

## 施策7 食育の推進【大田区食育推進計画】

### 基本理念/施策の目標

## 食を通してこころも身体も健康に保ち、 豊かな生活を送れる地域の実現

### プランが目指す区民の姿

○食について理解し、生涯にわたって健全で豊かな食生活を送っています。

## 1 計画策定の背景

### (1) 計画策定の趣旨

食は人が生涯にわたり心身ともに健康に生活するための基本です。また、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与えてくれるものです。

しかし、近年食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルなどの多様化が進んでおり、朝食の欠食や孤食など健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。

国は、国民の「食」に関する考え方を育て、心身の健康を増進する健全な食生活を実現するため、平成17年に「食育基本法」を制定しました。同法に基づいて、食育推進基本計画（平成18年度から22年度まで）、第2次食育推進基本計画（平成23年度から27年度まで）が策定され、平成28年には、これまでの食育推進の成果や新たな課題などを踏まえつつ、食育を総合的に推進する第3次食育推進基本計画（平成28（2016）年度から32（2020）年度まで）が策定されました。

区は、平成26年におおた健康プラン（第二次）に組み込むかたちで、「大田区食育推進計画」を策定し、母子、成人、高齢者など様々な分野で食育を推進してきました。「食育」に関する認知度は上昇してきましたが、いまだ食育の対象は子どものみと捉えられがちです。

食育は、乳幼児から児童・生徒、若者、壮年期、高齢者に至るすべてのライフステージを対象にして実践されるものです。

あらゆる世代に応じた食育をさらに推進するため、本計画では、国の第3次食育推進基本計画の動向や、食を取り巻く区の現状を考慮しながら、引き続き健全で豊かな食習慣、食環境づくりに取り組みます。

### (2) 計画の位置づけ

本計画は、「食育基本法」第18条第1項に基づき、「市町村食育推進計画」として策定するものです。国や東京都の食育推進計画と整合性を保ちながら総合的に食育を推進します。

### (3) 計画の期間

おおた健康プラン（第三次）と同様、平成31年度から平成35（2023）年度までの5か年計画です。

#### (4) 計画の推進体制

庁内に設置されている「食育推進検討会」で定期的に課題と方策を検討しながら、関係者の連携・協働により、食育を計画的・継続的に推進します。

## 2 これまでの取組と課題

### (1) これまでの取組

食育の認知度を高めるために、食育フェアの開催や、保育園・学校での広報活動、区報、ホームページでの情報提供などを行いました。

子どもたちが食育への関心を高めるために、野菜栽培活動や、児童館・保育園での食文化の伝統行事などを行いました。小中学校では、招待給食や試食会などの学校給食活動を行い、保護者や地域住民に健康的な食生活への理解や関心を深めてもらうことができました。

また、年間を通じて、児童館や保育園での栄養相談や、様々な対象、団体への栄養講習会や健康教室などを実施しました。

さらに、食育推進の環境づくりとして、区内飲食店で健康的な料理の提供を推奨する「おおた健康メニュー協力店」などの取組や、若者への食育啓発事業として、コンビニエンスストアや地域の商店街と連携して、野菜摂取を促すポップ表示を行いました。



