

泉大津市食育推進計画

— 食でつながる 人・未来 —



平成22年3月
泉大津市

はじめに

「食」は長い歴史の中で培われた生きるための基本であり、人の情緒を豊かにし健康な心身を育む基礎となるものです。

しかし、近年、都市化や核家族化によるライフスタイルの多様化による食環境の急激な変化に伴い、朝食の欠食や食生活の乱れや生活習慣病などの増加をはじめ、家族や友人との食卓を囲む機会の減少、さらに食品の安全性への不安や食べ残しによる無駄遣いなど様々な問題が生じています。



このような中、本市では、ライフステージに応じた食育の取り組みを進めると共に、次世代を担う「子ども」に重点を置き、食の大切さ、感謝の念、人のつながりを体験活動を通じて、次の次世代へ知識や心を伝えることができるよう「泉大津市食育推進計画＝食でつながる 人・未来＝」を策定しました。

本計画を効果的に着実に推進できるよう、行政をはじめ地域、関係機関・団体や保育所、幼稚園、学校、事業者や生産者、各種専門家と連携・協働を図りながら、市民一人ひとりが主体的に取り組める食育の推進に努めてまいります。

結びにあたり、本計画の策定にあたりまして、ご協力をいただきました各関係団体の代表者で構成する「泉大津市食育推進計画検討委員会」の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見・ご提案を頂きました関係者の皆様、また、「市民アンケート」、「インタビュー」、「パブリックコメント」にご協力頂きました市民の皆様に心からお礼申し上げます。今後、本計画の推進にあたり市民の皆様、関係各機関の皆様のご支援をより一層賜われますようお願い申し上げます。

平成22年3月

泉大津市長 神谷 昇

目 次

第1章 基本的な考え方	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	3
3. 計画の期間	3
4. 計画策定の体制	4
第2章 基本理念と基本目標	5
1. 基本理念	5
2. 食育推進の基本目標	6
第3章 食をめぐる現状と課題	8
1. 泉大津市の状況	8
2. アンケート等でみる泉大津市の食を取り巻く現状と課題	11
第4章 施策・事業の展開	21
基本施策別の施策・事業の展開	22
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	22
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	25
基本施策3 食を通じた正しい生活習慣・食生活づくり	31
基本施策4 食育を推進するための仕組みづくり	35
ライフステージ別の施策・事業の展開	37
乳幼児期（妊娠期を含む0～5歳）	37
少年期（6～14歳、小中学生）	40
青・壮年期（15～64歳）、高年期（65歳以上）	42
高年期（65歳以上）	43
すべてのライフステージ・その他	44
第5章 数値目標	47
第6章 計画の推進にあたって	50
1. 連携・協働による推進体制	50
2. 計画の進行管理	51
参考資料	52
1. 策定経過	52
2. 用語解説	57

第1章 基本的な考え方

1. 計画策定の趣旨

「食」は人が生きていくためには欠かせないものです。私たちは、長い歴史のなかで、食についての豊かな知識や経験、文化を築き、健全な食生活を送り、今日まで継承してきました。

しかし、近年、都市化や核家族化の進行、ライフスタイル[※]や価値観の多様化に伴い、食を取り巻く環境が大きく変化し、朝食の欠食や栄養バランスの偏りに代表されるような食習慣の乱れが、肥満や生活習慣病の増加の要因となっています。また、家族や友人などと楽しく食卓を囲む機会などが減少しており、孤食[※]や個食[※]の問題も顕在化しています。

さらに、食品の安全性への不安の高まりや、農業人口の減少に伴う食料自給率[※]の低下、食べ残しや食料の廃棄による資源の無駄遣いなど、食に関わる様々な問題も生じており、食に対する意識、関心や感謝の気持ちなどが薄れてきています。

このようななか、国では、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するため、平成 17 年 7 月に「食育基本法[※]」を施行するとともに、平成 18 年 3 月に、食育に関する施策を総合的・計画的に推進することを目的とした「食育推進基本計画[※]」を策定しました。

大阪府においても、府民一人ひとりが、心身の健康を増進する健全な食生活を実践できるよう、平成 19 年 3 月に「大阪府食育推進計画[※]」を策定し、食育を府民運動として推進しています。

本市では、「健康泉大津 21（泉大津健康づくり計画）[※]」などを策定し、市民の健康づくりや食を支える口腔の健康づくりを進めていますが、今後さらに、市民一人ひとりが生涯を通じ、健康で豊かな生活を送れるよう食育の推進を図るため、「泉大津市食育推進計画」を策定しました。

「食育」とは（平成20年度食育白書より一部改変）

「食育」という言葉の概念には、食生活における知識・選択力の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーションやマナー等の食に関する基本所作の実践に加えて、自然の恩恵等に対する感謝の念と理解、優れた食文化の継承等食に関する基礎の理解など、広範な内容が含まれます。これらは、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、すべての人々が生涯にわたって健全な心身を培う上で必要なものです。

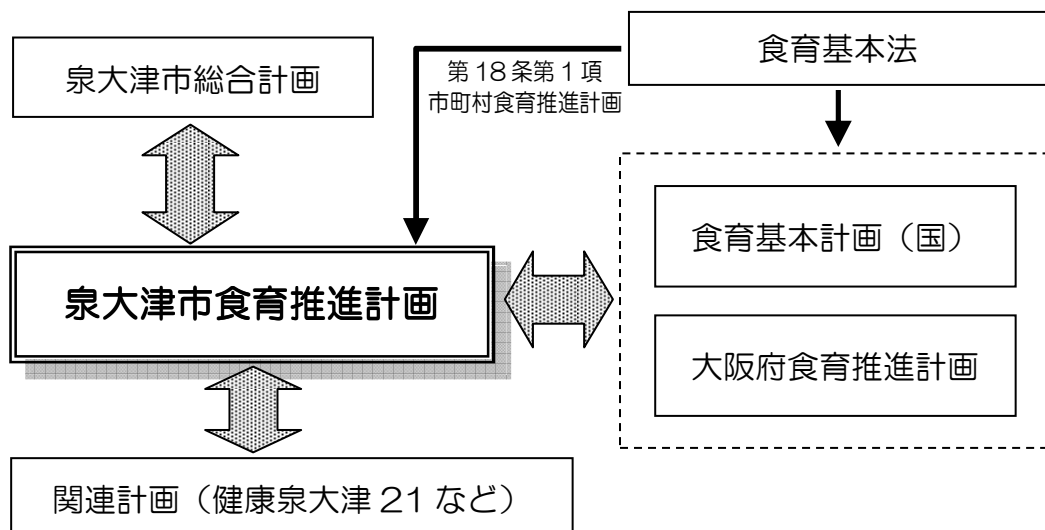
食育推進有識者懇談会（食育担当大臣主催）が平成19年6月に取りまとめた「食育推進国民運動の重点事項」では、こうした「食育」の幅広い概念を理解するための参考となるよう、下記の表のとおり、「食育」の概念の体系的な整理が試みられました。

理念		分野		望まれる日常の行為・態様	涵養（例）	是正対象	主な関連施策等	
食にかか る人間形 成	豊かな人間形成	食に関する基礎の習得	食を通じたコミュニケーション	○食卓を囲む家族の団らん ○食の楽しさの実感 ○地域での共有	○精神的豊かさ	○孤食 ○個食	（共食の場づくり）	
			食に関する基本所作	○正しいマナー・作法による食事 食事のマナー（姿勢、順序等）、配膳、箸等	○規範遵守意識			○親子で参加する料理教室 ○食事についての望ましい習慣を学ぶ機会の提供
				○食前後の挨拶習慣 「いただきます」「ごちそうさま」	○自然の恩恵（動植物の命を含む）、生産者への感謝の念 ○もったいない精神 ○豊かな味覚			
		食に関する基礎の理解	自然の恩恵等への感謝、環境との調査	○地産の食材等を利用した食事の摂取・提供（地産地消） ○環境に配慮した食料の生産消費 ○調理の実践、体験	○食べ残し ○安易な食材の破棄 ○偏食	○消費者と生産者の交流 ○食に関する様々な体験活動（教育ファーム等） ○農林水産物の地域内消費の促進		
			食文化	○郷土料理、行事食による食事	○食文化、伝統に関する歴史観等		○普及啓発 ほか	
			食料事情ほか	○世界の食料事情や我が国の食料問題への関心	○食に関する国際感覚 ○食料問題に関する意識			
	心身の健康の増進	食に関する知識と選択力の習得 健全な食生活の実践	食品の安全性	○科学に基づく食品の安全性に関する理解	○食品の安全性に関する意識		○食に関する幅広い情報提供 ○意見交換（リスクコミュニケーション）	
			食生活・栄養のバランス	○食材、調理方法の適切な選択による調理 ○中食の適切な選択 ○外食での適切な選択 ○日本型食生活の実践	○栄養バランスに関する食の判断力、選択力	○肥満、メタボリックシンドローム ○過度の痩身志向 ○偏食 ○フードファティズム	○健全な食生活に関する指針の活用 ○栄養成分表示など	
			食生活リズム	○規則正しい食生活リズム（毎朝食の摂取、間食・夜食の抑制） ○口腔衛生	○健全な生活リズム	○朝食の欠食	○食事についての望ましい習慣を学ぶ機会の提供（「早寝早起き朝ごはん」運動の推進） （8020 運動の実践）	

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画であり、泉大津市において、食育を推進するための基本的な考え方とともに、取り組みの方向性や内容などを示すものです。

また、本計画は、国の「食育基本計画」はもとより、大阪府の「大阪府食育基本計画※」との整合性を図るとともに、「泉大津市総合計画※」を上位計画とし、「健康泉大津 21（泉大津健康づくり計画）」をはじめ、「泉大津市地域福祉計画※」「泉大津市次世代育成支援・地域行動計画※」などの関連計画との整合性を図るものとしします。



3. 計画の期間

本計画の期間は、平成 22 年度から平成 26 年度までの 5 年間とします。なお、計画を実施するなかで、社会環境や経済情勢等に変化がある場合や、上位計画などの変更がある場合は、必要に応じて、計画の見直しを行うこととします。

4. 計画策定の体制

1) 泉大津市食育推進計画検討委員会の開催

関係機関・団体の代表や学識経験者などで構成する泉大津市食育推進計画検討委員会を開催し、本市の食をめぐる現状や課題、施策・事業の整理とともに、計画の基本理念や目標、計画の具体的な内容などについて検討・協議を行いました。

