

第4章



第4章 食育推進計画

板橋区の健康づくり計画は、健康増進法に基づく「健康増進計画」とすると同時に、食育基本法第18条に定める「食育推進計画」としても位置づけられます。

このため、この章では、健康増進計画と内容が重複する「基礎的生活習慣の確立・維持」に関わりの深い項目を「栄養・食生活」として、また、豊かな人間性の育成や食を選びとる力、食を通じた地域交流などの項目を「食育推進項目」として整理します。

【区民の行動目標一覧】

	区民の行動目標	ライフステージ別			
		乳幼児期	学齢・青年期	成人期	シニア期
健康づくり計画 (栄養・食生活) (再掲)	朝食を毎日食べる・欠食しない	●	●	●	●
	主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	●	●	●	●
	食事の塩分を減らす	●	●	●	●
	野菜の摂取量を増やす	●	●	●	●
	定期的に体重を量る	●	●	●	●
食育推進項目	共食（誰かと食事を共にする）の機会を増やす	●	●	●	●
	食品の表示を活用する	●	●	●	●
	食生活を実践する力を身につける	●	●	●	●
	食の大切さや食文化を伝える	●	●	●	●

(1) 栄養・食生活（再掲）

目標1 朝食を毎日食べよう・欠食しないようにしよう

目標2 主食・主菜・副菜がそろった食事をとろう

目標3 食事の塩分を減らそう

目標4 野菜の摂取量を増やそう

目標5 定期的に体重を量ろう

(2) 食育推進項目

食は命の源であり、食がなければ命は成り立ちません。人が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することは、大変重要となっています。

乳幼児から成人、シニアにいたるまで、ライフステージに応じた間断ない食育に取り組み、食を通じた様々な経験、人と人とのふれあいにより、豊かな人間性を育むとともに、食への感謝の念を持ち、健康で豊かな食生活を実践できることをめざします。

目標1 共食（誰かと食事を共にする）の機会を増やす

核家族化の進展やライフスタイルの多様化等により、家族がそろって食事をする機会は減少しています。家族と暮らしていても一人で食事をする「孤食」や、家族一緒に食卓を囲んでいるのに別々の食事を食べる「個食」は、家族とのコミュニケーションの機会や、食事に関するマナーや料理技術を学ぶ機会の喪失、また、偏食などの食生活の乱れにつながります。

国の第二次食育推進基本計画では、「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共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場であると考えられる」としています。

家族団らんや、友人との楽しい食事を通じて、豊かで健康的な食習慣を身につけましょう。

目標2 食品の表示を活用する

多くの加工食品には、「原材料名表示」と「栄養成分表示」の2種類の食品表示が行われています。原材料名表示では、原材料名や添加物、アレルギー物質などが、栄養成分表示では、熱量（カロリー）、たんぱく質の量、脂質の量、炭水化物（糖分）の量、ナトリウム（塩分）の量などが記載され、その食品のだいたいの中身を確認することができます。

冷凍食品、レトルト食品をはじめ、スーパーマーケットの惣菜など様々な加工食品が豊富に販売され、多くの人が毎日の食生活の中で加工食品を活用しています。こうした生活では、食品表示を確認し、不足する栄養を別の料理で補ったり、カロリーを調整したりなど、自分や自分の家族の健康のために、食品表示を積極的に活用していくことが求められています。

目標3 食生活を実践する力を身につける

外食産業やコンビニエンスストアのお弁当など調理済食品の増加等により、食の外部化が進んでおり、自分に適した栄養バランスを考え、食事を作ることで、食生活を管理するといった経験を持たない人も増えています。

自立した食生活を送るためには、年齢や性別に関わらず、バランスの良い食事を作るために、必要な知識や技術を身につけ、実践していくことが必要です。

特に、食生活習慣の基礎を身につける時期である子どもたちにとっても、「作る体験」を通じて、食への関心を高め、自立した健康な食生活が実践できるようになることが重要です。

