

(仮称)

第2次堺市食育推進計画

(案)

堺 市

目 次

第1章 第2次計画の策定にあたって

1. 計画策定のねらい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 計画の位置づけと計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

第2章 堺市における食育の現状と課題

1. 食育に関する意識・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
2. 食育に関する活動や行動について・・・・・・・・・・・・ 7
3. 食生活について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
4. 食に関する情報について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
5. 地産地消について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
6. 食の安全について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
7. 課題（市民アンケート調査結果より）・・・・・・・・・・ 18
8. 堺市食育推進計画の目標と達成状況・・・・・・・・・・・・ 19

第3章 今後の取り組み

1. 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
2. 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
3. 基本施策
 - (1) 家庭における食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
 - (2) 保育所（園）、幼稚園、学校等における食育の推進 23
 - (3) 地域における食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
 - (4) 食育推進運動の展開・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
 - (5) 地産地消の推進、環境に配慮した食育の推進、食文化の継承 31
 - (6) 食の安全・安心の確保と情報提供の推進・・・・・・・・ 34
 - (7) ライフステージに対応した食育の推進
 - 1 命を育む乳幼児の時期の食育・・・・・・・・・・・・ 36
 - 2 成長・発達著しい小中学生の時期の食育・・・・・・・・ 38
 - 3 自立した生活を営み社会を支える青年・成人の時期の食育 40
 - 4 健康長寿をおくる高齢の時期の食育・・・・・・・・・・・・ 42

第4章 推進に向けて（推進体制と取り組み目標）

1. 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
2. 取り組み目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43

用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45

第1章 第2次計画の策定にあたって

1. 計画策定のねらい

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするためには、何よりも「食」が重要です。

ところが、近年、国民の食生活をめぐる環境が大きく変化し、核家族化やライフスタイルの変化に伴い、家族と食卓を囲む機会の減少、食習慣の乱れ、栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等、様々な問題が生じています。

このような状況を受けて、国においては、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ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

「食育基本法」では、その前文で「食育を、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付けるとともに、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」としています。

食育はあらゆる世代の方に共通するものであり、特に子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。

堺市では、食育に関する施策を総合的に推進するため、平成19年3月に「堺市食育推進計画」を策定し、市民、関係団体、関係機関、行政が連携して、食育の推進に取り組んできました。家庭や地域、保育所（園）、幼稚園、学校等での取り組みをはじめ、関係団体による食育活動等、食育に関する普及啓発を行ってきました。

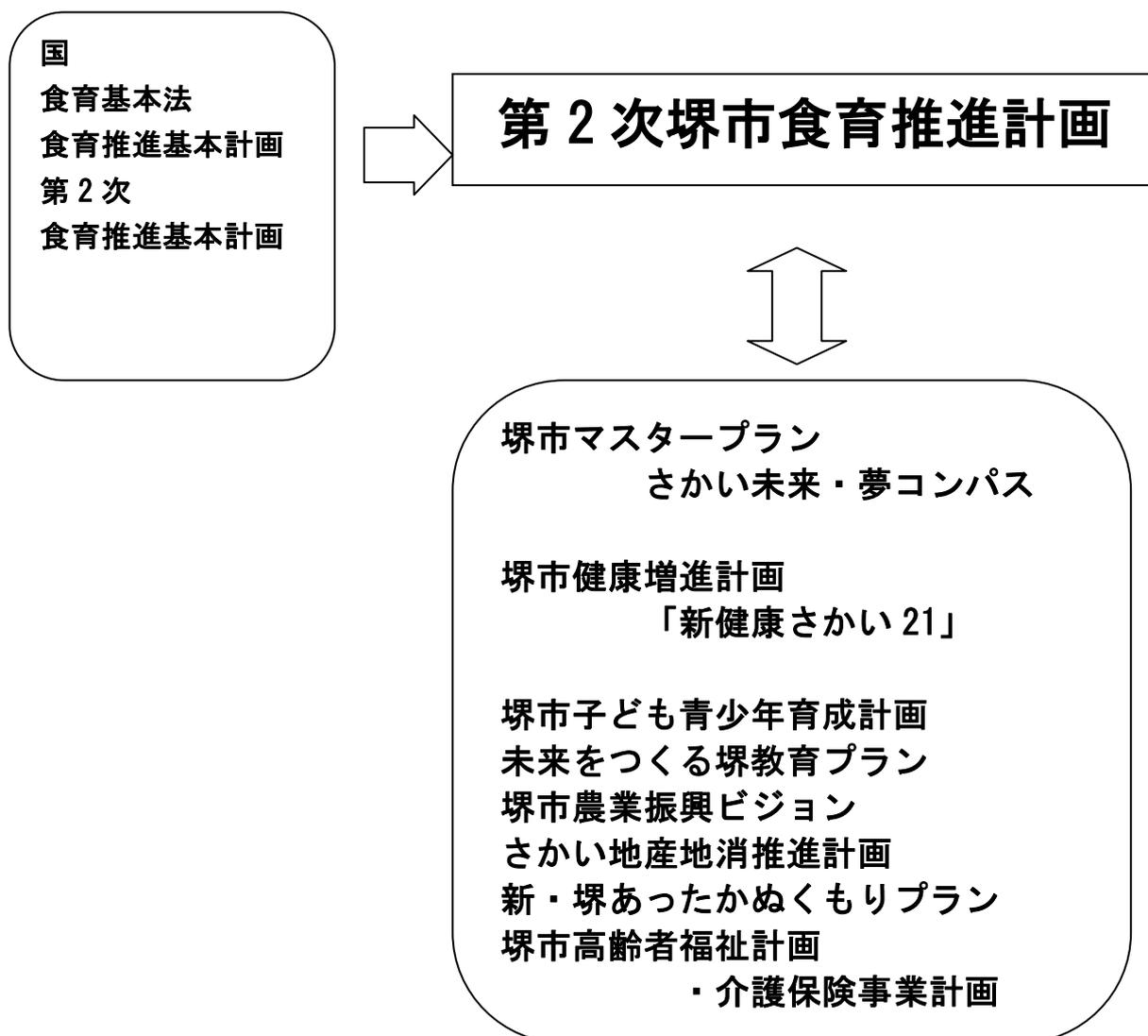
この5年間で、食育に関する認知度については、上昇してきてはいるものの、健全な食生活の実践については課題が多く見られます。

そこで、堺市では、これまでの推進状況を検証し、前計画を改訂し、市民一人ひとりが生涯にわたって、食に関する正しい知識や食を大切にする心を持ち、心身ともに健康で、豊かな人間性を育むことができるように、食育に関する施策を総合的かつ計画的に継続して推進していくため、「第2次堺市食育推進計画」を策定するものです。

2. 計画の位置づけと計画期間

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として策定します。

なお、本計画は堺市総合計画「堺 21 世紀・未来デザイン」及び「堺市マスタープラン さかい未来・夢コンパス」、その他の本市の関連計画等と整合性を図りながら総合的に推進します。



この計画の期間は、平成24年度（2012年）から平成28年度（2016年）までの5年間とします。ただし、社会情勢や食育をめぐる状況の変化など必要に応じて見直しを行います。

第2章 堺市における食育の現状と課題

第2次計画策定に先立って、15歳以上の市民4000人を対象とした食育に関するアンケート調査を平成23年3月に実施しました（前回調査は平成18年8月）。このアンケートの結果は資料編に、詳しく記載しています。主に、これらの調査結果をもとに、堺市の食育の現状と課題について以下に記載します。

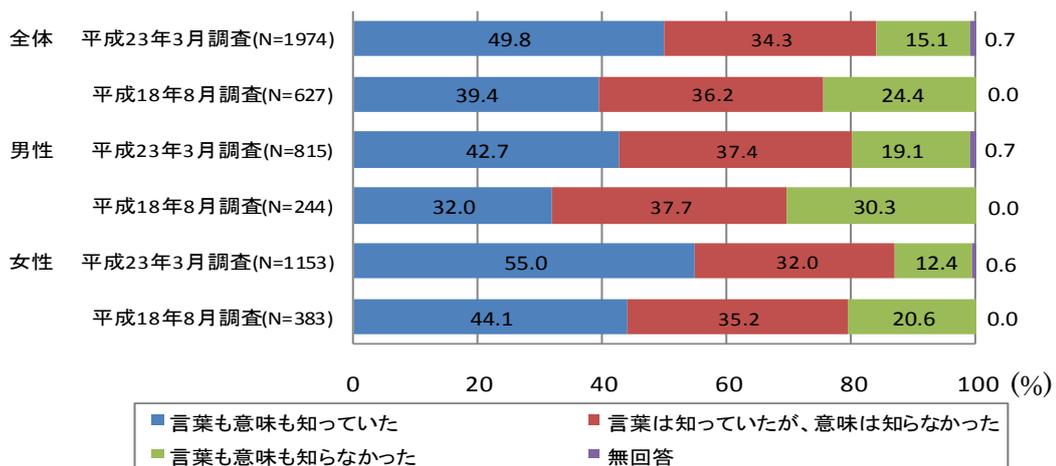
1. 食育に関する意識

○食育の認知度と関心について

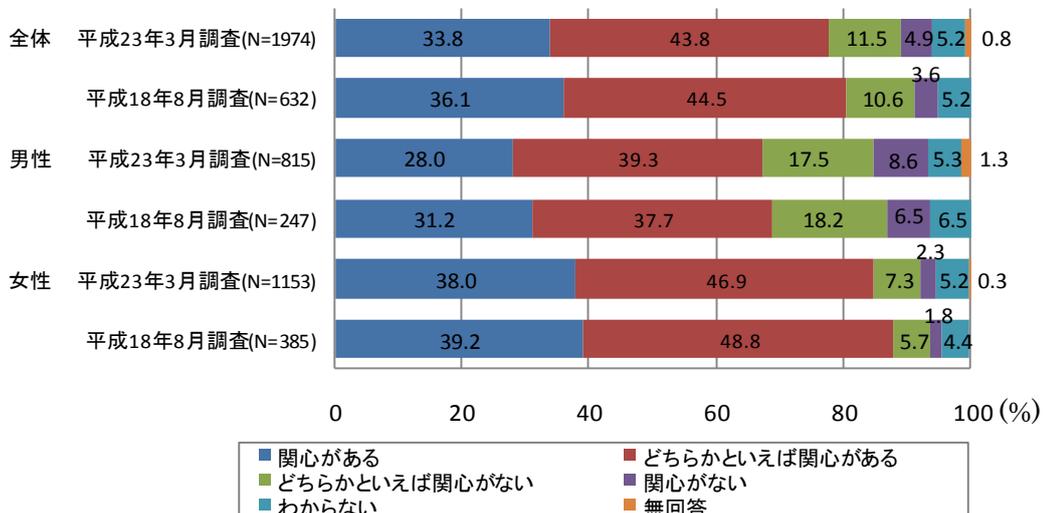
「食育という言葉や意味を知っている人の割合」は5割であり、平成18年調査（4割）と比べて高くなっています。「言葉は知っていたが意味は知らなかった人」も含めると8割を超えます。一方、食育に関心がある人（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）は8割（77.6%）となっています。平成18年調査（80.6%）より、やや減少しています。

