

第5章 食育推進計画

食は、心身の健康を維持し、いきいきと暮らすために欠かすことのできないものです。

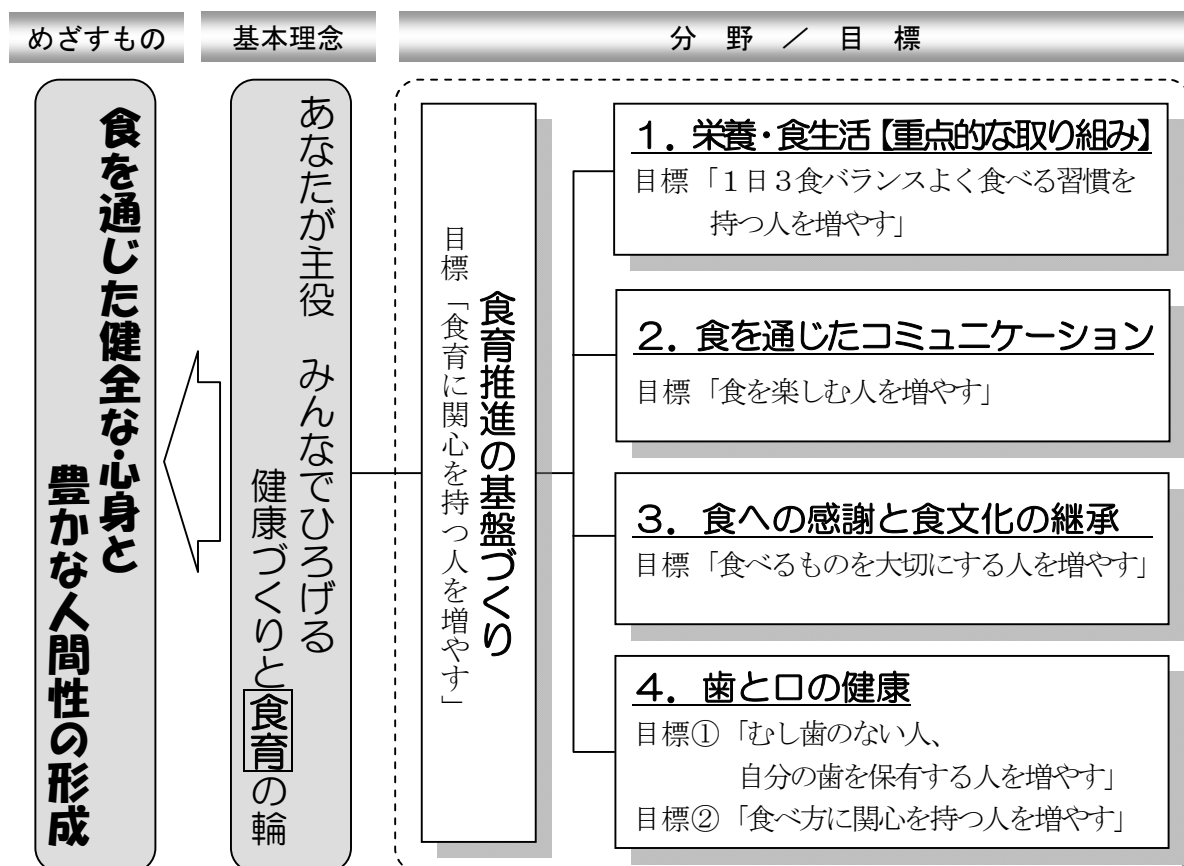
また、命をつなぐものだけではなく、人生における楽しみや喜び、人と人とのコミュニケーションなどさまざまな場面で、人生を豊かにする重要な意味を持ちます。

ところが、近年、食を取り巻く環境は大きく変化しています。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、食生活の乱れや偏りなどによる生活習慣病の増加、食に対する意識の低下、あるいは、輸入に依存する我が国の現状や食の安全・安心など、多くの問題が生じています。

これらの状況から、国では平成17年に食育基本法を制定し、その前文において食育を「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」とし、また『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。

これらを踏まえ、本市食育推進計画では、「食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成」をめざし、「食育推進の基盤づくり」として食や食育への関心・意識の向上を図り、食育活動の実践につなげていくため、「栄養・食生活」「食を通じたコミュニケーション」「食への感謝と食文化の継承」「歯と口の健康」の4つの分野で取り組みを展開します。なお、本市の現状などを踏まえて、「栄養・食生活」を特に重点的に取り組むべき分野として設定し、効果的に食育を推進します。

【食育推進計画の施策体系】



目標 “**食育に関心を持つ人を増やす**”

個人・家庭の取り組み

まずは「**食育を知り、関心を持ちましょう!**」

☞ 「食育」とは「人間が生きていく上で欠かせない大切な“食”について、正しい知識を持ち、考え、実践し、伝えていくための取り組み」といえます。生涯にわたって、心も身体も健康で、質の高い生活を送るためにも、「食育」について少し考えてみましょう。

特に!!

