

第5章



板橋区食育推進計画

- 1 板橋区食育推進計画の目的
- 2 基本理念
- 3 施策体系
- 4 施策の内容

5 板橋区食育推進計画

本章は、食育基本法第18条に定める「市町村食育推進計画」として、区民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、区民、地域、行政が一体となって行う食育の推進について目標や方向性を独自に定めるとともに、健康増進法に基づく「健康増進計画」の分野（第1章～第4章）と整合性を図りつつ、より幅広い食育の推進に係る内容を記載します。

基本理念

板橋区食育推進計画では、「区民一人ひとりの『心身の健康』を支える持続可能な食育の推進」を基本理念とし、「いたばし健康プラン2030」の基本目標である「健康寿命の延伸」「健康実感度の向上」の達成に取り組んでいきます。

施策体系

「いたばし健康プラン2030」と板橋区食育推進計画の基本理念を推進するため、3つの施策を定め、食育を推進していきます。

施策1：健康的な食習慣実践への支援

施策2：生涯にわたる食育の推進

施策3：持続可能な食環境づくり

1 板橋区食育推進計画の目的

- ◆ 食育は「生涯にわたり健やかで自分らしく輝けるまち いたばし」の実現をめざす「いたばし健康プラン 2030(板橋区健康づくり 21 計画)」(本章では「いたばし健康プラン 2030」という)を支える重要な要素の一つです。
- ◆ このため、本章は食育基本法第 18 条に定める「市町村食育推進計画」として、区民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、区民、地域、行政が一体となって行う食育の推進について目標や方向性を独自に定めるとともに、健康増進法に基づく「健康増進計画」の分野(第 1 章～第 4 章)と整合性を図りつつ、より幅広い食育の推進に係る内容を記載します。

2 基本理念

区民一人ひとりの「心身の健康」を支える持続可能な食育の推進

「いたばし健康プラン 2030」の基本理念「生涯にわたり健やかで自分らしく輝けるまち いたばし」の実現のためには、「心身の健康」を支える食育の推進が重要です。

板橋区食育推進計画(以下「食育推進計画」という)では、「いたばし健康プラン 2030」の基本目標である「いつまでも『いきいき』と(健康寿命の延伸)」「『こころ』も『からだ』も健やかに(健康実感度の向上)」の達成に向けて、健康的な食習慣実践への支援、生涯にわたる食育の推進、持続可能な食環境づくりに取り組んでいきます。



【板橋区食育キャラクター いたばし】

3 施策体系

「いたばし健康プラン 2030」及び食育推進計画の基本理念「区民一人ひとりの『心身の健康』を支える持続可能な食育の推進」に取り組むため、3つの施策を定めます。



4 施策の内容

(1) 健康的な食習慣実践への支援

バランスのよい食生活を続けることは、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防や健康寿命の延伸につながります。第4章の「栄養・食生活」分野で示したとおり、主食・主菜・副菜がそろった食事を選択する力を身につけ、望ましい食生活を実践できる区民を増やします。

【現状と課題】

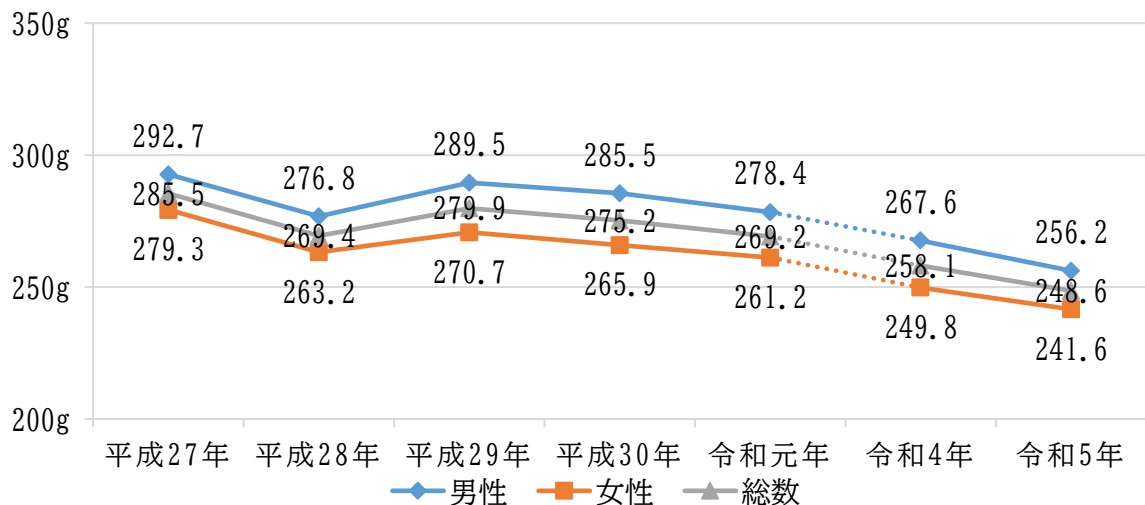
◆ 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる人の減少