PRのためのポップ表示

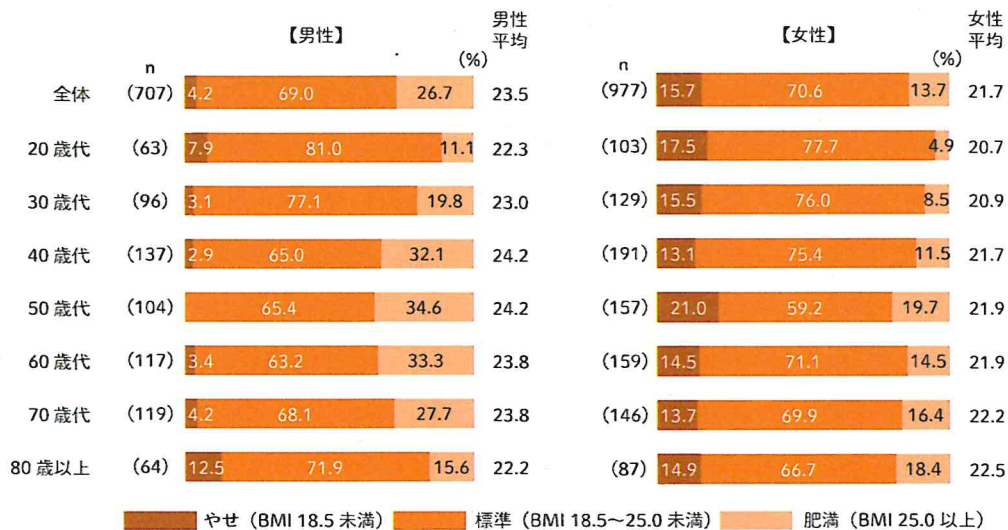
### (2) 現状と課題

ア 男性は40～60歳代に肥満、80歳以上にやせ、女性は全世代にやせが1割以上みられる

年代別BMIをみると、男性は40歳代から60歳代で肥満の割合が高く、80歳以上では逆にやせの割合が増えています。

女性はどの年代も1割以上にやせがみられます。若い女性のやせは、骨粗しょう症の発症や低体重児出産のリスク要因となるため、啓発が必要です。

■図表3-7-1 年代別BMI

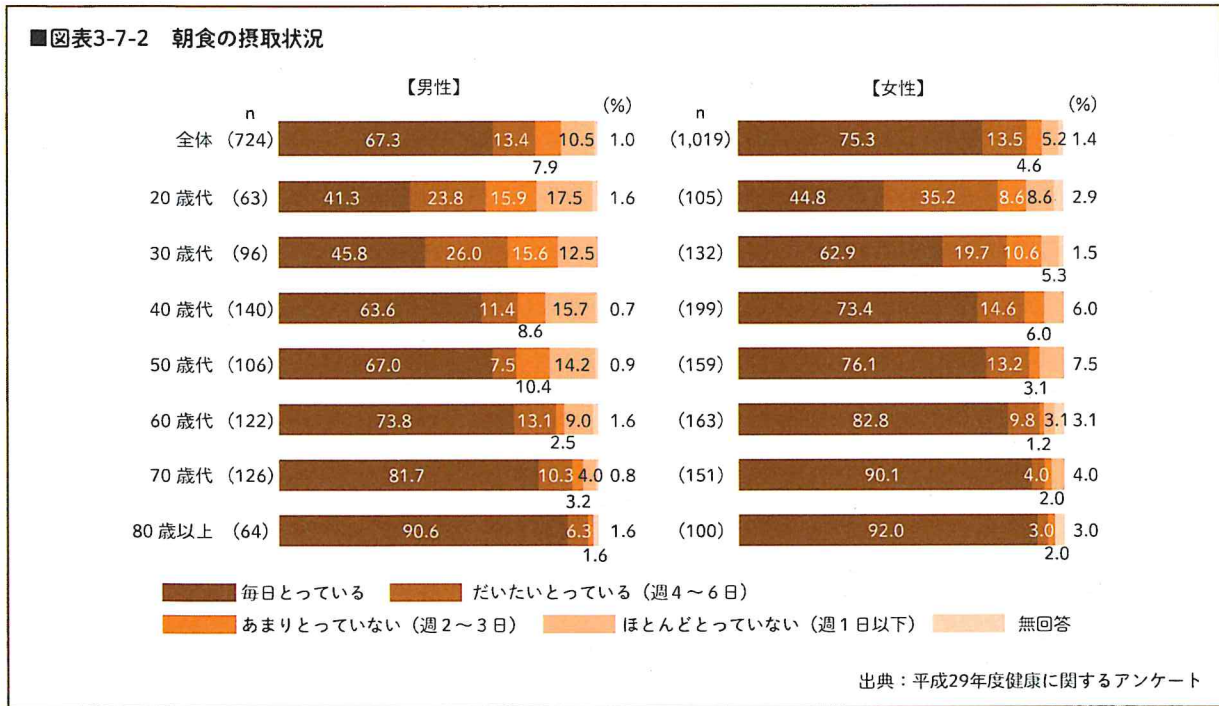


出典：平成29年度健康に関するアンケート



### イ 20～30歳代で朝食欠食の割合が多い

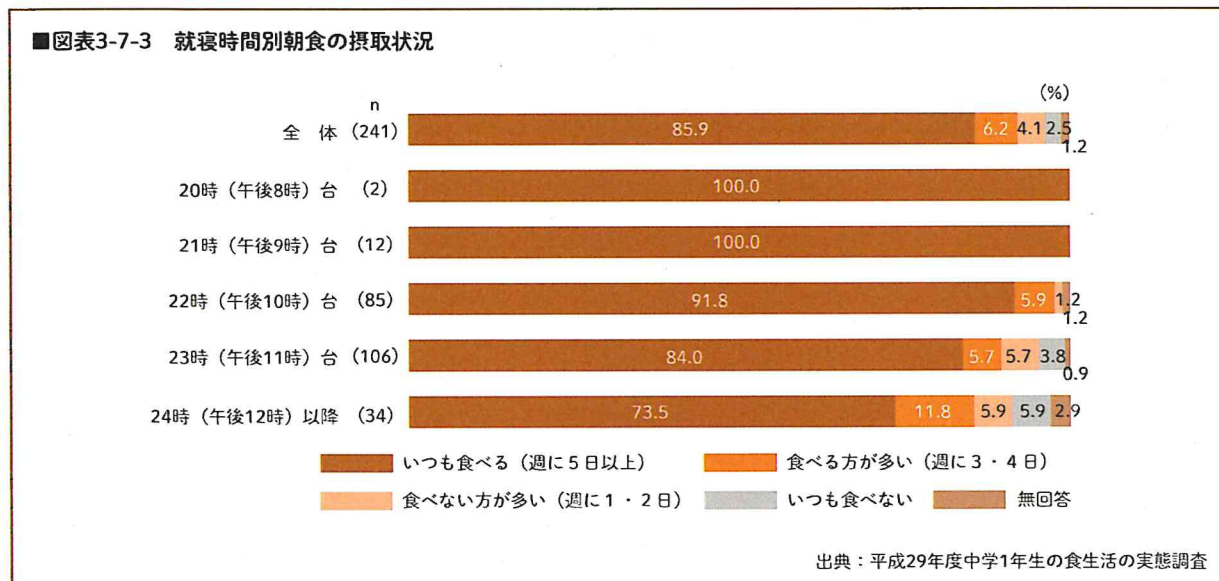
朝食の摂取状況は、男女とも20歳代、30歳代で朝食を欠食している割合が多くなっています。若い世代への健康的な食習慣の啓発が必要です。



### ウ 就寝時間が遅いほど朝食欠食の割合が多い (中学1年生)

「朝食をいつも食べる」人の就寝時間別の割合は、22時台では91.8%、23時台では84.0%、24時以降では73.5%と、就寝時間が遅くなるにつれて減少しています。朝食は、朝起きて脳に糖分を送り、また咀嚼することで身体が一日のスタートを認識するなど、大切な働きがあります。

生活リズム全体を見なおし、子どもの頃から正しい食習慣を確立することが重要です。