食育の認知度及び関心については、いずれも男性より女性の方が高くなっています。

「食育」という言葉や意味を知っている人の割合

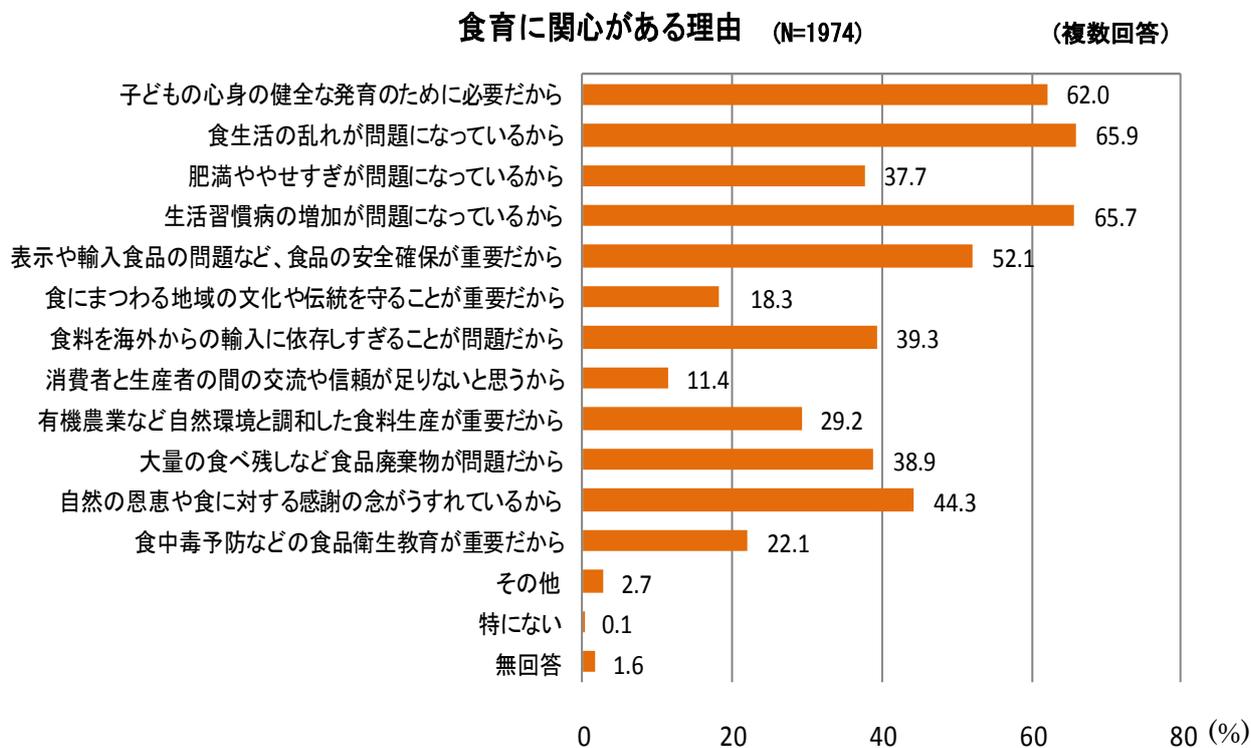


食育に関心がある人の割合



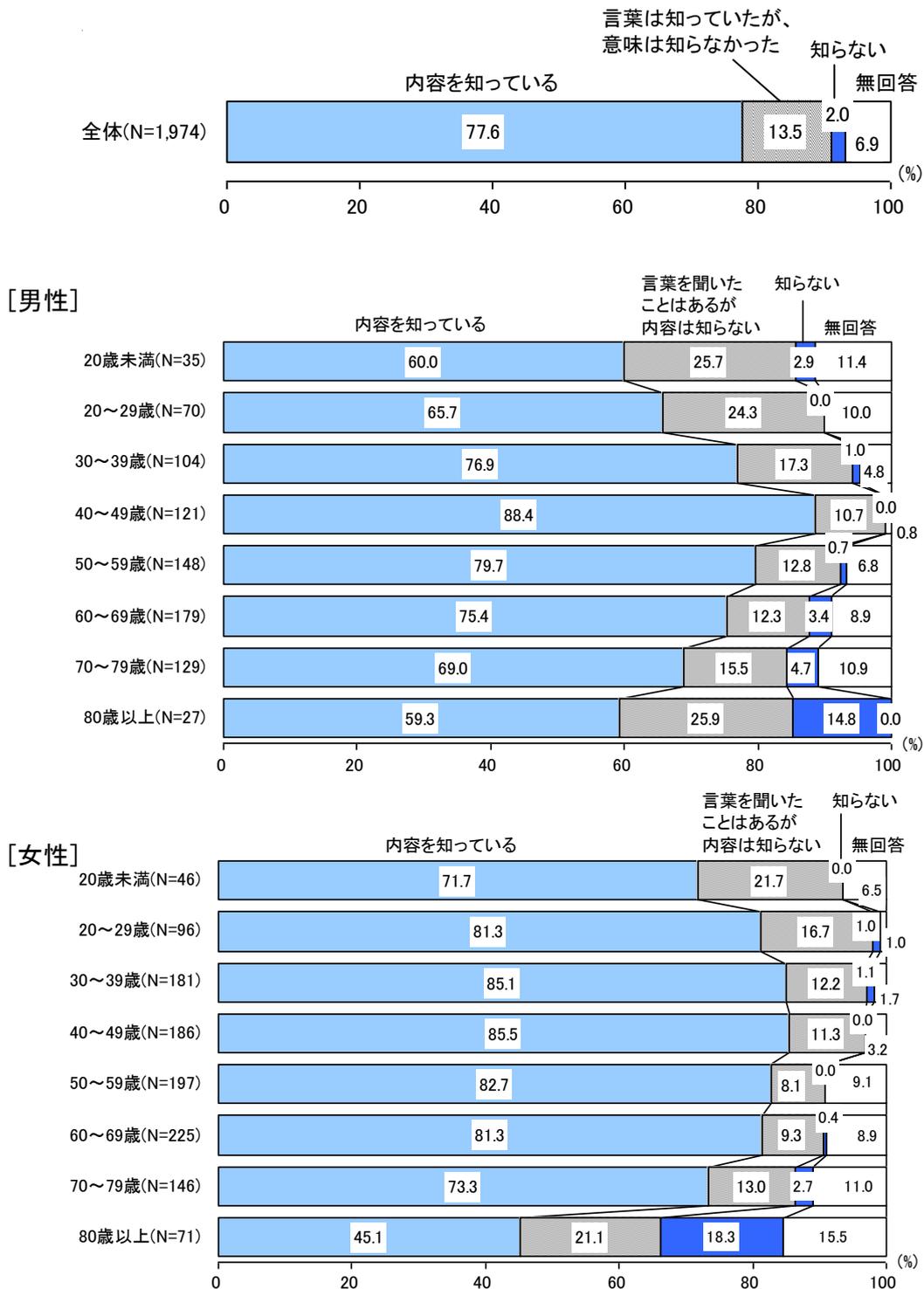
○食育に関心がある理由

食育に関心がある理由として、「食生活の乱れが問題になっているから」(65.9%)が最も多く、「生活習慣病の増加が問題になっているから」(65.7%)、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」(62.0%)、「表示や輸入食品の問題など、食品の安全確保が重要だから」(52.1%)などが多くなっています。

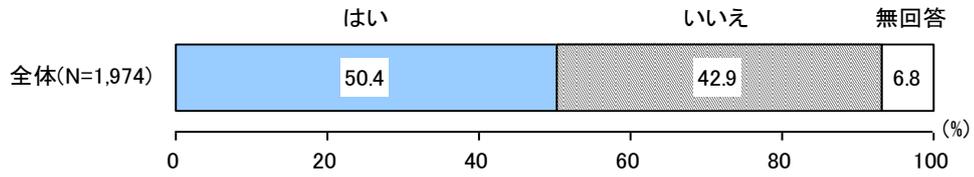


○メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容を知っている人の割合は、約8割であり、男女とも40歳代の認知度は9割と高くなっています。また、メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事または運動を継続的に実践している人の割合は5割となっています。男女とも60～70歳代で実践する割合が高くなっていますが、39歳以下の男性が実践する割合は2～3割と低くなっています。

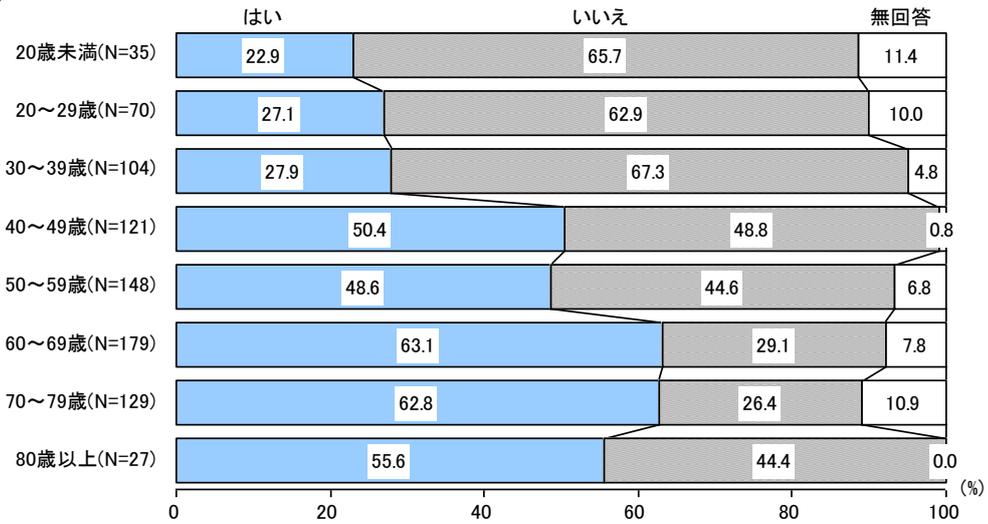
<メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容を知っている人の割合>



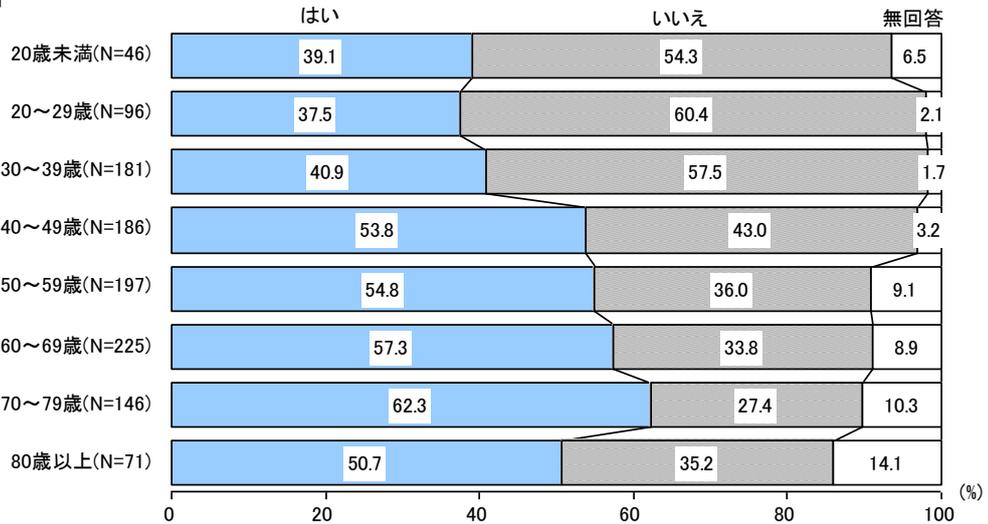
＜メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、
適切な食事または定期的な運動を継続的に実施している人の割合＞



[男性]



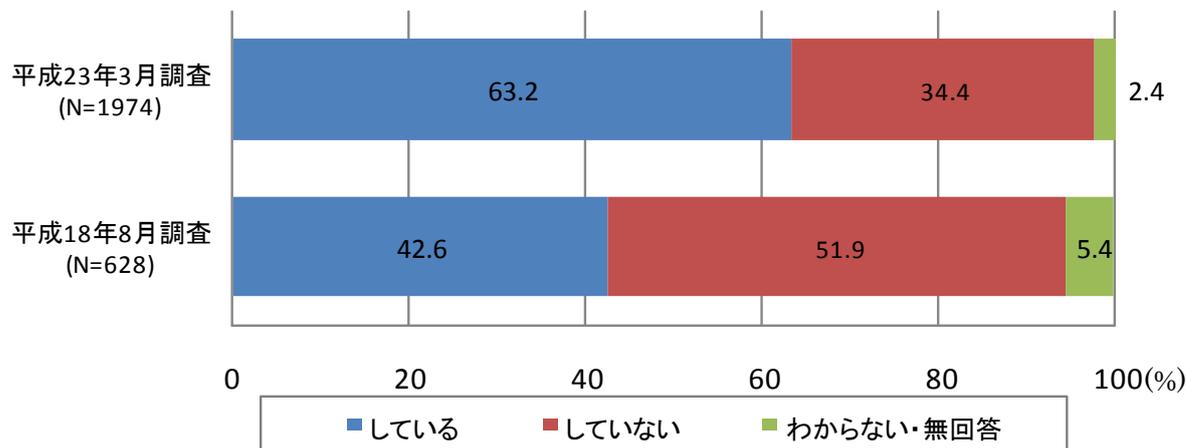
[女性]



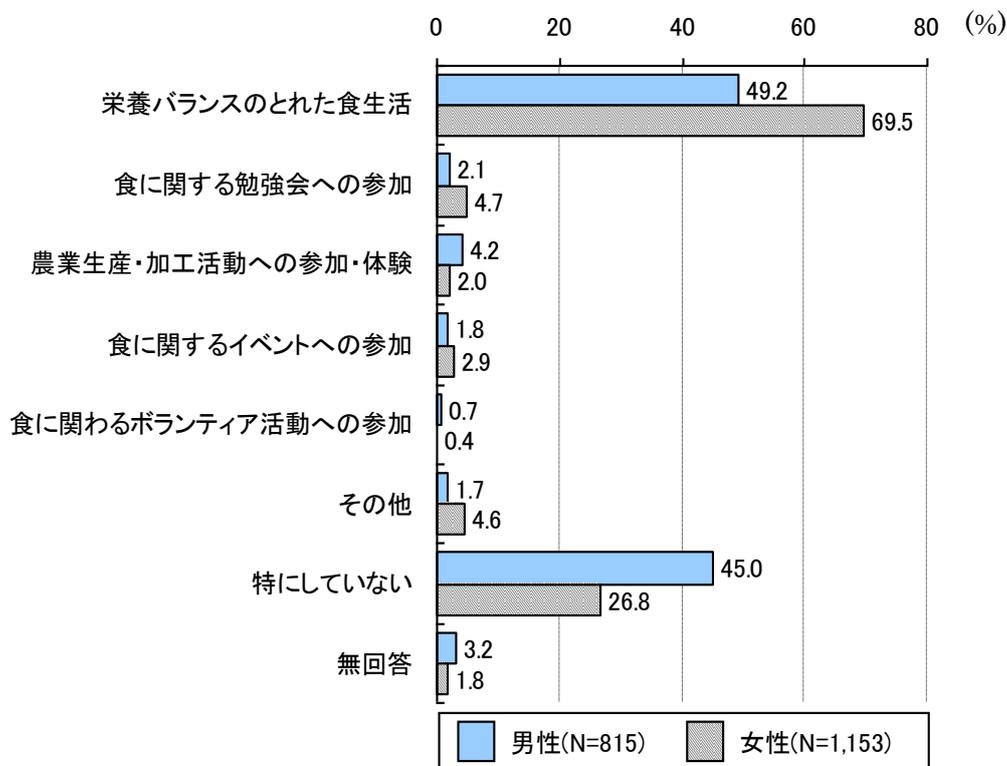
2. 食育に関する活動や行動について

○食育に関する活動や行動をしている人の割合は6割となっています。平成18年8月調査（42.6%）より高くなっています。また、内容は「栄養バランスのとれた食生活」が最も多くなっています。

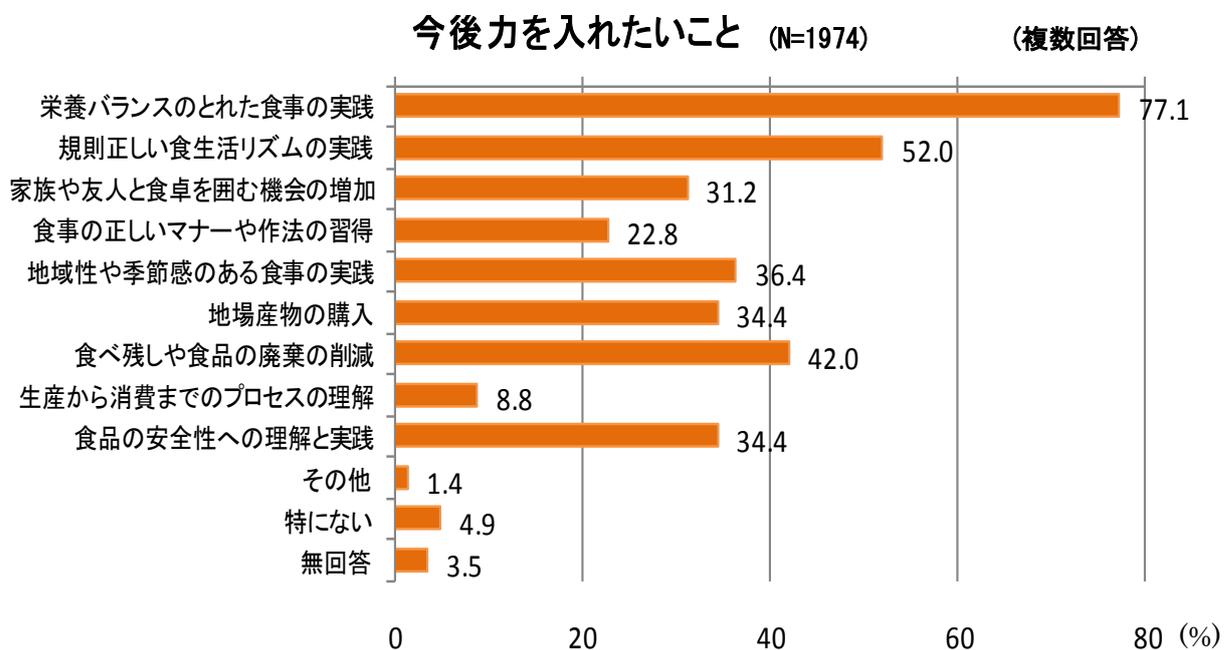
食育に関する活動や行動をしている人の割合



<食育に関する活動や行動をしている人の具体的な内容> (複数回答)



○今後の食生活で力を入れたいことは、「栄養バランスのとれた食事の実践」(77.1%)、「規則正しい食生活リズムの実践」(52.0%)、「食べ残しや食品の廃棄の削減」(42.0%)などが多くなっています。

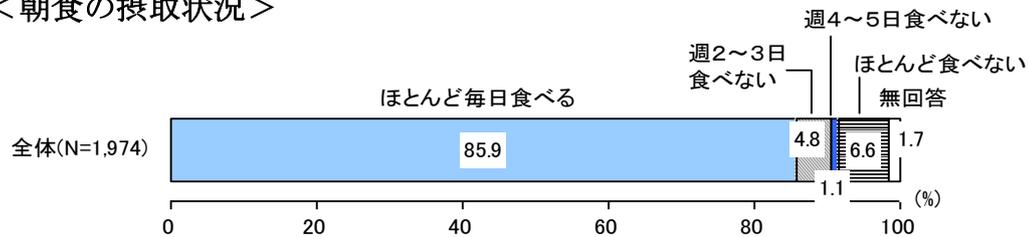


3. 食生活について

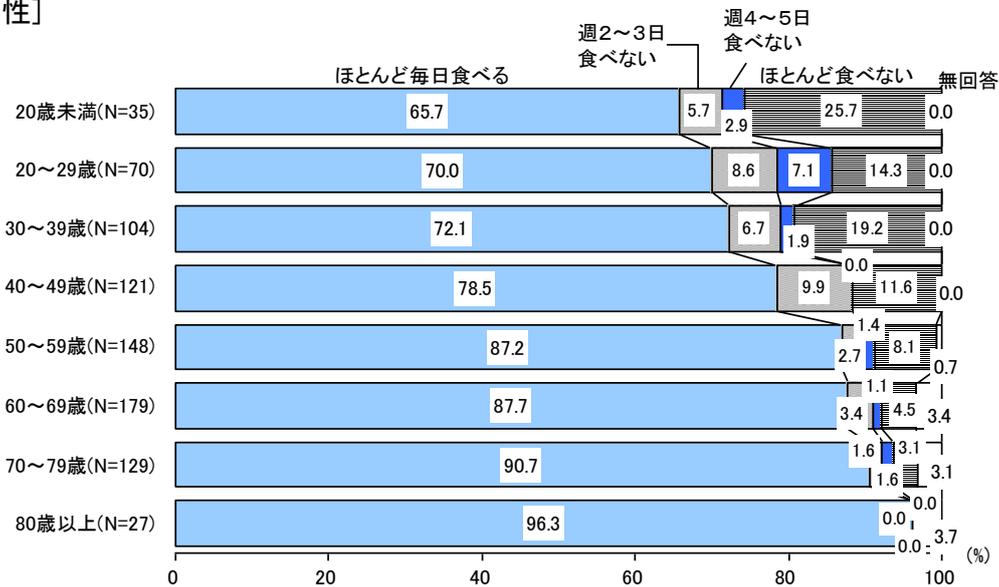
○朝食の摂取状況〔成人〕

朝食をほとんど毎日食べる人の割合は85.9%となっています。朝食を欠食する人（週4日以上食べない）の割合は7.7%となっています。特に若い男性（39歳以下）に朝食の欠食が見られます。