区民健康意識調査では、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を毎日2回以上とるようにしている人の割合は、成人期で51.3%、シニア期で75.8%となっています。主食・主菜・副菜がそろった食事をとることは、生活習慣病予防をはじめ、若い世代における朝食欠食や食生活への意識向上、高齢者のフレイル予防等、様々な課題と関連するため、更なる普及啓発により、その割合を増やしていくことが重要です。

◆ 野菜・果物摂取量の不足

国民健康・栄養調査（令和5年）では、1日の野菜摂取量の平均値は248.6gとなっています。この値は、20歳以上の全ての世代で国が示す1日の野菜摂取目標量の350gに届いておらず、目標量に比べておよそ100g不足している状況です。また、果物についても、1日の果物摂取量の平均値は91.6gで国が示す目標量200gに対し、およそ100g不足している状況です。野菜や果物の摂取は、生活習慣病等のリスク低下と関連があることを普及啓発する必要があります。

<年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）>

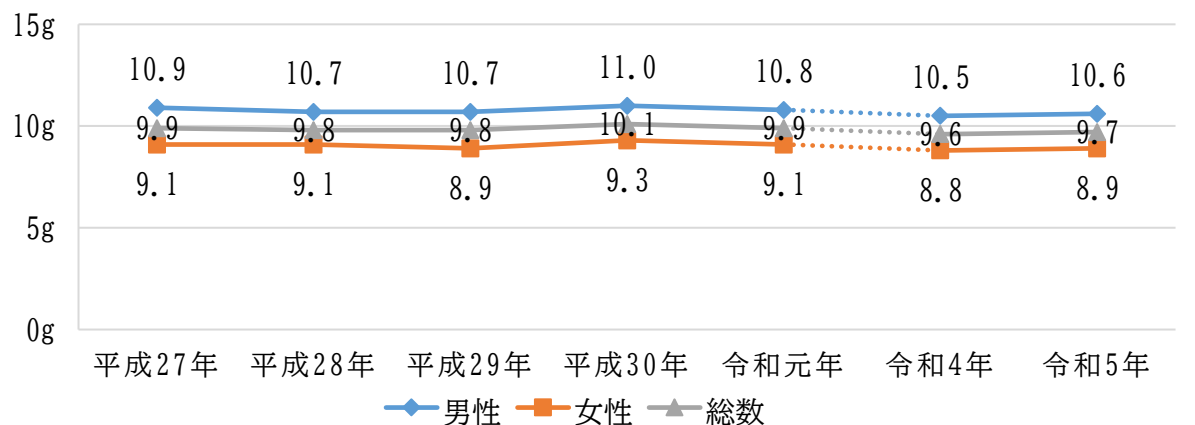


出典：厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和5年）

◆ 食塩の過剰摂取

区民健康意識調査では、食塩摂取量と関連の深い高血圧で治療中の人が21.9%と、現在治療中の病気の中で1番多い結果となっています。国民健康・栄養調査（令和5年）によると、食塩摂取量の平均値は男性で10.6g、女性で8.9gとなっています。この値は、1日の食塩摂取量の目標量である、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満と比較し、2g以上多くとっています。減塩に関する意識向上のための取り組みが必要です。