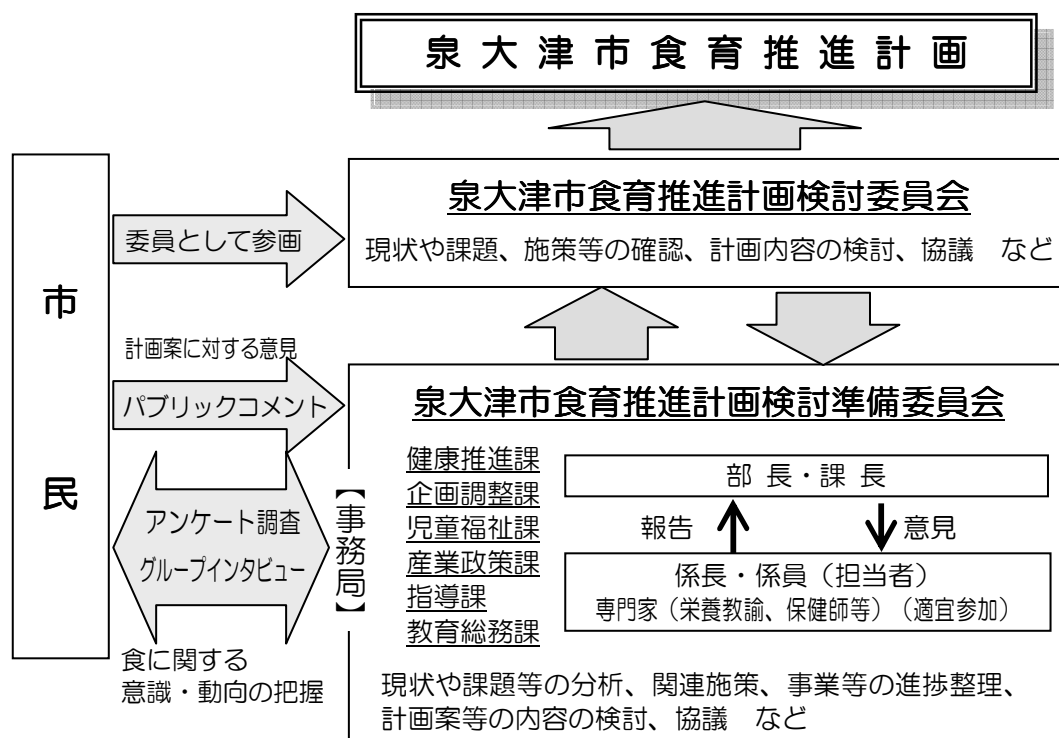
2) 泉大津市食育推進計画検討準備委員会の開催

庁内組織として、食育の関係各課で構成する泉大津市食育推進計画検討準備委員会を開催し、食育を推進するにあたっての基本方向などの検討や、食育に関する施策、事業の進捗整理、計画案の内容について検討・協議を行いました。

3) 市民等の計画策定への参加・参画

市民や食育の担い手などの意識、動向を把握するため、食育に関するアンケート調査やグループインタビューを実施しました。

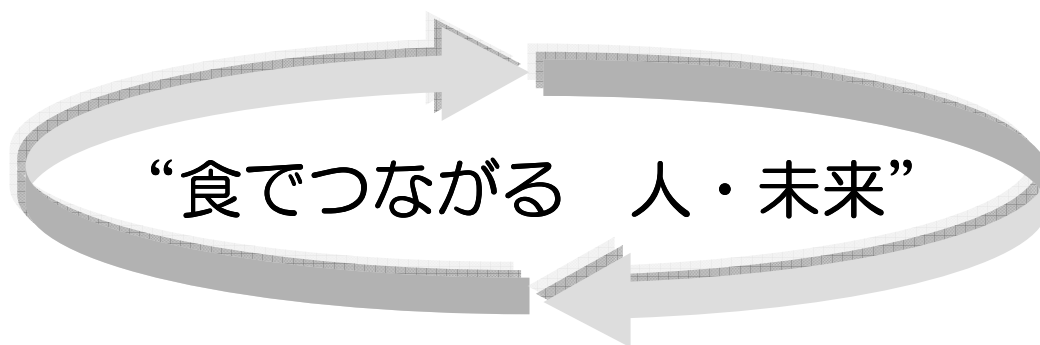
また、より多くの市民の声を計画に反映するため、計画案に対するパブリックコメントを実施し、計画策定の参考としました。



第2章 基本理念と基本目標

1. 基本理念

泉大津市では、次代を担う“子ども”に焦点をあて、食の大切さを理解し、食への感謝の念を持つための“体験活動”を推進するとともに、行政はもとより、地域における既存の食や食育に関する取り組み等を有効活用、拡充するという考えのもと、以下の様な基本理念を掲げ、食育を推進していきます。



様々な世代間のつながり、地域のつながりなど、人と人とのつながりを大切にし、体験活動（特に農業に関する体験活動*）を通して、食べることの楽しさや大切さを心と体で感じ、命を大切にできる子どもを育むとともに、子どもを中心に、保護者や周囲の大人など市民一人ひとりにつながる「食育」をめざします。

そして、子どもたちが成長し、次の世代へその知識や心を伝えていくことができるよう、未来につながる「食育」をめざします。

★農業に関する体験活動＝教育ファーム※

体験者が、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一人物が、同一作物（米、野菜、果物等の食用の作物）について2つ以上の作業を、年間2日以上行う活動のことを言います。（一連の農作業等の体験の機会を提供する「教育ファーム」と同様の定義となります）

2. 食育推進の基本目標

泉大津市の食を取り巻く現状（第3章参照）などを踏まえて、基本理念を達成するための基本目標を以下の様に設定します。

市民一人ひとりが、基本理念「食でつながる 人・未来」や基本目標を踏まえて、できることから積極的に取り組みましょう。

また、行政をはじめ地域、関係機関・団体や保育所、幼稚園、学校、事業者や生産者は、市民一人ひとりが基本目標に取り組めるよう、連携・協働して環境づくりなどの支援を進めます。

【基本目標 1】

食育に関心を持ち、情報を正しく理解して、実際に行動しよう

食に関する情報が氾濫しているなか、食育の認知度は高いものの、関心は薄く、行動につながっていないケースが多くあります。

- 食や食育の必要性・重要性をしっかりと理解して、関心を持ちましょう。
- 食に関する正しい情報を選ぶ力を身につけるとともに、「聞いたことがある」「関心・興味がある」「内容を理解している」といったレベルにとどまらず、一歩踏み込んで、実際に行動しましょう。

【基本目標 2】

食べるもの、食べることを大切にしよう

実際に食物の生産などに触れる機会が少なくなるなか、食べ残しなどを「もったいない」と感じない人や、「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつをしない人も少なからずおり、食への感謝の念が薄れつつあります。

- 地域や家庭、学校などで、食物を育て、収穫し、調理するなどの体験活動や郷土料理^{*}などの食文化に触れることで、食べるものや食べることを大切にする気持ち、感謝する気持ちをもちましょう。

【基本目標 3】

生活リズムを整え、バランスのとれた食生活や 歯・口の健康づくりを実現しよう

朝食の欠食や就寝時間の遅延化など、生活リズムの乱れが顕著になっています。生活リズムや生活習慣の乱れは、食生活にも悪影響を及ぼし、肥満や低栄養、生活習慣病などの原因となります。

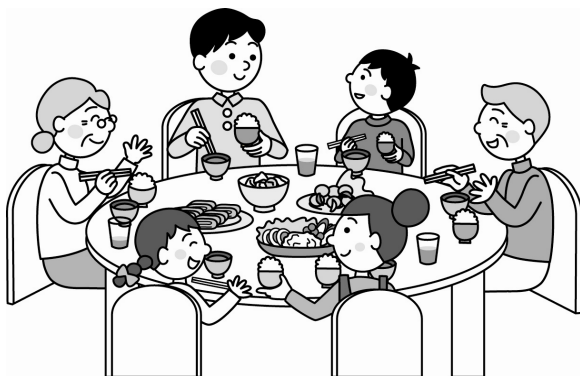
- 子どものころから早寝・早起きなどの正しい生活リズムを確立し、朝ごはんをしっかりとりましょう。
- 朝・昼・夕食において、バランスのとれた食事をとりましょう。
- 食を支えるためにも、歯や口の健康づくりを進めましょう。

【基本目標 4】

みんなで、楽しく、おいしく食べよう

家族と一緒に暮らしていても、一人で食事をする「孤食」が問題となっており、食事を楽しみと感じない人も少なからずいます。

- 食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらすことから、家族や友人・仲間などみんなで食卓を囲むことを心がけ、楽しくおいしく食事をとりましょう。



第3章 食をめぐる現状と課題

1. 泉大津市の状況

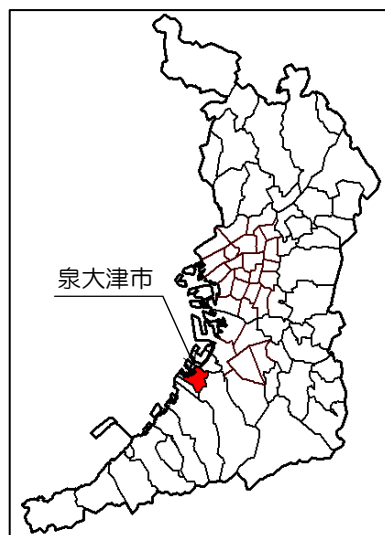
1) 概況

泉大津市は、市制施行当時（昭和 17（1942）年）の市域面積は 8.20km²でしたが、その後臨海部の埋め立てなどにより、平成 21（2009）年 11 月 1 日現在、市域面積は 12.95 km²（うち 3.98 km²は公有水面の埋立地）となっており、東西 5.5km、南北 4.5km にわたる比較的コンパクトな都市です。

市域は、全域がほぼ平坦で、全市市街化区域となっており、工場や農地の減少に伴い、住宅開発などが進み、住工混在の土地利用となっています。

また、阪神高速道路大阪湾岸線や国道 26 号線などの主要幹線道路、南海本線やＪＲ阪和線が市内を走り、泉大津～九州新門司間を結ぶカーフェリーが就航しているなど、都市基盤や交通の便が充実しています。

さらに、古くから繊維産業が盛んで、特に毛布生産高では、現在でも、国内の９割以上のシェアを誇る「毛布とニットのまち」でもあります。



シンボルマーク

泉大津市のシンボルマークは、「毛布のまち」にふさわしく、羊をデザイン化したもので、目と口にあたる３つの黒い点は、「創造」「躍動」「調和」を表したものです。また、市の木は「クスノキ」、市の花は「サツキ」です。



市の木「クスノキ」



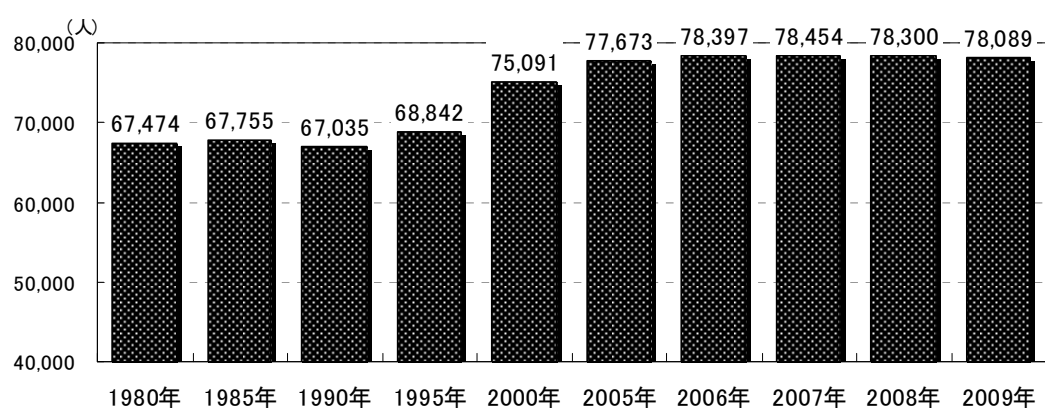
市の花「サツキ」

2) 人口の動向

(1) 人口総数の推移

国勢調査によると、平成7（1995）年以降大きく増加し、平成17（2005）年の泉大津市の人口総数は77,673人となっています。また、住民基本台帳および外国人登録によると、平成18（2006）年から横ばい状態になり、平成21（2009）年の人口総数は78,089人となっています。