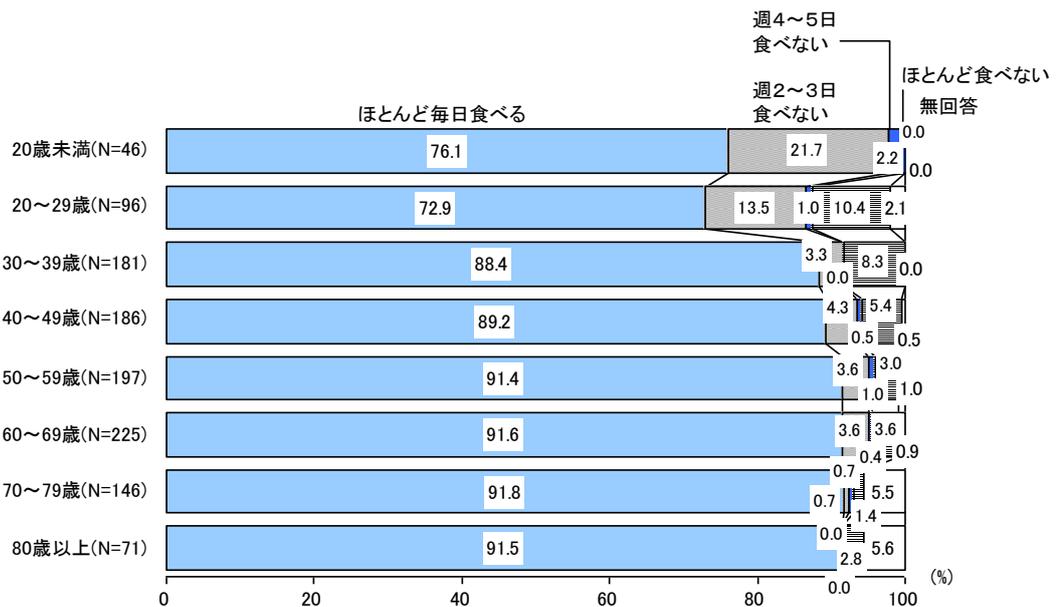
<朝食の摂取状況>



[男性]



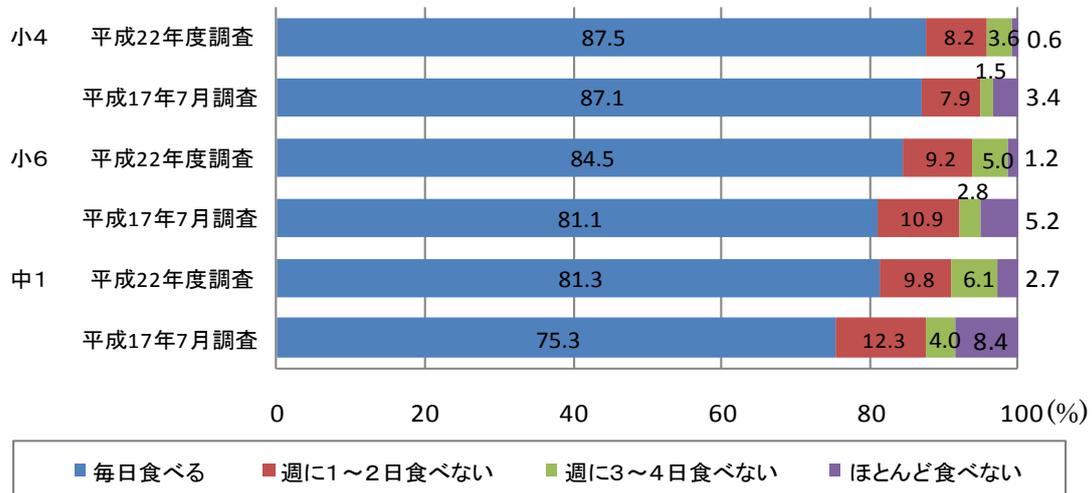
[女性]



○朝食の摂取状況〔子ども（小中学生）〕

朝食を毎日食べる人の割合は小学4年生で87.5%、小学6年生で84.5%、中学1年生81.3%となっています。学年があがるにつれて、低くなります。平成17年調査より、いずれの学年も朝食を欠食する人（週3～4日以上食べない）の割合は低下しています。

朝食の摂取状況(子ども)

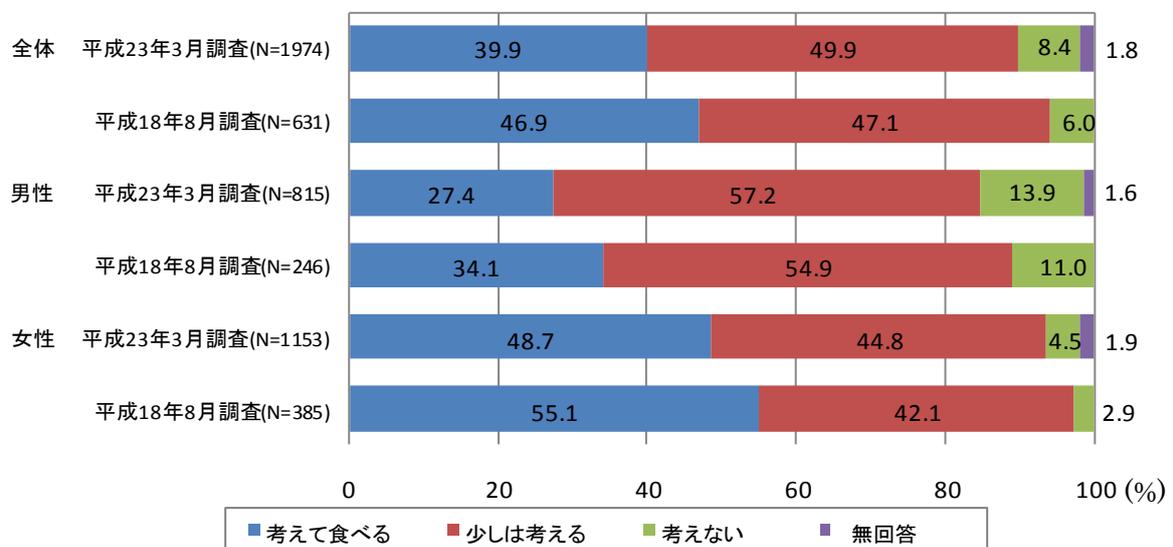


※平成22年度調査は平成22年度「堺市子どもがのびる学びの診断」
 ※平成17年7月調査は平成17年度「食生活に関する調査」

○栄養のバランスを考えて食事をする人の割合

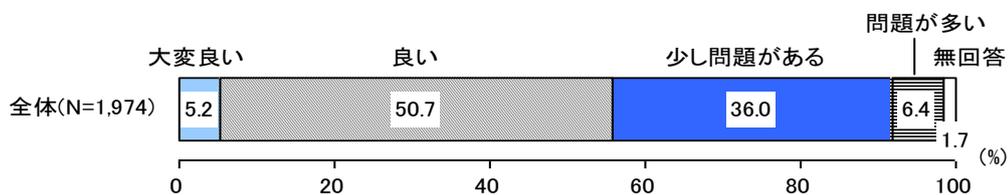
栄養のバランスを考えて食事をする人の割合は「考えて食べる」が4割であり、「考えて食べる」「少しは考える」の計は約9割となっています。男性より女性の方が「考えて食べる」割合が高くなっています。また、平成18年調査より男女ともやや減少しています。

栄養のバランスを考えて食事をする人の割合

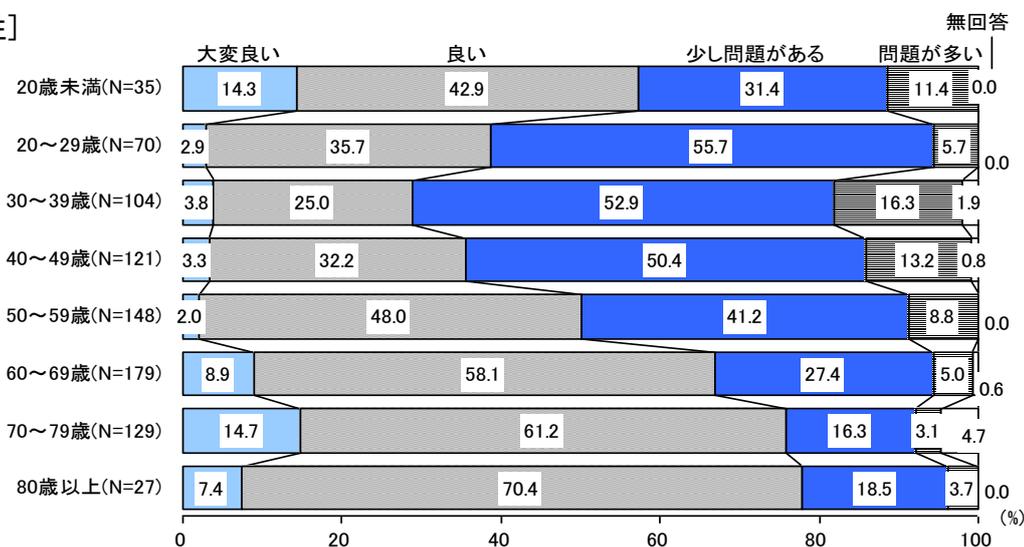


○自分の食生活について、良い（「大変良い」「良い」の計）とと思っている人の割合は、55.9%、問題がある（「少し問題がある」「問題が多い」の計）とと思っている人の割合は42.4%となっています。30歳代の男性の約7割が「問題がある」と思っています。

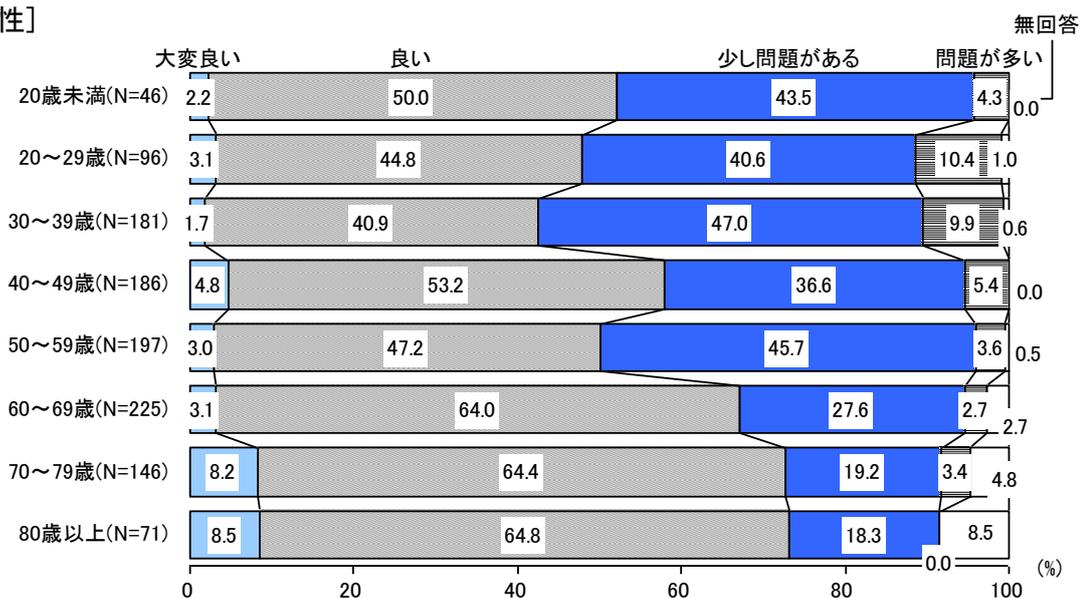
<自分の食生活についてどう思いますか>



[男性]



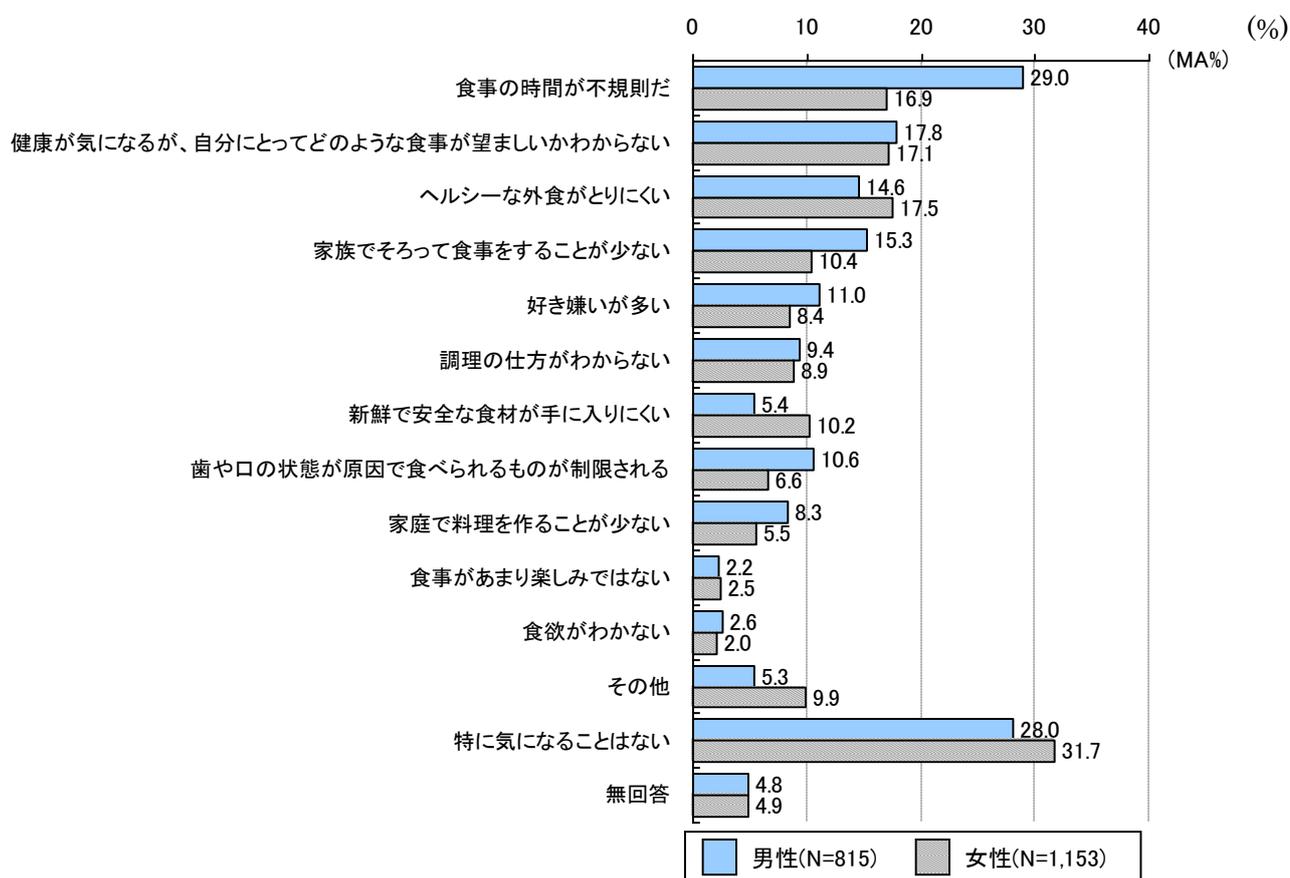
[女性]