＜男性の方＞

いまは ✓男性の20～30歳代及び50歳代は、食育への関心が低く、そもそも「わからない」という人が多くなっています。

これからは「**まずは食育が何かを知りましょう!**」

＜乳幼児・小学生保護者の方＞

いまは ✓乳幼児保護者では、食育を「実践している人」と「実践していない人」に二極化する傾向にあり、実践していない人の理由には「何をしたらいいかわからない」といった内容が目立っています。

これからは「**食育について知り、できることから取り組みましょう!**」

個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★「食育とは何か」など、食育を知り、関心を持ってもらうための周知・啓発
- ★「食育に取り組むにはどうしたらいいのか」など、「知っている」レベルから、食育の実践につなげていくための周知・啓発 など

地域の取り組み

- 食育を知り、関心を持ってもらうためにも、身近な地域の既存活動を活用して、「食育とは何か」「食育に取り組むためにはどうしたらいいのか」など食育に関する情報提供を進めましょう。

※具体的な取り組みについては、食育の各分野を参照ください。

市の取り組み

- 「食育の日（毎月 19 日）」や「食育推進強化月間（国は6月、大阪府は8月）」を活用し、広く市民を対象として、「食育とは何か」「食育に取り組むためにはどうしたらいいのか」など、食育に関する啓発活動を展開します。
- ライフステージや食に関する課題などに応じて食育に関心を持ってもらうため、保健事業はもとより、学校教育、生涯学習、子育て支援、高齢者支援、障がい者支援などのさまざまな分野の取り組みを通じた周知・啓発活動や情報提供などを進めます。

※具体的な取り組みについては、食育の各分野を参照ください。

市民の声

食育を実践していない理由は、「何をしたらよいか、わからない」「どのように実践したらいいのか、わからない」（乳幼児・小学生保護者）

食育と言われても、あまりピンとこないです…（大学生）

「食」は生きるための基本という意識をみんなが持つ必要がある！（WS参加者）

子どもへの食に関する意識づくり、食育を強化しなくてはいけない！（WS参加者）

最初からハードルを高くせず、できることから取り組めればいいんじゃないかな♪（WS参加者）

取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23 年度)	目標値(H34 年度)
1. 食育に関心がある人の割合	20 歳以上男女	74.4%	90.0%以上
	20～30 歳代男性	59.6%	80.0%以上

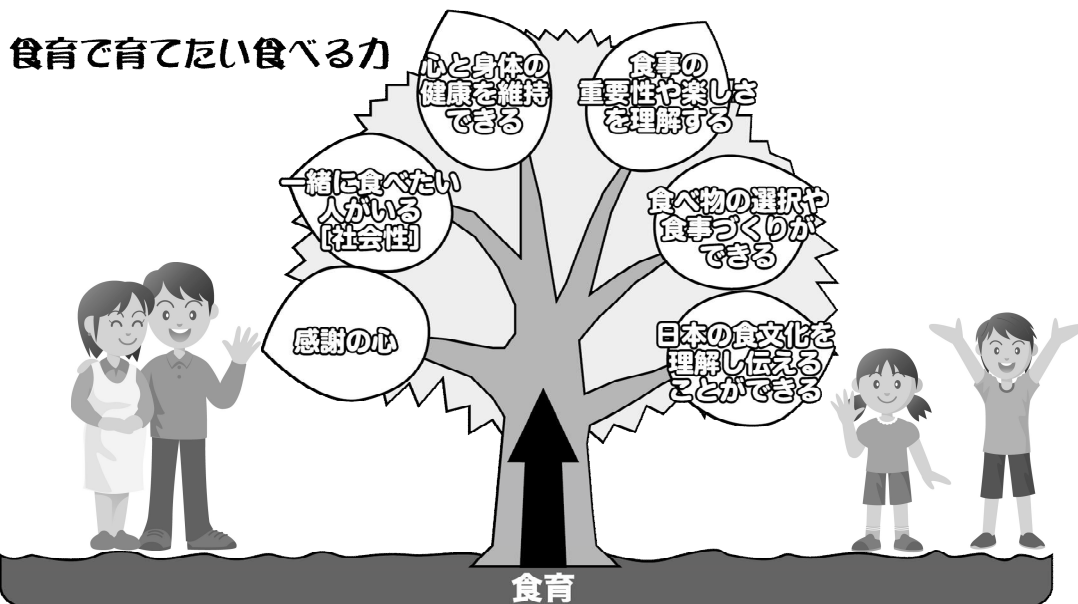
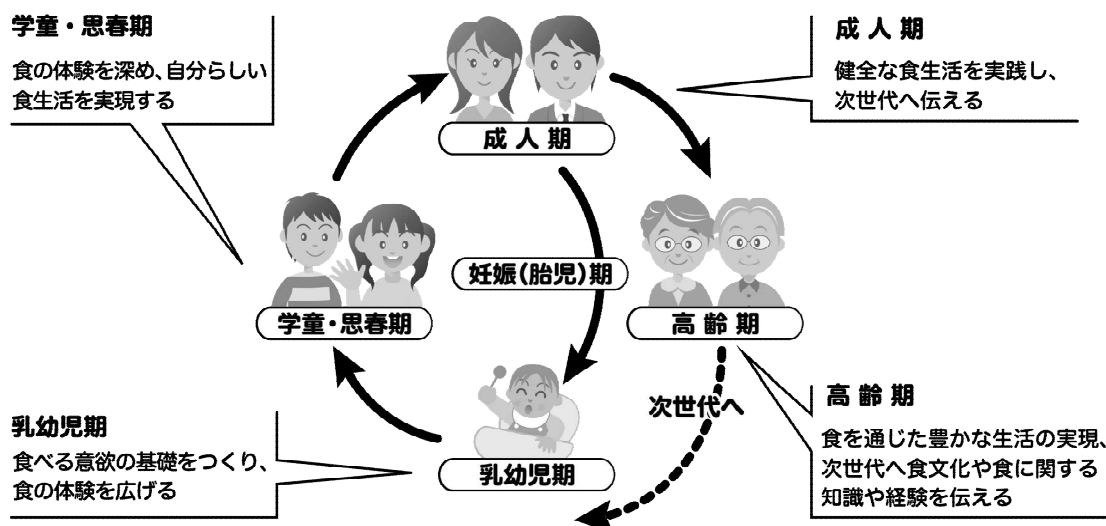
※1は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より