【人口総数の推移】



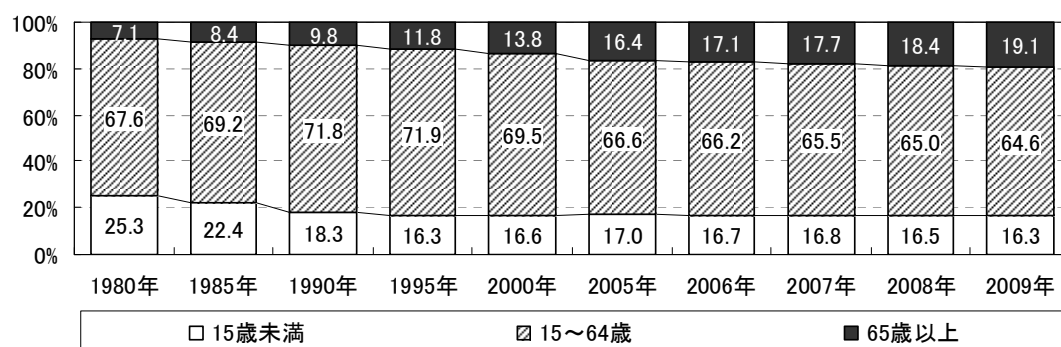
資料：1980～2005年は国勢調査（各年10月1日）

2006～2008年は住民基本台帳および外国人登録（2006～2008年は10月1日、2009年は7月1日）

(2) 年齢3区分別人口構成の推移

国勢調査で年齢3区分別人口構成の推移を見ると、15歳未満の人口割合は平成7（1995）年以降は横ばいとなっていますが、65歳以上の人口割合（高齢化率）は大きく増加し、平成17（2005）年に16.4%となり、住民基本台帳および外国人登録によると平成21（2009）年には19.1%まで増加しています。このことから、泉大津市においても他自治体と同様に高齢化が進行していることがわかります。

【年齢3区分別人口構成の推移】

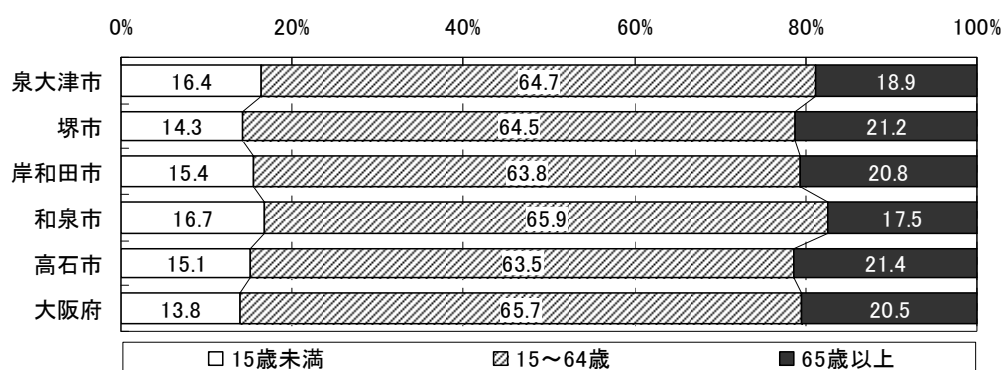


資料：1980～2005年は国勢調査（各年10月1日）

2006～2008年は住民基本台帳および外国人登録（2006～2008年は10月1日、2009年は7月1日）

しかし、高齢化が進行しているものの、本市は多くの近隣市や大阪府より、15歳未満の人口割合は比較的高く、65歳以上の人口割合（高齢化率）は比較的低い状態にあり、次代を担う“子ども”が多い地域とも言えます。

【年齢3区分別人口構成の近隣市・大阪府との比較】



資料：泉大津市は住民基本台帳・外国人登録（2009年4月1日）データ、堺市は住民基本台帳・外国人登録（2009年4月30日）データ、岸和田市は住民基本台帳・外国人登録（2009年4月1日）データ、和泉市：住民基本台帳・外国人登録（2009年3月31日）データ、堺市は住民基本台帳・外国人登録（2009年5月1日）データ、大阪府は2005年国勢調査を基にした2007年の推計人口

泉大津の食の歴史1 ～ 池上曾根遺跡と食 ～

池上曾根遺跡は、泉大津市曾根町と和泉市池上町とにひろがる弥生時代中期の環濠集落遺跡です。その池上曾根遺跡に住んだ弥生人が食べていたものについては、出土遺物から判断できます。

出土する魚の骨は、マダイ、クロダイ、マフグが多く、ヒラメ、スズキ、サメ、ハモ、コイも食べていたことがわかります。また、フグはその調理法が縄文時代には確立していたといわれています。一方、貝では、バイガイ、サザエ、ハマグリ、メガイアワビ、アカニシ、ヘネタリガイ、オオタニシ、カワニナが出土しています。

動物の骨では、イノシシ、ニホンジカ、イヌ、タヌキがあり、大量のタコツボが出土していることから、イイダコ、マダコも食べられていたことがわかります。

植物では、イネのほかにムギ、マクワウリ、ヒョウタン、アズキ、モモ、ヤマモモ、スモモ、オニグルミ、イチイガシ、トチノキ、クリ、エノキ、サンショウ、ノブドウ、キイチゴの植物遺体が出土しています。

食器としては、土器製のほかに、木製のものも出土しています。

2. アンケート等でみる泉大津市の食を取り巻く現状と課題

1) アンケート等の概要

(1) 食育に関するアンケート調査の概要

【調査の方法】

アンケート対象者		調査方法	調査時期
市民	小中学保護者	小中学校を通じて配布・回収	平成 21 年 7 月
	一般市民（15 歳以上）	各種団体に依頼して配布・回収	平成 21 年 7 月
小学生（小学 5 年生）		小学校を通じて配布・回収	平成 21 年 7 月
中学生（中学 2 年生）		中学校を通じて配布・回収	平成 21 年 7 月
乳幼児保護者		乳幼児健診受診保護者は乳幼児健診案内とともに送付し健診時に回収 保育所保護者は保育所を通じて配布・回収 幼稚園保護者は幼稚園を通じて配布・回収	平成 21 年 7～8 月

【回収結果】

アンケート種別		配布数(件)	回収数(件)	回収率(%)	有効回収数(件)	有効回収率(%)
市民	小中学保護者	859	612	71.2	612	71.2
	一般市民（15 歳以上）	150	143	95.3	143	95.3
	合計	1009	755	74.8	755	74.8
小中学生	小学生（小学 5 年生）	590	528	89.5	525	89.0
	中学生（中学 2 年生）	606	568	93.7	556	91.7
	合計	1196	1096	91.6	1081	90.4
乳幼児保護者		786	570	72.5	570	72.5

【回答者属性】

		小中学保護者(%)	一般市民(%)	小学生(%)	中学生(%)	乳幼児保護者(%)
性別	男性	3.9	11.9	49.7	48.0	0.9
	女性	95.4	86.7	49.5	49.8	96.0
	不明・無回答	0.7	1.4	0.8	2.2	3.2
年齢階層	青年期	0.0	0.7	小学 5 年生	中学 2 年生	4.9
	壮年期	86.1	14.0			90.0
	中年期	10.9	44.8			1.1
	高年期	0.5	38.5			
	不明・無回答	2.5	2.1			4.0

※青年期は 15～24 歳、壮年期は 25～44 歳、中年期は 45～64 歳、高年期は 65 歳以上

2) 食育に関するグループインタビューの概要

5～10人程度の参加者を対象に、インタビュアー（司会者）の進行のもと、以下に示す調査目的に沿ってインタビューを行い、必要な情報を収集しました。

参加者	調査目的、収集したい情報	調査時期
婦人会会員	地域における食育の担い手の活動状況や意識、動向等の把握 ・食育に関する活動の具体的な内容・実績 ・活動の対象者、参加者の状況 ・活動する上での問題点や課題 ・行政や他団体・機関に対するニーズ ・今後の方向性、展開への具体的なアイデア	平成 21 年 8 月 6 日
フリー活動栄養士		平成 21 年 8 月 26 日
栄養教諭・技師		平成 21 年 9 月 1 日
壮・中年期の男性	食育に関するアンケート調査において把握しきれなかった年齢層などを対象に、食に関する意識や動向等の把握 ・食に関する意識 ・食に関する取り組みの状況 など	平成 21 年 9 月 1 日
高年期（高齢者）		平成 21 年 9 月 8 日

泉大津の食の歴史2 ～ 海のくらしと食 ～

海に面している泉大津市は、数多くの先人が古代から海の幸で生計を立ててきました。「ちぬの海」と呼ばれた大阪湾は、その名に「ちぬ（黒鯛）」がつくとおり魚が豊富に獲れました。

クロダイのほかに、イワシ、ボラ、カニ、タコ、クチ、タチウオ、ハマチ、カレイなどが水揚げされました。漁法としては、地引網が盛んで、助松では「西の赤いのがイワシをとらす」といわれ、夕焼け空であると翌日はイワシが大漁になると伝えられてきました。

また、泉大津市では漁だけではなく、海岸では養殖も行われていました。東港町と菅原町の境を流れる新川周辺の葦原には、「イナモヤシ」と呼ばれる場所がいくつもありました。この「イナモヤシ」とは、「イナ（ボラの幼魚）が発生する」という意味で、新川沿いに溜池をつくり、新川に向けて樋を設置し、満潮に樋を通して溜池に入った「イナ」を、樋をせき止めて養殖するという、いたって簡単な養殖方法です。この養殖は、江戸時代にはじまり、明治 17 年頃まで行われていたと、記録に見られます。

さらに、海岸にはイリヤと呼ばれる小屋もあり、そこではカタクチイワシを釜で湯がき、砂浜に敷いたムシロの上で天日干しにしてニボシをつくっていました。泉州のニボシは有名でよく売れたそうです。