○食生活で気になるところは、男性では「食事の時間が不規則だ」が29.0%と最も高く、女性では「ヘルシーな外食がとりにくい」が高く、17.5%となっています。また、「特に気になることはない」が男女ともに約3割となっています。また、20～30歳代の男性では「家族そろって食事をするのが少ない」も高くなっています。

<食生活で気になるところ>

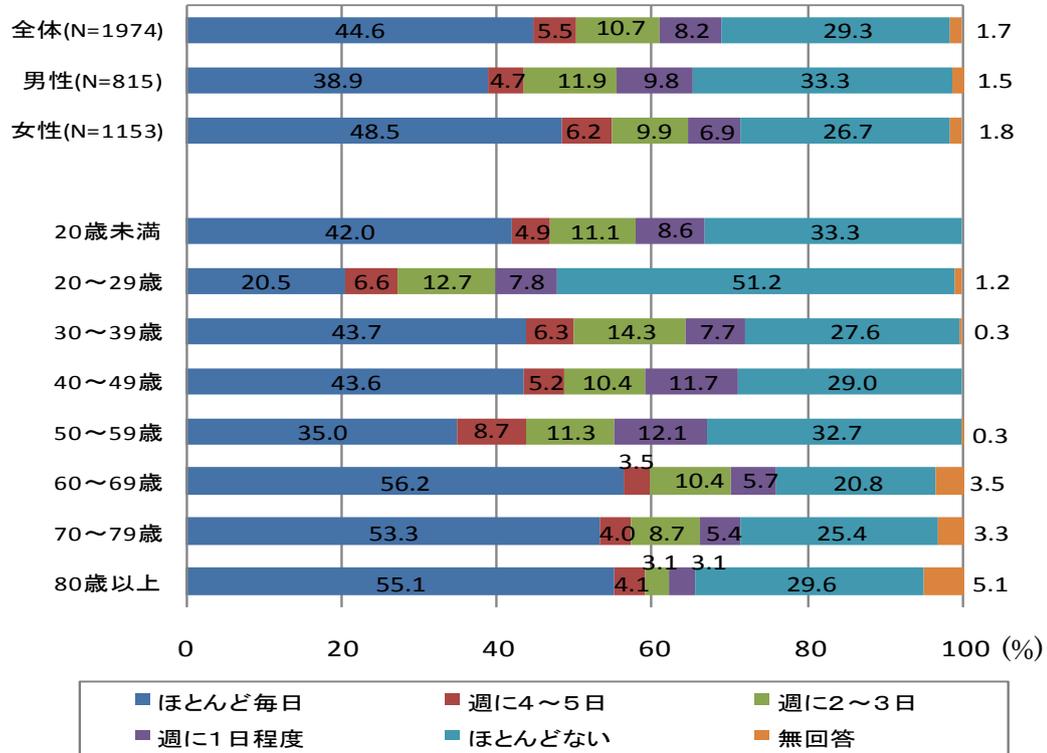
(複数回答)



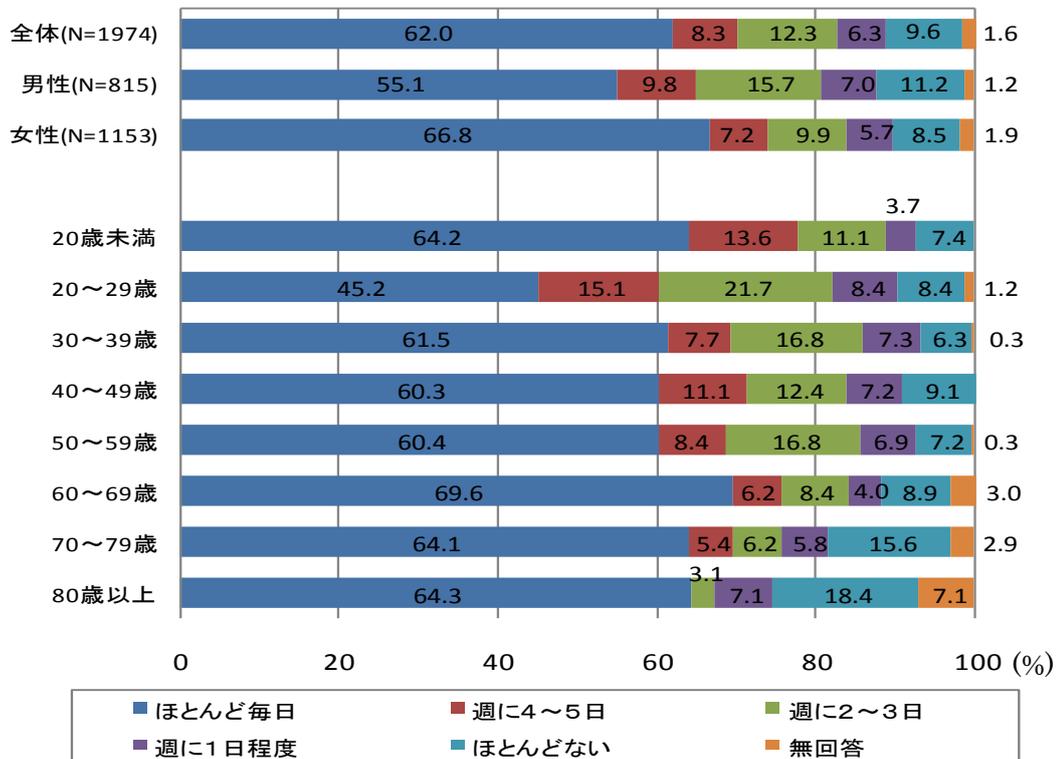
	全体	家族でそろって食事をするのが少ない	食事の時間が不規則	家庭で料理をすることが少ない	食事があまり楽しみではない	食欲がわからない	新鮮で安全な食材が手に入りにくい	歯や口の状態が原因で食べられるものが制限される	健康が気になるが、自分にとってどのような食事が望ましいかわからない	ヘルシーな外食がとりにくい	調理の仕方がわからない	好き嫌が多い	食欲がわからない	その他	特に気になることはない	無回答
全体	1,974	12.4	21.9	6.6	2.4	17.4	8.3	2.3	9.5	9.1	16.3	8.3	8.0	30.1	4.9	
男性	20歳未満	35	11.4	28.6	11.4	8.6	22.9	-	8.6	20.0	17.1	20.0	2.9	2.9	37.1	-
	20～29歳	70	28.6	42.9	11.4	4.3	18.6	11.4	-	15.7	10.0	18.6	1.4	5.7	12.9	2.9
	30～39歳	104	31.7	58.7	10.6	3.8	25.0	6.7	1.0	13.5	17.3	19.2	2.9	6.7	12.5	1.9
	40～49歳	121	16.5	43.0	8.3	3.3	19.8	5.0	3.3	14.0	5.0	27.3	5.0	6.6	18.2	-
	50～59歳	148	10.8	28.4	8.8	0.7	17.6	3.4	2.0	9.5	7.4	14.2	9.5	5.4	32.4	1.4
	60～69歳	179	10.1	14.0	6.1	1.1	16.8	6.7	1.7	6.7	10.1	7.8	13.4	5.6	39.7	7.3
	70～79歳	129	8.5	12.4	6.2	0.8	11.6	4.7	3.9	8.5	5.4	7.0	20.9	3.9	32.6	14.0
	80歳以上	27	7.4	-	11.1	-	7.4	-	3.7	11.1	11.1	3.7	33.3	-	37.0	7.4
女性	20歳未満	46	21.7	30.4	13.0	4.3	37.0	2.2	4.3	30.4	13.0	21.7	2.2	2.2	21.7	2.2
	20～29歳	96	15.6	37.5	11.5	3.1	18.8	13.5	2.1	11.5	18.8	30.2	2.1	14.6	20.8	1.0
	30～39歳	181	10.5	23.8	3.9	3.3	27.1	14.9	0.6	8.8	16.6	26.5	1.7	10.5	22.7	1.7
	40～49歳	186	8.1	16.7	4.3	2.2	17.2	12.9	2.7	8.1	9.1	24.2	2.2	10.8	30.6	0.5
	50～59歳	197	14.2	20.8	6.6	2.5	16.2	7.6	-	6.1	6.6	19.3	6.1	13.7	25.4	6.1
	60～69歳	225	8.0	7.6	5.3	1.8	14.2	9.8	2.2	4.0	4.4	8.4	8.9	6.7	45.8	4.0
	70～79歳	146	6.8	7.5	2.7	3.4	8.9	6.2	4.1	8.2	3.4	4.8	13.0	7.5	39.0	13.0
	80歳以上	71	5.6	2.8	2.8	-	5.6	8.5	2.8	11.3	5.6	5.6	21.1	8.5	36.6	15.5

○家族や友人と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が朝食 44.6%、夕食 62.0%、「ほとんどない」が朝食 29.3%、夕食 9.6%となっています。男女とも20歳代が最も低くなっています。

家族や友人と一緒に食べる頻度について(朝食)

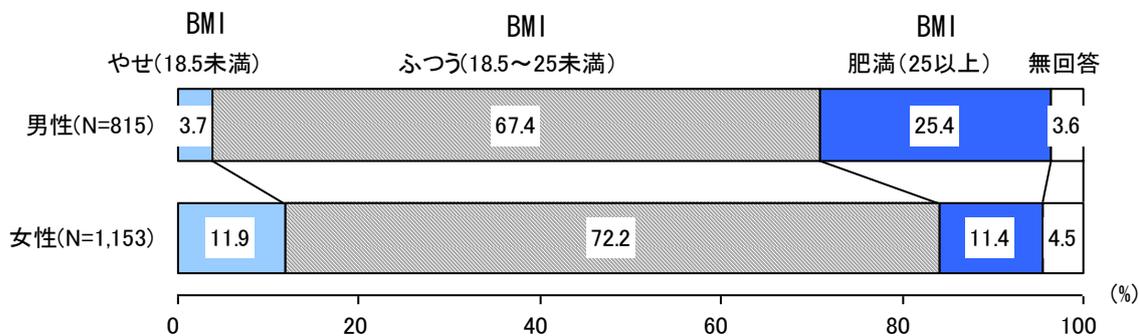


家族や友人と一緒に食べる頻度について(夕食)

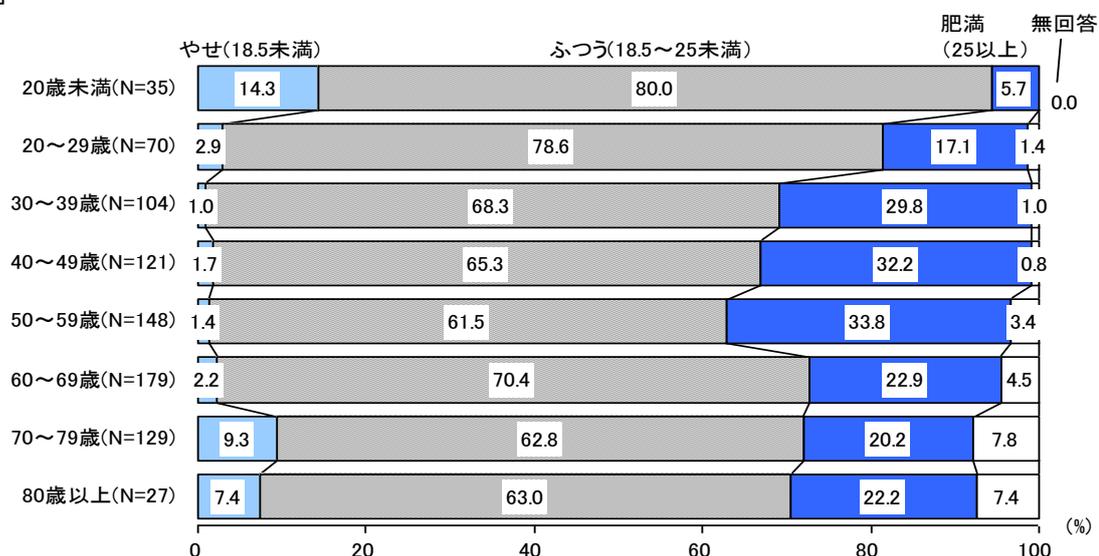


○体格については男性の 25.4%が「肥満」であり、女性の 11.9%が「やせ」となっています。30～50 歳代の男性の 3 割は「肥満」であり、39 歳以下の女性の 2 割が「やせ」となっています。

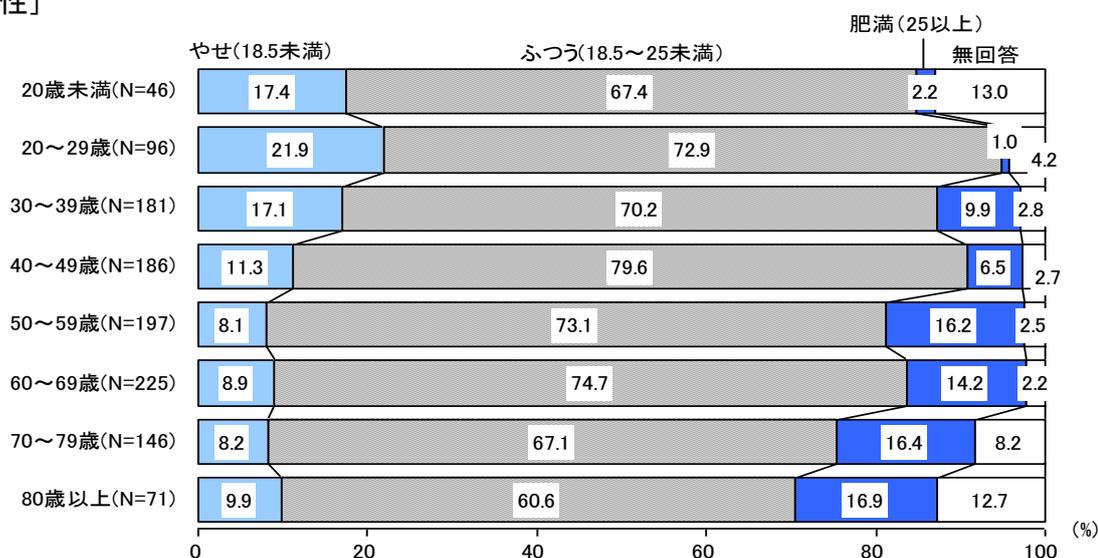
<肥満者の割合>



[男性]



