

# 第4章

## 具体的な施策の推進

### 1 食からの健康づくり

#### (1) バランスのとれた食生活の実践

##### 現状と課題

人が豊かな人間性を育むためには、生涯にわたって健康に過ごせることが必要であり、健全な食生活はその基本となるものです。本市では、学校給食などを通して、子どもや保護者に栄養バランスのとれた食事の重要性を伝える取り組みを行っています。アンケート調査では、栄養バランスに気をつけている人が約5割となっていますが、男性や若年層において栄養バランスより、安さや好みで食材を選んだり、嫌いな食べ物を食べない小学生、中学生が2割程度となっており、栄養バランスについて正しい知識の普及や方法を工夫するなどの対策が求められます。

また、週に数回以上外食をしている人は1割強となっており、男性20歳代、女性20、30歳代で週に数回以上外食をしている人が多く、また、20、30歳代で週に数回以上中食をしている人も多くなっています。生活スタイルが多様化している現代において、外食や中食をなくすことは難しく、今後は、栄養バランスについての正しい知識のもと、外食や中食を上手に利用していくことを啓発することが必要です。

また、悪性新生物、脳血管疾患、心臓病などの生活習慣病の大半は、栄養・食生活などの生活習慣の改善により、病気の発症、進行が抑制できると言われています。

アンケート結果では、メタボリックシンドロームという言葉を知っている人は約8割、食育に関心がある理由が「生活習慣病の増加」という人が約6割となっており、市民の意識が高いことが伺えます。今後は、市民のニーズを把握し、正しい情報を提供していくことが求められます。

### 施策の方向

バランスのとれた食生活を実践するためには、食に対する知識と理解を深めることが重要です。そのため、食の大切さを啓発することに努めます。

#### 家庭

##### 栄養バランスのとれた食生活に心がけましょう

- ・生活習慣病予防のための栄養バランスのとれた食生活に心がけましょう。
- ・お米を主食として、主菜、副菜がバランスよく加わった「日本型食生活」を実践しましょう。

##### 食に関する正しい情報を選択できる力を身につけましょう

- ・1日に必要な栄養摂取量を知るために、食事バランスガイドを活用しましょう。
- ・食事が病気や健康に関係あるということを正しく理解するため積極的に学び、生活の中で実行しましょう。

#### 地域や園・小中学校・事業者

##### 食生活について学べる場の充実

- ・子どもが食べる給食の味付けや量を把握するために、保育参観時等に試食の機会の充実に努めます。

##### 食に関する正しい情報提供

- ・学校等さまざまな機会を利用し、食に関する指導を充実します。
- ・スーパーマーケット等の食品販売店において、「食育の日（毎月19日）」や「食事バランスガイド」の普及・啓発を行います。

行政.....

### 食の大切さの啓発

- ・ポスター等の掲示により、食の大切さを啓発します。
- ・妊娠期や乳幼児期におけるよい食習慣の意識づけを図ります。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"><li>・食生活だよりを通して食の大切さや望ましい食習慣について情報提供</li><li>・試食会や給食参観を通し食事の量や味付けを知らせる</li><li>・食育に関するエプロンシアター等の実施</li><li>・献立表を通し保護者への情報提供</li><li>・食育に関する講演会の開催</li><li>・アレルギー児への対応</li></ul>	園児や 保護者	児童課 保育園 庶務課 幼稚園

### 食育取り組み事例

#### 食育に関するエプロンシアター（保育園）

これから大きく育とうとしている子どもたちに、健康な体を作る食べ物は何かを知らせています。また、絵本や紙芝居などを通して「食」の大切さを伝え、楽しく食事ができるようにしています。



エプロンシアター・・・胸当て式のエプロンを舞台に見立て、ポケットから次々と人形等を取り出し、エプロンにつけたり、はずしたり、ポケットに戻したりしながら話をする事。

### 食に関する知識の普及

- ・高齢者が食について学ぶ機会を充実します。
- ・食や健康に関する知識を学び、実践する機会を提供し、健康の保持、増進を図ります。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防の教室などの実施を通じた啓発</li> <li>・健康相談等の機会を通じた健康づくりの支援</li> <li>・高齢者の低栄養改善の指導</li> </ul>	市民	健康課

- ・講座やイベント等を通じ、食に関する知識の普及・啓発を推進します。
- ・乳児の保護者や妊婦のいる世帯に対し、生活習慣や食習慣を改善するため、各種講座や健診等を通じて栄養指導を充実します。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の食生活についての指導</li> <li>・乳幼児の成長段階にあわせた食習慣、食育の教室</li> <li>・栄養相談（乳幼児とその保護者及び家族）</li> </ul>	市民	健康課