### エ 39歳以下基本健康診査受診者の約4割は要指導・医療

18～39歳の区民を対象として医療機関で行っている39歳以下基本健康診査の結果をみると、受診者全体の約4割が要指導もしくは要医療となっています。特に血圧、脂質、糖尿病、貧血などは食事との関係も大きく、生活習慣病を予防するためには、若い世代からの健康的な食習慣が重要です。

■図表3-7-4 39歳以下基本健康診査実施状況【再掲】

	受診者数	検査結果			要指導・要医療の内訳					
		異常なし	要指導	要医療	血圧	脂質	糖尿病疑い	貧血	肝機能	腎機能
人数	2,047	1,230	684	133	20	369	43	63	149	156
割合	100.0%	60.1%	33.4%	6.5%	1.0%	18.0%	2.1%	3.1%	7.3%	7.6%

出典：保健衛生事業資料集

### オ フレイル\*予防の食生活を送ってる区民は半数以下（65～84歳）

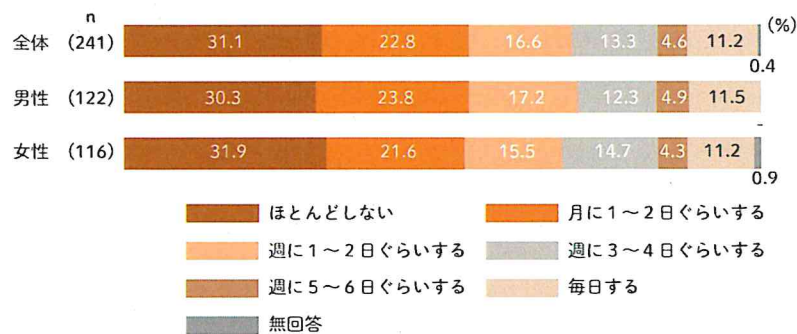
過去1週間に肉、魚介類、卵、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油脂類の10品目中、ほぼ毎日（週に5日以上）食べる食品が何品目あるかを10点満点で表す調査を行ったところ、3点以下の者の割合は、男性67.5%、女性52.0%でした（大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査 平成28年）。