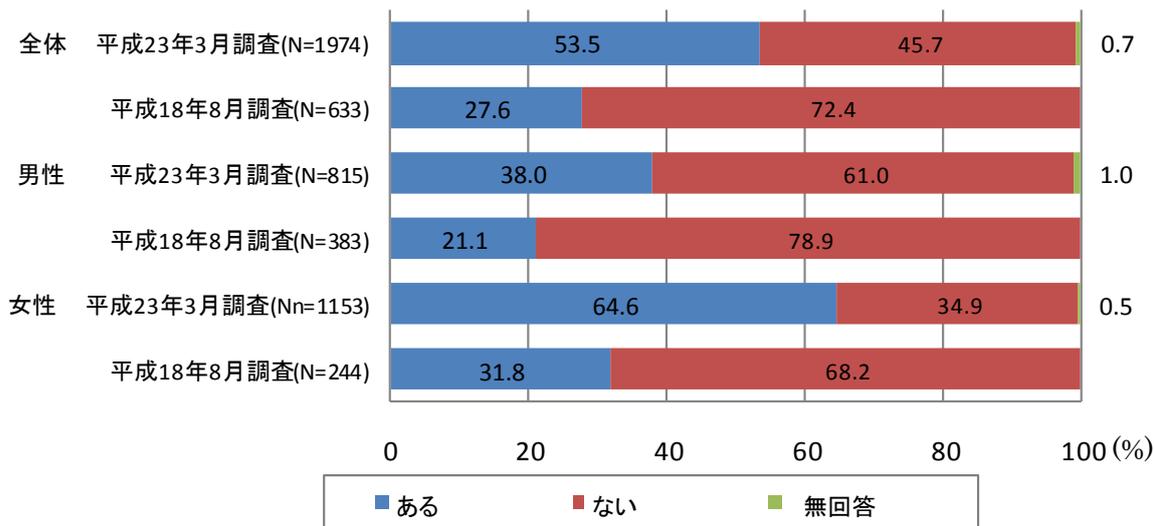
[女性]



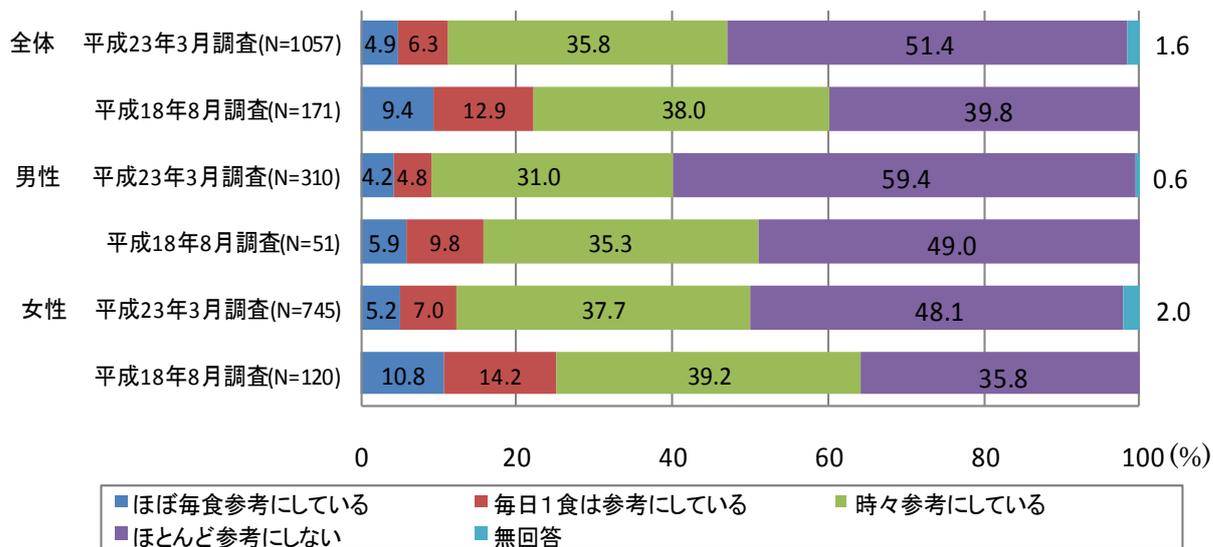
4. 食に関する情報について

○食事バランスガイドを見たことがある人の割合は5割となっています。平成18年調査(27.6%)より高くなっています。見たことがある人のうち、参考にしている人(ほとんど参考にしない以外)の割合は5割となっています。平成18年調査(60.3%)より低くなっています。

食事バランスガイドを見たことがある人の割合

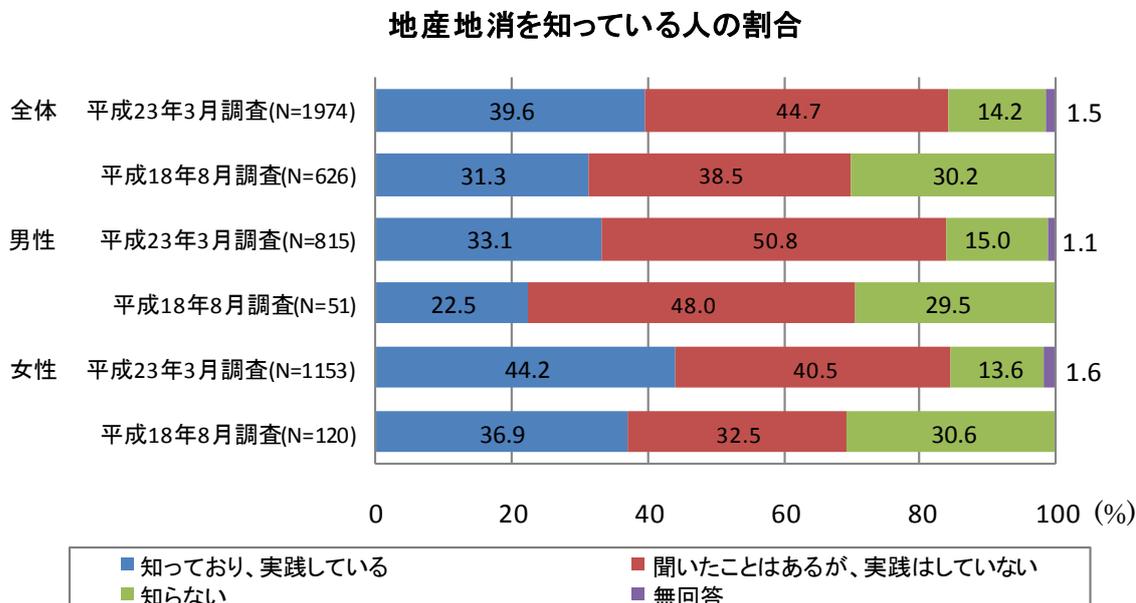


食事バランスガイドを見たことがある人の中で参考にしている人の割合



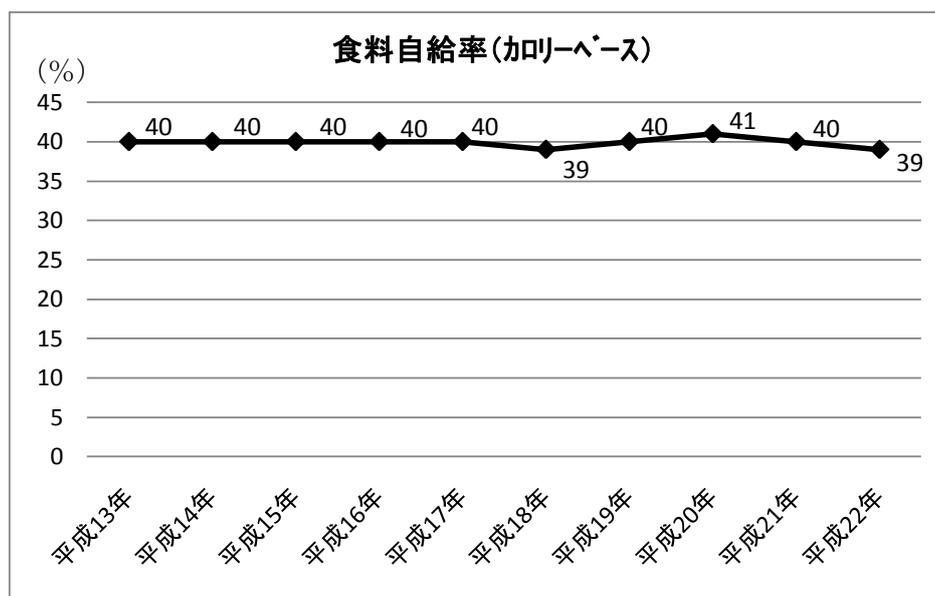
5. 地産地消について

○地産地消について、知っており実践している人は 39.6%であり、聞いたことはあるが実践はしていない人は 44.7%となっています。平成 18 年調査より、知っている人の割合、実践している人の割合ともに高くなっています。



○日本の食料自給率について

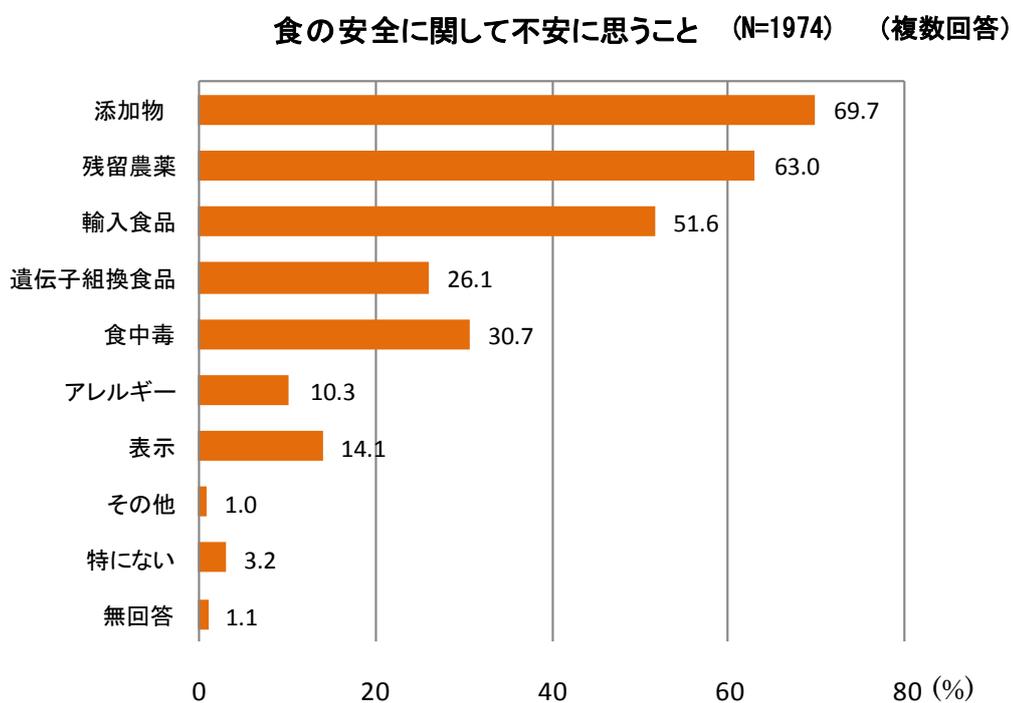
社会経済のグローバル化、食生活の変化、輸入農産物の増加、および食料の生産を支える農業人口の減少や高齢化などの問題があり、日本の食料自給率は先進国の中でも最低レベルになっています。食料自給率は、昭和 40 年度には 73%でしたが、平成 11 年度から平成 15 年度までの間の食料自給率の動向をみると、40%と横ばいで推移しています。平成 22 年度は 39%と低下しています。



出典：農林水産省

6. 食の安全について

○食の安全に関して不安に思うことは、「添加物」(69.7%)が最も高く、「残留農薬」(63.0%)、「輸入食品」(51.6%)の順となっています。



7. 課題（市民アンケート調査結果より）

（1）食育に関する意識について

食育への認知度については高まってきましたが、食育への関心はやや低下しています。食育に関心がある理由としては、「食生活の乱れの問題」、「生活習慣病の増加の問題」、「子どもの心身の健全な発育のため」などが多くなっています。

（2）食育に関する活動や行動について

食育に関する活動や行動をしている人は約6割、メタボリックシンドロームの予防や改善について実践する人は約5割、食事バランスガイドを参考にする人（見たことがある人のうち）は約5割となっています。

（3）食生活などの問題について

①朝食の欠食（週4日以上食べない）については、20～39歳までの男性が2割を超えています。子ども（小中学生）については、前回調査より改善していますが、学年が上がるにつれて欠食する人の割合が高くなっています。

②自身の食生活について「問題がある」とする割合は4割を超え、特に20～40歳の男性においては6割以上となっています。食生活を今より良くしたいと思っている人は約7割で、男女とも40歳代が高くなっています。

③食生活で気になることは、男性では「食事の時間が不規則だ」、女性では「ヘルシーな外食がとりにくい」が高くなっています。

④体格については、男性の方が「肥満（BMI25以上）」の割合が高く（25.4%）、特に30～59歳までの男性の3割が肥満となっています。女性は「やせ（18.5未満）」の割合が11.9%となっており、39歳以下の女性は2割となっています。

以上のことから、食育に関する意識については認知度が高まってきたものの、朝食の欠食等の食生活については問題があると考えられます。今後は食に関する正しい知識を持ち、望ましい食生活が実践できるよう食育を推進していくことが必要です。

8. 堺市食育推進計画の目標と達成状況

堺市では、平成 19 年 3 月に「堺市食育推進計画」を策定し、関係団体と関係機関が連携して食育を推進していくため、「堺市食育推進ネットワーク会議」を設置しました。同会議の食育関係団体とともに、食育推進イベント「さかい 食育わんだーらんど」を開催し、平成 20 年には「堺版食事バランスガイド」を策定し、食育に関する普及啓発に取り組み、食育を推進してきました。

また、乳幼児から高齢者まであらゆる世代の方へ、保健センター等で食育の啓発を実施してきました。次世代を担う子どものために、保育所（園）では給食を通じた食育や保育課程における食育計画を作成し、幼稚園、学校では教育活動全体を通じた食育に取り組んできました。

平成 22 年には堺産農産物「堺のめぐみ」のブランド化など、地産地消の推進も展開してきました。

平成 19 年 3 月に策定された食育推進計画において設定した目標値と平成 22 年度現在（一部は平成 23 年度）の達成状況は以下のとおりです。なお、目標値は平成 23 年度までの達成目標です。

項目	策定時 (18 年度)	現状値 (22 年度)	目標値 (23 年度)
食育に関心を持っている市民の割合の増加	80.6%	77.6%	90%以上
朝食を欠食する者（中学・高校生）の割合の減少	12.9% (H13 年)	中学生 14% (中 3) 高校生 14.3%*	0%
朝食を欠食する者（20 歳代男性）の割合の減少	35.3%	21.4%	15%以下
朝食を欠食する者（30 歳代男性）の割合の減少	18.8%	21.2%	15%以下
食事バランスガイドを見たことがある人の増加	27.6%	53.5%	60%
食事バランスガイドを知っている人のうち、毎日または時々参考にしている人の増加	60.2%	47.0%	80%以上
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の内容を知っている市民の割合の増加	59.0%	77.6%	80%以上
飼育、栽培体験を実施している保育所（園）の割合の増加	93% (H16 年)	96% (H23 年)	95%以上
飼育、栽培体験を実施している幼稚園の割合の増加	100%	100%	100%
飼育、栽培体験を実施している小学校の割合の増加	100%	100%	100%
地産地消を実践している人の割合の増加	31.3%	39.6%	60%
大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」の取扱店舗数の増加	12 店舗	31 店舗	20 店舗

*調査人数が少ないため、数値は参考値となっています。

第3章 今後の取り組み

1. 基本理念

市民一人ひとりが「食」に関する意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の気持ちや理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身につけることによって、健全な食生活を実践し、心身の健康を増進するために、家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域等を中心に市民とともに食育の推進に取り組んでいきます。

また、行政をはじめ、保育所（園）、幼稚園、学校、企業・団体、地域など様々な関係機関は、それぞれの特性を生かしつつ相互に連携し、食育に取り組みやすい環境整備など、市民の主体的な食育の取り組みをサポートします。食をキーワードに関係団体が協力し合う食育の輪をより広げていきたいと考えています。

前計画のスローガン「堺のまちは元気やさかい ～食育実践 私が主役～」を継承し、市民一人ひとりが主体的に食育の推進に取り組むとともに、食育に関する様々な機関が相互に連携し、市民とともに食育を推進し、食を通じた元気なまち堺をめざします。

