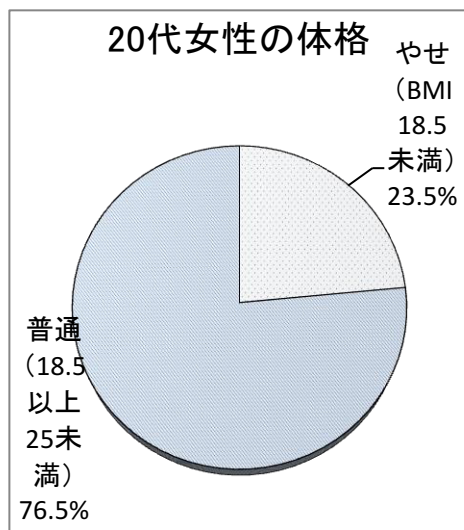
(1) 妊娠・乳幼児期の食育

妊娠前からの健康なからだづくりが大切ですが、妊娠中も元気な赤ちゃんを出産するために、規則正しい食生活やバランスのよい食事を摂り、適正な体重増加が重要です。

乳幼児期は、最も成長が著しい時期で成長に必要な栄養素の供給が重要です。

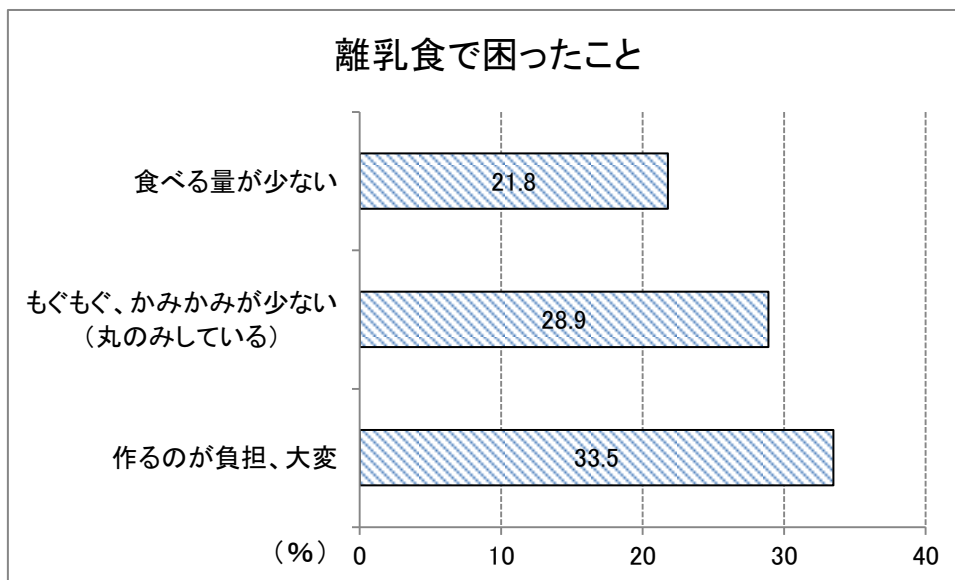
現状と課題

- 平成28年県民健康づくり調査結果によると、20代女性のやせ（BMI18.5未満）の割合は23.5%と高い状況です。妊娠前の過度のやせは、月経不順や体調不良、骨量の減少、胎児の発育不全などを招きます。また、20代女性の欠食の頻度は、週2食以上4食未満と毎食1食以上（週7食以上）を合わせて22.7%となっており、若い世代の女性の欠食や偏食、やせ志向などが問題となっています。



