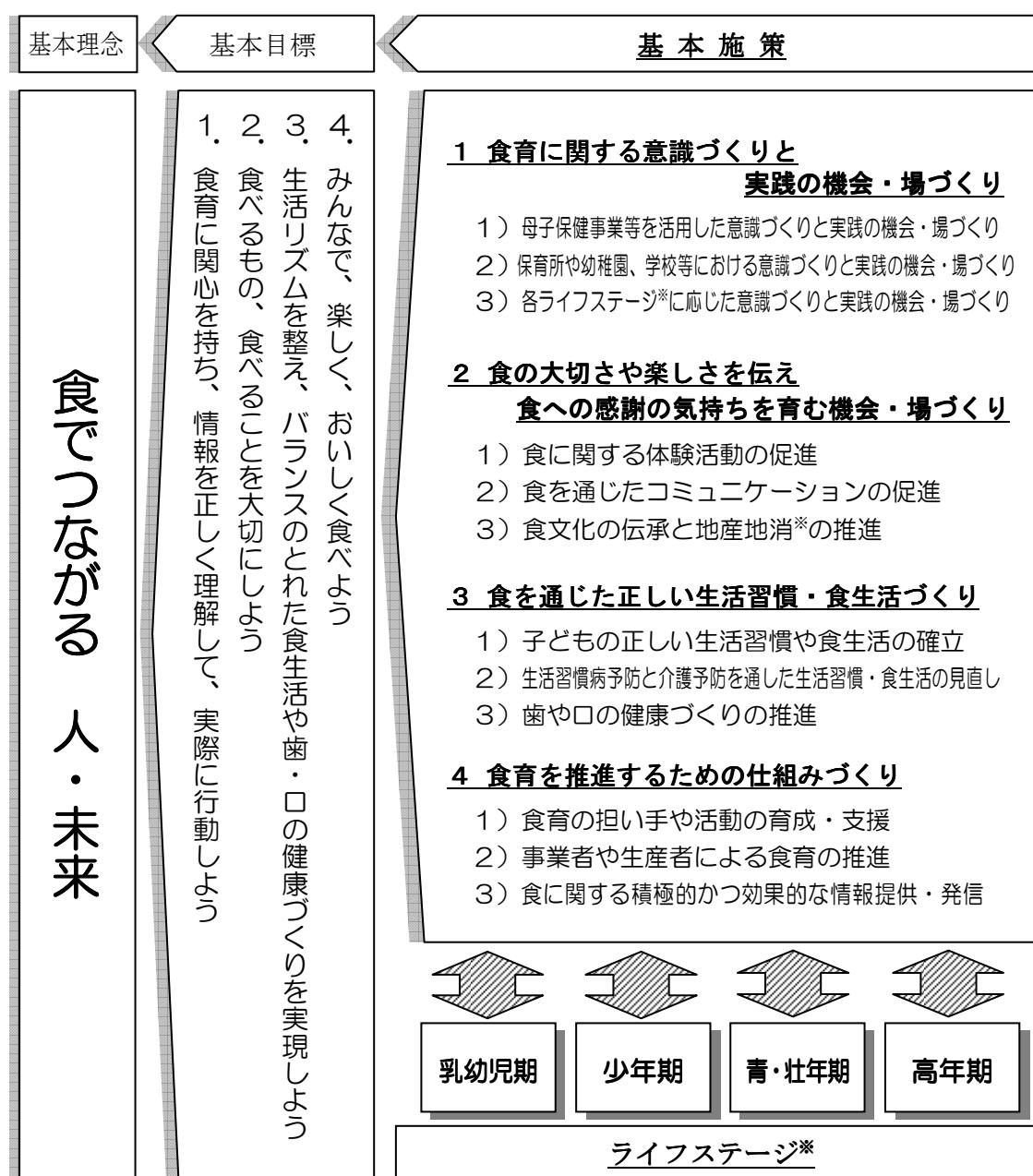


第4章 施策・事業の展開

基本理念「食でつながる 人・未来」の達成に向け、市民一人ひとりが4つの基本目標に積極的に取り組んでいくため、以下に示す4つの基本施策を設定します。

また、市民一人ひとりが各ライフステージに応じた食育の取り組みを進めることが重要となるため、ライフステージを「乳幼児期（妊娠期を含む0～5歳）」「少年期（6～14歳、小中学生）」「青・壮年期（15～64歳）」「高年期（65歳以上）」に設定し、基本施策に沿って施策・事業を展開します。