2. 基本方針

堺市食育推進計画の目標の達成状況や、食育の現状と課題を踏まえ、5つの基本方針を掲げ、食育の推進に取り組んでいきます。

市民の食育を推進します

市民一人ひとりが自らの食について考え、見直す機会をもち、健全な食生活を実践することが大切です。しかしながら、食を取り巻く環境が多様化する中、食育を推進していくためには、家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域等が相互に連携し、市民とともに、食育に取り組んでいくことが必要です。

家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域が連携し、食育を推進します

食育を推進するためには、関係者がそれぞれの立場から取り組むとともに、関係者が連携・協力することでより大きな成果が期待できます。行政と各種団体や関係機関等が密接に連携・協力しつつ一体となって食育を推進します。

ライフステージに応じた生涯にわたる食育を推進します

人が生まれてから、生涯を全うするまでの期間を、「命を育む乳幼児の時期」、「成長・発達著しい小中学生の時期」、「自立した生活を営み社会を支える青年・成人の時期」、そして「健康長寿をおくる高齢の時期」の4つのライフステージにわけて、それぞれの時期に応じた食育活動を展開します。

地産地消を推進します

市民に安全・新鮮な食料を供給し、堺産農産物や旬の食材について普及啓発するとともに、消費者と生産者の相互理解を深め、地域農業の活性化につなげるために地産地消を推進します。

食の安全・安心に関する情報提供を推進します

食の安全・安心を確保するためには、食品等事業者が安全性の確保に万全を期すとともに、消費者においても食を正しく選択する力を養うことが重要です。そのため、消費者・食品等事業者それぞれの立場に応じた適切な情報を提供し、共に食品の安全性に関する知識と理解を深められるよう、施策を推進します。

3 基本施策

(1) 家庭における食育の推進

子どものうちに健全な食生活を確立することは、成長段階にある子どもが必要な栄養を摂取し、健やかな体を作り、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。このため、日常生活の基盤である家庭において、子どもへの食育の取組を確実に推進していくことが重要です。

特に、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、子どもの食育を推進していく大切な時間と場です。しかしながら、家事、育児、仕事等で生活時間に余裕がなく、食育に取り組みにくい環境です。そのため、食育を推進するためには、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」を推進していくことも必要です。可能な限り、食事を共にし、食事のマナーやあいさつなど、食や生活に関する基礎についても習得できるように配慮することが大切です。

保健センターでは、妊産婦から乳幼児、高齢者まであらゆる世代の方を対象に、保健指導や栄養指導を実施し、望ましい食生活の実践を支援してきました。また、乳幼児健康診査時において、食生活チェックを実施し、家庭の食生活を見直す機会を増やしてきました。

また、食生活に関して学ぶ機会を増やすため、保健センター等で食育体験教室などの事業をすすめ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣の普及啓発を行っています。

○「早寝早起き朝ごはん」など基本的な生活習慣づくりの推進【健康部等】

乳幼児健康診査等で食生活チェックを実施し、生活リズムの確立のため、「早寝早起き朝ごはん」を推奨し、保健センター等では紙芝居やポスターを作成し、朝食の大切さ等について啓発します。

○妊産婦や乳幼児に関する栄養指導の充実【子ども青少年育成部、健康部】

次代の親となる方を対象にした妊婦教室を開催し、家庭の食事の基盤づくりをすすめます。また、食生活のスタートとして、大切な乳幼児期には、離乳食講習会を開催し、健全な発育と正しい食習慣の形成を図ります。家庭の中で、子どもの発達段階に応じた食事の提供は、保護者自らの「食」について、意識を高め、健全な食生活を実践するため、乳幼児健康診査における栄養指導を充実します。

○食育に関する体験の推進【関係部局】

自分で料理をする体験の機会を増やし、食に関する正しい知識と望ましい食習慣について学ぶため、親子料理教室等を開催します。

また、栽培、収穫、調理、片付けのプロセスを理解するため、栽培や収穫体験の機会を増やします。

○食事を共に楽しむ機会の推進【関係部局】

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながら、コミュニケーションを図り、食に対する感謝の気持ちや食を大切にすることを育むため、食事を共に楽しむ機会づくりを推進します。

(2) 保育所（園）、幼稚園、学校等における食育の推進

子どもの食生活をめぐる課題が大きくなる中で、特に保育所（園）、幼稚園や小中学校は、子どもの健全育成という観点からも、積極的に食育を推進することが求められています。

各保育所において、保育所保育指針に沿った食育計画に基づき、一人ひとりの子どもの食の支援を実施しています。また、各家庭への給食だより・食育だよりの配付（公立保育所）、試食会や保護者懇談会を実施し、家庭と連携して食育の推進を図っています。

小中学校、特別支援学校では「食の指導に関する全体計画」を作成し、栄養教諭、学校栄養職員、関係教職員等が中心となり、給食時間（小学校）、関連教科等の時間や教育活動全体をとおして、食育の推進や指導の充実を図っています。

また、「食通信」の配付や「食育フェア」や「食育講演会」の開催等により、保護者、市民等に対して、食育についての情報を発信しています。

<保育所（園）における食育の推進>

保育所保育指針（平成21年4月施行）に基づき、保育の一環として食育の推進が位置づけられ、食育は保育所において取り組むべき課題とされました。

保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことです。子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しむ子どもに成長していくことです。

自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つように、さらに食に関わる環境づくりにも配慮していきます。

○保護者への食育の推進【子育て支援部】

保護者懇談会や試食会を通して、子どもの食生活の大切さを話し合うことにより、保育所給食についての理解を深めてもらい、子どもの食生活はもとより、家庭における食への関心が高まるように食育を推進します。

給食だよりや食育だよりを各家庭に配付し、「早寝・早起き・朝ごはん」など、食に関する情報提供及び保育所給食の献立の紹介等、家庭における食育を推進します。

○「食育の日」の取り組み【子育て支援部】

「毎月 19 日の食育の日」には、給食の食材紹介、食べ物の働きや食事のマナーに関する指導を行い、食に対する興味・関心が高まるように取り組んでいます。また、毎月 19 日には、堺産の食材を活用した給食献立を取り入れ、保育所から家庭への地産地消を推進します。

<幼稚園における食育の推進>【教育委員会等】

幼稚園においては、食事のマナーに関する指導、配膳・片付けに関わる体験、飼育・栽培体験等に取り組んできました。幼児期は生涯にわたる健康づくりの基礎を培う大切な時期であるため、食に関する様々な体験などを通じて望ましい食習慣の定着を図ります。また、保健だよりや保護者参観などを通して、食育に関する情報を提供し、保護者と連携した食育の推進に努めます。

<学校における食育の推進>

学校における計画的、組織的な食育を実施するとともに、食育に関する情報を広く保護者や市民に発信し、家庭・地域と連携した食育の推進を図ります。

○食に関する指導の充実【教育委員会】

栄養教諭、学校栄養職員、関係教職員等がコーディネーターとなって、年間計画を作成し、給食時間（小学校）や体育、保健体育、家庭科をはじめとする関連教科等の時間など、教育活動全体をとおして、食育の推進や指導の充実を図ります。

また、体験活動（野菜の栽培や調理体験等）を取り入れ、学校の教育活動全体で食育の推進に取り組むとともに、学校給食における地場農産物の拡充を図ります。

- ・食育実践事例集の作成
- ・関係教職員等への食育に関する研修の充実

○家庭、地域と連携した食育の推進【教育委員会等】

「食通信」の配付や「食育フェア」や「食育講演会」、「親子料理教室」の開催等により、保護者、市民等に対して、学校給食や食育についての情報を発信します。また、中学生に対する食育の推進を図るため、中学校にも「食通信」を発行するなど、生徒や家庭へ食に関する情報を積極的に発信します。

食育講演会の開催を通して、教職員や保護者だけでなく、広く市民の方に食育の重要性を啓発します。

子どもを取り巻くさまざまな健康問題の課題解決を図り、健康づくりを推進するため、校医等を交えた学校保健委員会を開催し、改善に向けた取り組みを推進します。

(3) 地域における食育の推進

家庭や保育所（園）、幼稚園、学校における取り組みとともに、地域で行う食育活動も重要です。

これまで、地域会館や商業施設、地域のイベント等で食生活相談を実施し、地域の身近な場所での食育を推進してきました。また、関係団体による地域に根ざした活動も展開されています。

地域における食生活の改善を図るため、昨今の健康問題である生活習慣病の予防・改善を中心に、関係機関や関係団体が連携して、地域における食育を推進していきます。

○栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践【健康部】

日本人の最大の死亡原因となっている生活習慣病を予防するために、保健センターや医療機関等では、健康教育や健康診断等の場において、一人ひとりの健康状態に応じた栄養や運動の指導を行います。子どもから高齢者まで人生の各段階に応じて、バランスのとれた食生活、特に米を中心とした日本型食生活（和食）について情報を提供し、啓発を行います。

○「食事バランスガイド」等食生活指針の活用促進【健康部等】

保健センターや地域、保育所（園）、幼稚園、学校、外食産業等において、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストを交えて分かりやすく示した「食事バランスガイド」の活用を促進するため、より一層の普及啓発を実施します。

また、食事バランスガイドの地方版である「堺版食事バランスガイド」について、普及啓発し、活用を促進します。

○生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進【健康部】

わが国では生活習慣病の一つである糖尿病が「強く疑われる人」と「可能性が否定できない人」を合わせると約2,210万人と推定され、深刻な状況にあります。生活習慣病は現在医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めており、平成20年度からメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導を実施してきました。特定健康診査や骨粗しょう症予防検診等各種健診を通じて、保健指導や栄養指導等を実施し、生活習慣の改善を支援します。

また、食育を通じて健康づくりや生活習慣病等の予防を図るため、保健センター及び地域での健康教育や健康相談等における普及啓発を充実します。

○「栄養成分表示店」、「うちのお店も健康づくり応援団」による食育の推進【健康部】

飲食店におけるメニューの栄養成分表示を実施し、外食における栄養に関する情報を提供します。また、「うちのお店も健康づくり応援団」の飲食店等では、ヘルシーメニューの提供やヘルシーオーダー、店内禁煙の実施等に取り組み、食を通じた健康づくりを推進します。

○企業との連携における食育の推進【関係部局】

食品製造業、小売業など食品関連事業者等による食育活動が実施されており、製造工場の見学、製造・調理体験、農作業体験、料理教室の開催のほか、店舗での行事や食育体験教室の開催、出前授業の開催等、様々な取り組みが行われてきました。企業や行政、関係団体等の様々な分野の関係者が連携して食育に取り組むことは、より幅広く充実した活動となるため、行政は企業の食育に関する活動の情報を収集し、関係団体やボランティア、市民の方に紹介し、地域と連携した取り組みの展開を検討します。

○地域活動を通じての食育の推進【健康部等】

子育てサロンやいきいきサロンなどの地域住民が集まる場において、「食育」に関する啓発を行い、市民の主体的な食育の取り組みを促します。

○市民と農業の交流を推進【農政部】

市民の農業への理解と農家との交流を図ります。農業祭やハーベストの丘において各種イベントを開催するとともに、フォレストガーデン、各種市民農園の整備を図ります。

○歯科保健活動における食育の推進【健康部】

口腔は、食事をすることで栄養を摂取する・話すことで物事を伝えるといった役割を果たしており、口腔を健康に保つことは、おいしく味わって食べる・笑う・会話を楽しむというように、心の豊かさへとつながっています。

口腔の健康を保ち、五感を意識して味わって食べることの大切さを普及啓発するために、ひとくち30回以上噛むことを目標とする「噛ミング30（カミングサンマル）」というキャッチフレーズを広めます。

また、生涯を通じて食事を楽しむことができる生活を育むために、妊産婦期は、自身の口腔の変化に合わせた口腔衛生の情報提供を行う、小児期は歯・口腔機能の発達状況に応じて、よく噛んで食べる習慣や食べ方を身につけるための情報提供を行う、成人期は生活習慣病予防も視野に入れた情報提供を行う、高齢期は誤嚥性肺炎ごえんせいはいの予防に重点をおき、飲み込み機能や呼吸機能の維持・向上のために「お口の体操」を普及啓発するといったライフステージに応じた支援を地域での取り組みなどを通じて行います。

○関係団体による食育の推進

食育の推進は、地域に密着した取組として推進していくことが重要です。

食生活や農業、福祉、食品衛生等食育に関する団体は地域に根ざした活動を実施しており、今後も関係機関と連携、協働した活動を展開します。

また、関係団体に対しては、活動内容等の状況を知るとともに、活動に応じた食育に関する情報を提供します。

地域ではあらゆる機会を通じて、関係団体の活動内容を紹介し、活動が活性化するように支援を行い、食育を推進します。

活動名	活動内容	団体名
堺発！ 安全安心うまいもの市	環境にやさしく、安全で安心な食品と地産地消を推進するため、消費者自らが探し出した安全で安心な食品や、堺産のエコ野菜、堺のスイーツなどの展示販売会を開催しています。	堺市消費生活協議会
手づくりみそ講習会	無添加のみそづくり（麦みそ、白みそ）を普及するため、講習会を年2回開催しています。	堺市消費生活協議会
エコ野菜料理講習会	堺産農産物を使った料理講習会を開催しています。	J A堺市女性会
3歳児健康診査時 手づくりおやつ提供	乳幼児健康診査時に手づくりおやつを提供し、親子への食育に関する啓発を行っています。	堺市健康づくり食生活改善推進協議会
食育推進キャンペーン	商業施設を会場に、クイズやカードゲームなどの楽しい体験を通じて、野菜や朝食について啓発し、健康的な生活習慣を身につけるための啓発イベントを行っています。	堺市健康づくり食生活改善推進協議会
男性料理教室	男性の生活自立を図るため、男性を対象とした料理講習会を開催しています。	堺市校区福祉委員会連合協議会 堺市健康づくり食生活改善推進協議会 歯っぴー栄養クラブ
キッズカフェ	小中学生等の子どもたちに朝食を提供し、子どもたちが食の大切さについて学ぶとともに、校区の人々との交流を深めています。	堺市校区福祉委員会連合協議会
世代間交流農作業	世代間交流を図るため、小学生と高齢者が米づくりからおむすびづくりを行っています。	堺市校区福祉委員会連合協議会

活動名	活動内容	団体名
遊休農地対策	遊休農地の解消に向けた活動の一環として、遊休農地にジャガイモ園を開設し、植え付け、収穫体験を行っています。	堺市農業委員会
農業交流推進活動 農業ファンクラブ	農業に触れ合う機会を増やし、農業への理解を深めるため、田植え、除草、稲刈り、脱穀等の米づくりの体験を行っています。	堺市農業委員会
育児サークルや保育園等での栄養・歯科保健指導	地域の育児サークルや保育園、老人クラブ、商業施設等で食生活やお口の健康などに関する相談や指導を行っています。	歯っぴー栄養クラブ
教育講演会	家庭料理研究家等の講師による食についての講演会を開催しています。	堺市PTA協議会
食中毒予防キャンペーン 食品衛生街頭キャンペーン	家庭での食中毒を予防するため、商業施設等で食中毒予防のためのパネル展示やクイズ、パンフレットの配布しています。	堺市食品衛生協会

(4) 食育推進運動の展開

食育を推進していくためには、まず食育に関する関心や理解を深め、健全な食生活が実践できるよう、広く普及啓発することが重要です。

食に関する体験を通じて、食育への関心を高め、食育に関する普及啓発を行うため、食育推進イベント「さかい食育わんだーらんど」を開催し、食育に関する関係団体と協働して食育推進運動を展開しています。また、6月の食育月間及び毎月19日の食育の日には、食育パネル展示や商業施設等での地域の身近な場所での啓発を実施しています。

今後も様々な機会や媒体等を活用して正しい情報の提供や知識の普及啓発に努めます。

○食育推進イベントの開催【健康部】

食育に関する普及啓発を中心に、食に関する体験を通じて、食育への関心を高めるために食育推進イベントを開催します。食育に関する関係団体と連携・協力し、一体となって食育推進運動を展開します。

