

第5章 泉南市食育推進計画

第1節 食育推進の理念

1 食育の基本的な考え方

「食育」とは、食育基本法において、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、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」とされています。

そのためには、栄養バランスに配慮した食生活が必要ですが、高齢化の進行や世帯構造、働き方の変化、貧困等に伴い、健全な食生活の実践が難しい家庭が増加しています。そうした社会情勢を踏まえ、あらためて本市において、市民一人ひとりが健康的な食生活を送れるよう、次の理念を掲げるものです。

2 本計画の理念

■食育推進の理念

「食育推進体制を整備し、市民一人ひとりが食を通じて正しい知識と行動力を身につけ実践できるまち」を目指します

3 食育推進体制の整備について

(1) 食生活に関する市民の実態把握

食に関する課題には、従来から各学校・幼稚園・保育所等それぞれの機関で取り組んでいますが、全市的な取組に展開することが重要です。あらゆるライフステージにおいて、食育を総合的な施策として実施するため、市民を対象に食に関するアンケート調査を実施し、そこから得られた現状・課題に対し、全市的な体制のもと、総合的かつ計画的に食育の推進が図られるよう努めます。

(2) 泉南市食育推進担当者会議の実施

食育について市民一体となった取組を推進するため、情報交換と連携の促進を図ることが必要です。そのため、広く市民各層の意見を施策に反映させる場として、庁内の担当者会議を実施します。

(3) 地域における食育推進のためのネットワークづくり

食育を市民運動として推進するためには、身近な地域における食育の推進役が必要です。地域における関係団体・機関等のネットワークを構築し、多様な主体から食を学ぶ機会が提供される体制を整備します。

(4) 大学、医療機関、研究機関等との連携

食の安全や健康づくり等について、専門的知識やノウハウを蓄積している大学等の専門機関と連携し、適切な情報を市民と共有し、地域活動を行う体制を整備します。

(5) 積極的な情報提供、意見交換

ホームページ等を活用して食についての情報提供を図るほか、食について身近に考える機会の確保や、食に対する理解を深めることができるよう、情報及び意見交換の機会を提供します。

第2節 施策体系

基本施策1 健康な身体をつくる食生活の推進

基本施策2 食の楽しさ・安全安心の推進

基本施策3 地域における活動の促進

第3節 各世代における食育推進の考え方

食べることは生涯を通しての営みであり、生きるためには欠かせない力の源となるものです。市民一人ひとりが、それぞれの世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが重要です。

また、幼い頃から望ましい食習慣を身につけることは、将来の健康管理や、さらにその次の世代にまで影響を与える可能性があることから、生涯を見据えたライフコースアプローチの観点で食育を推進することが重要です。そのため、ライフコースアプローチの考えを踏まえ、各ライフステージにおける食育推進の考え方を、次のとおり整理しました。



幼少世代 (0～15歳)

乳幼児期(0～5歳)は、身体が発育し、味覚や咀嚼機能等の発達が著しい時期です。生活リズムが形成されるこの時期は、保護者やまわりの大人があたたかく豊かな関わり方をすることが重要です。

児童期から思春期にかけて(6～15歳)は、心身の発達が著しく、食への興味や関心が深まる時期です。学習塾や習い事等で多忙な児童も多くなりますが、できるだけ家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけることが重要です。



青年世代 (16～39歳)

思春期(16～19歳)は、身体的、精神的変化が著しく、個人差も大きい時期です。望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが重要です。

青年期(20～39歳)は、身体的、精神的には成熟しますが、就職や結婚等により生活環境が大きく変化する時期です。適正体重の維持や、自分にあった食事量を理解し実践することが重要です。また、次世代の子どもたちを健全な食習慣が実践できるように育てることも重要です。



壮年世代 (40～64歳)

社会や家庭において重要な役割を担いますが、忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期です。これまでの生活習慣から、生活習慣病の発症が増加する時期でもあります。食習慣を見直し、自らの健康管理に努め、生活習慣病の発症を予防することが重要です。

高齢世代 (65歳以上)

加齢に伴い体力が低下し、健康上の課題を抱える人が増える時期です。健康維持に必要な食生活を実践するとともに、「食」を通じた交流の場を持つことが重要です。次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることも重要です。