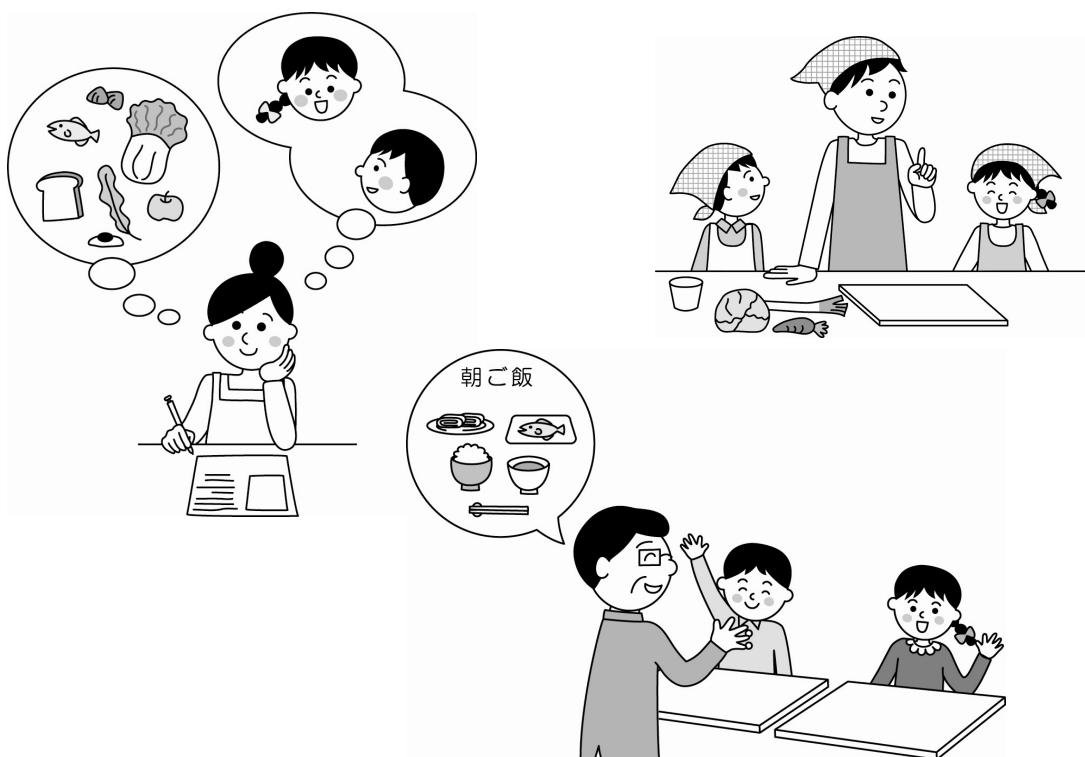
基本施策別の施策・事業の展開

基本施策毎に、その背景（現状や課題）と方向性、関連する施策・事業を整理します。また、施策・事業の詳細については、P37の「ライフステージ別の施策・事業の展開」の関連するライフステージにて記載しています。

基本施策1 食育に関する意識づくりと実践の機会・場づくり

アンケート結果から、本市では大人の食育に関する認知度は高いものの、小中学生の半数が食育について「言葉は知っているが、意味は知らない」と回答しており、認知度が低くなっています。また、食育や食に関する関心は全般的に低くなっています。特に、保護者では、食育に関心があるものの「忙しい」などの理由で食育に取り組んでいない人が多くなっています。さらに、食育に関するサークルへの参加率も低く、具体的な行動につながっていないケースが多く見受けられます。

食育を推進するためにも、子どもや保護者を中心に市民一人ひとりが食や食育の必要性や重要性をしっかりと理解し、関心を持てるよう意識づくりを進めるとともに、多くの市民が関心を持っている状態にとどまることなく、具体的な行動を始められるような支援に努めます。