今は埋め立てられていますが、かつての泉大津の海辺は豊かでした。

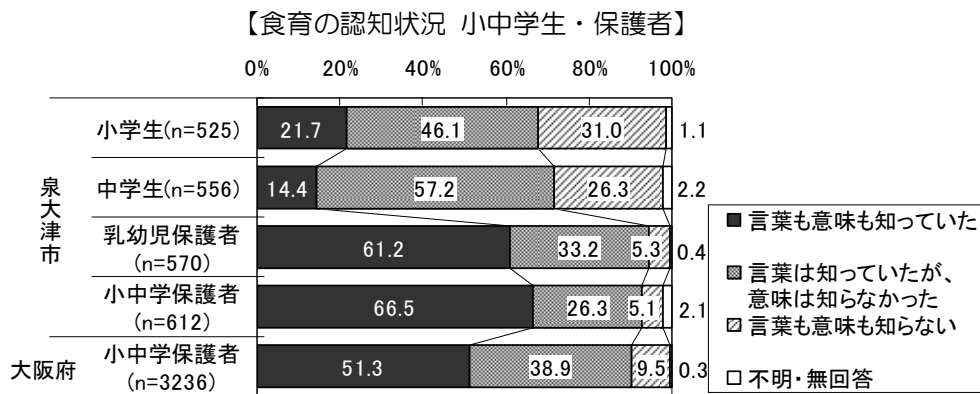
2) 食を取り巻く現状

前述の食育に関するアンケートやグループインタビューの結果より、本市の食を取り巻く現状等を整理します。

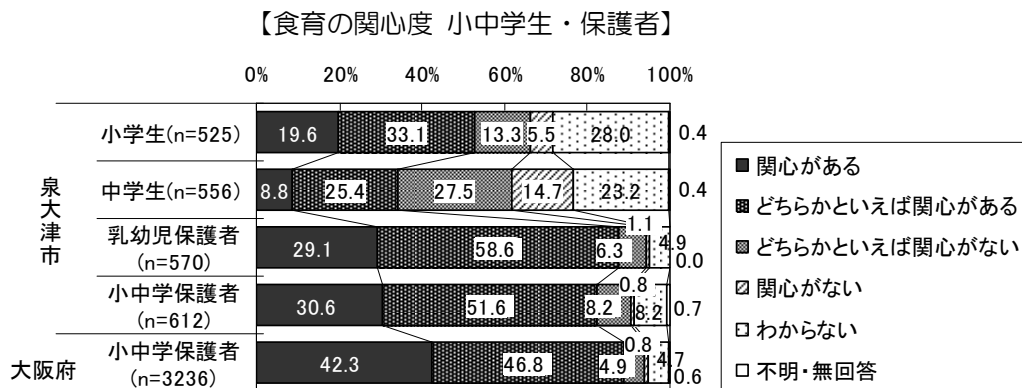
A「食育」の認知度は高いものの、関心は薄く、実践等の取り組みにつながっていない

アンケート調査結果より

- 食育の認知度（言葉も意味も知っている人の割合）は、保護者や一般市民ともに6～7割となっており、大阪府データ（平成18年）を上回っています。
- しかし、小中学生では、「言葉は知っているが、意味は知らない」人が半数程度を占めており、大人より認知されていません。



- 食育に関心がある人（関心が強い人）は、保護者で3割程度、一般市民では4割程度となっており、大阪府データ（平成18年）を下回っています。

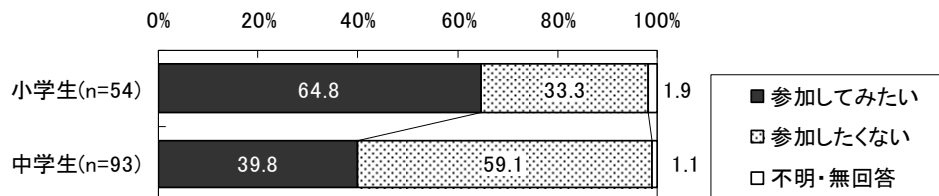


B 農業体験に対するニーズは子ども・大人ともに高い

アンケート調査結果より

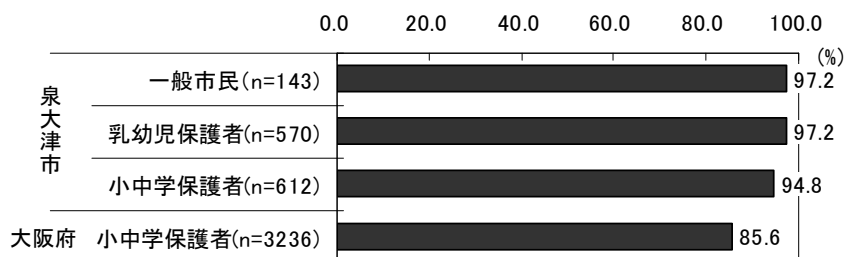
- 小中学生については、保護者より子どもの方が、田植えや野菜の種まき、苗植え、草抜きや水やり、稲刈りや芋ほり、野菜の収穫などの農業体験の経験割合が高くなっています。（小中学生は9割前後、保護者は7割）
- 乳幼児や小学生では、農業体験を通じて好き嫌いが解消されたケースが5割程度を占めていますが、中学生では4割程度となっています。
- 農業体験未経験者の今後の参加意向については、小学生で6割強、中学生では4割となっており、小学生の参加意向が強いことがわかります。

【農業体験未経験者の今後の参加意向 小中学生】



- 子どもの食育推進にあたって、農業体験が必要と考える人は、保護者や一般市民とともに9割を超えており、大阪府データ（平成18年）を上回っています。また、今後子どもに農業体験をさせたいと考える乳幼児保護者も9割を超えており、農業体験へのニーズが非常に高いことがわかります。

【子どもの食育推進での農業体験の必要性について 一般市民・保護者】



大阪府データ：「『食育』に関するアンケート（平成18年）」（大阪府）

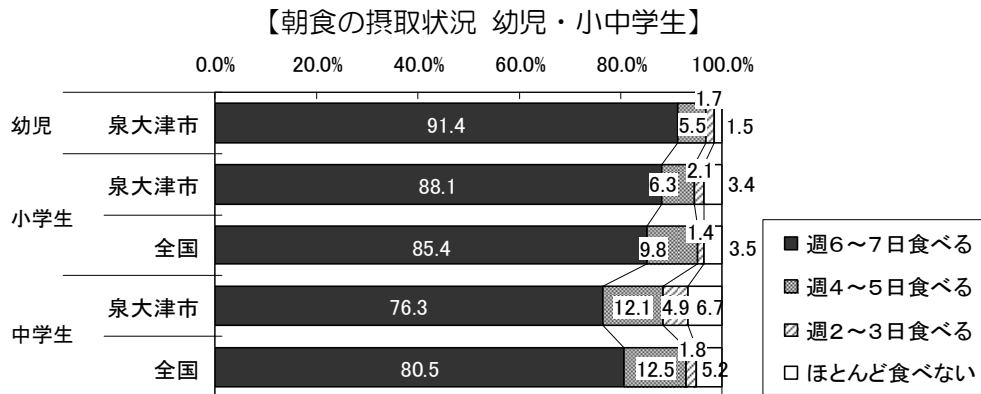
グループインタビュー結果より

- 婦人会会員や壮・中年期の男性からは、子どもにとって体験活動は非常に重要であるとの意見が多く出ています。しかし、一方では、「周辺に田畑が無く、子どもに農業体験をさせる機会・場が少ない」という意見も出ています。

C 朝食欠食や孤食、就寝時間の遅延化など子どもの生活リズムが乱れている

アンケート調査結果より

■朝食の欠食率（朝食をほとんど食べない人の割合）については、幼児で 1.5%、小学生で 3.4%、中学生では 6.7%と年齢とともに増加傾向にあります。特に、中学生の欠食率は全国データ（平成 17 年）の 5.2%を上回っています。



全国データ：「児童生徒の食生活等実態調査（平成 17 年）」（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

注）幼児データについては、乳幼児保護者アンケート（平成 21 年）の子どもの年齢 1～6 歳のデータ

- 幼児や小中学生については、就寝時間が遅くなるに従って、欠食率が大きく増加しており、生活リズムの乱れが朝食の欠食を招いていることがうかがえます。
- 小中学生の就寝時間については、全国データ（平成 17 年）と比較しても、遅くなっており、特に中学生でその傾向が強く表れています。
- 小中学生の朝食の欠食理由については、「食べる時間がない」「食欲がない」など就寝時間が遅いことが原因と考えられる事項が上位を占めていますが、その一方で、「朝食が用意されていない」「朝食を食べる習慣がない」といった保護者に関連する理由も少ない割合ながら挙がっています。
- 小中学生の食事の状況（だれと食べるか）についてみると、小学生では朝食の孤食率（一人で食べる人の割合）が、中学生では夕食の孤食率が全国データ（平成 17 年）を上回っています。

グループインタビュー結果より

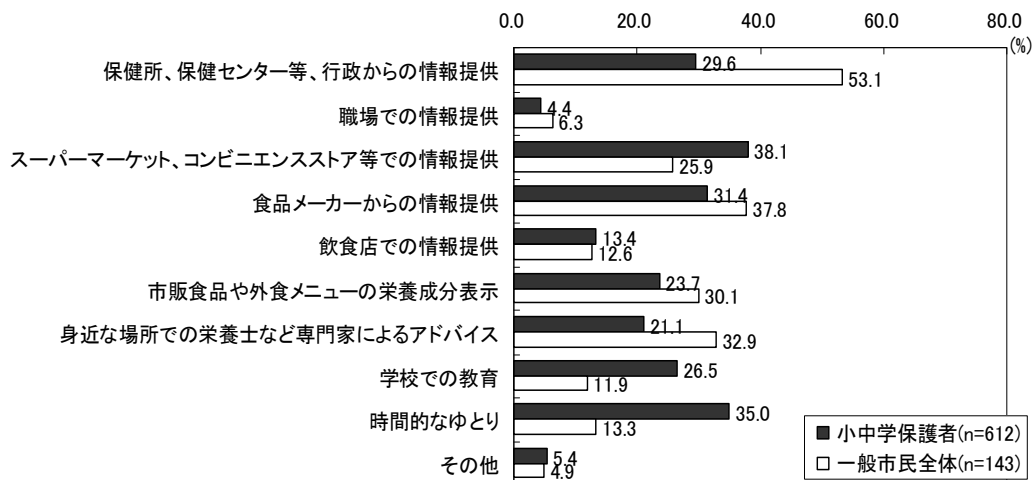
- 高年期の方からは、子どもが親の生活時間の影響を受けて、生活リズムが乱れているのではという意見が出ており、婦人会会員からも、ライフスタイルが大きく変化するなかで、子どもの生活にも歪みが出てきているとの声もあります。
- 栄養教諭・技師からは、学校において、朝食を食べることについての取り組みや肥満傾向児への指導などの取り組みを進めているといった意見が出ています。