こらむ

生涯にわたって大切にしたい「食育」

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組



出典：内閣府「食育ガイド」

1. 栄養・食生活【重点的な取り組み】

目標 “1日3食バランスよく食べる習慣を持つ人を増やす”

個人・家庭の取り組み

まずは「朝食を食べる習慣を持ちましょう！」

☞朝食は1日のパワーの源です。まずは牛乳1杯、それからバナナ1本やおにぎり1個など、朝に何かを口にする習慣を持つようにし、そこから食事内容を改善していきましょう。

それから「今より1皿（70g）多く野菜を食べるようにしましょう!!」

☞野菜は健康に良いとわかっているけど、意識しなければ十分に摂取することができません。今より1皿（70g）多く野菜を食べるようにしてみましょう。

☞1皿の目安…ほうれん草のおひたし（小鉢1つ）、野菜サラダ（1皿）、きんぴらごぼう（小鉢1つ）、わかめときゅうりの酢の物（小鉢1つ）

そして「1日5皿（350g）の野菜を食べるようにしましょう!!!」

☞1日の野菜摂取量の目安は生の野菜 350g（＝野菜料理5皿分）です。1日5皿の野菜摂取を達成するためには、毎食野菜を食べることが大切です。

☞さらに、バランスよく食べるために、食事バランスガイドなども参考にしてみましょう。

特に!!

《小中学生》

いまは ✓小中学生は、朝食欠食率が全国平均の3～4倍となっており、全国的にみても朝食の欠食が多くなっています。

✓小中学生は、「遅寝」などの不規則な生活習慣が朝食欠食の原因となっています。

これからは「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、身につけましょう！」

《男女20歳代の方》

いまは ✓男女20歳代は、他年齢層と比較して朝食を欠食している人が多くなっています。

これからは「朝食を食べる習慣をもちましょう！」



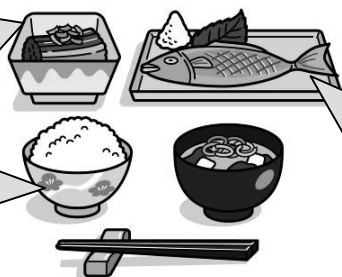
こうむ

バランスよく
食べるには？

主食・主菜・副菜を
そろえましょう。

副菜とは、野菜、いも、きのこ、海そうなどを主材料とする料理のこと。

主食とは、ごはん、パン、麺類などを主材料とする料理のこと。



主菜とは、魚、肉、卵、大豆や大豆製品などを主材料とする料理のこと。



こらむ

野菜にはこんな働きがあります！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。さまざまな研究で野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病、一部のガンにかかる確率を低下させる、という結果が出ています。



- ★ビタミンは、抵抗力や免疫力をつけ、血管や細胞を若々しくし、老化予防になります。
- ★ミネラルの一種であるカリウムには、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けする働きがあり、高血圧を予防することにもつながります。腎臓に疾患のある方はカリウムの排泄が十分にできないことがありますので注意が必要です。
- ★食物繊維は便秘や血糖値の上昇などを防ぐ働きがあります。

参照：厚生労働省「eヘルスネット」、大阪府パンフレット「野菜を食べる」

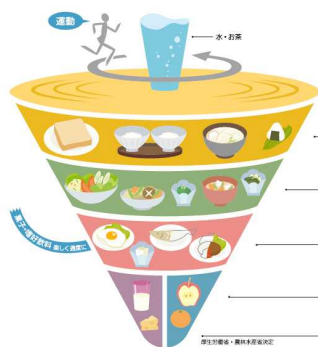


こらむ

食事バランスガイドとは？

食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べればよいのか、その具体的な内容や分量がわかるようにつくられています。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理・食品を組み合わせ、バランスよく摂れるよう、コマに例えて、それぞれの適量を右図の様なイラストでわかりやすく示しています。なお、食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分		料理例	
5-7	主食(ごはん、パン、麺) 2000kcal 2人分(大人)あたり3-4杯程度	1皿	ごはん、味噌汁、漬物、納豆、お茶
5-6	副菜(汁、菜、豆、魚、海藻類) 2000kcal 野菜料理3品程度	1.5皿	2. 汁物、炒め物、揚げ物、煮物、焼物、揚げ物、煮物、焼物
3-5	主菜(肉・魚類) 2000kcal 肉・魚類大さじ3杯程度	1.5皿	2. 肉、魚、卵、豆腐、大豆製品、肉、魚、卵、豆腐、大豆製品
2	牛乳・乳製品 2000kcal 牛乳・乳製品大さじ1杯程度	1.5皿	2. 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、アイスクリーム
2	果物 2000kcal みかん1つまたはりんご1個程度	1.5皿	2. みかん、りんご、バナナ、葡萄、梨、桃、オレンジ、いちご

※食事バランスガイドの詳細については、下記ホームページをご覧ください。
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/ (平成25年3月現在)

市民の声



子ども(小学生)は朝起きる時間が遅いため、朝食を食べる時間がない…(小学生保護者)



子ども(小学生)の食事で気をつけていることは「野菜を多く摂る」こと！(小学生保護者)



休みの日には、家族みんなで一緒に朝食をつくったり、父親も朝食づくりにチャレンジしたらいいのでは？(WS参加者)

まずは、「朝食を食べる」ことから！最初は牛乳やバナナでもOKで、そこから食事内容を改善していけば良いのでは？(WS参加者)



夫(≒30~40歳代)が太ってきたのが気になる(小学生保護者)



簡単に作れる朝食レシピがほしい！(小学生保護者)