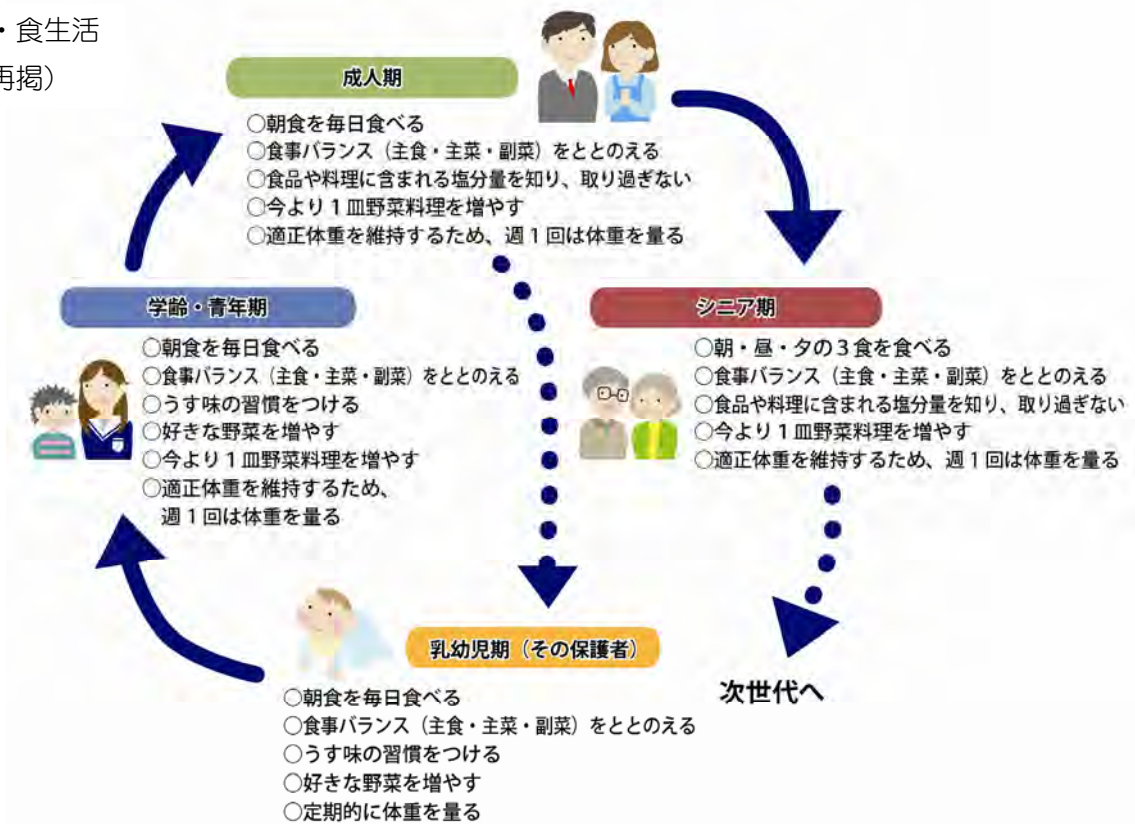
目標4 食の大切さや食文化を伝える

旬の食材を使用した料理や地域の伝統食、郷土料理などの食文化は、歴史・文化の中で培われてきた貴重な財産であり、健康な食生活実践へのヒントのつまった先人の知恵でもあります。また、栄養バランスのとれた食事構成などから、世界的にも日本食が注目されています。

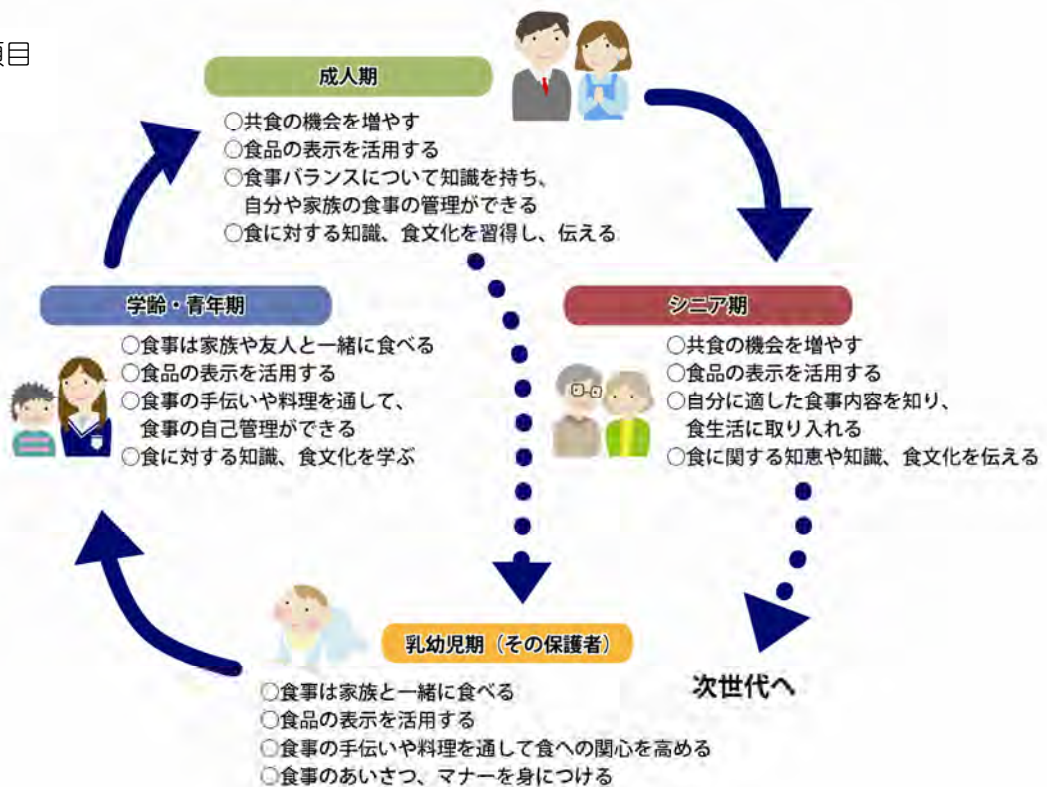
家庭内だけでなく、世代間や地域間での食を通じた様々な交流を通して、食の大切さや地域の風土や食材を活かした食文化を伝えていきましょう。