**D 身近な地域での食育活動や担い手に関する情報が浸透していない
マスメディア*から食に関する情報を入手する人が多く、
情報入手先や情報提供に対するニーズは多様化している**

アンケート調査結果より

- 身近な食育に関するサークルが「ある」とした人は、乳幼児保護者で2割、小中学生では1割となっています。しかし、「わからない」とした人はそれぞれ7割程度となっており、食育に関心がある人でも6割程度となっていることから、身近な食育サークル等に関する情報がしっかりと把握ができていない状況がうかがえます。
- 食や栄養に関する情報の入手先としては、保護者や一般市民ともに「テレビ・ラジオ」や「本・雑誌」などのいわゆるマスメディアや「友人・知人」などが上位を占めています。また、保護者や壮年期では「スーパー・食料品店」や「保育所、幼稚園、学校」、中・高年期では「医療機関、保健所・保健センター」が多くなっており、ライフステージ*毎で情報の入手先が変化しています。
- 食習慣改善のための必要条件については、行政からの情報提供やスーパーマーケット、コンビニエンスストア等や食品メーカー等の情報提供等が上位を占めています。

【食習慣改善のための必要条件 保護者・一般市民】



グループインタビュー結果より

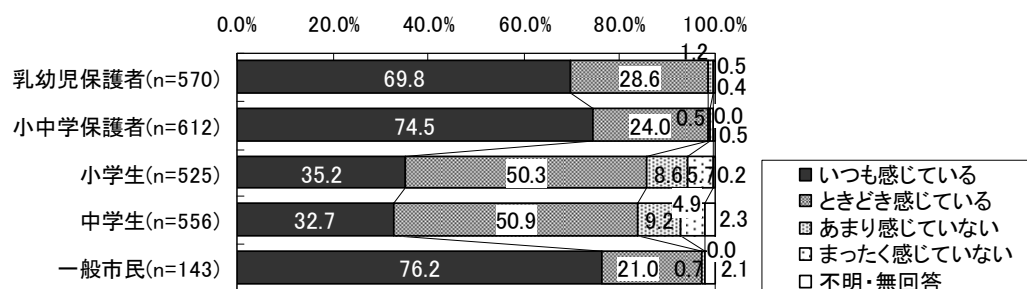
- フリー活動栄養士からは、子どもの料理教室や高齢男性の料理教室などの食育活動がクチコミで広がり、大きな成果を挙げているという他地域の事例の紹介がありました。
- フリー活動栄養士からは、食の専門家として人材登録をしているが、活動要請は来ないとの意見がありました。一方、婦人会会員からは、勉強会の開催など専門家に対するニーズがあり、行政にコーディネートしてほしいとの意見が出ています。

E 子どもは、食べ残し等に対する意識が低く、積極的な行動につながっていない

アンケート調査結果より

■食べ残しや食品廃棄について、いつも「もったいない」と感じる人の割合をみると、保護者や一般市民ともに7割程度（高年期では8割を超える）となっていますが、小中学生は3割台に留まっており、大人と子どもの間にギャップが生じていることがわかります。

【食べ残しや食品の廃棄を「もったいない」と感じる頻度 保護者・小中学生・一般市民】



■食べ残しを減らす努力の状況について、いつも努力している人の割合をみると、保護者や一般市民ともに6～7割程度となっていますが、小中学生は3～4割台に留まっており、大人と子どもの間にギャップが生じていることがわかります。

F 郷土料理の認知度は保護者、子どもともに低い 高年期では郷土料理の認知度や継承活動への参加意向が比較的高い

アンケート調査結果より

■泉大津（泉州地域）の郷土料理の認知度（知っている人の割合）は、保護者が2割程度、小中学生では1割程度に留まっています。一方、高年期は34.5%と他と比べて認知度が高くなっています。

■食育推進に関するボランティア活動への参加意向については、高年期で「郷土料理等の食文化継承活動」に参加したい人が4割に達しており、多くなっています。

グループインタビュー結果より

■婦人会会員からは、煮物など日本食を食べられない子どもが多くなっているという意見がありました。また、料理教室などを開催しても、若い母親の参加がないとの意見もありました。

ご存知ですか？ ～ お茶碗 1 杯のごはん ～

例えば、お茶わん 1 杯の米粒を数えると 3,250 粒ぐらいになります。

1 つの稲穂にモミが 70 粒ぐらいあるので、お茶わん 1 杯分のお米を収穫するには、稲穂を 46 本刈りとらなければなりません。

また、精米 1 粒の重さは 0.02g 程度なので、日本人口約 1 億 3 千人が、お茶わんに 1 粒のお米を残すと、合計で 2,600Kg にもなってしまいます。

ちなみに、1 人当たりのお米の年間消費量は 59.0kg（農林水産省 平成 20 年度食料需給表）なので、この 2,600kg は 44 人が 1 年間で消費するお米に匹敵します。

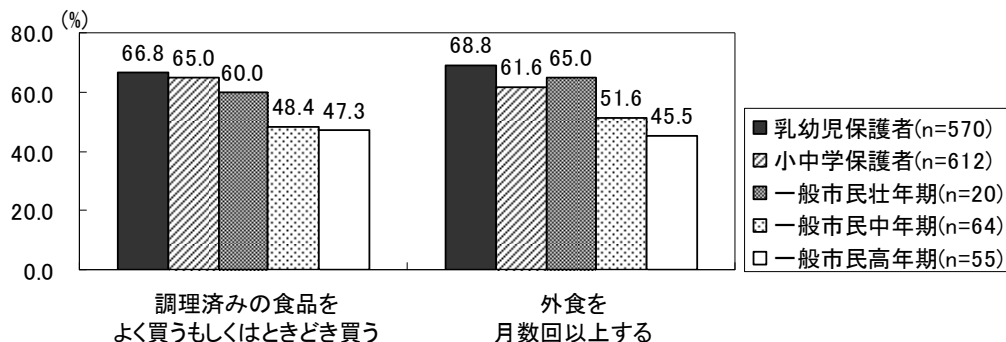


**G 中食*や外食の頻度は保護者世代で多くなっているものの、
栄養成分表示*を参考に行っている保護者はあまり多くない
スーパーマーケットや飲食店などが食の情報入手先となっている
こともあり、情報提供の場としてのニーズも高い**

アンケート調査結果より

- お弁当や惣菜などの調理済み食品の購入頻度については、よく買うもしくはときどき買う人が、保護者や壮年期で6割となっており、中・高年期（5割程度）より多くなっています。
- 外食の頻度については、月数回以上の人が保護者や壮年期で6割台となっており、中・高年期（4～5割）より多くなっています。

【中食および外食の状況 保護者・一般市民】



- 外食時の栄養成分表示の参考状況について、参考に行っている人は、外食の頻度が高い保護者で4割程度となっており、外食の頻度が低い一般市民（壮・中・高年期）より少なくなっています。
- 「うちのお店も健康づくり応援団*」のマークについて、見たことがある人は乳幼児保護者で14.6%、小中学生保護者で18.0%と、大阪府データ（平成18年）と大きな差はありません。
- 食や栄養に関する情報の入手先として、保護者や壮年期では、「スーパー・食料品店」が他のライフステージより多くなっています。
- 食習慣改善のための必要条件では、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等や食品メーカー等の情報提供などが上位を占めています。また、壮年期では他のライフステージと比べて、飲食店等での情報提供を求める声が多くなっています。