個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★朝食やバランスの良い食事の大切さの周知・啓発
 - ★子どもの頃から規則正しい食生活の習得（「早寝・早起き・朝ごはん」の徹底）
 - ★気軽に取り組み、継続できるような環境・仕組みや仕掛けづくり
 - ★ライフステージに応じた情報提供や意識づくり
- など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、
 - ・朝食やバランスの良い食事、「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性などを周知・啓発
 - ・朝食や野菜に関するレシピなどの情報提供・発信
 - ・料理教室や食事会など栄養・食生活に関心を持ち、改善などにつながる取り組みなどを進めましょう。
- 各団体・組織の栄養・食生活に関する活動を活性化させましょう。また、メンバー以外の人の参加なども検討し、活動の拡大や他団体・組織などとの連携を図りましょう。
- 食生活改善推進協議会や地域活動栄養士会、消費生活研究会などは、地域で栄養・食生活について学び・実践できる機会づくりを進めましょう。
- 飲食関係の事業者は、メニューの成分表示やヘルシーメニューの提供などに積極的に取り組みましょう。また、「健康づくり応援団」にも参加しましょう。



こうむ

朝ごはん、いきいきスタートができる！

◆朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は、1日の活動の準備を整えます。

脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの）は、体内にたくさん蓄えておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

◆朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、朝ごはんを毎日食べている子の方が、成績が良くなっています。

◆朝ごはんの欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。



出典：内閣府「食育ガイド」

市の取り組み

1) 栄養・食生活に関する正しい情報の提供・発信

- 栄養・食生活に関する正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。また、栄養・食生活に関するイベント、地域で活動している団体・グループなどについても、積極的な情報提供を進めます。（広報紙やホームページなどのさまざまな媒体、保健事業などの場を活用）
- 気軽に栄養・食生活の改善に取り組んでもらえるよう、対象者のニーズや状況に応じて、提供する情報の内容や提供・発信の手法などについて改善・充実を図ります。
- 保育所や幼稚園、学校での子どもへの栄養・食生活に関する指導とともに、配布物や各種イベントなどを通じた保護者への正しい知識・情報の提供を進めます。

2) 栄養・食生活を学び、実践につなげるための機会の提供

- 離乳食講習会をはじめとする各種教室や乳幼児健診などを通じて、栄養・食生活や食の安全に関心をもってもらうためにきっかけづくりを進めます。
- 健康教育講座や健康相談、栄養相談などの保健事業や生涯学習の各種講座などを通じて、栄養・食生活の改善や食の安全確保に取り組むための具体的な方法などを知り、身につけるための場や機会を提供します。
- 保育所や幼稚園、学校において、「早寝・早起き・朝ごはん」を推奨するとともに、栄養・食生活に関する指導を進めます。

3) 栄養・食生活に関する人材育成や自主活動の支援

- 食生活改善推進協議会や消費生活研究会などの活動を支援します。
- 地域における栄養・食生活に関する自主活動の育成・支援を進めるとともに、リーダーや担い手となる人材の育成、仲間づくりの支援、専門的な助言などを行います。

取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23年度)	目標値(H34年度)
1. 朝食の欠食率	小学5年生	8.9%	0.0%
	中学2年生	13.1%	0.0%
	20歳代男女	27.0%	15.0%以下
2. 3食で1回も副菜（野菜料理）を食べない人の割合	20歳以上男性	28.7%	10.0%以下
	20歳以上女性	13.2%	5.0%以下
3. 肥満者の割合 （肥満者は、BMIが25以上の人）	30～40歳代男性	41.4%	30.0%以下
	40～60歳代女性	20.1%	15.0%以下

※1～3は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より

2. 食を通じたコミュニケーション

目標 “食を楽しむ人を増やす”

個人・家庭の取り組み

まずは「家族や仲間と食事を楽しみましょう！」

- ☞ 家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくりと食べる食事は、心も身体も元気にしてくれます。例えば、平日の3食のうち1食は、家族や仲間と一緒に食事を楽しむようにしましょう。
- ☞ 食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくらうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい! できることから始めましょう。

そして「食に関する生産体験活動、食材の買い物や料理をすることなど、 できることから、みんなで食に関わりましょう!!!」

- ☞ 農業体験などの食の生産体験活動に参加してみましょう。時間がない人は、自宅でプチトマトなど簡単な野菜を育ててみましょう。食べものに対する意識が変わりますよ!
- ☞ 食事だけではなく、献立を考えたり、食材をそろえたり(買い物や収穫)、料理を作ったりするなど、食に関するさまざまな取り組みに、できることから関わり、楽しみましょう。
- ☞ 食品表示の見方を知り、安全で適切な「食」を選ぶ力を身につけるとともに、食中毒を予防し、食の安全安心を確保して、食を楽しみましょう。

特に!!

《子どものいる家庭》

- いまは ✓ 小中学生では、朝食や夕食を一人で食べる割合(孤食率)が、全国平均を上回っています。
✓ 食事を楽しみと感じない小学生は3.0%、中学生は7.3%となっていますが、特に夕食を一人で食べる小中学生では、食事を楽しみと感じない割合が20%程度と高くなっています。

これからは「**家族で食卓を囲む機会をできるだけ持ちましょう!**」

《小中学生》

- いまは ✓ 食事の手伝いをする小学生は90%程度、中学生でも80%程度となっており、多くの子どもが食に関する取り組みに関わっています。特に、配膳やあとかたづけが多くなっています。

これからは「**料理をすることにもチャレンジしましょう!**」

《ひとり暮らしの方》

これからは「**友達を誘って一緒に食事をしてみたい、
ときには地域の食事会や食のイベントに参加してみよう!**」



ごよう 見てみよう！「食品表示」

どんなことが表示されているか、見てみましょう。

名 称	豆类子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ（小麦を含む）、食塩、砂糖、香辛料、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）
内 容 量	100g
賞味期限	12.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製 造 者	東京都千代田区×××-△△△ ○○○食品株式会社 AK