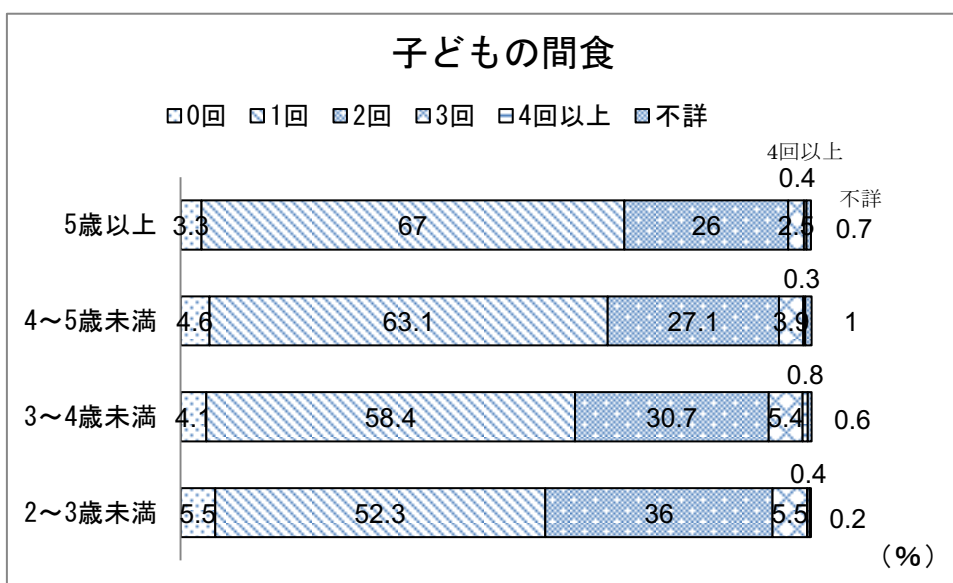
出典：平成28年県民健康づくり調査

- 離乳食について困ったことは「作るのが負担、大変」が 33.5%、「もぐもぐ、かみかみが少ない(丸のみしている)」が 28.9%、「食べる量が少ない」が 21.8%の順に多い状況です。



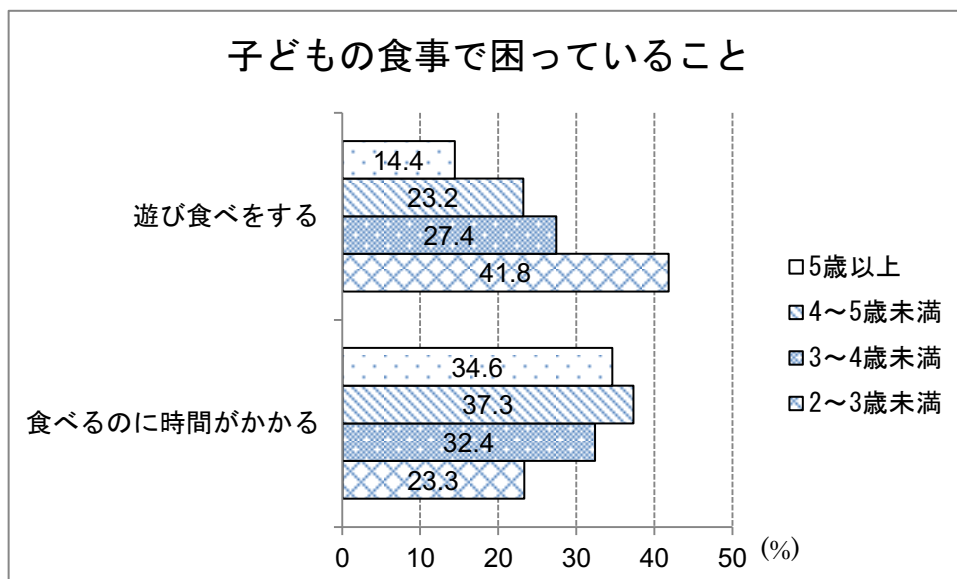
出典：平成 27 年度乳幼児栄養調査（国）

- 子どもの間食（3食以外に食べるもの）として、甘い飲み物やお菓子を1日にとる回数は、どの年齢階級も「1回」と回答した者の割合が最も高い状況です。また、2回以上とっている者の割合は、2歳～3歳未満が最も高く 41.9%であり、5歳以上が最も低く 28.9%となっています。



出典：平成 27 年度乳幼児栄養調査（国）

- 子どもの食事について困っていることは、2歳～3歳未満では「遊び食べをする」と回答した者の割合が41.8%と最も高く、3歳～5歳以上では「食べるのに時間がかかる」と回答した者の割合が高い状況です。「特にない」と回答した者の割合が最も高い5歳以上でも22.5%であり、約8割の保護者が子どもの食事について困りごとを抱えている状況です。