- ・小中学生及び保護者に対し、食や健康に関する事柄を学び、実践する機会を提供し、正しい食生活の普及を図ります。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭・学校栄養職員による小中学校での訪問栄養指導（小中学校）</li> <li>・学校給食試食会を通じた指導（小中学校）</li> <li>・子どもへのアンケート実施（小中学校）</li> <li>・給食や食育に関するポスター展示</li> <li>・給食の献立表での保護者への情報提供</li> <li>・献立表に食育に関する記事、生産地の掲載</li> </ul>	園児・ 児童・生徒 や保護者	庶務課 学校給食センター
<ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学校での学級活動を利用した授業</li> <li>・学習教材による食生活指導（家庭科）</li> <li>・学校放送を利用した食生活に関する情報提供</li> <li>・保健指導のなかでの食育指導</li> <li>・学活のなかでの食育の授業</li> </ul>	児童・生徒	学校教育課

### 食の選択力の習得の推進

- ・食に関する講演会や講座の開催、栄養指導などにより、栄養バランスのとれた食事を選択する力の習得を促進します。

### 食育取り組み事例

#### 乳幼児健診での栄養の講話（健康課）

1歳6か月児健診の頃は、離乳食も完了期を迎える時期で一日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整える時期になります。

健診内容のひとつに、栄養士の講話を行っており、食事のよいリズムを習慣づけるためのコツや食べることが楽しくなるような工夫についての話をしています。



## (2) 規則正しい食生活リズムの習得

### 現状と課題

近年、子どもの生活習慣の乱れが大きな問題となっています。本市では、規則正しい生活習慣の呼びかけとして「早寝・早起き・朝ごはん」運動を展開しています。しかし、アンケート調査では、朝食を欠食している小学生、中学生が存在しており、また、朝食を食べていても、パンなどの主食のみを食べている場合がみられます。さらに、朝食を食べていない理由に、夜寝る時間が遅いことや子どもだけでなく、保護者が朝食を欠食している場合もみられます。

基本的な生活習慣の確立をめざすためには、生活習慣の乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすのではなく、社会の問題として位置づけ、家庭、学校、地域、事業者、市が一体となって取り組む必要があります。また、子ども自身も主体的に食事に関わり、自分で生活管理できる力や意欲を育てることが大切です。

### 施策の方向

規則正しい食生活を実践するためには、食に対する意識と知識を深めることが重要です。そのため、食の大切さを啓発することに努めます。

家庭・・

朝食をとり、規則正しい食習慣を身につけましょう

- ・早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、1日の生活のリズムを見直しましょう。

地域や園・小中学校・事業者・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

規則正しい食生活の啓発

- ・保護者に対し、朝食の大切さなどを啓発します。
- ・保育園、幼稚園、学校では、自分の食生活を振り返る機会をつくります。
- ・地域、保育園、幼稚園では、継続して「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発します。

行政.....

さまざまな機会を通じた食生活の相談・指導

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の実践方法について情報を提供します。
- ・市民から「早寝・早起き・朝ごはん」の実践方法を募集するなど、市民と情報を共有できる機会を作ります。
- ・乳児の保護者や妊婦のいる世帯に対し、規則正しい食生活を実践するため、講座や各種健診等を通じて栄養指導を充実します。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムと食事の関連を知らせる(保育園・幼稚園) (決まった時間に食事・間食をとる)</li> <li>・離乳食対応児への対応(4期に分け個別対応)</li> </ul>	園児や 保護者	児童課 保育園 庶務課 幼稚園
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の食生活についての指導</li> <li>・乳幼児期の成長段階にあわせた規則正しい食生活を送るための相談</li> </ul>	市民	健康課

- ・小中学生及び保護者に対し、食や健康に関する事柄を学び、実践する機会を提供し、正しい食生活の普及を図ります。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭・学校栄養職員による小中学校での訪問栄養指導</li> <li>・アンケート調査による指導</li> <li>・小児メタボリック予防教室(小学4年、中学1年)における個別の栄養指導</li> <li>・学校での個別栄養指導</li> </ul>	児童・生徒	庶務課 学校給食センター

- ・ 健診時の相談事業や各種教室等の栄養指導の充実を図ります。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病予防の教室等の実施を通じた啓発</li> <li>・ 健康相談等の機会を通じた健康づくりの支援</li> <li>・ 高齢者の低栄養改善の指導</li> </ul>	市民	健康課

- ・ 食育に関する理解を深めるための事業を充実します。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育園・幼稚園に栄養士を派遣し、保護者対象の食育講演会を実施</li> <li>・ 保育園・幼稚園に講師を派遣し、食育エプロンシアターを実施</li> </ul>	園児と 保護者	農務課



## 食育取り組み事例

---

### ヘルシー栄養教室でバランスのとれた食生活を！（健康課）

メタボリックシンドローム予防のための栄養教室を6月～9月にかけて毎月1～2回・全6回コースで市民を対象に行っています。保健師・栄養士による高脂血症・高血圧・糖尿病の予防と食生活の話及び簡単にできるヘルシー料理を作り、試食します。



### 食育講演会（農務課）

食育はまず家庭からということで、保育園、幼稚園児の保護者を対象に栄養士を派遣し、食育講演会を行っています。おやつの種類、量、とり方などを話し、普段の生活での食育の実践を勧めています。



