

## ライフステージ別の施策・事業の展開

ライフステージ毎に、関連する施策・事業を整理します。

### 乳幼児期（妊娠期を含む0～5歳）

施策・事業	主な内容	担当課
妊婦に対する意識づくりや実践の機会・場づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>■妊娠中の夫婦を対象に妊娠、出産、育児に関する知識の普及と地域の仲間づくりをおこなう「たまごくらす(両親教室)」の中で、バランスのよい食事についての知識の普及を進めます。</li> <li>■地域で活動する在宅栄養士を中心に、「たまごくらす(両親教室)」の参加者のうち希望者に対し、調理実習を通じた食生活の見直しやバランスのよい食事をとるための知識普及などを実施します。（マタニティークッキング）</li> </ul>	健康推進課
乳児保護者に対する意識づくりや実践の機会・場づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>■離乳食に関する講義や試食を通して、離乳食に関する正しい知識の普及と相談、親の仲間づくりの場を提供します。（離乳食講習会）</li> <li>■7か月児育児相談会において、「ほっとひと息『まんま』（食のサロン）」を併設し、離乳食の展示や栄養士による相談を行います。</li> <li>■4か月児健診、7か月児育児相談などで栄養相談・指導を実施します。</li> </ul>	
幼児保護者に対する意識づくりや実践の機会・場づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>■就学前までの育児相談会において、「ほっとひと息『まんま』（食のサロン）」を併設し、幼児食の展示や栄養士による相談を行います。</li> <li>■1歳6か月児健診時に、栄養相談・指導を実施します。</li> <li>■3歳6か月児健診時に、栄養相談・指導を実施するとともに、集団指導時に、野菜に関する小冊子を配布し、食に関する情報提供を行います。</li> </ul>	
歯科健診の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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）で歯科健診およびフォロー健診を実施します。</li> </ul>	

施策・事業	主な内容	担当課
虫歯予防の取り組みの推進	■乳幼児健診やよい歯を育てる会（泉大津市予防歯科事業）、7か月育児相談会等において、保護者に対して助言や指導、児に対して意識を高める集団教育を実施します。	健康推進課
歯周病予防の推進	■たまごくらす(両親教室)でのブラッシング指導などを通して、歯周病予防の啓発を進めます。	
保育所での意識づくりや実践の機会・場づくり	<p>■子ども自身が食への興味や関心が持てるよう、保育所において野菜を育て、収穫し、給食で味わう菜園活動を展開するとともに、食材に触れる機会づくりや調理実習（クッキング）など実施します。</p> <p>■給食だより等の各種通信や給食試食会や保育参観などを通して、保護者の食に関する意識づくりや情報提供などを進めます。</p>	児童福祉課
保育所での体験活動の推進	<p>■保育所内において野菜等を育て、収穫し、給食で味わう菜園活動を実施します。</p> <p>■食材に触れる機会づくりや調理実習（クッキング）など実施します。</p>	
保育所の給食を活用したコミュニケーションの促進	<p>■保育所において、異年齢の子ども同士が給食を一緒に食べるなど、食を通じた異年齢交流の機会の充実を図ります。</p> <p>■保育所において、園児が食べたい献立ベスト3を選び献立に反映する「子どもが選ぶリクエストメニュー」の取り組みを実施します。</p>	
保育所の給食を活用した食文化の継承	■保育所給食において行事献立を実施し、食文化の継承を図ります。	
「早寝早起き朝ごはん」の周知・啓発	■保育所でのあらゆる機会を活用して、「早寝早起き朝ごはん」の周知・啓発を進めます。	
保育所での虫歯予防の取り組みの推進	■保育所において、歯みがき指導を推進します。	