1) 母子保健事業等を活用した意識づくりと実践の機会・場づくり

子どもに焦点をあてて食育を推進するにあたって、家庭や保護者の果たす役割は非常に大きくなります。

特に、妊娠期や乳幼児期においては、母子保健事業を活用し、保護者に対する食や食育に関する意識づくりをはじめ、正しい知識・情報の普及や相談対応などを進めるとともに、家庭での食育推進に繋げるための取り組みの検討・充実を図ります。

施策・事業

- ◎妊婦に対する意識づくりや実践の機会・場づくり【乳幼児期】
(たまごくらす(両親教室)、マタニティークッキング)
- ◎乳児保護者に対する意識づくりや実践の機会・場づくり【乳幼児期】
(4か月児健診、7か月児育児相談、離乳食講習会、ほっとひと息「まんま」(食のサロン)など)
- ◎幼児保護者に対する意識づくりや実践の機会・場づくり【乳幼児期】
(1歳6か月児健診、3歳6か月児健診、ほっとひと息「まんま」(食のサロン)など)

2) 保育所や幼稚園、学校等における意識づくりと実践の機会・場づくり

子どもが食の重要性などを理解し、食への興味や関心が持てるよう、子どもの年齢に応じて、保育所、幼稚園や学校などにおいて、意識づくりや調理活動等の取り組みを進めるとともに、家庭での食育推進に繋げるための保護者への働きかけに努めます。

施策・事業

- ◎保育所での意識づくりや実践の機会・場づくり【乳幼児期】
(菜園活動、調理実習、保護者に対する意識づくりや情報提供 など)
- ◎幼稚園での意識づくりや実践の機会・場づくり【乳幼児期】
(菜園活動、保護者に対する意識づくりや情報提供 など)
- ◎小中学校での意識づくりや実践の機会・場づくり【少年期】
(食育に関する指導、食に関する意識づくりと体験活動、保護者に対する意識づくりや情報提供 など)
- ◎公民館等での意識づくりや実践の機会・場づくり【少年期】
(小学生を対象にした調理教室)

3) 各ライフステージに応じた意識づくりと実践の機会・場づくり

保護者をはじめ、様々なライフステージの大人自身が食育について関心を持ち、実践できるよう、それぞれのライフステージに応じた食や食育についての意識づくりや正しい知識・情報の普及、実践支援を進めます。

施策・事業

◎生活習慣病予防を通じた取り組みの推進【青・壮年期、高年期】

(生活習慣病予防講座、骨太講座、特定保健指導)

◎高齢者介護予防事業を通じた取り組みの推進【高年期】

(栄養指導・相談、栄養教育)

◎食育を考える機会・場づくり【すべてのライフステージ・その他】

(ファミリー食育セミナー、食育座談会「おいしい記憶 育もう」、母親代表研修会)

◎成人を対象にした食生活・栄養に関する相談・指導【青・壮年期、高年期】

(栄養相談、健康相談など)

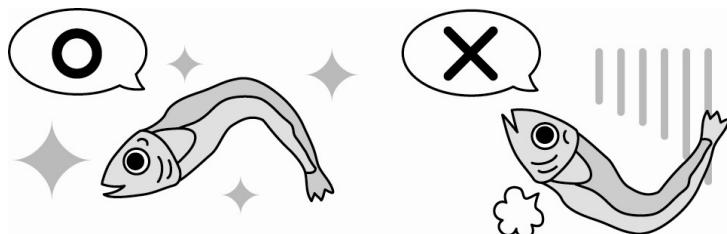
◎成人を対象にした料理体験の機会・場づくり【青・壮年期、高年期】

(公民館等における料理教室、そば打ち体験、手作りパン教室 など)

ご存知ですか？～煮干しの選び方～

昔、泉州でとれた煮干しは、有名でした。煮干しの栄養は、ほぼ完璧で欠けているのはビタミンB₁とCぐらいのものです。また、タンパク質の補給源として、さらには、ビタミンDとカルシウムを一度にとることができる煮干しは、子どもからお年寄りまでふさわしいすぐれた食材といえます。