3点以下は生活機能低下との関連が強く、筋肉量や体力を維持するためには6点以上が目安と言われています。フレイル\*を予防する食事の工夫などを広く啓発する必要があります。

### カ 中学1年生の約3割は料理の手伝いをほとんどしない

料理の手伝いを「ほとんどしない」人が約3割と、最も高くなっています。食に興味をもち、食文化を継承するための働きかけが必要です。

■図表3-7-5 料理を手伝う状況



出典：平成29年度中学1年生の食生活の実態調査

### キ 健康メニュー協力店の登録数を増やす必要がある

平成27年度よりスタートした健康メニュー協力店の登録数は、平成28年度で18店舗、平成29年度で25店舗と増加しているものの、周知が十分でない状況です。今後も飲食店への周知を強化し、健康メニュー協力店の登録数をさらに増やし、食環境の整備を進める必要があります。



### 3 今後の取組の方向性

#### (1) 地域と連携した健康的な食習慣の普及啓発

- 区報やホームページ、食育フェアなどとおして健康的な食習慣の普及を行うとともに、コンビニエンスストアや商店街など地域と連携して、広く食育を啓発します。
- 健康ポイント事業の中で、アプリを通じて食育の重要性を発信します。
- 「健康メニュー協力店」については、引き続き飲食店へ参加を呼びかけ、野菜の摂取などを促進します。



健康メニュー協力店のステッカーとパンフレット

#### (2) 子どもや若い世代への食育の強化

- 子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。子どもの食生活の基礎を形成する家庭に対して、乳幼児健康診査や育児学級などの場を活用して栄養相談を行うとともに、保育園、児童館における栄養講座を充実します。
- 保育園、学校、児童館では、野菜栽培や調理実習などの体験活動を通して食への関心を高めるとともに、栄養バランスなどの正しい知識を伝えることで、子ども自らが健康増進に取り組めるようにします。さらに、食の大切さや、「いただきます」などの食事マナー、欠食を防ぎ楽しく食事をする「共食」の重要性などを伝えます。



調理実習（小学校）



野菜の栽培活動（児童館）

- 10歳代後半から30歳代の若い世代に対しては、食生活の乱れが糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症につながることを、適正体重を保つ重要性などを、ツイッターなどのICTを通してわかりやすく周知します。

#### (3) 働き盛り世代への食育の推進

- 生活習慣病予防のパンフレットを作成・配布し広く啓発するとともに、健康教室や栄養講習会などを継続的に実施します。
- 働き盛り世代の健康づくりについては、企業や健康保険組合などとの連携、協力的な取組が重要です。区は、野菜摂取や減塩などを含め、従業員の健康づくりを支援する企業を、新たに「おた健康経営\*事業所」として認定し、食育の取組を支援します。

#### (4) 高齢者に対するフレイル\*予防

- フレイル\*とは、からだやこころの機能低下により、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。その予防のためには、運動、栄養、社会参加の3つが重要といわれています。
- 高齢者の低栄養を防ぎ、健康寿命を延伸するため、食生活の改善について区報などで啓発します。また、出前型講座の回数増加や内容の充実、高齢者が簡単に調理できる栄養メニュー集の作成、配布などを行います。

#### (5) 食文化の継承と食を通じた国際交流

- 昔から伝わる食産物や伝統料理への関心を深めるため、引き続き四季折々の行事食や伝統料理を保育園や学校での給食に取り入れます。また、家庭でも伝統料理が作れるよう、給食便りなどを通じて紹介します。
- 国際都市である大田区には多くの外国人が居住しており、多様な食文化に触れることができます。学校では、各国の料理を給食に取り入れることで海外の食文化への理解を深め、国際理解と交流を推進します。

#### (6) 食の循環や環境を意識した食育の推進

- わが国は、食料の多くを海外から輸入している一方で、年間何万トンもの食品廃棄物を排出しています。学校や地域などでフードロス\*の現状を伝え、「もったいない」と思う気持ちを具体的な行動に変える啓発を行います。
- 家庭で余っている食品を必要としている施設、団体に寄付するフードドライブ\*活動を推進します。