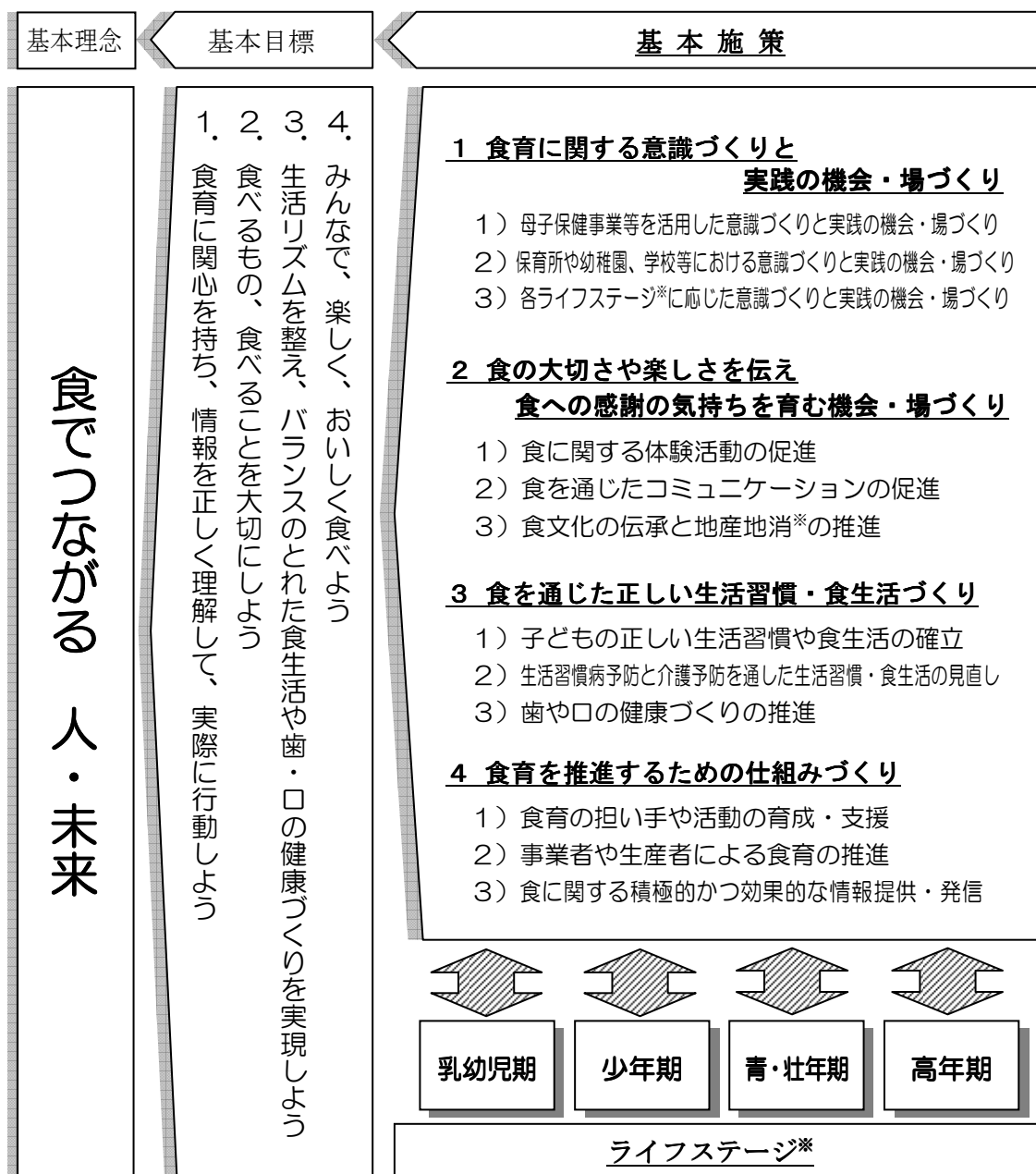
グループインタビュー結果より

- 壮・中年期の男性からは、「週末は家族で外食が多い」「外食先は子どもの好みで決まる」等の意見が出ています。

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。



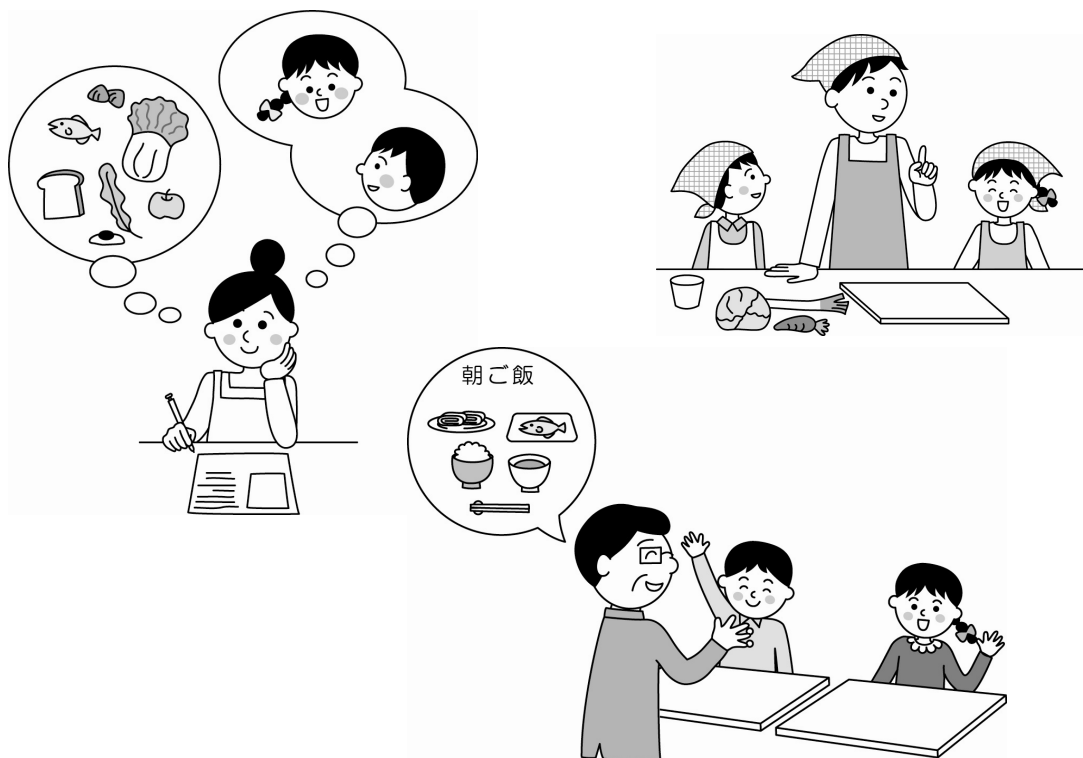
基本施策別の施策・事業の展開

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。

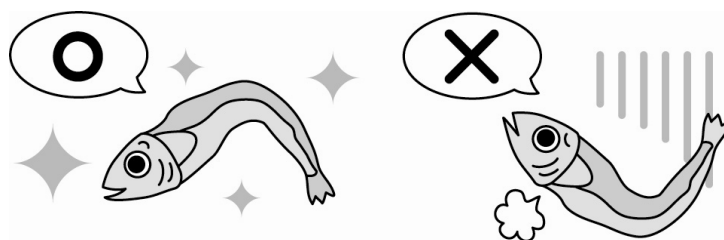
施策・事業

- ◎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おり、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めます。

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】

（池上曾根遺跡での稲作を学ぶ体験講座、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



保護者と一緒にお餅つき



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

池上曽根遺跡での稲作を学ぶ体験講座の様子

～田植え～



～稲刈～



2) 食を通じたコミュニケーションの促進

家族や友人、仲間などみんなと一緒に楽しく食卓を囲む機会を持つとともに、食事を楽しみとすることができるよう、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）

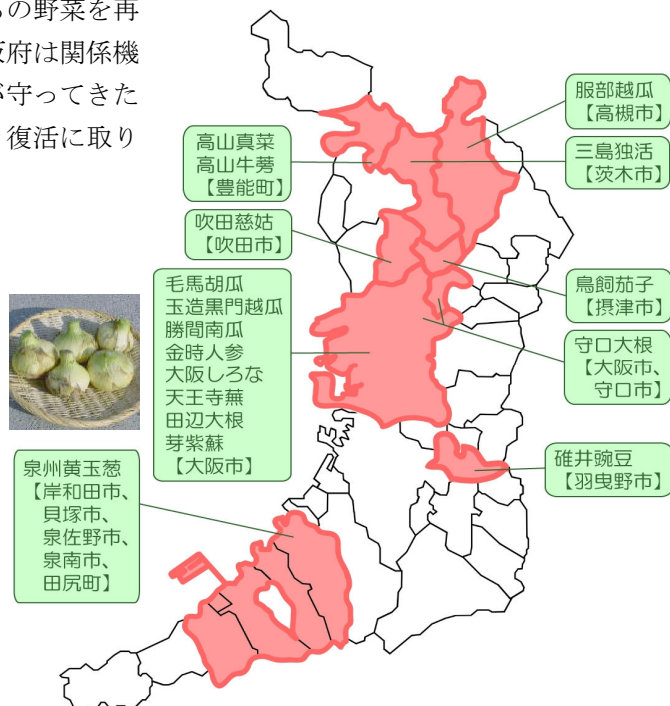
◎学校給食での地産地消の推進【少年期】

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」の原産地市町村



「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

泉大津や泉州地域の郷土料理の紹介

泉州地域では、「えびじゃこ」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、各家庭により少しずつ異なり、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 「えびじゃこと水なすの古漬けの炊き合わせ」

材料（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none">・水なすの古漬け：6個・えびじゃこ：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	<ol style="list-style-type: none">① 水なすの古漬けを一口大に刻んで水にさらし、一晚塩抜きをします。（一晚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 えびじゃこを殻付きのまま乾煎りします。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
<ul style="list-style-type: none">・米：1カップ・水：10カップ・粉茶：大さじ1	<ol style="list-style-type: none">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、畦豆（大豆）の未熟なもの（枝豆）を使い、緑色のくるみあんを作って餅と和え、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
<ul style="list-style-type: none">・もち米：5カップ・枝豆（さやのまま）：700g・砂糖：150g・塩：少々	<ol style="list-style-type: none">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をザルにあげ、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 ・酢 : 大さじ4 ・みそ : 大さじ2 ・砂糖 : 大さじ2 ・からし : 大さじ1	① わけぎの茎、葉を5cmくらいの長さに切ります。 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、冷まします。 ③ 酢、みそを混ぜ合わせ、砂糖を加えて混ぜます。 ④ 水気をきったわけぎと③を和えます。

●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 ・里芋(小さ目なもの) : 4個 ・大根 : 6cm ・金時人参 : 4cm ・だし汁 : 1000ml ・白みそ : 100g	① 里芋は皮を亀甲にむいてゆでます。 ② 大根や金時人参は輪切りにして、固めにゆでます。 ③ だし汁に①と②を入れて煮ます。 ④ ③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。

他にも、「かもうりの煮付け」「ず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、十分な休養・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のみ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、小児生活習慣病検診 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じた生活習慣・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？

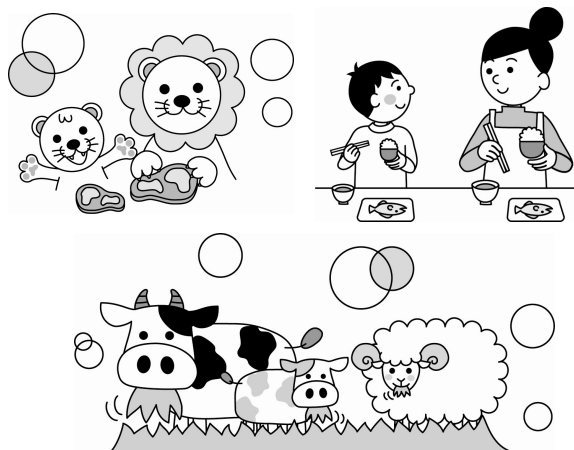
～ 歯の割合のヒミツ ～

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、臼歯は穀類を噛み砕く歯です。

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 ～

「卑弥呼の歯がいーぜ」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」 | 言葉の発音はつきり | ●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。 |
| 「が」 | 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。 |
| 「ぜ」 | 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、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やヘルシー朝食など）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。



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"> ■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。 ■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） 	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"> ■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） ■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。 ■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。 	
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"> ■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。 ■1歳6か月児健診時に、栄養相談・指導を実施します。 ■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。 	
歯科健診の推進	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 	

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。	
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"> ■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。 ■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。 ■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。 	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"> ■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。 ■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。 	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"> ■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。 ■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。 ■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。 ■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。 	指導課
小中学校での体験活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 	
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"> ■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。 ■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。 	
小学校での虫歯予防の取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 	
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"> ■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。 	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"> ■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。 	
小学校給食での地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 	

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。	

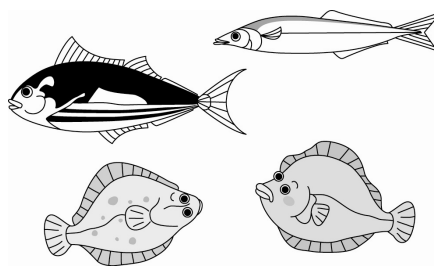
ご存知ですか？

～ 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 ～

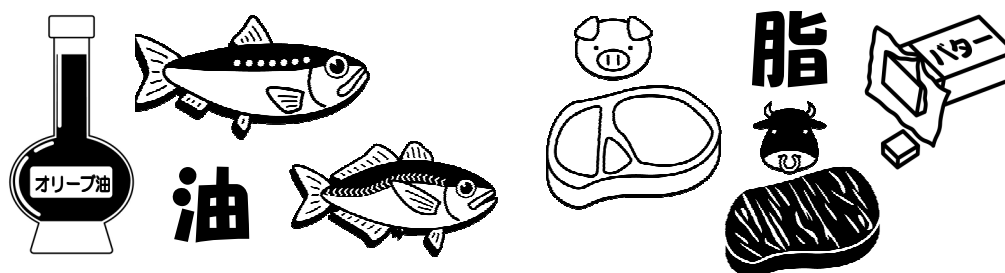
同じ「アブラ」という漢字でも、さんずい偏の「油」と、にくづき偏の「脂」があります。

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"> ■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。 ■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。 	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"> ■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。 	生涯学習課
	<ul style="list-style-type: none"> ■市民が農業に関する体験活動をできるよう、市民農園等の開設・運営に努めます。 ■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。 ■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。 	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"> ■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。 	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"> ■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。 	関係各課
郷土料理等の伝承	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 ■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。 	関係各課
食生活・栄養に 関する相談・指導	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 	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"> ■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。 ■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。 	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"> ■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。 	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"> ■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。 	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"> ■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。 	関係各課
食育に関する情報の 一元化	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 	関係各課

第5章 数値目標

本計画を効果的に推進するため、本市の状況や国、大阪府の設定した数値目標などを十分に勘案して平成 26 年度における数値目標を設定し、施策・事業の成果や達成状況を客観的な評価指標で把握できるようにします。