出典：平成27年度乳幼児栄養調査（国）

▮ 今後の方向性 ▮

- 社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響が見られることから学校・保育所等には、子どもへの食育推進の場として大きな役割を担うことが求められます。
- 妊娠期は食生活を見直すよい機会です。母子健康手帳の交付時や教室で、妊娠中の食事・栄養について説明し、やせや肥満など個々の体格に合わせて個別の相談を実施します。
- 離乳食教室では、管理栄養士の講話に加え、簡単にできる離乳食づくりを体験してもらい、量や形態を知り、家庭での実践につなげます。また、離乳食の困りごとについて個別相談を実施します。
- 乳幼児健康相談や乳幼児健康診査で、個々の食事相談を行い、食事について悩みのある保護者に正しい知識や情報の提供を実施します。
- 子どものおやつについての講話を行い、正しい知識の普及を実施します。
- 保育所では、年間食育計画を立て、それに基づき食育を推進します。
- 保護者の食に対する意識を高めるため、給食献立表や給食だより、給食のサンプルの展示を行い、食育の啓発を実施します。

太宰府市の主な取り組み

事業	内容
妊婦相談	妊娠中の食事について講話を実施します。
教室	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室：離乳食の進め方について、講話と調理実習を実施します。 ・歯科教室：おやつについて正しい知識と情報の提供を実施します。 ・マタニティクッキング：妊娠中の食事についての講話と調理実習を実施します。 ・マタニティクラス：貧血予防の試食提供を実施します。 ・おやつ作り講座：手作りおやつの調理実習を実施します。 ・夏休み親子クッキング：3歳から小学生の子どもと保護者を対象に旬の野菜を使った料理教室を実施します。 ・ヘルシーおやつ教室：少ない砂糖の量で美味しい低カロリーのおやつ作りを実施します。
乳幼児相談	個々の成長・発達に応じた食事（栄養）についての相談を実施します。
食育講座	<ul style="list-style-type: none"> ・にこにこ講座：就学前の子どもの保護者を対象に食育講座を実施します。 ・ファミリー・サポート・センター講座：会員向けに子どもの栄養と食生活についての講座を実施します。
お便りの発行	園児・保護者に向け、食育に関するお便りを配布し、知識の普及・啓発を実施します。
展示	給食サンプルの展示を行い、視覚に訴え、食への関心や啓発を実施します。
菜園調理体験活動	旬の食材や園児の育てた農産物を収穫し、給食や食育活動の中に取り入れ、食への関心を高めます。

(2) 学童・思春期の食育

学童・思春期において、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。

子どものころに身についた食習慣を大人になって改めることは、非常に困難であり、子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。

Ⅱ 現状と課題 Ⅱ

- 平成29年市内小学6年生の朝食アンケート調査結果によると、朝食を「毎日食べている子ども」の割合は85.6%で、「食べないことがある子ども」の割合は14.4%となっています。朝食の内容としては菓子パンや主食のみの子どもが多く、1日の野菜摂取率の低下につながっています。
- 朝食を「食べないことがある」と答えた子どもの理由として、「時間がない」が約50%、「食欲がない」が約40%となっています。朝食の摂取については早寝、早起きなどの生活習慣ともつながりがあります。
- 朝食やバランスのとれた食事を摂るなどといった食生活の形成は、親の食生活や意識も影響していると考えられます。子どもだけではなく、家庭に向けたアプローチも必要です。
- 給食では家庭で不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維等を多く含む食材を摂り入れています。給食だけでは1日に必要な各栄養素の基準値には達していません。学童期・思春期の食育については学校だけで推進するのではなく家庭・地域との連携を図ることが必要です。
- 市の大部分が住宅地であることから農作物や水産物等への関心が持ちにくくなっており、様々な機会をとらえて、食物の生産等に関わる人々への感謝の気持ちを育てていく必要があります。

Ⅱ 今後の方向性 Ⅱ

・学童・思春期における食育の基本として、6つの目標に沿って食育を推進します。

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
- ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

- ③正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。(食品を選択する能力)
- ④食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝をする心を持つ。(感謝の心)
- ⑤食事のマナーや 食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。(社会性)
 - ① 地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)