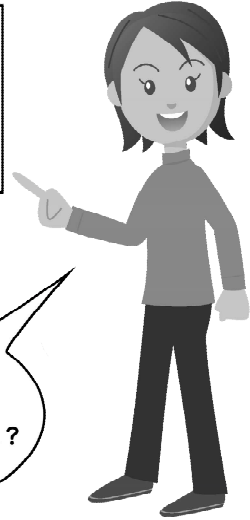
栄 養 成 分（1袋100g当たり）	
エネルギー	448kcal
タンパク質	11.7g
脂 質	13.5g
炭水化物	69.8g
ナトリウム	390mg

※栄養成分が表示されていない食品もあります。



わかりますか？

- この商品の名前は？
- この袋の中の食品の重さは？
- この商品を加工した会社の名前は？
- 含まれているたんぱく質の量は？



「消費期限」と「賞味期限」、違いは何？

「消費期限」

未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い、保存された場合に、品質が保持される期限のこと。弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

「賞味期限」

缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

食物アレルギーを起こしやすい方のために

アレルギーを起こしやすい物質が表示されています。

必ず表示される7品目（特定原材料）

えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生

表示が勧められている18品目（特定原材料に準ずるもの）

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※表示される原材料は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

※アルコール類は、現時点では表示の対象としていません。

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。

もっと詳しく知りたい

- 知っておきたい食品の表示【消費者庁】
- 表示のかしい見かた【農林水産省】

出典：内閣府「食育ガイド」



こうむ

家庭でできる食中毒予防6つのポイント

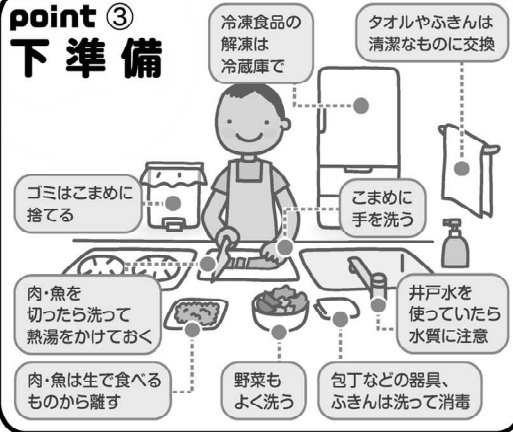
point ① 食品の購入



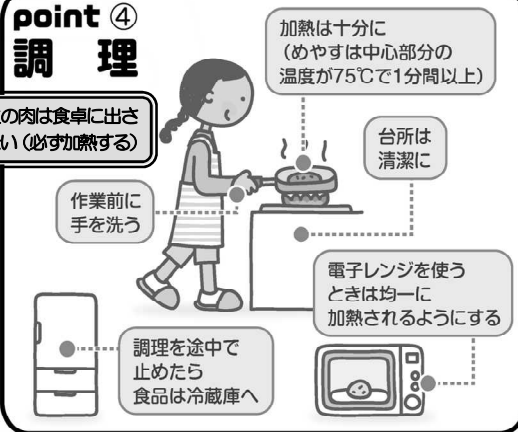
point ② 家庭での保存



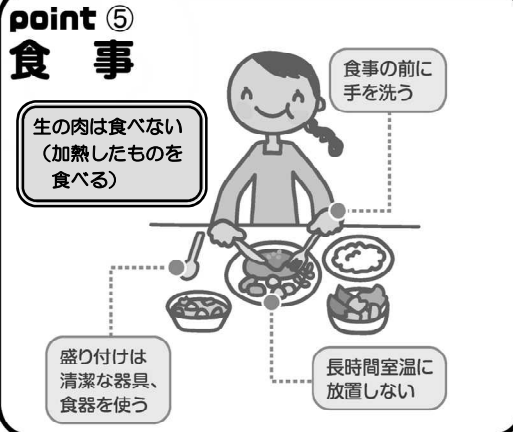
point ③ 下準備



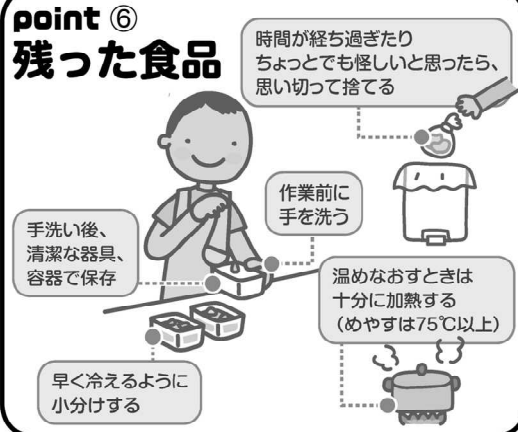
point ④ 調理



point ⑤ 食事



point ⑥ 残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

出典：厚生労働省「家庭での食中毒予防」

個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★食を通じたコミュニケーションの重要性に関する周知・啓発
- ★食の安全に関する正しい知識の周知・啓発
- ★家族や仲間と食を楽しむことができる仕組みづくり、仕掛けづくり、環境の整備
- ★食を選ぶ力や料理を作る力を身につけるための場や機会の設定
- ★さまざまな食に関する生産体験活動に参加しやすい環境づくり など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、
 - ・共食やクッキングなど、食を通じたコミュニケーションの重要性などを周知・啓発
 - ・みんなで食を楽しむための場や機会の設定（食事会や食に関するイベント）
 - ・料理教室など、食に関する知識や技術の向上につながる取り組み
 - ・食品表示の見方や、食中毒予防や食の安全に関する正しい情報の提供などを進めましょう。
- 地域で、食の生産体験活動や食事会、食に関するイベントを企画・実施しましょう。
- 食生活改善推進協議会や地域活動栄養士会、消費生活研究会などは、地域で栄養・食生活や食の安全・安心について、学び・実践できる場や機会の設定を進めましょう。