煮干しの選び方のポイントとしては、うつ向いている（腹部が内側に「く」の字に曲がっている）ものが新鮮で、背がそりかえっているものは、おなかにガスがたまって鮮度が悪い傾向があります。



基本施策2 食の大切さや楽しさを伝え、 食への感謝の気持ちを育む機会・場づくり

都市化の進行などにより、食物の生産などに触れる機会が少なくなるなかで、アンケート結果からは、子どもの食べ残し等に対する意識が低く、食べ残しを減らす努力や行動につながっていないことなどが明らかになっています。また、「孤食」の問題も顕在化しており、食を大切に思い、食を楽しみ、食に感謝する気持ちが薄れていることがわかります。

一方では、子どもや保護者の農業体験へのニーズが高くなっています。食育を推進するうえで、食に関する体験活動などの重要性が注目されています。

子どもをはじめ市民一人ひとりが、食の大切さや楽しさを理解し、食への感謝の念を持つためにも、食に関する体験活動（特に農業に関する体験活動）の機会や場づくりを進めるとともに、交流活動などを活用した食を通じたコミュニケーションの促進や食文化の継承などに取り組みます。

1) 食に関する体験活動の促進

子どもたちが食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを育むためには、農業などの食の生産に関する体験活動、特に農業に関する体験活動が非常に重要です。

本市においては、家庭や地域、保育所、幼稚園、学校などで様々な体験活動が展開されていますが、それら既存の取り組みの充実を図るとともに、子どもたちをはじめ保護者や市民一人ひとりが体験活動に参加しやすい環境づくりをめざし、機会や場の提供などに努めます。

施策・事業

- ◎保育所での体験活動の推進【乳幼児期】
(菜園活動、調理実習)
- ◎幼稚園での体験活動の推進【乳幼児期】
(菜園活動)
- ◎小中学校での体験活動の推進【少年期】
(野菜などの栽培、観察体験活動)

施策・事業

- ◎保育所、幼稚園、学校での体験活動の充実【乳幼児期、少年期】
(各保育所、幼稚園、学校の特性を踏まえた体験活動の充実、それらの活動が展開しやすい環境整備)
- ◎地域や家庭での体験活動の推進【すべてのライフステージ・その他】
(池上曾根遺跡での稻作を学ぶ体験講座、公民館等での料理教室、市民農園、家庭菜園の推進、イベント等の検討・実施)

保育所や幼稚園での体験活動などの様子



さつまいも掘り



野菜などの食材に触れる
機会づくり



保護者と一緒に餅つき



発泡スチロールの箱での田植え



ゴーヤなどの栽培



さつまいも掘り



みかん狩り

池上曾根遺跡での稻作を学ぶ体験講座の様子

～田植え～



～稻刈～



2) 食を通じたコミュニケーションの促進

家族や友人、仲間などみんなで一緒に楽しく食卓を囲む機会を持つとともに、食事を楽しいと感じることができるように、給食などを活用した取り組みや、親子や地域、世代間における食を通じた交流機会の充実を図り、食を通じたコミュニケーションの促進に努めます。

施策・事業

- ◎給食等を活用したコミュニケーションの促進【乳幼児期、少年期】
(保育所や小学校の給食、幼稚園のお弁当を活用した取り組み)
- ◎家族団らんの大切さなどの周知・啓発【すべてのライフステージ・その他】
- ◎地域における食を通じた交流の機会づくりの推進【すべてのライフステージ・その他】
(世代間交流活動、小地域ネットワーク活動等既存の活動の活用)

3) 食文化の継承と地産地消※の推進

核家族化などが進行し、食に関する知識や食文化などが世代間で継承されにくくななるなか、地域に根付いた食育を進めるためにも、郷土料理や行事食※などの伝承に関する取り組みや情報提供などの充実を図るとともに、地産地消を推進します。

施策・事業

◎給食を活用した食文化の継承【乳幼児期、少年期】

(保育所における行事献立、小学校における郷土料理等の献立)