以上の目標の達成に向けて家庭、学校、地域で次のような取組を実施します。

【家庭】

- 家族と食事の準備や、一人で調理をする機会をつくります。
- 行事食など家庭で子どもと一緒に調理する機会をつくります。
- 食育に関する講演会や展示会に参加し食に関する理解を深めます。
- 家族と一緒に食事をする時間をつくります。

【学校】



- 給食時間を確保し子どもと教師と一緒に会食をします。
- 具体的な実践を通して、食に関する指導の全体計画及び年間指導計画の改善・充実を図ります。
- 各教科等、特別活動、給食時間での食に関する指導を実施します。
- 食に関する指導に当たっては、専門的な知識をもつ栄養教諭、外部指導者等を活用し組織的に取り組みます。
- 学校給食の郷土料理や行事食、世界の料理等の献立を教材として活用します。
- 児童・保護者に食育に関する資料等の配布を行い、朝食の大切さや手軽な朝食づくりの情報を発信します。
- 栄養バランスのとれた献立を作成し、学童期に必要な栄養を提供します。
- 給食展による地域への啓発、学校保健委員会やPTA活動における家庭との連携、家庭への食育に関する資料の配布を実施します。
- 食事について親子で共に考える機会として、子どもたちの食への関心、感謝の心を育てるため学校と家庭が一体となって「お弁当の日」を実施します。
- 子どもたちと学校給食等に携わる人たちとの交流を実施します。

【地域】

- 自治会や祭事での郷土料理、行事食の提供を通じて、食文化に触れる機会を提供します。
- コミュニティ・スクールの機能を活かし、学校や家庭との連携、協力による食に関する体験を提供します。

太宰府市の主な取り組み

事業	内容
<p>食育だざいふ 献立だより</p>	<p>家庭の食の知識を増やし、興味を持ってもらえるよう、食に関する情報を家庭へ発信する取り組みを実施します。</p> 
<p>学校給食展</p>	<p>給食の展示を行い、視覚に訴え、食への関心や啓発を実施します。</p> 
<p>チャレンジクッキング だざいふ</p>	<p>1級から10級までの調理段階に合わせた課題に児童が取り組み、家庭における調理の推進や食への興味、関心を高めます。また、1級の中から児童のメニューを給食で提供します。</p>

<p>料理コンクール</p>	<p>学校給食の食事内容の充実と多様化並びに調理技術の向上を図るために、市内小学校調理員を対象に料理コンクールを実施します。</p> 
<p>調理員研修会</p>	<p>安心、安全、美味しい学校給食の提供のために、市内小学校調理員を対象に衛生管理、調理技術等の研修を実施します。</p> 
<p>太宰府市学校給食研究会</p>	<p>学校における食に関する指導の充実を図るため、市内小・中学校の食に関する指導の担当者を対象に、食に関する指導の研究授業や講演会、教職員の交流等を実施します。</p> 

2 生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進

(1) 青壮年期の食育

生活習慣病の発症だけでなく、重症化予防や改善を視野に、健全な食生活の実現に向けて、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善するよう、食育の取組の推進が必要です。

▣ 現状と課題 ▣

- 平成 29 年度太宰府市特定健診に関する健診質問票によると、人と比較して食べる速度が速いと回答した人は男性 30.3%、女性 23.4%となっています。食べる速さと肥満度との間には関連があり、食べる速度が速い人は遅い人に比べて、将来の糖尿病発症の危険性が高い傾向にあります。
- 朝食を抜くことが週 3 日以上ある人の割合は男性 11.6%、女性 6.0%となっています。朝食の欠食は就寝時間や夕食後の間食なども要因として考えられるため、それらも視野に入れた改善策の提案や支援を行うことが必要です。
- 夕食後に間食をとることが週 3 回以上ある人の割合は男性 11.2%、女性 11.6%となっています。夕食後の間食は肥満者に多い傾向があります。
- 太宰府市特定健診結果※1 の高血圧有所見状況は、収縮期血圧 130mmHg 以上の割合が 45.1%と県の 44.8%より高い状況です。
- 高血圧になる要因の一つに食生活の影響も大きく、特に食塩摂取量を減らすことは血圧を下げるにあたり重要です。
- 平成 28 年県民健康づくり調査結果によると、食塩摂取量の男女別の平均摂取量は、男性 10.9g、女性 9.3g となっています。
- 日本人の食事摂取基準(2015 年版)では、1 日の食塩摂取目標量は成人男性 8.0g 未満 成人女性 7.0g 未満であり、県の平均摂取量は多い傾向にあります。
- 要介護の要因の一つである脳血管疾患等を予防するためにも、若い世代から効果的な減塩対策が必要です。