#### (7) 人材育成

- 地域において効果的に食育を推進するよう、地域で活動する管理栄養士、栄養士の人材育成支援を行います。

### ■重点事業

事業名	事業内容	担当課
食育フェア	食育に関する活動について広く区民に周知するため、駅ビルなど民間と連携してパネル展を開催します。	健康づくり課 他関係課 ※
若者向け食育啓発事業	コンビニエンスストアでのポップ表示やスーパーマーケットでの健康教育など、地域の小売店や商店街と連携して食育を推進します。	健康づくり課
保育園における食育指導	園児に対して野菜栽培や米づくりなどの体験を通じ食への関心と食を大切にすることを育みます。また、保護者に対して離乳食講習会や給食と食材の展示、地域の子育て世代に対して食育指導などを行います。	保育サービス課



事業名	事業内容	担当課
児童館等における食育指導	乳幼児の保護者向けに栄養相談、離乳食講座等を行います。また、小学生対象の食育パネルシアター、野菜栽培、茶道教室などを通じて食への関心を深め、日本の食文化にふれる体験を行います。	子育て支援課
学校給食活動	伝統や食文化にふれる機会として、行事食や地域の高齢者との交流給食を実施します。	学務課
介護予防事業（栄養・口腔）、シニアメニュー集配布	介護予防、フレイル*予防の普及啓発を目的として、高齢者を対象に栄養状態の維持・改善のための講座を行います。	地域健康課
健康メニュー協力店の拡充	食を通じた健康づくりを推進するため、区内飲食店に健康メニューを提供する協力を呼びかけます。	地域健康課 健康づくり課
フードロス*の削減	フードロス*削減に関する啓発を行うとともに、家庭で余っている食品を必要としている施設・団体に寄付するフードドライブ*活動などを実施します。	環境計画課

※生活衛生課、地域健康課、子育て支援課、保育サービス課、学務課、指導課

## 4 数値目標

指標項目	現状値		目標値		出所
	数値	測定年度	数値	測定年度	
朝食を欠食する人の割合 (20歳以上、中学生)	20歳以上： 7.5%	H29年度	減少	H34年度	健康に関するアンケート
	中学生： 6.6%				中学1年生の食生活の実態調査
男性の肥満の割合	30歳代： 19.8%	H29年度	減少	H34年度	健康に関するアンケート
	40歳代： 32.1%				
適正体重を維持している 20歳代女性の割合	77.7%	H29年度	増加	H34年度	健康に関するアンケート
高齢者のやせの割合	80歳以上： 13.7%	H29年度	減少	H34年度	健康に関するアンケート
食を大切に思う中学生の割合	90.0%	H29年度	増加	H34年度	中学1年生の食生活の実態調査
健康メニュー協力店数	25店舗	H29年度	70店舗	H34年度	実績

## 区民や企業・団体の取組例

### ■ 区民の取組

- 1日3食、主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をとる。
- 家族や友人などと一緒に食事を楽しむ時間をもつ。

### ■ 企業や関連団体の取組

- 従業員に健康的なメニュー選びの情報提供を行う。
- 社員食堂で栄養バランスのとれた食事を提供する。

## 野菜を食べよう！



野菜には生活習慣病を予防し、体の調子を整える成分が多く含まれています。

<野菜に含まれる主な成分と働き>

- カリウム…高血圧予防に役立ちます。
- 抗酸化成分（ビタミンC・β-カロテンなど）…発がんの抑制効果が期待できます。また、免疫力を高めたり、細胞の老化を防ぐなどの効果があります。
- 食物繊維…血糖値の上昇や、コレステロールの吸収を抑えます。さらに、腸内細菌のバランスを整え、便秘予防などの効果があります。
- カルシウム…骨の形成に欠かせません。小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれます。

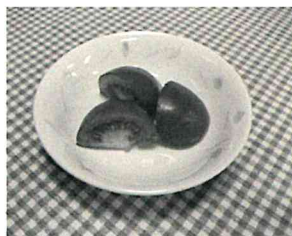
成人の1日に必要な野菜は350gですが、都民の1日平均摂取量をみると、1皿分（70g）足りません。特に若い世代ほど少ない状況です。

「あと1皿」を目指すために、電子レンジで調理する、カット野菜や冷凍野菜を利用する、野菜の惣菜を組み合わせるなどの工夫をしましょう。

<一皿70gの調理例>



野菜の具だくさん味噌汁



中トマト1/2個



おひたし小1皿