女性

青年世代(16～39 歳)の女性は、無理なダイエット等による低栄養状態となるケースがみられます。女性ホルモンや成長ホルモンの分泌の滞り、鉄欠乏貧血、血行不良等につながる可能性があります。妊産婦の食事は、出生児へ影響することも考えられます。妊娠前から健康的な食習慣を身につけ、バランスのよい食事を心がけることが重要です。

壮年期から高齢期にかけて(40歳～64 歳)の女性は、女性ホルモンの分泌量の減少により、骨密度の減少や体重増加、脂質異常症等の生活習慣病の人が増加する時期です。食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要です。

高齢期(65 歳以上)の女性は、食が細くなり、筋力・体力が低下する時期です。フレイルやサルコペニア等の原因とならないよう、エネルギーが不足しないよう、必要な栄養をとることを意識した食事を心がけることが重要です。

第4節 基本目標「適正体重の維持」

本計画(食育推進)を通じて達成すべき目標として、多くの人の適正体重維持を目指すものとします。

目標値については大阪府の目標と整合をとったもので、毎年を検証の中で本市の達成状況を確認し、必要に応じて中間見直しの際に目標値を再検討します。

指 標	基準値 (R3)	中間目標 (R12)	最終目標 (R18)
適正体重の人の割合 (BMI 18.5～25未満)	男性:66.7% 女性:66.0%	男性:68.4% 女性:68.0%	男性:70.0% 女性:70.0%

※最終目標を 70%(府目標)として、中間目標として中間の値を設定。

第5節 施策の展開

基本施策1 健康な身体をつくる食生活の推進

【施策の趣旨】

食事は、成長・発達、身体の維持、活動のためのエネルギー摂取につながる、必要不可欠なものです。こどもの頃から健康的な食習慣を身につけるように努め、健全な成長・発達につなげるだけでなく、生涯にわたって健康的な食生活を送れるよう取り組むことが重要です。

また、大人にとっても栄養バランスの取れた食事は、多くの生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

アンケート調査では、20歳代の男女と60・70歳以上の女性のやせ傾向と、40歳代男性の肥満傾向が顕著にみられています。また、小・中学生と20歳代男女の朝食欠食率が高くなっています。肥満には健康リスクがありますが、やせすぎにも健康リスクが伴うため、栄養不足にも留意しながら適正体重を維持することが重要です。

自分の適正体重や健康的な食生活に関する知識をもち、正しい食習慣を身につけることが大切であることから、栄養・食生活に関する知識の普及・啓発を行います。

実現を目指すこと

- ・栄養バランスのとれた食生活を送る市民の増加
- ・適正体重維持への意識向上
- ・食事と運動いずれも意識した生活習慣を送る市民の増加

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
1	離乳食講習会 (再掲)	生後6か月ごろから1歳未満の子とその保護者を対象に、管理栄養士による食の大切さや離乳食の進め方に関する実習及び講座を実施しています。	保健推進課
2	「早寝・早起き・朝ごはん」の推進(再掲)	学校における指導や栄養だより等により、こどもたちに規則正しい生活リズムや望ましい生活習慣について啓発します。	保健推進課 指導課 保育子ども課
3	栄養だよりの発行 (再掲)	市民の食生活改善に向けた情報を掲載した「栄養だより」を定期的に発行します。	保健推進課

No	主な事業	内容	担当課等
4	生活習慣病予防に向けた啓発活動	食習慣をはじめとした健康に関する正しい知識を啓発し、健康意識を高めることで、生活習慣病等の予防を図ります。	保健推進課 保険年金課
5	特定保健指導における食事指導	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群に該当した人に対し、健診結果を説明し、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、食習慣を改善できるよう指導します。	保険年金課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
食育推進担当者会議【再掲】	年1回	継続
栄養だよりの発行【再掲】	年4回	継続

■成果指標

成果指標	基準値	計画目標
20歳代男女のやせ傾向の割合【再掲】	男性:20.0% 女性:19.0% (R6)	減少
40歳代男性の肥満傾向の割合【再掲】	46.5% (R6)	減少
小・中学生の朝食を欠食する(ほとんど食べない)人の割合【再掲】	小学生:4.4% 中学生:7.0% (R6)	減少
毎日バランスのよい食事(主食・主菜・副菜がそろったもの)をしている人の割合【再掲】	小学生:51.8% 中学生:58.1% 男性:45.4% 女性:53.8% (R6)	増加
3食(毎食)野菜料理を食べている割合 ※市民の割合は夕食のもの	小学生:41.3% 中学生:47.9% 男性:87.0% 女性:92.2% (R6)	増加
果物を1日に1回食べる割合	小学生:11.9% 中学生:12.6% 男性:37.5% 女性:45.3% (R6)	増加