施策・事業	主な内容	担当課
幼稚園での意識づくりや実践の機会・場づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>■幼稚園保育のなかで、食に関する意識づくりや、食事のマナー、栄養に関する知識の習得に向けた取り組み等を進めます。</li> <li>■子ども自身が食への興味や関心が持てるよう、野菜を育て、収穫し、各家庭で味わうなどの各幼稚園の特性等に応じた菜園活動を実施します。</li> <li>■各種通信を通して、保護者の食に関する意識づくりや情報提供などを進めます。</li> </ul>	指導課
幼稚園での体験活動の推進	■幼稚園内において野菜等を育て、収穫し、各家庭に持ち帰って味わう菜園活動を実施します。	
お弁当を活用したコミュニケーションの促進	■幼稚園において、お弁当の時間を活用し、友達と一緒に楽しんで食事をするなどの食を通じたコミュニケーションの促進に努めます。	
「早寝早起き朝ごはん」の周知・啓発	■幼稚園でのあらゆる機会を活用して、「早寝早起き朝ごはん」の周知・啓発を進めます。	
幼稚園での虫歯予防の取り組みの推進	■幼稚園において歯みがき指導やフッ素洗口などの取り組みを推進します。	
保育所、幼稚園での食に関する体験活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>■保育所や幼稚園において、その立地や特性、既に展開している取り組みなどを踏まえ、食に関する体験活動の充実を図ります。</li> <li>■関係機関や団体、地域等との連携体制を構築するとともに、指導者および支援者、生産者等の確保や、活動の場づくり（菜園の有効活用、周辺地域での田畑の確保等）などを進め、食に関する体験活動が展開しやすい環境整備に努めます。</li> </ul>	児童福祉課 指導課 関係各課

## 少年期（6～14 歳、小中学生）

施策・事業	主な内容	担当課
小中学校での意識づくりや実践の機会・場づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>■小中学校において「食に関する指導全体計画」を策定し、栄養教諭・技師を中心に、各学級担任をはじめ学校全体で食育に関する指導内容の充実を図ります。</li> <li>■小中学校において、朝の会、総合的な学習の時間、家庭科や理科等の授業、終わりの会などを活用し、食に関する意識づくりや体験活動などを進めます。</li> <li>■小学校では、給食だよりや保健だより等の各種通信や給食試食会などを通して、保護者の意識づくりや食に関する情報提供などを進めます。</li> <li>■中学校では、保健通信などを通して、保護者の意識づくりや食に関する情報提供などを進めます。</li> </ul>	指導課
小中学校での体験活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■各小中学校において、野菜などの栽培、観察体験活動を実施します。</li> </ul>	
小中学校での正しい生活習慣や食生活の確立に向けた取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■小中学校でのあらゆる機会を活用して、「早寝早起き朝ごはん」の周知・啓発や子どもの肥満予防の取り組みを進めます。</li> <li>■小学校では栄養教諭や養護教諭、中学校では養護教諭や保健体育科教員等が中心となり、食育を通じて健康状態の改善のための取り組みを進めます。</li> </ul>	
小学校での虫歯予防の取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■小学校において歯みがき指導などの取り組みを推進します。</li> </ul>	
小学校給食を活用したコミュニケーションの促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■食育の日※（毎月 19 日）に、小学校給食において、クラスや異学年を通し、特別メニューを実施します。</li> </ul>	教育総務課
小学校給食を活用した食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>■小学校給食において行事食や郷土料理などを取り入れ、食文化の継承を図ります。</li> </ul>	
小学校給食での地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■学校給食において、大阪府内産の農産物やその加工食品を積極的に選定し、地産地消を進めます。</li> </ul>	