◎郷土料理等の伝承【すべてのライフステージ・その他】

(郷土料理に関する情報提供、郷土料理等の料理体験の機会や場づくり)

◎学校給食での地産地消の推進【少年期】

ご存知ですか？～なにわの伝統野菜～

大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜が多数ありました。しかし、戦後、農産物の生産性を上げるための品種改良や農地の宅地化、食生活の洋風化が進み、地域独特の歴史や伝統を有する品種が次々に店頭から消えていきました。

近年、こうした伝統ある野菜を見直そうという機運が高まり、昔ながらの野菜を再び味わってもらえるよう、大阪府は関係機関と協力し、各地域の農業者が守ってきた「なにわの伝統野菜」の発掘と復活に取り組んでいます。

「なにわの伝統野菜」の基準

- ①概ね100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- ②苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等確保が可能な野菜
- ③府内で生産されている野菜



泉州黄玉葱
【岸和田市、貝塚市、泉佐野市、泉南市、田尻町】

「なにわの伝統野菜」の原産地市町村



泉大津や泉州地域の郷土料理の紹介

泉州地域では、「えびじやこ」でだしをとり、その身を料理に使います。

また、特産の「泉州黄玉ねぎ」「泉州水なす」に地場の野菜等を組み合わせた料理も多く、各家庭により少しづつ異なり、それぞれの家庭での伝統料理（郷土料理）となっています。さらに、魚介類は「ワタリガニ」や「シャコ」を茹で、祭事等で出されています。

以下に、泉大津や泉州地域の代表的な郷土料理を紹介します。

●じゃこごうこ 「えびじやこと水なすの古漬けの炊き合わせ」

材料（4人分）	作り方
・水なすの古漬け：6個 ・えびじやこ：400g ・土生姜：1かけ ・しょうゆ：1カップ ・砂糖：大さじ3 ・みりん：大さじ3 ・酒：1カップ ・だし汁：適量	① 水なすの古漬けを一口大に刻んで水にさらし、一晩塩抜きをします。（一晩塩抜きができない場合は、熱湯で湯がき、さらに塩抜きし、水でさらします。） ② 塩抜きした水なすの古漬けを固く絞ります。 ③ えびじやこを殻付きのまま乾煎ります。 ④ ③に②を入れ、調味料とだし汁を入れて煮ます。 ⑤ 汁気がなくなれば、土生姜を入れ混ぜ合わせます。

●茶がゆ

材料（4人分）	作り方
・米：1カップ ・水：10カップ ・粉茶：大さじ1	① 米は洗ってザルにあげておきます。 ② 鍋に水を入れ、沸騰したら、粉茶を入れた「ちゃんぶくろ」を入れ、お茶を出します。 ③ お茶の香りと色が出たら、「ちゃんぶくろ」を取り出し、①を加えます。 ④ 沸騰したら中火にして15～20分で炊き上げます。

●くるみ餅

「泉州地域の秋祭りのごちそうとして、畠豆（大豆）の未熟なもの（枝豆）を使い、緑色のくるみあんを作り餅と和え、今年の豊作を祝い、来年の豊作を祈願しました。また、農作業を手伝ってもらった家にお礼として配られました。」

材料（4人分）	作り方
・もち米：5カップ ・枝豆（さやのまま）：700g ・砂糖：150g ・塩：少々	① もち米は洗って、一昼夜水につけます。 ② ①の水をきり、1時間くらい蒸して餅をつきます。 ③ 枝豆はやわらかくなるまで煮ます。 ④ ③をザルにあけ、さやと薄皮を取り除き、ミキサーに少量の水を入れて、なめらかにします。 ⑤ 鍋に④と砂糖、塩を加え、沸騰するまで火にかけて、あんをつくります。 ⑥ 餅を一口大にまるめ、あんで和えます。

●わけぎの酢和え

材料（4人分）	作り方
・わけぎ : 1束	①わけぎの茎、葉を5cmくらいの長さに切れます。
・酢 : 大さじ4	②わけぎは沸騰した湯で2分程度ゆで、ザルにあげて水をきり、冷めます。
・みそ : 大さじ2	③酢、みそを混ぜ合わせ、砂糖を加えて混ぜます。
・砂糖 : 大さじ2	④水気をきったわけぎと③を和えます。
・からし : 大さじ1	