成 果 指 標	基準値	計画目標
塩分をとりすぎている割合【再掲】	小学生:40.0% 中学生:39.8% 男性:27.6% 女性:7.8% (R6)	減少
よくかんで食べることに気をつけている割合	小学生:88.8% 中学生:89.1% 男性:69.6% 女性:86.8% (R6)	増加
「食育」の認知度	男性:43.8% 女性:57.3% (R6)	増加

■ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ		行 動 目 標
全年代		・栄養に関する知識をもち、正しい食習慣を身につけましょう
幼少世代	乳幼児期 (0～5歳の 保護者)	・離乳食を通じて、かむこと、飲みこむことを体験しましょう ・十分に遊び、食事を規則正しくとることで、おなかがすくリズムをつくりましょう ・食事づくりや共食を通じ、楽しい食卓にしましょう
	学童期・ 思春期 (6～15歳)	・親子で「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、1日3食の規則正しい食生活のリズムを身につけましょう ・食事づくりや共食を通じ、楽しい食卓にしましょう ・食事の際、あいさつをしましょう
青年世代	思春期 (16～19歳)	・1日3食の規則正しい食生活のリズムを整えましょう ・望ましい食生活を、自ら実践する力を身につけましょう
	青年期 (20～39歳)	・望ましい生活習慣や食習慣を実践しましょう ・無理なダイエットはひかえましょう
壮年世代(40～64歳)		・自分の適正体重を知り、維持しましょう ・栄養バランスと量を考えて食べましょう ・夜食はとりすぎないようにしましょう
高齢世代(65歳以上)		・栄養バランスを考え、低栄養を予防しましょう ・飲みこみ困難やむせを予防し、口腔の機能を高めましょう
女性		・「妊娠前からはじめる妊産婦の食生活指針」に基づく正しい食習慣を身につけましょう ・食事を抜いたり、特定の食品に偏らないようにしましょう

早寝・早起き・朝ごはん

こ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。しかし近年では、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期のこ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。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因のひとつとして指摘されています。

そのため、「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動の推進が文部科学省を中心として展開されています。



「早寝・早起き・朝ごはん」

早起き

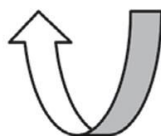
朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

早寝

成長ホルモンは、深い睡眠時の午前0時前に最も多く分泌されるため、深夜の時間帯はぐっすり眠っている事が大切です。

朝ごはん

脳と体を動かすには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが良くなります。



基本施策2 食の楽しさ・安全安心の推進

【施策の趣旨】

令和6年度の「泉南市子ども・子育てに関するアンケート調査報告書【こども版】」によれば、家族と過ごす時間の中でこどもが特に好きな時間として「一緒に夕食を食べる」が、小・中学生・高校生を通じて、上位を占めていました。「共食」は、食を通じたコミュニケーションを持つ機会となり、食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらします。また、健康的な食生活や食への感謝の念、マナー等を教え伝える場にもなるため、こどもと家族等との食事の機会は可能な限り確保できるよう啓発等に取り組む必要があります。

また、市民の健全な心身を培うために、一人ひとりが食の大切さや安全性を認識する必要があります。そのためには、身近な食材や生産者を知り、地場産の食材を積極的にとったり、栄養成分表示を確認するなど、食の安全安心に対する意識を向上させることが求められます。また、食の安全安心を支える持続可能な循環を維持するため、食品ロスの削減に取り組む必要があります。

実現を目指すこと

- ・共食の機会の増加
- ・地場産品消費の増加
- ・食の安全性や食の循環への認知の向上

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
妊娠期対象			
6	妊婦に対する啓発活動	妊娠届出時や両親教室の際に、情報提供を行います。また、栄養相談により、妊娠中に心がけるべき食事についての啓発を行います。	保健推進課
乳幼児の育児期対象			
7	赤ちゃん教室	乳幼児とその保護者を対象に、管理栄養士による講座を実施し、食の大切さ、離乳食の進め方等についての啓発を行います。	保健推進課
8	育児期の啓発活動	歯みがき教室や出前講座等の機会を通じ、育児期に注意すべき食生活のあり方について啓発を行います。	保健推進課