評価指標		現状値(平成 21 年度)	目標値(平成 26 年度)
①食育に関心を持っている人の割合	<u>泉大津市</u>	乳幼児保護者：87.7% 小中学生保護者：82.2% 一般市民：85.4%	<u>95.0%</u>
	大阪府	89.0% (平成 17～18 年)	95.0% (平成 23 年度)
	国	70.0% (平成 17 年度)	90.0% (平成 22 年度)
②食育に関する自主的な集まり（サークル）に参加する人の割合	<u>泉大津市</u>	乳幼児保護者：8.4% 小中学生保護者：4.1% 一般市民：11.9%	<u>20.0%</u>
③朝食を欠食する人の割合	<u>泉大津市</u>	幼児：1.5% 小学5年生：3.4% 中学2年生：6.7%	<u>0.0%</u>
	大阪府	7～14 歳：4.0% (平成 17～18 年)	7～14 歳：0.0% (平成 23 年度)
	国	小学生：4.0% 20 歳代男性：30.0% 30 歳代男性：23.0% (平成 17 年度)	小学生：0.0% 20 歳代男性：15.0%以下 30 歳代男性：15.0%以下 (平成 22 年度)
④食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている人の割合	<u>泉大津市</u>	乳幼児保護者：14.8% 小中学生保護者：19.5% 一般市民：33.8%	<u>65.0%</u>
	大阪府	24.0% (平成 17～18 年)	60.0% (平成 23 年度)
	国	—	60.0% (平成 22 年度)
⑤メタボリック シンドローム※を 認知している人の割合	<u>泉大津市</u>	一般市民：88.8% 小中学生保護者：91.8%	<u>95.0%</u>
	大阪府	52.0% (平成 17～18 年)	80.0% (平成 23 年度)
	国	—	80.0% (平成 22 年度)
⑥農業に関する体験活動 (教育ファームと同様の 定義)を実施する保育所、 幼稚園、小中学校の数	<u>泉大津市</u>	未実施	<u>増 加</u>

評価指標		現状値(平成 21 年度)	目標値(平成 26 年度)
⑦食事の際、あいさつをする人の割合	泉大津市	小学5年生：71.2% 中学2年生：48.7% 乳幼児保護者：71.8% 小中学生保護者：65.8% 一般市民：55.9%	80.0%
⑧食べ残し等を減らす努力をしている人の割合	泉大津市	小学5年生：43.4% 中学2年生：34.7% 乳幼児保護者：61.4% 小中学生保護者：69.6% 一般市民：65.7%	80.0%

数値目標の設定の考え方

①食育に関心を持っている人の割合

国や大阪府において数値目標として設定されており、なおかつ、本市では市民の食育への関心を高めるにあたって、数値目標に設定しました。（現状値は、食育に関するアンケートで、食育について「関心がある」および「どちらかと言えば関心がある」と回答した人の割合）

②食育に関する自主的な集まり（サークル）に参加する人の割合

食育に関する活動があまり活発ではなく、多くの人が実際の取り組みにつながらないという本市の現状を踏まえ、また、地域における食育の担い手や活動の育成・支援を進めるにあたって、市独自の数値目標として設定しました。（現状値は、食育に関するアンケートで、食育に関する自主的な集まりについて「現在参加している」および「過去1年間の間に参加したことがある」と回答した人の割合）

③朝食を欠食する人の割合

国や大阪府において数値目標として設定されており、なおかつ、本市においても小中学生の朝食欠食などの生活リズムの乱れが見られており、それらの改善を図っていくうえで、数値目標に設定しました。（現状値は、食育に関するアンケートで、朝食について「ほとんど食べない」と回答した人の割合）



④食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている人の割合

国や大阪府において数値目標として設定されており、なおかつ、本市において食事バランスガイドを参考にしている保護者が大阪府と比較して少ない現状を改善していくうえで、数値目標に設定しました。（現状値は、食育に関するアンケートで、食事バランスガイド等について「ほぼ毎食参考にしている」および「毎日1食は参考にしている」と回答した人の割合）

⑤メタボリックシンドロームを認知している人の割合

国や大阪府において数値目標として設定されており、メタボリックシンドロームの認知率を向上させ、食生活の改善を進めるために、数値目標として設定しました。（現状値は、食育に関するアンケートで、メタボリックシンドロームについて「言葉も内容も知っていた」と回答した人の割合）

⑥農業に関する体験活動（教育ファームと同様の定義）を実施する保育所、幼稚園、小中学校の数

国では、「教育ファームの取り組みがなされている市町村の割合の増加」が食育の推進の目標として設定されています。また、本市における食育推進の方向性として、「食の大切さを理解し、食への感謝の念を持つための“体験活動”の推進」が設定されており、今後、農業に関する体験活動（教育ファームと同様の定義）を促進し、充実を図っていくにあたり、市独自の数値目標として設定しました。

ただし、本目標については、各保育所、幼稚園、小中学校の独自性を尊重し、数値目標ではなく、現在の実施数より「増加」させることを目標とします。

⑦食事の際、あいさつをする人の割合

本市における食育推進の方向性として、「食の大切さを理解し、食への感謝の念を持つための“体験活動”の推進」が設定されており、食に関する体験活動の成果・効果を確認するにあたって、市独自の数値目標として設定しました。（現状値は、食育に関するアンケートで、食事の際のあいさつについて「必ずする」と回答した人の割合）

⑧食べ残し等を減らす努力をしている人の割合

本市における食育推進の方向性として、「食の大切さを理解し、食への感謝の念を持つための“体験活動”の推進」が設定されており、また、本市において、子どもの食べ残しへの意識が低く、減らす努力などの行動にもつながっていない現状を改善していくうえで、市独自の数値目標として設定しました。（現状値は、食育に関するアンケートで、食べ残し等を減らす努力について「いつもしている」と回答した人の割合）

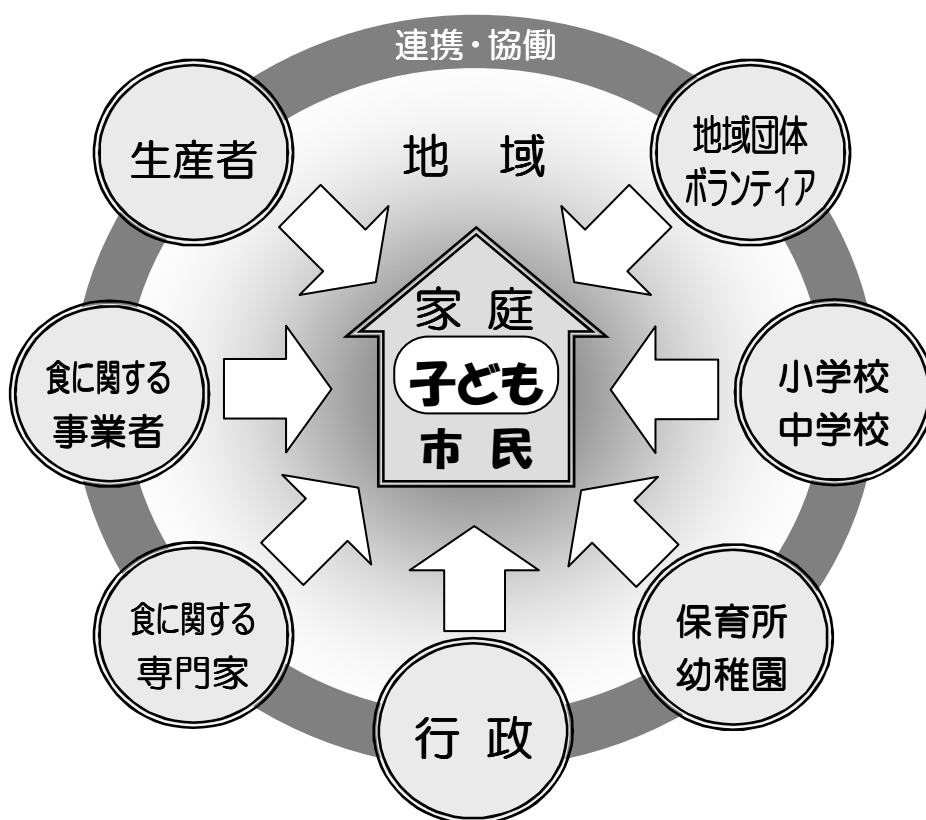
第6章 計画の推進にあたって

1. 連携・協働による推進体制

本計画を着実に推進するためには、市民一人ひとりが主体的に食育に取り組むことが必要不可欠となります。

そのためにも、行政をはじめ地域、関係機関・団体や保育所、幼稚園、学校、事業者や生産者、食に関する専門家は、連携・協働し、情報共有や市民一人ひとりが主体的に食育に取り組める環境づくりを進めます。

【泉大津市の食育推進のイメージ】



2. 計画の進行管理

庁内においては、「泉大津市食育推進計画検討準備委員会」を構成する関係各課が中心となり、庁内の連携体制を充実・強化に努め、計画に基づいた施策・事業の推進や、数値目標などを踏まえた施策・事業の検証・評価を行います。

また、計画策定のために設置した「泉大津市食育推進計画検討委員会」を「泉大津市食育推進委員会」に移行し、本計画の施策・事業の進捗状況の確認や、数値目標などを踏まえた検証・評価結果について検討・審議を行い、施策・事業等の見直しや追加などを進めます。

泉大津の食の歴史3 ～ 宮座行事と食 ～

板原地区には、「天神さん」と呼ばれる旧菅原神社をめぐる宮座組織が残り、宮座の行事は、泉大津市指定無形民俗文化財に指定されています。

宮座行事における食事は、神との共食という性格を持ち、調理は構成員である男性だけで行われてきました。

宮座の伝統料理は昭和 57 年 12 月 19 日に行われた行事を最後に廃絶していましたが、平成 15 年に市教育委員会で復元を試みました。

復元は膳部料理、組重、味噌汁、ニシメの 4 点について実施しましたが、通常の行事では復元料理のほかに、焼き魚、寿司(すし屋のもの)、造り、鯛 1 匹、酒、盃が膳まわりにつきます。

膳部は、あずきごはん、山の芋、ワケギ酢和え、ハンペンと高野豆腐からなります。

また、組重は、カズノコ、ゴマメ、ゴボウからなり、味噌汁は自家製白味噌です。そして、ニシメは、タケノコ、カマボコ、高野豆腐からなります。

これらの料理に関する記録は古く、文政 4 年(1821 年)の「板原村宮座諸式定書」及び安政 3 年(1856 年)の「板原村座儀式記録」に詳細な記事がみられ、料理が形を変えながら継承されてきたことがうかがえます。