●雑煮

「雑煮に丸もちを焼かずにそのまま入れるのは、欠けることなく円満を表し、具材を丸く切ることも、物事を丸く収めるという意味があります。」

材料（4人分）	作り方
・丸もち : 8個	①里芋は皮を亀甲にむいてゆでます。
・里芋(小さ目なもの) : 4個	②大根や金時人参は輪切りにして、固めにゆでます。
・大根 : 6cm	③だし汁に①と②を入れて煮ます。
・金時人参 : 4cm	④③に白みそを加え、もちを入れて、煮立たせないように煮込みます。
・だし汁 : 1000ml	
・白みそ : 100g	

他にも、「かもうりの煮付け」「すいきのごま酢みそ和え」「大阪しろ菜の煮物」「柿なます」「いもたこ煮」「泉州煮」「小えびと大豆の煮物」「なすと干しえびの炒め物」「なすのごまみそ和え」などがあります。

※材料の分量はあくまでも目安です。

基本施策3 食を通じた正しい生活習慣・食生活づくり

保護者や子ども自身が多忙な生活を送るなかで、朝食の欠食や就寝時間の遅延化など子どもの生活習慣の乱れが顕著になっており、子どもの食生活や健康にも悪影響を及ぼしています。アンケート結果から、本市の朝食の欠食率は、幼児で1.5%、小学生で3.4%、中学生では6.7%となっており、特に、就寝時間が遅くなるに従って、欠食率は増加しています。また、欠食理由としては、「朝食が用意されていない」や「朝食を食べる習慣がない」など、保護者に起因する項目も挙がっており、子どものみならず保護者に対する取り組みが必要となっています。

子どもの基本的な生活習慣を育成し、食を通じた健康づくりを進めるためにも、保護者に対する取り組みの充実を図るとともに、保育所や幼稚園、小中学校などを中心にした取り組みを推進します。また、保護者や周囲の大人については、生活習慣病予防や介護予防などの観点から、自身の生活習慣や食生活の見直しなどを進め、子どもと大人の両面から食を通じた正しい生活習慣・食生活の実践を推進します。

ご存知ですか？～早寝早起き朝ごはん～

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、充分な休養・睡眠が大切です。しかしながら、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく寝る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。

また、就寝時間が遅くなったり、朝食を食べないなど、子どもたちの基本的生活習慣が乱れており、それらの乱れが、学習意欲や体力低下の要因のひとつであると指摘されています。

そこで、文部科学省では、百を超える個人や団体など、幅広い関係者の参加を得て、平成18年4月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会を設立し、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成し生活リズムを向上させるとともに、地域全体で家庭の教育力を支える気運をつくりだすため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を展開しています。

例えば、「早寝早起き朝ごはん」協議会は普及啓発事業や地域の取組事例等の調査研究を、各参加団体は早寝早起き朝ごはんのための実践的活動を実施しています。



シンボルマーク

1) 子どもの正しい生活習慣や食生活の確立

子どもが正しい生活習慣や食生活を確立するために、保護者自身が家庭において子どもの正しい生活習慣を確立し、栄養バランスのとれた食生活・食習慣を実践していくための支援に努めるとともに、保育所や幼稚園、学校などにおいて、規則正しい食生活リズムの習得に向けた取り組みや、食を通じた健康状態の改善等を進めます。

施策・事業

- ◎家庭・保護者の取り組みに対する支援【乳幼児期、少年期、青・壮年期、高年期】
(各種講座、相談などの母子保健事業、母親代表研修会、保育所、幼稚園、小中学校での保護者への働きかけ など)
- ◎子どもへの取り組みの推進【乳幼児期、少年期】
(「早寝早起き朝ごはん」の周知・啓発、子どもの肥満予防の取り組み、小児生活习惯病検診 など)
- ◎かかりつけ医、かかりつけ薬局の普及・啓発【すべてのライフステージ・その他】