○食育月間、毎月19日の食育の日の取組【関係部局】

食育推進運動を重点的に実施することにより、食育に対する理解を深め、食育を推進する活動への参加を促し、その一層の充実と定着を図ります。

また、食育パネル展示や商業施設等地域の身近な場所での啓発を実施します。

○ホームページ等の活用【関係部局】

ホームページや「さかい☆HUG はぐメール」で食に関する様々な情報を提供し、食育の推進をサポートします。

○ボランティア活動への支援【関係部局】

食育の推進には、食に関して豊かな知識や経験を有するボランティアの役割が重要です。地域に根ざした活動を継続して行っていくため、食育に関する情報の提供、地域への活動紹介等の支援を実施します。

さかい食育わんだーらんど

食育に関する体験を通じて、食への関心や理解を深めるために開催する食育推進イベントです。

食育月間 食育の日の取り組み

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。パネル展示など食育に関する普及啓発を行っています。

(5) 地産地消の推進、環境に配慮した食育の推進、食文化の継承

堺市の農業は、農地面積、農家数において大阪府全体の約1割を占め、大阪府1位です。堺の農産物はしゅんぎく、小松菜などの軟弱（葉物）野菜を中心に府内有数の生産量を誇っています。

また、本市では市民に安全・新鮮な食料を供給し、より多くの市民の方に堺産農産物の良さを知ってもらい、消費者と生産者の相互理解を深め、地域農業の活性化につながることを目的に地産地消を推進しています。

そのため平成20年7月に市、JA、消費者団体、量販店、学識経験者等で構成する「堺市地産地消推進協議会」を設立し、地産地消を推進するための具体的な取組みを行っています。

平成22年2月には公募により堺産農産物の愛称を「堺のめぐみ」と決定し、同年11月にはしゅんぎく、小松菜などの葉物野菜5品目を「堺のめぐみ」としてハーベストの丘農産物直売所「またきて菜」等で販売を開始しました。さらに平成23年10月にはじゃがいも、トマト、きゅうりなど10品目を新たに「堺のめぐみ」として品目の拡大を行うとともに、販売店の拡大を図っています。

この他、①小学校給食に堺産のじゃがいもやタマネギを提供するために、学校までの配送費用の負担、②堺産農産物を使った料理講習会の開催、③生産者と量販店、実需者及び消費者との交流の場としての「地産地消フォーラム」の開催等を行ってきました。

地産地消の推進

○安全・安心な地域の食料供給システムの構築【農政部】

- ・安全・安心な堺産農産物の啓発、普及の強化
- ・大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」の定着と普及
- ・堺産農産物「堺のめぐみ」の普及、啓発

○生産者と消費者との交流促進【農政部】

- ・まちづくり体験農園や市民利用型農園の開設の支援、及びフォレストガーデン等市民に農作業を体験する場の提供
- ・農業への理解を深めるための「農業祭」等の開催

○地場産農産物の利用促進【農政部】

- ・直売所のPR、利用促進
- ・観光施設、飲食店、量販店、小売店での地場産利用の促進と推奨
- ・学校給食への地場産利用の促進

○小学生等を対象とした体験学習の実施【農政部等】

- ・種まき、苗植から収穫までの一貫した野菜栽培等
- ・堺産農産物を食材とした親子料理教室を関係団体と協働して実施
- ・学校給食に提供する食材（玉ねぎ）の育苗について、小学校で指導

堺産農産物「堺のめぐみ」

堺市内で栽培、収穫された農産物で、生産農家を使用した農薬等を生産履歴簿に記入し、その農薬使用状況が適正であると確認された農産物です。

ハーベストの丘農産物直売所「またきて菜」にて、しゅんぎく、小松菜、ほうれん草、みずな、しろな、じゃがいも、タマネギ、トマト、きゅうり、なす、ネギ、大根、キャベツ、ハクサイ、温州みかんの 15 品目を販売しています。（ただし、季節によって、収穫できない品目があります。）



環境に配慮した食生活の実践【関係部局】

我が国は戦後の高度経済成長により、国民の生活水準が著しく向上し、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となるいわゆる「飽食」の時代を迎えています。

その一方、食料を海外に大きく依存しており、食料自給率は 39%と先進国中最低水準となり、食料自給率の向上が急務となっています。

また、東日本大震災による原発事故の発生により、エネルギーを有効に使うことが見直され、市民や企業が節電や省エネルギー化に取り組んでいく必要があります。

堺市では、低炭素都市「クールシティ・堺」を実現し、持続可能な社会の構築に向け、産学民官の連携による新たな環境教育・人材育成の事業として、平成 22 年度に「堺エコロジー大学」を設立しました。

また、平成 20 年度からはキャリア教育・環境教育プログラムに取り組んだ小中学校の実践成果を「堺・子ども“ゆめ”フォーラム」で発表しています。平成 23 年度からは実践校を増やし、さらに取り組みを進めています。

平成 22 年度はグリーンカーテン整備事業で収穫したゴーヤを使って、関係団体の協力のもと、小学校で親子料理教室を実施しました。

輸送にかかるエネルギー利用量を減らし、地元でとれた食材を積極的に利用するため、地産地消を推進します。

エコ料理の実践を通して、買い物から調理、片付けの各場面で環境に配慮した取り組みを行います。

- ・食材をムダなく使った料理の普及
- ・エネルギーの消費を抑えた調理方法の推進
- ・食べ残しの減少

食文化の継承のための活動への支援等

○「ものの始まりなんでも堺」中世の堺は文化、技術の発信地

堺市は鎌倉時代に漁港として発達し、戦国時代には貿易港として黄金の時代を迎え、対明貿易や南蛮貿易など海外との交流拠点として発展しました。当時の堺は世界でも珍しい環濠都市を形成し、自治都市として繁栄しました。伝承も含めて堺が発祥の地として、「ものの始まりなんでも堺」といわれています。

千利休により集大成された茶の湯の文化、刃物・線香・自転車などの伝統産業といった豊かな歴史文化に恵まれています。特に堺の包丁は、プロの料理人からも高く評価され、使用する包丁のほとんどが堺製であるといわれています。磨れた匠の技は、食文化の発展に大きく貢献しています。

また、江戸時代中期、北海道で採られた昆布が下関を経て堺へ通じる航路（コンブロード）が開かれ、堺の昆布加工業が本格的に発達しました。

このような堺の伝統文化を学び、次の世代に継承していくことが大切です。

○学校給食への郷土料理や行事食の導入【教育委員会】

学校給食の献立に大阪府内の郷土料理や全国の郷土料理を取り入れたり、季節や行事にちなんだ献立も取り入れます。また、食育フェアや食通信などにおいて、地域に根ざした特徴ある献立の紹介をし、食文化への理解を深めていきます。

○堺版食事バランスガイドによる食文化の継承【健康部】

堺版食事バランスガイドを活用して、日本型食生活を普及啓発し、日本の食文化を伝えていきます。

(6) 食の安全・安心の確保と情報提供の推進

近年、食肉の生食を原因とするカンピロバクター食中毒やノロウイルスによる食中毒が増加し、食品衛生に関する知識の必要性が重要視されています。

また、平成 20 年には輸入冷凍餃子による食中毒、平成 21 年には加工食肉を原因とする腸管出血性大腸菌食中毒の全国的な散発発生、平成 23 年 3 月には、東日本大震災による東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う放射性物質による食品への汚染、同年 4 月には飲食店チェーンでの生食用食肉による腸管出血性大腸菌食中毒の集団発生など、大規模な食品事故が発生し、消費者の食に対する不安と食の安全・安心に対する関心は年々高まっています。

食品の安全性の確保は、食生活における基本的な事項です。食品等事業者が食品の安全性の確保に万全を期すとともに、消費者においても、食品の安全性を始めとする食に関する知識と理解を深めるため、自らの食を自らの判断で正しく選択していくことが重要です。そのためには、行政が消費者や食品等事業者に対し、より適切でわかりやすい情報を提供しなければなりません。

本市では、食品衛生に関する正しい知識を普及するため、消費者及び食品等事業者に対して食品衛生講習会、リスクコミュニケーションなどの啓発事業や、ホームページ及び広報さかいなどを通して情報提供を行い、食品衛生に関する正しい知識の普及及び理解の向上に努めています。また、食品関係営業施設に対しては、衛生状態や食品表示について監視指導を実施しています。

今後も引き続き、市民の食の安全・安心を確保するため、迅速かつ適切な情報提供や監視指導の強化を図っていきます。

○食品衛生講習会の開催【健康部】

消費者及び食品等事業者への食品衛生に関する正しい知識の普及・啓発のため、食品衛生講習会を行います。

○消費者、食品等事業者との意見交換（リスクコミュニケーションの実施） 【健康部】

食品の安全性に関する理解を深めるために、消費者、食品等事業者、専門家等の関係者相互間において双方向に情報及び意見の交換を行うリスクコミュニケーション事業を行います。平成 17 年度より食育ボランティアグループとの意見交換会を行っており、今後もこのような取り組みを発展させるようにします。

○消費者に対する情報提供【健康部】

家庭における食中毒予防や衛生知識の向上を図るため、ライフステージやテーマ別にパンフレットを作成し、講習会や乳幼児健康診査時などの機会に配布しています。パンフレット以外にも、ホームページや広報紙に適宜情報を掲載しています。また、食品衛生関係団体と共同で食中毒予防キャンペーンを開催します。

○事業者に対する情報提供【健康部】

食中毒を始めとする食品事故防止のための注意喚起、食品に関する法律や規格基準の改正など、食品等事業者が営業を行う上で必要な情報について、パンフレット等の資料提供やホームページでの公表、講習会、業界団体への通知等を行います。

○食品の安全性の確保について（監視指導、食品事故に対する危機管理）【健康部】

堺市では、食品衛生監視指導計画に基づき、食品の安全性を確保するため、市内の食品関係営業施設に対して監視指導を行っています。季節や業種ごとに一斉監視を行っており、その結果をホームページで公表しています。

また、放射性物質による食品への汚染や、全国的な大規模食中毒の発生など、市民へ多大な影響を与えるような食品事故が発生した場合には、通常の監視指導や情報提供に加えて、関係する食品関係営業施設に対して緊急監視を行い、食品及び施設の衛生確保、危害の原因となる食品の流通防止など、危害の発生及び拡大防止に努めます。事故の概要、対応策、監視結果などの情報については、ホームページへの掲載や報道機関への資料提供等を行い、市民への迅速な情報提供と注意喚起に努めます。

○安全安心な農産物の普及促進【農政部】

化学肥料・農薬の使用を従来の半分以下に削減した大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」や堺産農産物「堺のめぐみ」の普及啓発を推進していきます。また、大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」の生産情報が確認できるトレーサビリティシステムをJA堺市と協力し、JA堺市のホームページに掲載していきます。

大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」

しゅんぎく、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、トマトなどの野菜の他、みかんなどの果樹や米が大阪エコ農産物の栽培基準で栽培され、「大阪エコ農産物『泉州さかい育ち』」として出荷されています。



(7) ライフステージに対応した食育の推進

1. 命を育む乳幼児の時期の食育

安心して大切な命を生み、健康に育てるために、子育て中の家庭や共働き家庭のための食生活アドバイスを行うなど、保健センター等における妊産婦や乳幼児期の栄養相談や口腔ケアを含めた食生活指導を充実させます。地域では、地域団体や保護者主体の子育てサークルやサロン等の子育て支援活動が行われており、情報提供や栄養指導などを行い、その活動を支援していきます。また、保育所（園）や幼稚園で、農業体験など食べることに興味や関心を持つような食育活動を実践し、家庭・地域にも進めていきます。

■ 妊産婦期

妊娠期、授乳期は妊産婦自身の健康や子どもの発育にとって大切な時期です。この時期に望ましい食生活が実践できるよう必要な知識や技術を身につけ、家庭の食生活の基盤を作りましょう。

- ・毎食、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスがとれた食事をしましょう
- ・食事でカルシウム、鉄分、ビタミンをしっかりととりましょう
- ・妊娠による口腔内の変化にあわせた口腔ケアに心がけましょう

■ 乳児期

安心と安らぎの中で母乳（育児用ミルク）を飲み、離乳食を食べる経験を通して、食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を作っていきます。いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする力を育てていきましょう。

- ・離乳食は素材のおいしさを大切にし、薄味にしましょう
- ・手づくりをこころがけ、発達に合わせて食べやすく調理しましょう
- ・楽しい雰囲気の中で、色々な食べ物の味の出会いを作りましょう
- ・口腔機能の成長に合わせて、離乳食を進め、噛む・飲み込む力を育てましょう

■ 幼児期

一生を通じての望ましい食生活の基礎を作る重要な時期です。活動範囲が広がり、好奇心も強くなってくるので、食への興味や関心がもてるよう、食べる意欲を大切にしましょう。早寝早起きで生活リズムを整え、家族と食卓を囲む楽しさを大事にして、食べることの楽しさや大切さが感じられるようにしましょう。

- ・一日3回の食事と間食で生活のリズムを整えましょう
- ・新鮮な旬の野菜をしっかり食べましょう
- ・食事の前の手洗いと「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を習慣付けましょう
- ・家族で楽しい食事をしましょう
- ・食材の食感を楽しみながら、しっかり噛んで食べる習慣を育てましょう
- ・歯みがきで口をきれいにする習慣をつけましょう

○保健センターでの取り組み

妊産婦や乳幼児を対象とした栄養指導などを通じて、保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣と咀嚼力の確立を図ります。

妊婦食講習会の実施	栄養のバランス、貧血等疾病の予防、母乳のすすめ、口腔ケアなど妊産婦と赤ちゃんの健康を守るための講義と調理実習を行います。
離乳食講習会の実施	健全な発育と正しい食習慣の形成を図るため、離乳食の進め方などの講義と調理実演を行います。
乳幼児健診での栄養・保健指導の実施	子どもの成長に合わせた適切な食生活について、集団および個別指導(肥満、偏食、生活習慣、嘔むこと等)を実施します。
育児サークルでの栄養指導の実施	保健センターや食育ボランティアグループ等による栄養指導を実施します。
食育体験事業の実施	子どもやその保護者の世代を対象に食育に関する講話や調理実習などの参加型体験事業を行います。

○保育所（園）での取り組み

子どもたちには日々の食事指導を通じて食べ物の大切さや食べ方や、スプーン・お箸の持ち方などを伝えていきます。また、肥満傾向、やせ傾向の子どもに対しては、保護者に話をしたり、子どもに食べ方を話し、食生活の改善に取り組みます。

保護者懇談会の実施	子どもの心身の発達を促すため、話し合う機会を作ります。
食の育児講座の実施	子どもの食についての話や、簡単な実演などの取り組みを進めます。
試食会等の実施	離乳食や幼児食の味を知り、作り方などの説明や給食で大切にしていることを伝え、食への関心と理解を深めます。
給食だよりの発行	保育所（園）から給食と栄養に関するお便りを配布します。
菜園活動の実施	園庭や畑で、野菜などを育てる菜園活動を実施します。

○幼稚園での取り組み

お弁当や給食を通して食べ物大切さやマナーなどを知らせ、野菜の栽培などを通して、幼児期からの望ましい食習慣の形成を図ります。また、保護者と連携しながら、健全な食生活の確立を図ります。

保護者参観での指導	幼稚園での生活を参観してもらい、食生活についてともに考える機会としています。また、食事で大切なことなどについて、保護者への啓発や協力を図り、食生活についての理解を深めます。
食育講演会の開催	食に関する専門家などによる講演会を実施し、家庭での食生活について考える機会をつくります。
お弁当づくりによる食育の推進	保護者と子どもと一緒に料理したり、お弁当の内容を考えたりすることで、栄養のバランスや食への関心を深めます。
保健だよりの発行	食生活や栄養に関する便りを配布します。
栽培体験の実施	畑やプランターで、野菜などを育てる栽培体験を通して、食物への関心を深めます。
就学支援ノートの作成・配布	家庭での子育てや小学校の入学準備の参考とするため、5歳児の保護者向けに「わくわく スタート 堺っ子」を作成・配布します。