※1 出典：KDB 帳票 厚生労働省様式 5-2

□ ■ 今後の方向性 □ ■

- 生活習慣病予防のために減塩、野菜摂取量の増加などをテーマに、出前講座や健康フェスタ、各教室等で知識の普及啓発を行います。
- 個々の食生活の状況に合わせた相談事業や生活習慣病予防教室の充実を図り、生活習慣病の予防や重症化予防を目指します。
- 地域や関係機関と協力しながら、食生活改善推進会による、食を通じた市民の健康づくり活動の推進を支援・強化し、食生活改善の充実を図ります。
- 市報やホームページなどを活用し、食育月間（6月）・食育の日（19日）の周知を行い、食について考える機会を増やします。

太宰府市の主な取り組み

事業	内容
教室	男性のお腹すっきり料理教室：メタボリックシンドローム予防のための正しい知識の普及を図り、栄養についての学習や調理実習を体験することにより、料理の楽しさを知り、食に対する関心を高めます。
健康栄養相談	毎月定例で、保健師・管理栄養士が、個別相談を実施し、健康増進、疾病予防、重症化予防の取り組みを実施します。また、必要に応じて血圧手帳の配布や血圧計の貸し出しを実施します。
出前講座	地域で健康や食を通じた市民の健康づくりを行う健康推進員や食生活改善推進員が公民館学習会を実施します。
訪問	太宰府市独自の重症化予防のための対象者基準に基づき、家庭訪問を行い、保健指導を実施します。
結果説明会	特定健診受診結果を渡し、健診結果の説明や、必要な対象者には生活習慣改善の方法を提案します。

(2) 高齢期の食育

高齢化が急速に進展する中で、健康寿命の延伸という観点から、肥満に加え、やせや低栄養の問題が重要な課題となっています。健康で自立した生活を続けるために、バランスのよい食事を摂るなど食育の取組の推進が必要です。

現状と課題

- 平成 29 年「国民健康・栄養調査」の結果によると 65 歳以上の低栄養傾向の者（BMI \leq 20）の割合は、男性 12.5%、女性 19.6%となっています。
- 太宰府市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（平成 28 年度実施）によると、65 歳以上の低栄養傾向の者（BMI \leq 18.5 未満かつ 6 ヶ月間で 2~3 kg 以上の体重減少があった人）の割合は約 2.0%となっています。また、介護・介助が必要になった人のうち、「骨折・転倒」が 30.6%となっています。
- 筋肉量や筋力の低下により転倒、骨折のリスクが高まることから、低栄養予防に取り組んでいく必要があります。

今後の方向性

- 介護状態になることを予防し、健康寿命を延伸するためにも低栄養状態を予防または改善して、適切な栄養状態を確保することが重要です。
- 高齢者の栄養状態の維持・改善のため、必要に応じて短期集中的な訪問栄養相談を実施します。
- 食欲低下や摂食量の低下など、低栄養状態になる前段階からの取り組みも重要です。出前講座の開催や公民館等で食生活の重要性について周知します。
- 栄養バランスの良い食事の選択や利便性の拡大、健康の保持増進が図られるよう、配食サービスを通じた健康支援を実施します。