No	主な事業	内容	担当課等
学童期・思春期対象			
9	こどもの体験活動	認定こども園や幼稚園等で栽培・収穫した野菜の調理や、農業体験活動等を実施し、こどもの食に対する興味・関心の向上を図ります。	保育子ども課 指導課
10	学校給食による食育	こどもの発育・発達状況や栄養状態等に応じた、量と質が十分確保された給食を提供します。 また、食への感謝や基本的マナーの指導等、給食を食育の場として有効に活用します。	教育総務課
青年期・壮年期対象			
11	地産地消に関する情報提供(再掲)	広報や栄養だより、ホームページを活用し、地場産品を活用したレシピを発信するなど、地産地消を促進します。	保健推進課
12	食の安全性等に関する情報提供(再掲)	食品購入時に適切に食品を選択できるように、食品表示の見方や活用法、食品衛生に関する知識をわかりやすく情報提供します。	保健推進課
13	食品ロス削減の推進(再掲)	食品ロス削減に向けて、関係機関と連携しながら啓発活動を行います。	保健推進課
高齢期対象			
14	高齢者に対する啓発活動	栄養相談や健診等の機会に、食に関する情報提供を行います。	保健推進課
15	健康教室	疾病予防や健康管理のために、食生活や運動など、日常生活において留意すべきことなどの啓発を行います。	保健推進課

■活動指標

活 動 指 標	基準値	計画目標
地産地消・食の安全性・食品ロスに関する発信回数 (媒体はホームページ、広報、栄養だよりいずれか)	各1回以上	継続

■ 成果指標

成 果 指 標	基準値	計画目標
家族または誰かと一緒に食べる(共食する)割合【再掲】	小学生:58.0% 中学生:37.9% 男性:39.0% 女性:42.0% (R6)	増加
郷土料理を食べたり、地場産品を活用している人の割合【再掲】	男性:31.4% 女性:38.7% (R6)	増加
外食や食品購入時に、栄養成分表示を参考にする人の割合【再掲】	男性:21.3% 女性:35.6% (R6)	増加
食品ロスに気をつけている人の割合【再掲】	男性:73.3% 女性:84.4% (R6)	増加

■ ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ		行 動 目 標
全年代		・地産地消に取り組みましょう ・食の安全性を意識しましょう ・食品ロスの削減に取り組みましょう
幼少世代	乳幼児期 (0～5歳の 保護者)	・離乳食を通じて、かむこと、飲みこむことを体験しましょう ・アレルギーなどを意識し、こどもが安全に食べられるものを知り ましょう ・買い物や外食の際には、栄養成分表示をみて選びましょう ・食事づくりや共食を通じ、楽しい食卓にしましょう
	学童期・ 思春期 (6～15歳)	・地域の特産物や郷土料理を知りましょう ・食べ物を大切にする感謝の心を学びましょう ・農業体験等で、自分で栽培したものを食べる喜びを体験しま しょう
青年世代	思春期 (16～19歳)	・1日3食の規則正しい食生活のリズムを整えましょう ・望ましい食生活を、自ら実践する力を身につけましょう
	青年期 (20～39歳)	・家族、友人、地域の人と食事をする時間をつくりましょう ・地域の特産物や郷土料理を知りましょう ・季節ごとの旬のものを食卓に取り入れましょう ・買い物や外食の際には、栄養成分表示をみて選びましょう ・食べられる量だけ作り、食べ残しをしないようにしましょう ・必要以上に買いだめをしないようにしましょう
壮年世代(40～64歳)		
高齢世代(65歳以上)		
女性		