【ライフステージ別の目標】

栄養・食生活
(再掲)



食育推進項目



【区・関係機関の取り組み】

- 母子保健事業では、栄養指導や相談を行います。
- 児童館、保育園・幼稚園、学校、学童クラブなどにおける食育を推進・充実させ、食の大切さを伝えます。
- 区内の食品関連企業との協働で食育推進事業に取り組み、より良い食習慣の普及をめざします。
- 健康づくり協力店事業を推進し、区民の豊かな食生活を支援します。

【目標指標】

項目	指標	対象	現状値	目標値
朝食を毎日食べる・欠食しない	朝食を毎日食べている人の割合	乳幼児	89.7%	100%に近づける
		小学生	90.0%	100%に近づける
		中学生	90.9%	100%に近づける
		青年期	66.4%	80%以上
		成人	78.8%	85%以上
主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	バランスの良い食事を毎日2回以上とるようにしている人の割合	成人	55.6%	80%以上
		シニア	73.2%	80%以上
食事の塩分を減らす	食品中の塩分を確認している人の割合	成人	—	増やす
		シニア	—	増やす
野菜の摂取量を増やす	野菜を意識的に多く食べるようにしている人の割合	成人	—	増やす
		シニア	—	増やす
定期的に体重を量る	定期的に体重を量る子どもの割合	乳幼児	74.9%	90%以上
		学齢・青年期	25.0%	50%以上
		成人	52.8%	75%以上
	週1回以上体重を量る人の割合	シニア	49.2%	65%以上
		乳幼児	—	100%に近づける
		小学生	73.5%	
中学生	—			
食品の表示を活用する	食品表示を活用する人の割合	小学生	28.8%	50%以上
		中学生	12.2%	
		青年期（高校・大学（未成年））	12.5%	
		成人	28.1%	
		シニア	53.4%	64%以上

食生活を実践する力を身につける	食事バランスを理解し、食事を整えることができる人の割合	中学生	—	増やす
		青年期（高校・大学（未成年））	—	増やす
		成人	—	増やす
食の大切さや食文化を伝える	食の大切さや食文化を子どもたちへ伝えている人の割合	成人	—	増やす
		シニア	—	増やす

※網掛は再掲項目（栄養・食生活分野）

コラム 17 板橋区の食育推進

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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です（食育基本法より）。区では食育を推進するため、地域・福祉・保健・教育・食関連企業等と連携して、様々な取り組みを行っています。

● 乳幼児期・学齢生徒期及びその保護者への取り組み

生活習慣とともに基礎的な食習慣を習得・確立する重要な時期です。

健康福祉センターでは、離乳食教室、離乳食訪問お助け隊事業、栄養相談、食育・健康クッキング教室等において、健全な食生活を実践できるよう、食育推進を行っています。

● 成人期・シニア期への取り組み

これまでに身につけてきた健全な食生活を実践していくと同時に次世代を育てる重要な役割があります。

35歳健診、健康クッキング教室、地域栄養サポートグループの育成と支援、元気なシニアの栄養講座、会食サロン等を通じて、栄養バランスや自分にあった食事の取り方など具体的にすすめています。また、シニア期の対象者には、介護予防の取り組みを行っています。

● 食の環境づくり

個人の健康づくりを支援する一環として、適切な情報提供や食物選択の幅を広げるため、「食の環境づくり」を行っています。

区では、栄養成分表示や正しい食情報を提供する「健康づくり協力店」や、地域で食育活動を担う食育ボランティアの育成、区内の保健・医療・福祉の栄養関係者によるネットワーク連絡会の支援等、食環境の整備を推進しています。

● 学校

学校給食は、望ましい食習慣、食べ物を大事にするところ、健全な体力を育むことを目的に行われています。また、生きた教材として学校教育に取り入れています。

区では、栄養量・野菜量・アレルギー原因食品などの表示した給食だよりを各家庭に配布して、学校と家庭との連携を図り健全な食習慣の形成に努めています。

● 保育園

栄養バランスの良い食事の摂取や、望ましい食習慣を身につけることなど、給食を通して子どもたちの健全な発育・発達及び健康の保持・増進に努めています。また、家庭や地域と連携し、食べるための技術や知識、みんなで食べることの楽しさなど食をとおした活動や体験による食育を進めています。