### (3) 食の安全性に関する理解の促進

#### 現状と課題

食の安全への不安が広がる中、消費者が、安全な食材の選び方や正しい知識を持つことは大切であり、一人ひとりが食の安全・安心を意識して行動することが求められています。

アンケート調査では、市民の食品の安全性に対する関心は高く、食事や食材等を決める要因として食品の安全性をあげる人が約6割となっています。一方で、食の安全に関する知識を十分に持っていると思っている人は1割未満となっており、食材や食品について知りたいこととしては「食品添加物の有無」「賞味期限、消費期限」の割合が高くなっています。

また、私たちの身の回りには、多くの情報が溢れていますが、食品や食材の安全性に関する情報を求めている消費者が多く見受けられます。

しかし、その一方で消費者自身も賞味・消費期限、栄養成分表示など食の安全に対する正しい知識や理解が不足していたり、安全な食材についての認識が不足していたりする現状もあります。

このため、子どもの頃から食品の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深め、安全な食品を選択できる力を身につけることが必要です。

#### 施策の方向

食の安心・安全を確保するためには、消費者の知識を深めることが重要です。しかし、消費者が知識を深めるだけでなく、生産者や事業者が食の安心・安全に関する意識をより一層高めることが重要であり、食の安心・安全に関する知識の普及と啓発に努めます。

家庭・・

食に関する正しい情報を選択できる力を身につけましょう

- ・食品表示を見るなど、食の安心・安全に関する情報に関心を高めましょう。
- ・安全な食品を選択できる力を身につけましょう。

地域や園・小中学校・事業者・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

食の安全・安心に関する情報提供

- ・栄養成分表示などの栄養情報を提供します。
- ・食品の安全性や食品の産地等の食に関する情報を的確かつ分かりやすく伝えます。

食の安全・安心に関する学習機会の充実

- ・給食の試食、見学を通して、栄養と衛生に配慮された食事を学ぶ機会の提供に努めます。

行政・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

消費者に対する食の安心・安全に関する知識の普及

- ・専門の講師による講座や、食に関する知識の普及・啓発を推進するため、イベント等を開催します。
- ・広報やホームページ、イベント等を通じて、食の安全に関する情報提供を充実します。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭における食育の推進</li> <li>・献立表・食生活だよりの発行</li> <li>・保育園給食の実施</li> <li>・安全で安心な給食の提供</li> <li>・給食献立メニューの掲示、実物展示</li> </ul>	園児や 保護者	児童課 保育園
<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食の献立や食に関する情報をホームページに掲載</li> <li>・アレルギーに対応した食事の掲示</li> <li>・献立表および給食だよりの発行</li> <li>・安全で安心な給食の提供</li> <li>・碧南産米を使用した米粉パンの給食提供</li> <li>・「今日の給食」「食タイム」「食たより」食育月間のパンフの配布</li> <li>・県内産小麦粉を使用したパン給食の実施（年2回）</li> <li>・碧南産米「あいちのかおりSBL」による米飯給食の実施</li> </ul>	園児・ 児童・生徒	庶務課 学校給食センター

あいちのかおりSBL... しま葉枯病 (stripe) 及びいもち病 (Blast) に対して抵抗性を持つ減農薬栽培が可能な水稻品種で、愛知県農業総合試験場が育成し、平成12年から県の奨励品種として作付面積の拡大を図っている稲のこと。

生産者や事業者に対する食の安心・安全に関する啓発

- ・関係機関と連携を図り、食品衛生に関する知識の普及に努めます。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理員研修の実施</li> <li>・安全で安心な給食の提供</li> <li>・調理室の衛生指導</li> <li>・給食物資納入業者現地調査</li> <li>・衛生検査の実施</li> </ul>	園児や 保護者	児童課 保育園
<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理員研修の実施</li> <li>・給食調理員研修</li> <li>・学校配膳室の害虫駆除(年2回)</li> <li>・給食物資納入業者現地調査</li> <li>・衛生検査、食品検査の実施</li> <li>・研究授業方式による衛生管理研究会の実施</li> </ul>	児童・生徒	庶務課 学校給食センター

A T P 拭き取り検査器を活用して衛生チェック！(学校給食センター)

学校給食では、食材の安全性を確認するために食品衛生検査機関に検査を依頼し、保存料や着色料、残留農薬など調べています。それ以外にも学校給食センターで使用している器具や野菜の細菌をすぐに調べられる、簡易的検査器具を使って衛生管理への意識向上のためにA T P 拭き取り検査を年間数回実施しています。



あえもの室の冷凍庫の取っ手の拭き取りの様子

A T P 拭き取り検査...動物、植物、微生物(細菌)など全ての生物は、その生命活動を維持するためのエネルギー源をATP(アデノシン三リン酸: Adenosine triphosphate)とよばれる化学構造として保持している。このATPを測定することにより、食器や調理機器などに残された食品残渣や汚れなどの付着程度を測定すること。