市の取り組み

1) 食を通じたコミュニケーションに関する正しい情報の提供・発信

- 食を通じたコミュニケーションの重要性などの普及・啓発を進めます。
- 保育所や幼稚園、学校において、子どもや保護者を対象に、共食や料理づくりなど食を通じたコミュニケーションの重要性などの周知・啓発や情報提供を進めます。
- 食品表示の見方や食中毒の予防方法など、食の安全確保に向けた正しい情報の提供を進めます。

2) 食を通じたコミュニケーションを支援する環境づくり

- 地域における食を通じた交流の機会づくりを進めるとともに、地域や市民が主体的に実施する食事会やサロン、料理教室、食に関するイベントを支援します。
- 保育所や幼稚園、学校の特性を踏まえ、栽培活動や調理体験などの取り組みを推進します。
- 保育所や幼稚園、学校において、食を楽しみと感ずることができるよう、給食やお弁当を活用した取り組みを進めます。
- 生涯学習などを通じて、市民が食に関する体験活動に参加しやすい環境づくりを進めます。

市民の声



子どもの食事では、楽しく食事し、孤食にならないように気をつけている（小学生保護者）



共働き世帯やひとり親世帯など家庭の状況によってどうしても孤食になる場合は、孤食を楽しむ工夫が必要だ！（WS参加者）



一緒に食べていても会話がなかったことがある…（WS参加者）

週1回、月1回でもいいから、お弁当の日をつくれれば、子どもとの食を通じたコミュニケーションを充実させることができるんじゃないかな？（WS参加者）



休みの日には、家族みんなと一緒に朝食をつくったり、父親も朝食づくりにチャレンジしたらいいのでは？（WS参加者）



こうむ

いろいろな「こしょく」を見てみよう！

「こしょく」という言葉を聞いたことがありますか？最近の食生活で問題となっているのがいろいろな「こしょく」です。以下に、いくつかある「こしょく」の一部についてご紹介します。

1. ひとりで食べる「孤食」
2. それぞれが好きなものを食べる「個食」
3. 決まったものしか食べない「固食」
4. 粉物ばかり食べる「粉食」
5. 食べる量が少ない「小食」
6. 調理済み食品など味の濃いものばかりの「濃食」
7. 子どもだけで食べる「子食」
8. コンビニやファストフードを利用する「戸食」



取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23年度)	目標値(H34年度)
1. 夕食を家族そろって、または大人の家族のどれかと食べる子どもの割合	小学5年生	84.8%	90.0%以上
	中学2年生	80.5%	90.0%以上
2. 食事を楽しいと感じない子どもの割合	小学5年生	3.0%	0.0%
	中学2年生	7.3%	0.0%

※1～2は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より



こらむ

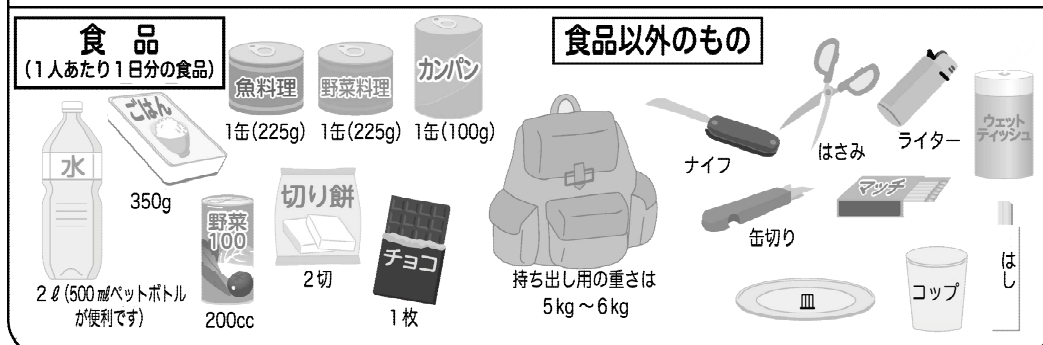
いざという時のために・・・～災害への備え～

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインが止まること等により様々な生活に支障がでます。特に、生命にかかわる食品や飲料水については、日頃から適切な備えをしましょう。また、限られた食品や資源をもとに食事をつくれるなど、非常時にも対応できる力を身に付けておくことが大切です。

いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水の備えをしましょう。

家族の人数や構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。

災害時にすぐに持ち出せるよう避難袋に入れておく食品などの例



日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。

どんなものが家にあるか、確認してみよう!

買い置きしたい食品の例	主食	主菜	副菜	飲料	その他
	<ul style="list-style-type: none"> 米(無洗米が便利) レトルト白飯 もち(真空パック) カンパン・コーンフレーク 即席麺・カップ麺 そうめん・うどん・そば 芋類 	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰め ツナ缶・コンビーフ オイルサーディン 大和煮・大豆水煮 カレー・シチュー レトルト食品 カレー・シチュー 	<ul style="list-style-type: none"> 即席汁物 乾燥野菜 のり 干しいたけ 乾燥わかめ 根菜類 	<ul style="list-style-type: none"> 水(ペットボトル) お茶(ペットボトル) ティーバッグ 果汁ジュース 野菜ジュース スキムミルク ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あめ・キャラメル チョコレート はちみつ うめぼし 氷砂糖 ビスケット ドライフルーツ

家族の状況にあった食品を選び、備えておきましょう。

家族に、乳幼児、高齢者の方、食物アレルギーや慢性疾患のある方(食事療法をしている方)などがいいる場合には、家族の状況にあった食品を選びましょう。

乳幼児がいる場合

- 災害時には体調の変化があり、母乳がでにくくなる場合もあります。粉ミルクやほ乳びん、乳首なども用意しておきましょう。
- 乳幼児は脱水症状になりやすいので水は必ず用意しましょう。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。