2) 生活習慣病予防や介護予防などを通した生活習慣・食生活の見直し

保護者や大人自身については、各ライフステージで課題となっている生活習慣病予防や介護予防などを通して、生活習慣や食生活の見直しに取り組むことができるよう、講座や指導、相談などの取り組みを進めます。

施策・事業

- ◎生活習慣病予防を通じた取り組みの推進【青・壮年期、高年期】
(生活習慣病予防講座、骨太講座、特定保健指導)
- ◎高齢者介護予防事業を通じた取り組みの推進【高年期】
(栄養指導・相談、栄養教育)
- ◎高齢者等の正しい食生活の確保【高年期】
(高齢者等配食サービス)
- ◎成人を対象にした食生活・栄養に関する相談・指導【青・壮年期、高年期】
(栄養相談、健康相談など)
- ◎かかりつけ医、かかりつけ薬局の普及・啓発【すべてのライフステージ・その他】

3) 歯や口の健康づくりの推進

歯や口の健康を守ることは、食を支えるとともに、食事や会話を楽しむなど、心身ともに健康な生活を送るために大きな役割を果たしており、健康な食生活を送るためにも、子どもから高齢者まで幅広い歯科保健の充実を図ります。

施策・事業

◎歯科健診の推進【乳幼児期、青・壮年期、高年期】

(1歳6か月児健診、3歳6か月児健診、よい歯を育てる会（泉大津市予防歯科事業）、成人歯科健診 など)

◎かかりつけ歯科医の普及・啓発【すべてのライフステージ・その他】

◎歯や口に関する相談・指導【すべてのライフステージ・その他】

(歯科相談、歯科指導、高齢者介護予防事業（口腔機能の向上）)

◎虫歯予防の取り組みの推進【すべてのライフステージ・その他】

(保育所、幼稚園、小中学校での歯みがき指導、虫歯予防の啓発 など)

◎歯周病予防の取り組みの推進【乳幼児期、青・壮年期、高年期】

(たまごくらす(両親教室)、成人歯科健診を通した取り組み など)

◎歯や口の健康づくりの普及・啓発【すべてのライフステージ・その他】

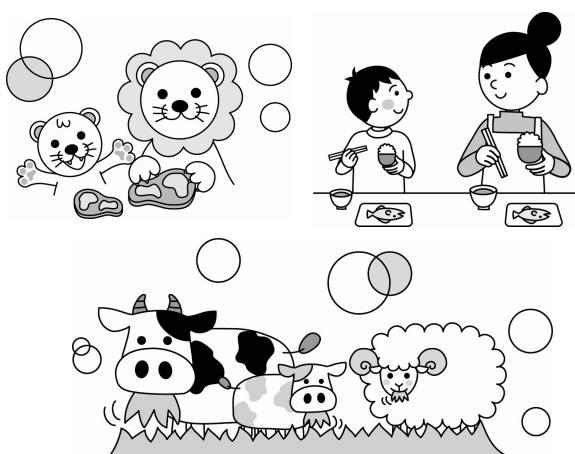
ご存知ですか？～歯の割合のヒミツ～

親知らずを除くと、人間は永久歯が 28 本あります。前歯が 8 本、犬歯が 4 本、臼歯が 16 本です。これを割合にすると、2 : 1 : 4 となります。

前歯は野菜やくだものをかじる歯、犬歯は肉を噛み切る歯、臼歯は穀類を噛み碎く歯です。

人の食生活は、野菜：肉：穀物を、2 : 1 : 4 で食べると健康的であるという説があり、自然と教えてくれています。

ちなみに、ライオンやオオカミの歯は、前から奥まで全部が肉を噛み切るための尖った歯ばかりになっています。逆に、牛や羊などには犬歯がなく、草を食べる門歯が発達しています。