宮座：地域の氏神、鎮守である神社の祭祀に携わる村落内の組織、集団のことです。

参考資料

1. 策定経過

1) 泉大津市食育推進計画検討委員会の開催状況

回数	開催年月日	内 容
第1回	平成 21 年 2 月 21 日	<ul style="list-style-type: none"> ・「食育」についての講演 同志社大学大学院総合政策科学研究科 中尾卓嗣氏 ・委員紹介および委員長、副委員長選任 ・食育推進計画策定の趣旨について ・委員会日程について ・食育に関する調査概要案について
第2回	平成 21 年 6 月 6 日	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進計画の基本的な方向性について ・「食育」に関するアンケート（案）について ・ライフステージ別の事業について ・その他
第3回	平成 21 年 10 月 17 日	<ul style="list-style-type: none"> ・「食育と農業」についての講演 農林水産省近畿農政局大阪農政事務所 藤澤義彦氏 ・アンケート及びインタビュー結果からみた現状と課題の報告 ・基本理念（案）および目標（案）について ・数値目標（案）について ・食育に関連する施策・事業等について ・その他
第4回	平成 22 年 1 月 16 日	<ul style="list-style-type: none"> ・泉大津市食育推進計画（案）について ・その他
第5回	平成 22 年 3 月 20 日	<ul style="list-style-type: none"> ・泉大津市食育推進計画（案）について ・パブリックコメント結果報告 ・泉大津市食育推進計画概要版（案）について ・その他

2) 泉大津市食育推進計画検討委員会設置要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、食育基本法（平成17年法第63号）の本旨に基づき、泉大津市の食育推進計画を策定するため、泉大津市食育推進計画検討委員会（以下「検討委員会」という。）を設置し、検討委員会に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 検討委員会は次に掲げる事務を所掌する

- (1) 泉大津市食育推進計画の策定に関すること。
- (2) その他、食育推進計画のために必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 検討委員会は、別表に掲げる委員をもって組織する。

(委員長等)

第4条 検討委員会に委員長を置き、委員の互選によりこれを選出する。

- 2 検討委員会に副委員長を置き、委員長がこれを指名する。
- 3 委員長は、会務を総理し、検討委員会を代表する。
- 4 委員長に事故があるときは、副委員長がその職務を代理する。

(委員)

第5条 委員は、食育を推進する健康福祉分野、農林水産分野及び教育分野等の食育に関する次に掲げる者（以下「委員」という。）で組織する。

- (1) 学識経験者
- (2) その他別表に掲げる関係団体及び行政機関の代表
- 2 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 前項の委員は、再任されることがある。

(会議)

第6条 検討委員会は、委員長が招集する。

2 検討委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

(庶務)

第7条 検討委員会の庶務は、泉大津市健康福祉部健康推進課が行う。

(細則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、検討委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附則

この要綱は、平成20年11月1日から施行する。

3) 泉大津市食育推進計画検討委員会委員名簿

氏 名	所属等
◎ 森下 正博	元大阪府立食とみどりの総合技術センター
○ 中尾 卓嗣	同志社大学大学院総合政策科学研究科
永野 隆浩 油谷 令尹子	泉大津市医師会
高橋 正生	泉大津市歯科医師会
辻尾 進	泉大津薬剤師会
田中 悦子	和泉保健所
藤田 通子	泉大津・高石フリー活動栄養士会
坂本 克代	泉大津市食生活改善推進協議会
中森 栄二 北口 吉輝	いずみの農業協同組合
小出水 啓子	泉大津消費者問題研究会
植野 國廣	泉大津民間保育所協議会
鹿野 幸子	泉大津市立保育所長会
西岡 操	泉大津市立幼稚園長会
木野 欽司	泉大津市立小・中学校長会
西川 公造 藤江 英伸	泉大津市PTA協議会

◎は委員長、○は副委員長

4) 泉大津市食育推進計画検討準備委員会の開催状況

開催年月日	内 容
平成 20 年 10 月 23 日	【部長・課長】 <ul style="list-style-type: none"> ・食育推進計画の策定の趣旨について ・「(仮称) 泉大津市食育推進計画検討委員会」の設置について ・推進計画について
平成 20 年 10 月 31 日	【担当者】 <ul style="list-style-type: none"> ・食育推進計画の策定の趣旨について ・「(仮称) 泉大津市食育推進計画検討委員会」の設置について ・推進計画について
平成 21 年 6 月 2 日	【部長・課長】 【担当者】 <ul style="list-style-type: none"> ・計画の流れ及びスケジュール案の報告 ・アンケート調査及びステージ別取り組みについて ・計画の基本的な方向性の検討・調整
平成 21 年 9 月 11 日	【課長・担当者】 <ul style="list-style-type: none"> ・基本理念・目標（案）の説明 ・現状と課題の報告 ・数値目標（案）の報告 ・今後の食育に関連する事業・取り組みについて
平成 21 年 10 月 5 日	【担当者】 <ul style="list-style-type: none"> ・現状と課題の報告 ・基本理念・目標（案）の検討・調整 ・数値目標（案）の検討・調整 ・今後の食育に関連する事業・取り組みの検討・調整
平成 21 年 12 月 1 日	【担当者】 <ul style="list-style-type: none"> ・計画案の構成等の説明と検討 ・施策の展開の内容の説明と検討 ・農業に関する体験活動の数値目標の説明と検討
平成 21 年 12 月 25 日	【課長】 <ul style="list-style-type: none"> ・泉大津市食育推進計画（案）の検討 ・今後のスケジュールについて
平成 22 年 3 月 18 日	【部長・課長】 <ul style="list-style-type: none"> ・泉大津市食育推進計画（案）の検討 ・パブリックコメント結果報告 ・泉大津市食育推進計画概要版（案）の検討 ・今後のスケジュール、取り組みなどについて

5) 泉大津市食育推進計画検討準備委員会構成

部長	健康福祉部長、総合政策部長、市民産業部長、教育次長
課長	健康推進課長、企画調整課長、児童福祉課長、産業政策課長、教育総務課長、指導課長
担当者	健康推進課担当者、企画調整課担当者、児童福祉課担当者、産業政策課担当者、教育総務課担当者、指導課担当者

2. 用語解説

あ行

泉大津市次世代育成支援・地域行動計画

国の次世代育成支援対策推進法に基づく市町村行動計画に位置づけられており、地域において市民が安心して子どもを産み育てることができるよう、泉大津市において取り組むべき様々な課題を明らかにし、総合的かつ計画的に子育て支援施策や少子化対策を推進していくための指針等を示した計画です。

泉大津市総合計画

泉大津市のまちづくりを総合的・計画的に進めるために、中長期的な展望と広域的な視点を持って、市の指針として示すものであり、まちづくりの目標とこれを実現するための施策の基本的な方向を体系的に示したものです。

泉大津市地域福祉計画

社会生活を営むうえで解決が必要とされる生活上の共通課題や要援護者の課題などを地域として解決・予防していくため、地域住民等と行政が協働する取組や仕組みづくりである地域福祉を実現するための計画です。

うちのお店も健康づくり応援団【P36 のコラム「うちのお店も健康づくり応援団」を参照】

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やヘルシー朝食など）の提供、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。

栄養成分表示

市販食品、外食料理においてエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分について、その食品の包装材、料理メニュー表、飲食店内等に表示を行うこと。

大阪府食育推進計画

「くだいおれのまち」と言われた大阪の歴史・伝統を活かし、府民一人ひとりが自らの意思で食育に取り組むとともに、府民が実践する食育を地域、教育機関、生産者、食品関連事業者など各団体等が支援し、食育を府民運動として推進することを基本方針として大阪府において平成 19 年 3 月 31 日に策定された計画です。

か行

教育ファーム

自然の恩恵や食に関わる人々の活動への理解を深めることなどを目的として、農林漁業者などが、一連の農作業等の体験の機会を提供する取組のことです。なお、一連の農作業等とは、体験者が、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一人物が、同一作物（米、野菜、果物等の食用の作物）について2つ以上の作業を、年間2日以上行う活動のことを言います。

郷土料理【P29～30のコラム「泉大津や泉州地域の郷土料理の紹介」を参照】

その地域の特有の料理のこと。特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりします。泉大津市や泉州地域の郷土料理には、「じゃこごうこ」「茶がゆ」「くるみ餅」などがあります。

行事食

正月や節句、お祭りなど年中行事や結婚式などの儀式等で食べる特別な食事のことで、四季の旬を取り入れたものが多く、現在では季節の風物詩のひとつとして受け継がれています。（代表例：正月のおせち料理や雑煮、桃の節句の雛あられや白酒、土用のうなぎ、月見のだんご、彼岸のおはぎ、冬至のかぼちゃ、年越しそば など）

健康泉大津 21（泉大津健康づくり計画）

壮年期死亡の減少や健康寿命の延伸、生活の質の向上を図るため、「健康診査」「運動・身体活動」「栄養・食生活」「歯科保健」「喫煙」「休養・こころの健康」「アルコール」の7つの健康分野毎に、一人ひとりの取り組み目標や地域における環境づくりに関する取り組みなどを整理した計画です。

孤食

家族と暮らしながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事をとること。

個食

家族と一緒に食事をしながら、特別な事情もなく、それぞれが自分の好きな料理を食べること。

さ行

食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することなどを目的に平成 17 年 7 月 15 日に施行された法律です。

食育推進基本計画

食育に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育基本法に基づき、政府（内閣府に設置された食育推進会議）において平成 18 年 3 月 31 日に策定された計画で、計画期間は平成 18 年から平成 22 年までの 5 年間となっています。計画では、食に関する知識を持ち、健全な食生活を実践できる人づくりを目標に、家庭や地域、学校などがとるべき対策の方向性について、具体的な数値目標を掲げて示しています。

食育の日

食育推進基本計画において、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るために定めた日（毎月 19 日）です。「食育の日」には、各地で様々な食育の普及啓発活動が展開されています。

食事バランスガイド【P 14 のコラム「食事バランスガイドってなに？」を参照】

食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したものです。

食料自給率

国民が消費する多種多様な食料が、国内生産によってどの程度まかなわれているかについて示した指標。日本では、品目別自給量（重要による計算）、穀物自給用（重要による計算）、総合食料自給率（カロリー、金額による計算）が算出されています。

た行

地産地消

地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。地域の消費者ニーズに即応した農水産物の生産と生産された農水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取り組み。

な行

中食

惣菜や弁当、調理済み食品を購入してきたり、出前やケータリングで調達した食べ物で食事を済ませることで、家庭内で調理する過程が省略された食事。

ま行

マスメディア

新聞やテレビ、ラジオ、雑誌など情報伝達を目的とし、一方的かつ不特定多数に向けて情報発信をすることができるメディア（媒体）のこと。

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態。食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる。

ら行

ライフスタイル

生活様式のこと。衣食住などの日常生活から娯楽や仕事、居住地の選択、社会との関わり方までを含む広い意味の生き方のことを言います。

ライフステージ

人間の一生における各段階のこと。

泉大津市食育推進計画

平成 22 年 3 月

編集・発行 泉大津市 健康福祉部 健康推進課
総合政策部 企画調整課
健康福祉部 児童福祉課
市民産業部 産業政策課
教育委員会事務局 教育総務課
教育委員会事務局 指導課

〒595-0013 泉大津市宮町 2 番 25 号 泉大津市立保健センター
電話 (0725) 33-8181 F A X (0725) 33-4543