2. 成長・発達著しい小中学生の時期の食育

この時期は、成長発達にともなって肥満ややせ、また、朝食の欠食など食習慣の乱れなどの問題が出てきます。そのため、健康的で自立した食生活を営むための知識と能力を身につけることが必要な時期です。小学校での学校給食の充実や学校における教育活動全体をとおして、計画的・組織的な食育を実施するとともに、学校と家庭・地域とが相互に連携した食育の推進を図ります。学校における食の自立に向けた体験学習の充実を図ることや、食の入り口である口腔の健康への関心を高め、自らの健康を守る力を身につける必要があります。

望ましい食習慣の形成のため、生活習慣を見直し、規則正しく、バランスのとれた食事をするのが大切です。家庭や地域における食文化などを伝え、家族で楽しい食事をしましょう。

- ・生活リズムを整え、朝ごはんをきちんと食べましょう
- ・野菜をしっかりとって、栄養のバランスのとれた食事をしましょう
- ・食文化を大切にしましょう
- ・子どもたちは料理などの手伝いをしましょう
- ・家族で楽しい食事をしましょう
- ・楽しく食事をするために、口腔の健康を守る力を身につけましょう

学校において、食の指導に関する全体計画を作成し、給食時間（小学校）、関連教科等の時間など教育活動全体を通じて、望ましい食習慣の形成を図る取り組みを進めます。また、家庭の保護者に対しても、食通信の配付や食育フェア・食育講演会等を開催し、その啓発に努めるとともに、保護者や地域と連携した取り組みを進めます。

保健センターでは、親子料理教室など望ましい食事のあり方を学びながら、食を楽しむ機会や適切な栄養管理に関する知識の普及や情報の提供を行います。

食育フェアの開催	学校給食の役割や食育の重要性について、各種の展示を通して、市民・保護者等に食育の重要性を啓発します。
栄養教諭の配置	栄養教諭を配置している小学校において、栄養教諭が学校における食育のコーディネーターとなり、関係職員と連携を図り、関連教科等の中での食に関する指導の充実を図ります。
学校給食を通じた食育の推進	栄養教諭・学校栄養職員による献立の検討や食の指導に活かせる献立の工夫などを行い、さらに充実を図ります。学校給食の献立についての情報を子ども、保護者へ発信し、食への関心と理解を深める取り組みを推進します。
食通信の発行	小・中学校の全家庭に食育に関する情報を提供します。
中学校お弁当レシピ集の作成・配布	お弁当レシピ集を市内小学校6年児童（卒業生）に配付し、家庭でのお弁当づくりを支援します。
食育講演会	教職員や保護者等を対象に食育講演会を開催し、食育への関心を高め、広く食育の推進を図ります。
栽培体験の実施	校庭や畑で、野菜などを育てる栽培体験をします。
食育推進イベントの開催	食育について関心と理解を深め、正しい知識の普及啓発を図るため、食に関する体験を行う食育推進イベントを開催します。
食育体験事業の実施（親子クッキング等）	小中学生とその保護者を対象に、家庭における健全な食生活の実践を図るため、調理体験等の体験事業を実施します。
学校と連携した健康教育の実施	学校に出向いて栄養に関する講演会を実施したり、栄養に関することや「食べること」と関連してむし歯予防、歯周疾患予防や嘔吐こと等の情報提供を行います。

親子クッキング

各区の保健センターでは小学生の親子を対象に親子クッキングを開催しています。また、ゲームや食育ランチョンマットなど、色々な媒体を使って、楽しく栄養や食物のことが学べるよう工夫しています。

3. 自立した生活を営み社会を支える青年・成人の時期の食育

この時期は、健全な食生活を送って、生活習慣病を防ぎ、日々の充実した生活を健康的に過ごすために、適切な食生活についての正しい知識と行動意欲を持つ必要があります。生活環境や生活習慣が変わる節目の時期であるため、ライフスタイルが大きく変わる時期でもあります。このため、進学、就職、結婚、妊娠、出産といったライフイベントに応じた食育に関する知識を普及し、実践につながるように支援していきます。

さらに、食生活などの生活習慣が大きな要因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病を予防するために、特定健診後の保健指導（栄養指導）をはじめ、健康教育を充実していきます。また、日頃から健康への取り組みが実践できるような環境を整えていく必要があります。

■青年・成人期

自立した食生活をはじめめる時期で、青年期は朝食欠食率が高く、外食の利用率も高い傾向にあります。健康を守るためにも適正な食生活の知識と生活習慣を身につけましょう。また、壮年期以降は、自らの健康、家族の健康、まわりの人々の健康に留意しながら、適正な食生活や、生活習慣を身につけ、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防しましょう。

- ・朝食をきちんと食べましょう
- ・自分の適正体重と食事の適正量を知りましょう
- ・生活習慣病を予防する意識と知識を持って、食生活の改善に努めましょう
- ・地元で採れた野菜を使い、栄養バランスの優れた日本型食生活を実践しましょう
- ・口腔の健康が全身の健康につながっていることを理解し、口の健康を保ちましょう
- ・家族といっしょに楽しい食卓を囲みましょう
- ・家庭や地域で子ども達の食育を実践しましょう
- ・手洗いをして食中毒を防ぐなど、食の安全に関心を持ちましょう

「食事バランスガイド」等の普及	イベント、ホームページ、広報紙、マスメディア、小売店、飲食店、職場の食堂等あらゆる機会を通して「食事バランスガイド」等を普及啓発します。また、健康メニューのレシピなど食育に関する様々な情報を提供します。
健康教育 健康相談	保健センターや地域において健康教育、健康相談等を通じて適切な食生活や歯周病予防のための適切な口腔ケアなどを身につけるよう働きかけます。
特定健康診査 特定保健指導	メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病等の有病者と予備群の減少をめざすため、40～70歳未満の国民健康保険加入者を対象に健康診査を実施しています。健診結果に基づき、支援の必要な方に対して、保健師や管理栄養士等による特定保健指導を実施し、健康づくりや生活習慣病予防のための支援を行います。
栄養成分表示	外食の飲食店について栄養成分表示店指定事業を実施します。また、特定給食施設（事業所の食堂等）において栄養成分表示と給食利用者の栄養管理を推進するための研修会、講演会を実施します。消費者へは、栄養表示制度の普及啓発のためのパンフレットを配布します。その他、ヘルシーメニューコンテスト、外食に関する講演会を実施します。
食品表示	食品表示の適正化を図るため、食品製造・販売者向けのパンフレットを活用して食品メーカーへの表示の適正化指導を行うとともに、消費者へは制度や活用の仕方について、パンフレットの配布や教室、イベント等で普及啓発を図ります。
食育推進イベントの開催	食育について関心と理解を深め、正しい知識の普及啓発を図るため、食に関する体験を行う食育推進イベントを開催します。
食品衛生講習会の実施	消費者向け食品衛生講習会で、食品の安全性に関する正しい認識を持ってもらうよう啓発を図ります。また、一般消費者が参加しやすい意見交換会の開催を検討します。

4. 健康長寿をおくる高齢の時期の食育

高齢期になると、身体的機能が低下し、食事内容や栄養バランスの偏りが見られるようになります。また、近年は核家族化が進み、家族が高齢者とともに生活することが少なくなってきました。そのために、高齢者だけの世帯も増加しており、買い物や食事の支度が困難な高齢者も増えています。

地域では、「楽しく食べる」催しを通じて社会参加を促したり、子どもたちとの「食事交流」を行うなど、地域のボランティアが高齢者を囲んで、あるいは高齢者同士が助け合う「食育」が実践されています。

長年の食習慣を尊重しながら、栄養バランスのとれた食事ができるよう支援していきます。

■高齢期

元気で長生きするためには、しっかり食事をとることが基本です。また、長年育んできた地域の食文化や食事の知恵を次世代に伝えていきましょう。

- ・ 栄養の不足や偏りに気をつけましょう
- ・ 料理や食事を楽しむ工夫をしましょう
- ・ 郷土料理や伝承料理など、地域の食文化を次世代に伝えましょう
- ・ いつまでも美味しく食べられるよう、口腔の健康、口腔機能を保ちましょう

栄養改善ちゃんこクラブ (特定高齢者施策)	保健センターで管理栄養士等が、各自の食事状況について個別に聞き取り、しっかり栄養が摂れるように栄養改善計画を作成してアドバイスをします。また、日々の食事に役立つような講義や調理実習などの栄養教室を実施します。
低栄養予防出前講座 (一般高齢者施策)	地域の老人会などを対象にボランティアの協力を得るなどして、保健センターの管理栄養士等による低栄養予防のための「出前講座」を開催します。また、保健センターにおいて、低栄養の予防を目的とした「おいしい調理講習会」を開催します。
栄養改善ボランティア活動支援	地域で高齢者に会食や配食などを行っているボランティアグループを対象に、保健センターにおいて高齢者の食生活についての話や調理講習などの研修を行います。
口腔ケアおしゃべり道場 (特定高齢者施策)	保健センターで、歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士などが、かんだり飲み込んだりするしくみについて話をし、口腔ケアの方法や「お口の体操」など、その機能を向上させるための方法を個別にアドバイスします。
介護予防健康教育 (歯科関係) (一般高齢者施策)	保健センターや地域で、歯科衛生士や言語聴覚士が、嚥んだり飲み込んだりする仕組みや口腔ケアの方法について健康教育を実施し、口腔機能を保ち、誤嚥性肺炎を予防するための日常生活のポイントについてアドバイスを行います。

第4章 推進に向けて(推進体制と取り組み目標)

1. 推進体制

食育は健康、農業、衛生そして教育など様々な分野が連携して取り組むことが必要です。関係機関と関係団体がそれぞれの特性を生かしつつ相互に連携し協働で、それぞれの役割を認識して食育を推進するため、「食育推進ネットワーク会議」で進捗状況や施策に関して意見を求め、総合的かつ計画的に食育の取り組みを進めていきます。

＜食育推進ネットワーク会議構成員＞

堺市健康づくり食生活改善推進協議会、堺市校区福祉委員会連合協議会
堺市消費生活協議会、堺市食品衛生協会、堺市私立幼稚園連合会
堺市農業委員会、堺市PTA協議会、堺市民間保育園連盟、JA堺市女性会
歯っぴー栄養クラブ、学識経験者 (五十音順)

2. 取り組み目標

基本施策（1）家庭における食育の推進

項目	現状値	目標値
食育に関心を持っている市民の割合の増加	77.6%	90%
朝食を毎日喫食する者（小学生）の割合の増加	84.5%（小6）	100%
朝食を毎日喫食する者（中学生）の割合の増加	73.8%（中3）	100%
朝食を欠食する者（高校生）の割合の減少	高校生 14.3%	0%
朝食を欠食する者（20歳代男性）の割合の減少	21.4%	15%
朝食を欠食する者（30歳代男性）の割合の減少	21.2%	15%
栄養のバランスを考えて食事をとっている人の割合の増加	89.8%	95%

基本施策（2）保育所（園）、幼稚園、学校における食育の推進

項目	現状値	目標値
菜園活動を実施している保育所（園）の割合の増加	96%	100%
朝食を毎日喫食する者（小学生）の割合の増加（再掲）	84.5%（小6）	100%
朝食を毎日喫食する者（中学生）の割合の増加（再掲）	73.8%（中3）	100%

基本施策（３）地域における食育の推進

項目	現状値	目標値
食事バランスガイドを見たことがある人の増加	53.5%	60%
食事バランスガイドを知っている人のうち、毎日または時々参考にしている人の増加	47.0%	80%
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の内容を知っている市民の割合の増加	77.6%	80%
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために適切な食事、運動等を継続して実践している市民の割合の増加	50.4%	60%
食育に関心を持っている市民の割合の増加（再掲）	77.6%	90%
栄養のバランスを考えて食事をとっている人の割合の増加（再掲）	89.8%	95%

基本施策（４）食育推進運動の展開

項目	現状値	目標値
食育に関心を持っている市民の割合の増加（再掲）	77.6%	90%

基本施策（５）地産地消の推進

項目	現状値	目標値
地産地消を実践している人の割合の増加	39.6%	60%
大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」・堺産農産物「堺のめぐみ」の取り扱い店舗数の増加	31 店舗	40 店舗
「堺のめぐみ」表示品目数の増加	15 品目	30 品目

基本施策（６）食の安全・安心の確保と情報提供の推進

項目	現状値	目標値
大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」・堺産農産物「堺のめぐみ」の取り扱い店舗数の増加（再掲）	31 店舗	40 店舗
「堺のめぐみ」表示品目数の増加（再掲）	15 品目	30 品目

用語解説

○BMI (Body Mass Index)

肥満の判定に用いられる体格指数のこと。BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)であらわされる。BMI 値が 18.5 未満が痩せ、18.5 以上～25 未満が標準、25 以上～30 未満が肥満、30 以上が高度肥満と判断される。

○うちのお店も健康づくり応援団

大阪ヘルシー外食推進協議会が推進する栄養成分表示やヘルシーなメニューの提供、たばこ対策等を行い、府民の健康づくりを応援する飲食店等のこと

○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。市販食品の栄養成分表示については健康増進法の栄養表示基準制度により表示方法が定められている。

○エコ料理

食材をムダなく使って、ゴミを減らすほか、エネルギーの消費を抑えた調理方法による料理。

○大阪エコ農産物

化学肥料の使用量及び化学農薬の使用回数を大阪府の慣行栽培の 5 割以下に削減して栽培されている農産物で遺伝子組み換えを行っていない農産物です。大阪府知事が認証し、大阪エコ農産物認証マークを表示しています。栽培中に肥料、農薬の使用状況について現地調査等の厳しいチェックが行われます。

○誤嚥性肺炎

誤って飲み込んでしまい、食べものや水分などが肺に入ってしまうことを「誤嚥」といい、誤嚥した物が肺の中で炎症を起こすことを「誤嚥性肺炎」といいます。

○食育の日

「食育の日」は、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の機会として、国の「食育推進基本計画」により定められ、毎月 19 日を食育の日としています。

○食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が共同で「フードガイド（仮称）検討会」を設けて検討を進めてきたもので、食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したもの。平成 17 年 6 月 21 日に公表された。

○食品表示

主な関連する法律は、食品衛生法、JAS 法、不当景品類及び不当表示防止法（景表法）がある。食品衛生法では健康の保護を目的とし「添加物、アレルギー」等の表示、JAS 法では農林物質の規格や品質の適正化を目的とし「原産地」等の表示、景表法では不当な表示を規制しています。

○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賄われているかについて示した指標。

○生活習慣病

日常の生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、その定義は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」とされている。高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、ガンなどが代表的。

○地産地消（ちさんちしょう）

地元で生産されたものを地元で消費すること。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。

○特定高齢者

平成 17 年度の介護保険法の改正の際に位置付けられた、要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者のことで、具体的には、介護予防のための生活機能評価の結果等によってわかります。特定高齢者となった場合は、特定の介護予防事業を受けることができます。

○トレーサビリティシステム

食品などの生産や流通に関する履歴情報を追跡・遡及することができる方式。生産者や流通業者は、媒体（バーコード、IC タグなど）に食品情報を集積するなどし、それを消費者などが必要に応じて検索できるシステム。

○日本型食生活

日本の食事は、コメを主食として畜産物、水産物、野菜、果実等の多様な副食品を摂取することによって、供給熱量に占める PFC(たんぱく質・脂質・炭水化物)比率のバランスが適正に保たれており、脂質をとり過ぎる欧米で注目の度合いを高めている。しかし、近年では欧米型の食事や脂質の多い食事を取る機会が増え、PFC バランスも崩れつつある。

○メタボリックシンドローム

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をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という。

○リスクコミュニケーション

あるリスク（健康危害の程度と確率）について直接、間接に関係する人々が意見を交換することにより、正確な情報を共有し、相互に意思の疎通を図ること。