施策・事業	主な内容	担当課
小学校給食の安全性の確保	■学校給食の安全性を確保するため、学校給食物資納入業者より提出された、物資の検査書、成績書、分析書等により安全確認をした物資のみ選定を実施します。	教育総務課
小児生活習慣病検診の実施	■小・中学校保護者の希望により、肥満度 40%以上の児童・生徒を対象に検診や指導を実施します。	
小中学校での食に関する体験活動の充実	<p>■小中学校において、その立地や特性、既に展開している取り組みなどを踏まえ、食に関する体験活動の充実を図ります。</p> <p>■関係機関や団体、地域等との連携体制を構築するとともに、指導者および支援者、生産者等の確保や、活動の場づくり（菜園の有効活用、屋上菜園の検討、周辺地域での田畑の確保等）などを進め、食に関する体験活動が展開しやすい環境整備に努めます。</p>	指導課 教育総務課 関係各課
保護者が食育を考える機会・場づくり	■食育をテーマに、調理実習を中心とした母親代表研修会を実施します。	生涯学習課
公民館等での意識づくりや実践の機会・場づくり	■公民館等において、小学生を対象に調理教室を実施し、料理体験の機会・場づくりを進めます。	

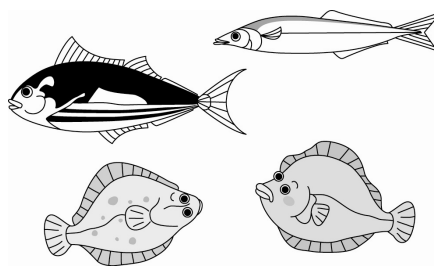
### ご存知ですか？

### ～ 魚の血合い肉は栄養の貯蔵庫 ～

血合い肉とは、魚の背の部分にある赤黒い肉です。

この血合い肉は魚の運動エネルギーの貯蔵庫で、猛スピードで泳ぐ、マグロ、ブリ、サバ、カツオ、サンマなどに多く、海の底で潜んでいる、ヒラメ、カレイ、タイなどにはほとんどありません。

血合い肉には、たくさんの栄養素が含まれています。動物のレバー肉を食べることと効果は同様ですが、それ以外ではミネラルが豊富に含まれていることから、牛や豚肉より魚の方が、栄養豊富と言えます。



**青・壮年期（15～64 歳）、高年期（65 歳以上）**

施策・事業	主な内容	担当課
生活習慣病予防を通じた取り組みの推進	<p>■生活習慣病予防講座「食と運動・健康応援講座」において、栄養士の手作り弁当を食べることで食事量やバランス、味加減などを普段の食事と比較し、食生活を見直すきっかけづくりを進めます。</p> <p>■骨粗鬆症予防を目的とした「骨太講座」において、バランスのよい食生活、カルシウム摂取のポイントなどの知識の普及を行います。</p>	健康推進課
	<p>■特定健診受診者でメタボリックシンドローム※等の該当者や予備群を対象に、生活習慣の改善を目的に、医師、保健師、栄養士等の専門職による個別支援やバランス食の試食、栄養士による講話等を交えて食生活に関する集団支援を行います。（特定保健指導）</p>	保険年金課
成人を対象にした料理体験の機会・場づくり	<p>■公民館等において、料理初心者の男性を対象にした「お父さんの料理教室」や、旬の味を生かした料理を楽しみながら学ぶ「料理教室」、初心者でも気軽に参加できる「そば打ち体験」「手作りパン教室」などを実施し、料理体験の機会・場づくりを進めます。</p>	生涯学習課
歯科健診の推進	<p>■市民を対象に、40 歳から 70 歳までの 5 歳毎の節目ごとに成人歯科健診を実施するとともに、定期的な受診を勧奨します。</p>	健康推進課
虫歯予防の取り組みの推進	<p>■成人歯科健診を通して、個別医療機関において虫歯予防の啓発を進めます。</p>	
歯周病予防の推進	<p>■成人歯科健診を通して、個別医療機関において歯周病予防の啓発を進めます。</p>	