コラム

ご存じですか？なにわの伝統野菜

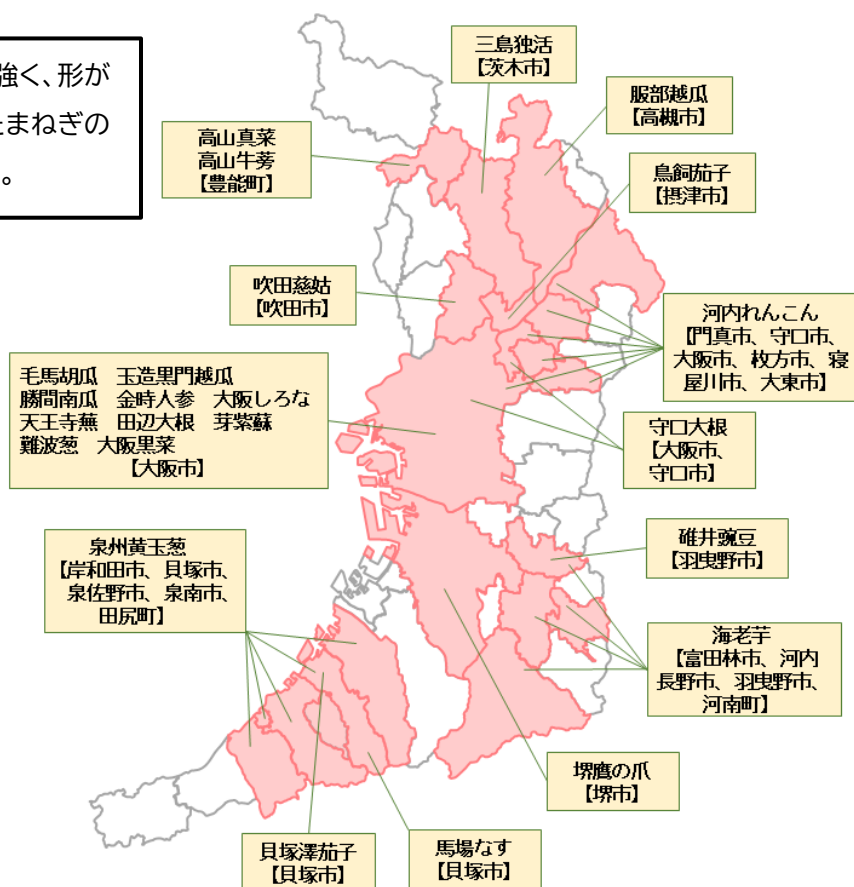
大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜が多数ありました。しかし、戦後、農産物の生産性を上げるための品種改良や農地の宅地化、食生活の洋風化が進み、地域独特の歴史や伝統を有する品種が次々に店頭から消えていきました。

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、大阪府で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きました。

<「なにわの伝統野菜」の基準>

- (1) おおむね 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、種子等の確保が可能な野菜
- (3) 府内で生産されている野菜

泉南市は、甘みがとても強く、形が扁平で特徴的な泉州黄たまねぎの発祥の地とされています。



出典：大阪府「なにわの伝統野菜」

基本施策3 地域における活動の促進

【施策の趣旨】

食育推進には、食に関心のない市民も含めて取り組む必要があります。そのために、本人が無理なく日常生活の中で、自然に健康な食事をとることができるよう、地域における啓発活動が求められています。

そのためには、行政だけでなく、食生活改善推進員等の地域人材と連携し、市民一人ひとりの環境にあった啓発活動が必要です。

実現を目指すこと

- ・食育を推進する地域人材の増加

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
16	食生活改善推進員等の養成(再掲)	食生活改善推進員やボランティア団体の育成を継続し、啓発事業を推進します。	保健推進課
17	歯みがき教室における食育活動(再掲)	歯みがき教室の参加の親子に、食生活改善推進員と連携しながら、虫歯になりにくい手作りおやつ提供とレシピの紹介を行います。	保健推進課
18	骨粗しょう症検診における食育活動(再掲)	骨粗しょう症検診時に、食生活改善推進員と連携しながら、カルシウムの多い食品のとり方等の生活指導を行います。	保健推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
食生活改善推進員の活動支援【再掲】	実施	継続
ホームページ、SNSを活用した情報発信	年1回	継続

■成果指標

成果指標	基準値	計画目標
食生活改善推進員の人数【再掲】	14人(R6)	維持

■ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ	行 動 目 標
全年代	・ボランティア活動に積極的に参加しましょう
幼少世代(0～15歳)	・食べ物を大切にする感謝の心を学びましょう
青年世代(16～39歳)	・ボランティア活動に積極的に参加しましょう ・健康的な食生活に関する知識を、必要に応じて身の周りの人々と共有しましょう
壮年世代(40～64歳)	
高齢世代(65歳以上)	
女性	