ご存知ですか？

～よく噛むことの8つの効用～

「卑弥呼の歯がいーゼ」は、噛むことの大切さを分かりやすく表したものです。

- | | |
|---------------|---|
| 「ひ」 肥満防止 | ●よく噛むと、脳にある満腹中枢が働いて満腹感を感じ、食べすぎを予防し、肥満を防ぎます。 |
| 「み」 味覚の発達 | ●よく噛むと、食べ物本来の味がわかるようになります。 |
| 「こ」 言葉の発音はっきり | ●よく噛めばあごが発達し、歯ならびもよくなり、きちんと発音できるようになります。 |
| 「の」 脳の発達 | ●よく噛むことで、脳細胞の働きを活性化します。 |
| 「は」 歯の病気予防 | ●よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯槽膿漏や虫歯を予防します。 |
| 「か」 がん予防 | ●だ液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれています。 |
| 「い〜」 胃腸快調 | ●よく噛むほど食べ物は消化しやすい状態になり、胃腸の負担を軽くすることができます。 |
| 「せ」 全力投球 | ●瞬間的に力を出すとき、奥歯をぐっと噛みしめて、集中力を発揮することができます。 |



基本施策4 食育を推進するための仕組みづくり

食育を推進するためには、地域に密着した食育活動を展開する担い手の役割が非常に重要となります。しかしながら、アンケート結果からは市民に身近な地域での食育活動や担い手に関する情報が十分に浸透していないことが明らかになっています。また、地域の食育活動の担い手からは、人材育成や活動に関する支援を求める声も聞かれます。

一方、食に関する情報が氾濫しているなか、マスメディアや知人・友人などが食の情報の入手先として上位を占めていますが、保護者や壮年期ではスーパーマーケットや飲食店などが情報の入手先となっていることもあります。ライフステージにより入手先や情報提供に関するニーズは多様化しています。

このような現状を踏まえ、今後は、食育の担い手や活動を把握し、その育成・支援に努めるとともに、食に関する事業者や生産者と連携し、重層的な食育の推進に努めます。また、食に関する情報提供の仕組みづくりなども併せて進めます。

1) 食育の担い手や活動の育成・支援

地域における食育活動の活性化をめざして、活動の実態把握に努めるとともに、食育や食に関する基礎知識を持った人やボランティアなど食育活動の担い手の育成を進めます。また、地域において自主的な食育活動について、市民への周知広報や活動の場の提供、ネットワークづくりなどの支援に努めます。

施策・事業

◎地域における食育活動の実態把握【すべてのライフステージ・その他】

◎地域における食育活動の支援【すべてのライフステージ・その他】

(担い手の確保・育成、活動環境の整備、各種コーディネート、情報提供、ネットワークづくりなど)

◎新たな担い手づくり【すべてのライフステージ・その他】

(ファミリー食育セミナー、イベント等の検討・実施)

2) 事業者や生産者による食育の推進

食に関する事業者や生産者との連携を進め、消費者である市民が食や食材についての情報や知識を習得し、活用できるよう、情報提供や交流活動などの取り組みの充実や促進に努めます。

施策・事業

- ◎食に関する事業者、生産者との連携体制づくり【すべてのライフステージ・その他】
- ◎栄養成分表示やうちのお店も健康づくり応援団の推進【すべてのライフステージ・その他】
- ◎農作物契約栽培事業【すべてのライフステージ・その他】

3) 食に関する積極的かつ効果的な情報提供・発信

食に関する情報が氾濫するなか、正しい知識・情報の提供・普及に努めるとともに、食育に関心がある人や情報を必要としている人が情報を入手しやすい仕組みづくりや無関心層に対する情報提供など、積極的かつ効果的な食に関する情報提供を推進します。

施策・事業

- ◎食に関する正しい知識、情報の提供【すべてのライフステージ・その他】
- ◎食育に関する取り組みの広報・情報提供【すべてのライフステージ・その他】
- ◎食育に関する情報の一元化【すべてのライフステージ・その他】

ご存知ですか？

～うちのお店も健康づくり応援団～

「うちのお店も健康づくり応援団」とは、主なメニューの栄養成分表示や食事バランスガイドによる表示、ヘルシーメニュー（野菜たっぷりメニュー・ヘルシー朝食など）の提供、健康と環境にやさしいヘルシーオーダーの実施、たばこ対策など健康づくりに取り組むお店のことです。

大阪ヘルシー外食推進協議会が承認した「うちのお店も健康づくり応援団」のお店には、右の様なステッカーが貼られています。