## 高年期（65 歳以上）

施策・事業	主な内容	担当課
高齢者介護予防事業 （栄養指導・相談、 栄養教育） を通じた取り組みの 推進	<p>■介護予防健診受診者で生活機能低下が認められる方を対象に、個別指導、調理のアドバイスなどを行い栄養状態の改善を行います。（栄養指導・相談）</p> <p>■高齢者を対象に介護予防講座や出張講座などで、食生活の改善とバランスのよい食生活づくりを中心に、介護予防の知識の普及・啓発を進めます。（栄養教育）</p>	高齢介護課
高齢者介護予防事業 （口腔機能の向上）	<p>■教室や出張講座などを通じて、お口体操を実施し、むせや飲みこみ困難からくる疾病予防に努めます。</p>	
高齢者等の正しい 食生活の確保	<p>■規則的な食事づくりが困難な高齢者等を対象に夕食を宅配し、栄養バランスのとれた食生活を確保します。（高齢者等配食サービス）</p>	

### ご存知ですか？ ～ 「油」と「脂」の違い ～

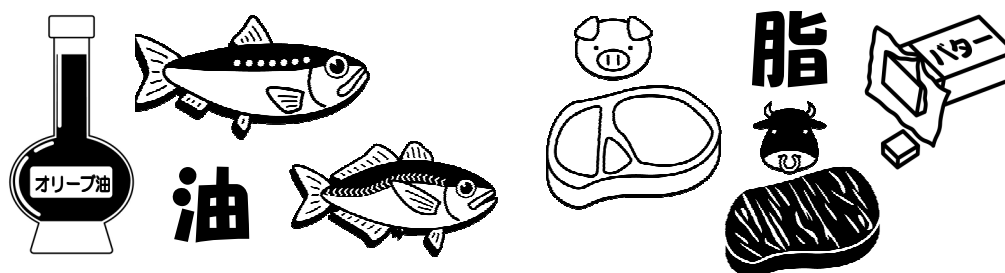
同じ「アブラ」という漢字でも、さんずい偏の「油」と、にくづき偏の「脂」があります。

さんずい偏の「油」は常温（室温）で液体のもの（オリーブ油や魚油など）を言います。さんずい偏の「油」には、人間の体でどうしても作ることができない「リノール酸」や「リノレン酸」などをたくさん含んでおり、これらのアブラには血液中のコレステロールを低下させる働きがあります。

一方、にくづき偏の「脂」は常温（室温）で固体のもの（バターや牛肉、豚肉などの脂身など）を言います。

人間の体温は 36.5℃、牛はこれより高く 39℃くらいとなっています。「脂」は牛の体内では軟らかい状態ですが、それより低い温度では固まってしまいます。

しかし、魚の油は冷たい水の中でもトロトロですので、それより温かい人間の体の中でも固まることはなく、血管も詰まることはありません。



すべてのライフステージ・その他

施策・事業	主な内容	担当課
食育を考える 機会・場づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>■栄養に関する講義や食事調査、献立作成、調理実習を通して、食生活の見直すきっかけづくりなどを進める「ファミリー食育セミナー」を実施します。</li> <li>■食育座談会「おいしい記憶 育もう」を通して、参加者が食育を考える機会を提供します。</li> </ul>	健康推進課
地域や家庭での 体験活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■池上曾根遺跡内の田んぼにおいて一年を通して稲作を学ぶ体験講座（「こだい米クラブ」「弥生村の米作り」）を実施します。</li> </ul>	生涯学習課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■市民が農業に関する体験活動ができるよう、市民農園等の開設・運営に努めます。</li> <li>■身近で取り組める家庭菜園についての啓発や情報提供、講座などを進めます。</li> <li>■市民が食に関する体験活動に参加する機会となるイベントや研修会・講座等を検討し、その実施に努めます。</li> </ul>	関係各課
家族団らんの 大切さなどの 周知・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>■孤食などの防止するため、子どもや保護者などを対象に、様々な媒体や機会を活用して家族団らんの大切さや食の楽しさなどについて周知・啓発を進めます。</li> </ul>	児童福祉課 指導課 健康推進課 関係各課
地域における 食を通じた交流の 機会づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■地域における世代間交流活動や小地域ネットワーク活動のふれあい会食など既存の活動などを踏まえて、地域での食を通じた交流の機会づくりを進めます。</li> </ul>	関係各課
郷土料理等の伝承	<ul style="list-style-type: none"> <li>■泉大津市や泉州地域の郷土料理や行事食に関する情報を講座や広報誌、ホームページなどを利用して提供し、郷土料理等の周知を図ります。</li> <li>■各種講座や世代間交流、地域のイベントなどを活用し、郷土料理や行事食などの料理体験の機会や場づくりを進めます。</li> </ul>	関係各課
食生活・栄養に 関する相談・指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>■健診時や栄養相談、健康相談などを通じて、栄養士や保健師等による食生活や栄養に関する相談・指導を実施します。</li> </ul>	健康推進課