太宰府市の主な取り組み

事業	内容
健康栄養口腔相談	毎月定例で、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別相談を実施し、健康増進、疾病予防、重症化予防の取り組みを行います。また、必要に応じて血圧手帳の配布や血圧計の貸し出しを実施します。
出前講座	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で健康や食を通じた市民の健康づくりを行う健康推進員や食生活改善推進員が公民館学習会を実施します。 ・地域に講師を派遣して、健康増進・介護予防を目的とした運動などの疾病予防や重症化予防を実施します。
訪問	高齢者の栄養状態の維持・改善のため、対象者要件に該当した人に対し、短期集中的な訪問栄養相談を実施します。
配食サービス	対象者要件に該当した人に対し、栄養のバランスのとれた食事を提供します。
地域ケア個別会議	栄養面の課題を持つ個別ケースに対し、多職種による支援方法の検討を行い、改善を支援します。

3 地域における食育の推進

健康づくりは市民一人ひとりが正しい知識を持ち、自ら自覚し、自らの意志で生活習慣の行動変容を遂げなければ効果を上げることは難しいため、健康づくりの実践を行う団体（食生活改善推進会）を支援し、地域全体での取り組みを行っていくことが重要です。

現状と課題

食生活改善推進員養成教室を行い、毎年約 10 人が養成教室を修了し会員となり、「食」を通じた健康づくり活動を行っています。

会員の平均年齢が高いことから、活動に制限がかかり退会する人もいるため、今後の活動を活発にし、「食」を通じた健康づくりを普及推進していくには若い世代の加入も行っていく必要があります。

食生活改善推進員の人数推移

平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
70 人	64 人	69 人	71 人	72 人

今後の方向性

- 食文化を地域に広めるために郷土料理の普及・啓発を実施します。
- 生活習慣病予防のために野菜プラス一皿運動、減塩推進活動を実施します。
- 農業の活性化や特産物の消費拡大に向けて地場産物を使った料理の普及・啓発を実施します。
- 各料理教室の開催を通して、子どもから高齢者まで各世代に合った食育活動を推進します。
- 食や健康に関するイベントを開催し、健康づくりに関する知識の普及・啓発を実施します。
- 食生活改善推進員定例学習会や各料理教室で、積極的に地元食材を使用し、野菜の摂取量増加や地産地消を推進します。
- 地域や関係機関と協力しながら、食生活改善推進会による、食を通じた市民の健康づくり活動を支援・強化し、食生活改善の充実を図ります。

太宰府市食生活改善推進会の主な取り組み

対象者	活動内容
妊娠・乳幼児期 学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> • 夏休み親子クッキング（3歳～小学生） 食事のマナーや食べ物への感謝の気持ち等のテーマについて、食育紙芝居やエプロンシアターを使って説明します。また、旬の野菜を使い、家庭でも子どもと一緒に作れる簡単レシピの調理実習を実施します。
青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> • ヘルシーおやつ教室 砂糖の量について媒体を使った説明と手作りおやつの楽しさを体験できる教室を実施します。 • 夏野菜を使った料理教室/冬野菜を使った料理教室 旬の野菜の栄養についての説明と旬の地元の野菜をたっぷり使った低カロリー、塩分控えめレシピの調理実習を実施します。 • おもてなし料理教室 旬の地元の野菜を使った調理実習と地域の料理や行事食について紹介し、地産地消と食文化を普及します。
その他	<ul style="list-style-type: none"> • 地域健康づくり推進事業（健康フェスタ） 年度ごとに減塩や野菜摂取量増加等のテーマを決め、食育コーナーにて食育に関する展示・試食・レシピの配布を行い、食に関する正しい知識を普及します。 • 高校や大学への食育活動 県からの委託事業より生活習慣病予防のために、若い世代への減塩や朝食欠食予防、野菜摂取量増加の取り組みを実施します。 一人暮らしの学生でも実践できるように、簡単・手軽なレシピの調理実習を実施します。 • 太宰府の昔料理教室 文化ふれあい館の昔料理の展示時期と合わせて、昔料理教室を開催し、食文化を普及します。 • 農業協同組合（JA）や産業振興課との連携 特産物の消費拡大や地産地消の推進を図るために、地元食材を使った料理教室の開催や学校との連携を実施します。 • 行政区民啓発活動 地域公民館において、骨折予防の食事・貧血予防の食事など要望のあったテーマの献立で調理実習を実施します。 • 市民組織啓発活動 太宰府手話の会、太宰府母子会、太宰府市内小学校 PTA などから要望があった内容で調理実習を実施します。