高齢者がいる場合

- そしゃく困難な方がいる場合は、軟らかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- のどの乾きを感じにくいため、脱水症状になりやすくなっています。水は必ず用意しましょう。
- 災害のストレスなどから食欲が低下して、食事が少なくなる場合があります。低栄養に注意しましょう。

出典:内閣府「食育ガイド」

3. 食への感謝と食文化の継承

目標 “食べるものを大切にすることを増やす”

個人・家庭の取り組み

まずは「**食事の際はあいさつをしましょう!**」

- ☞ 食べものの大切さを理解し、食への感謝の気持ちをもつためにも、食べものがどのように食卓に上がってくるのかなどについて、少し考えてみましょう。
- ☞ 自然の恵みや食材、料理を作ってくれた人、動植物などへの感謝の気持ちを込めて、食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつを忘れないようにしましょう。

そして「**“もったいない”の気持ちを持ち、食べ残しを減らす努力をしましょう!!!**」

- ☞ 買い物に出かける前は、冷蔵庫の食材を確認し、必要なものを必要な分だけ買うようにしましょう。また、適量の調理を心がけ、作りすぎなどに注意しましょう。さらに残ったものは別の料理にアレンジするなどの工夫をして食べ切りましょう。
- ☞ 食事の際は、食べ残しをしないようにしましょう。

特に!!

《幼児・小中学生》

いまは ✓ 幼児や小中学生で、食事の際「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもする子どもは50～60%程度となっています。

これからは「**“いただきます” “ごちそうさま” を元気よく言いましょう!**」

《小中学生》

いまは ✓ 小中学生は成人と比べて、食べ残しを「もったいない」といつも感じている割合が低く、食べ残しを減らす行動につながっていないことがわかります。

これからは「**好き嫌いをせず、食べ残しを減らす努力をしましょう!**」

《子どものいる家庭》

これからは「**みんなで食の大切さなどについて考えてみましょう!**」



こらお

食事のあいさつ、していますか?

いただきます

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

ごちそうさま

「馳走(ちそう)」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。



出典：内閣府「食育ガイド」

個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★食への理解や感謝の気持ちを育むための取り組みの展開
- ★門真市産や大阪府産の地産地消や行事食などの食文化の継承に関する取り組みの展開 など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、特に子どもや保護者を対象に、食への理解や感謝の気持ちを育むための情報提供や体験活動などに取り組みましょう。
- 食生活改善推進協議会や地域活動栄養士会、消費生活研究会などの活動者は、地域において、食への感謝の気持ちの形成や、食文化を継承していく場や機会の設定を進めましょう。
- 飲食関係の事業者は、門真市産や大阪府産の食材などを活用し、地産地消に取り組みましょう。
- 生産者や食品に関連する事業者は、消費者である市民を対象にした情報提供・発信や交流活動などに取り組みましょう。

市民の声



親のしつけがあったので、食事の際のあいさつはあたりまえになっています。(大学生)



門真と言えば、れんこんやくわいが有名！(WS参加者)

伝統料理や行事食などが少なくなっているように思うし、食への感謝や「もったいない」の気持ちが全体的に薄れてきているように思う…(WS参加者)



市主催の食育イベントを開催すればいいのでは！(大学生)





こらむ

ご存知ですか？「なにわ伝統野菜」

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

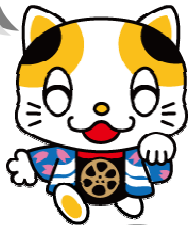
その一 概ね百年前から大阪府内で栽培されてきた野菜

その二 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

その三 府内で生産されている野菜

門真では、れんこん
・くわいが有名！



けまきゅうり 毛馬胡瓜	たまつくりくろもんしろり 玉造黒門越瓜
こつまんきん 勝間南京	きんときにんじん 金時人参
おおさか 大阪しろな	てんのうじかぶら 天王寺蕪
たなべだいこん 田辺大根	めじそ 芽紫蘇