施策・事業	主な内容	担当課
かかりつけ医、 かかりつけ歯科医、 かかりつけ薬局 の普及・啓発	■かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ 薬局について普及・啓発を進めます。	健康推進課
歯や口の健康づくり の普及・啓発	■歯や口に関する知識や噛むことの重要性などに ついて普及・啓発を進めます。	
歯や口に関する 相談・指導	■乳幼児健診や歯科相談などを通じて、歯科衛生 士等による歯に関する相談や歯科指導を実施し ます。	
地域における 食育活動の実態把握	■地域での食や食育に関する活動の状況や活動 者・団体の声（課題やニーズなど）の把握に努 めます。	関係各課
地域における 食育活動の支援	■地域における食育活動の実態などを踏まえ、担 い手の確保・育成や活動環境の整備（活動の周 知広報、活動場所の提供等）、各種コーディネ ート、情報提供などの支援を進めます。 ■食育活動の活動者・団体間や行政、関係機関・ 団体等との情報共有や連携強化を図るためのネ ットワークづくりを進めます。	関係各課
新たな担い手づくり	■栄養に関する講義や食事調査、献立作成、調理 実習などを行う「ファミリー食育セミナー」を 通して、地域における食育活動につながる担い 手づくりに努めます。	健康推進課
	■市民が食や食育を知り、食育活動に参加・参画 する機会となるイベントや研修会・講座等を検 討し、その実施に努めます。	関係各課
食に関する事業者、 生産者との 連携体制づくり	■食に関する事業者や生産者と協力して食育を推 進できるよう、情報共有や連携強化を図るため のネットワークづくりを進めます。 ■食に関する事業者や生産者と連携し、消費者に 対する正確な情報提供や体験活動などの取り組 みを進めるとともに、事業者や生産者の主体的 な取り組みを支援します。	関係各課

施策・事業	主な内容	担当課
栄養成分表示や うちのお店も 健康づくり応援団の 推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>■飲食店を対象に、メニューの栄養成分表示を働きかけます。</li> <li>■飲食店やスーパー、コンビニエンスストアなどを対象に、「うちのお店も健康づくり応援団」への加盟促進を図ります。</li> </ul>	関係各課
農作物契約栽培事業 に対する補助事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>■契約農家の取組に対して、関連団体を通し補助を行い、新鮮な野菜を市民に提供します。</li> </ul>	産業政策課
食に関する正しい 知識、情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>■広報誌やホームページなど様々な広報媒体とともに、健診や各種イベントなどのライフステージに応じた様々な機会・場を積極的かつ効果的に活用し、食に関する正しい知識や情報の提供・普及に努めます。</li> </ul>	関係各課
食育に関する 取り組みの 広報・情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>■食育に関する施策や事業、地域における食育活動を市民に広く知ってもらい、参加してもらうよう、対象を明確にし、最適な手法を検討したうえで、効果的な広報や情報提供を進めます。</li> </ul>	関係各課
食育に関する情報の 一元化	<ul style="list-style-type: none"> <li>■食育や食に関する基本的な知識・情報とともに、行政の施策・事業や各種関係機関や団体などの活動、イベントなどの多方面にわたる情報について一元化を図り、それらの情報提供の方法について検討を進めます。</li> </ul>	関係各課