【大阪市】

せんしゅうきたまねぎ
泉州黄玉葱
【岸和田市、貝塚市、
泉佐野市、泉南市、
田尻町】

たかやまな
高山真菜
たかやまごぼう
高山牛蒡
【豊能町】

すいたくわい
吹田慈姑
【吹田市】

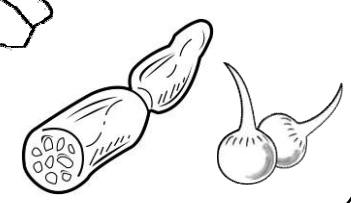
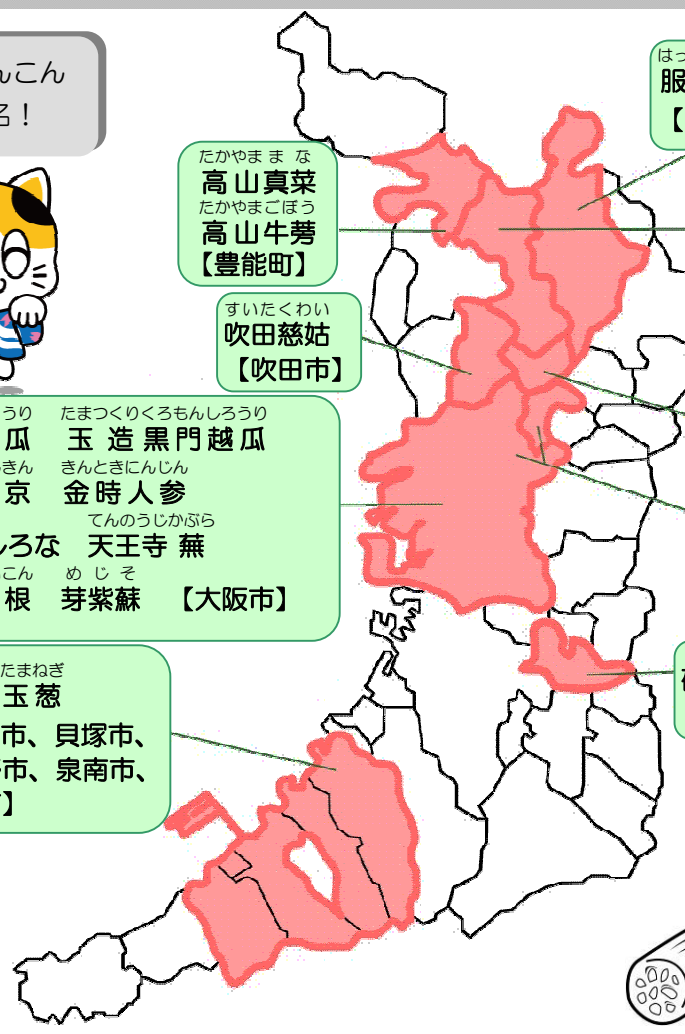
はっとりしろり
服部越瓜
【高槻市】

みしまうど
三島独活
【茨木市】

とりかいなす
鳥飼茄子
【摂津市】

もりぐちだいこん
守口大根
【大阪市、守口市】

うすいえんどう
碓井豌豆
【羽曳野市】



市の取り組み

1) 食への感謝を育むための情報提供と周知・啓発

- 母子保健事業や家庭教育に関する取り組みを通じて、保護者の食や食育に関する意識づくりを進めます。
- 保育所や幼稚園、学校において、子どもとともに保護者を対象に、生産から食卓までの食の流れなど、食に関する基礎的な知識を提供するとともに、食への感謝の気持ちを育むための啓発を進めます。

2) 食文化の継承と地産地消の推進

- 保育所や学校の給食において、行事食などを取り入れ、食文化の継承を図ります。また、門真市産や大阪府産の食材などの活用に努めます。
- 門真市産や大阪府産の農林水産物などに関する情報提供を進めます。
- 生涯学習や世代間交流活動などを通じて、食文化の継承の場や機会の設定を進めるとともに、食文化を継承する担い手などの育成にも努めます。
- 生産者や食に関する事業者との連携を進めることで、消費者である市民を対象にした地産地消や食文化など等に関する情報提供・発信や交流活動などの促進を図ります。



ごろむ

つくってみませんか？ 門真の「れんこん」料理

れんこんの白あえ

★材料 (5人分)
れんこん 500g
あえ衣



いりごま：45g
豆腐：300g (1丁)
白みそ：100g
砂糖：100g

★作り方

1. れんこんは皮をむき、1cm幅の輪切りにして、水でさらし、やわらかくなるまでゆでる。(酢・塩を入れてゆでる)
2. 豆腐は重しをして、しぼっておく。
3. すり鉢にいりごまを入れ、よくする。
4. 3に豆腐、白みそ、砂糖を入れ、なめらかになるまでする。(かなり甘めのあえ衣)
5. 4のあえ衣に、ゆでたれんこんを入れ、あえる。

蓮根餅 (はすねもち)

★材料
れんこん1節 (太めのもの)
もち米 (適量)
つけだれ (からし・しょうゆ)

そのままでも
おいしい♪

★作り方

1. もち米は洗って、一晩水につけた後、ざるにあげて、水気をきる。
2. れんこんは皮をむき、半分の長さに切る。
3. れんこんの穴に、もち米をはしを使って、しっかりとつめる。
4. 蒸し器に3をたてにならべて入れ、やわらかくなるまで、1時間半ほど蒸す。
5. 蒸せたら、1cmくらいの輪切りにする。からししょうゆをつけて食べる。

取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23年度)	目標値(H34年度)
1. 食事の際、いつもあいさつをする子どもの割合	小学5年生	63.5%	80.0%以上
	中学2年生	55.8%	80.0%以上
2. 食べ残しを減らす努力をいつもしている人の割合	小学5年生	58.0%	80.0%以上
	中学2年生	55.0%	80.0%以上
	20歳以上男女	69.4%	80.0%以上

※1～2は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より



ころむ

ご存知ですか？「土産土法」

「地産地消」という言葉はよく聞かれるようになりましたが、「土産土法」という言葉をご存知でしょうか。

「土産土法」とは、「地域でとれたものを、その地域の伝統的な調理方法でいただくこと」「地域でとれたものを、地域の環境に合わせて工夫し、また、旬のものを地域ならではの料理方法でいただくこと」を言い、郷土の食文化を学び、それを次の世代に継承していくという意味も込められています。

参照：「滋賀県高島市食育推進計画（平成22年3月）」「滋賀県竜王町食育推進計画（平成23年3月）」



ころむ

日本型食生活のすすめ

日本型食生活とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）などの主食を中心に、魚や肉などの主菜、野菜、海そう、豆類などの副菜など、多様なおかずを組み合わせる食べる食生活のことをいいます。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。

また、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた食文化の継承にもつながります。



日本型食生活のイメージ

※日本型食生活では塩分の摂りすぎに注意しましょう。減塩のコツについては、P42のコラム『血圧高めの方、必見！「減塩のコツ8か条」』を参照ください

4. 歯と口の健康

目標① “むし歯のない人、自分の歯を保有する人を増やす”

目標② “食べ方に関心を持つ人を増やす”



詳細は「第4章 健康増進計画」の「歯と口の健康」(P29)を参照