<年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）>



出典：厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和5年）

◆ 適正体重維持に関する普及啓発

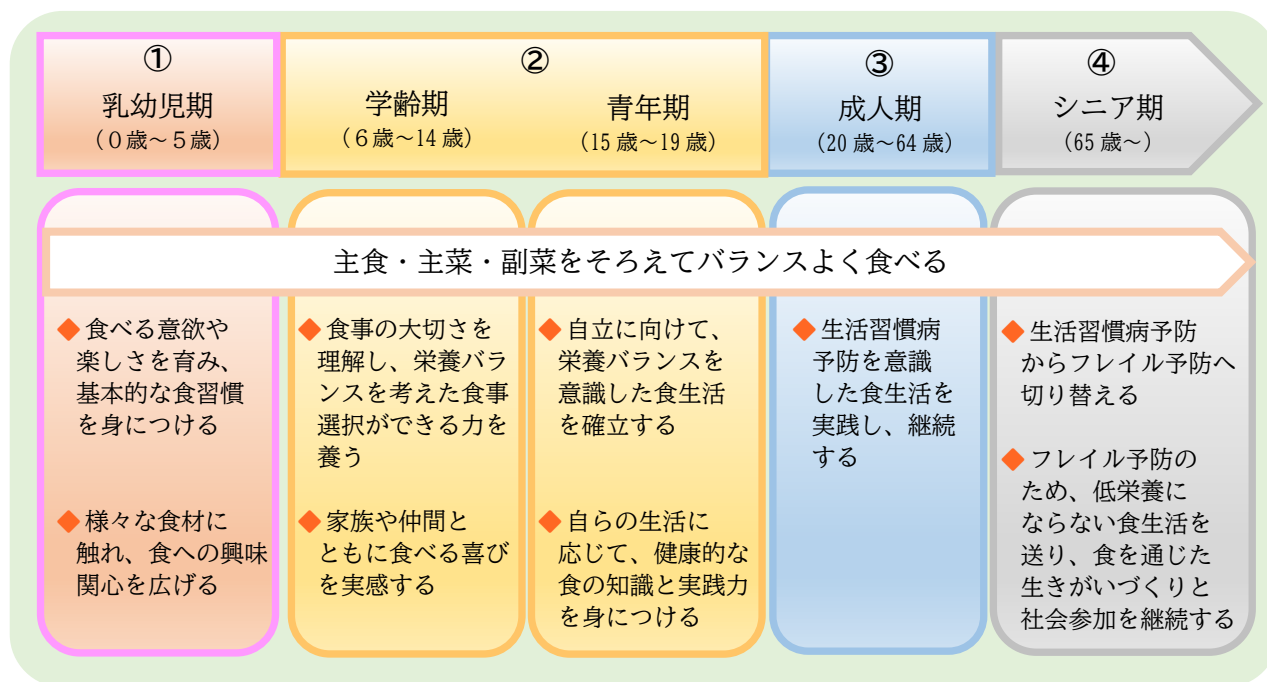
国保データベース(KDB)では、区の40歳～64歳の肥満の割合は男性で39.5%、女性で22.3%、シニア期のやせの割合は、男女平均で20.6%でした。区民健康意識調査では、20歳～30歳代女性のやせは、9.7%となっています。適正体重の維持に向けた取り組みが必要です。

具体的な取り組みの方向性については、以降の項目で示します。

(2) 生涯にわたる食育の推進

生涯を通じた心身の健康を支えるためには、各世代の課題に合わせた食育の推進が必要です。

基本的生活習慣を形成する「乳幼児期」、成人期に向けて自立した食生活確立する「学齢・青年期」、生活習慣病予防に取り組む「成人期」、フレイル予防に取り組む「シニア期」など、各世代に対応した望ましい食習慣の定着や正しい知識を普及啓発していきます。



① 乳幼児期（0歳～5歳）

【現状と課題】

乳幼児期は、味覚や咀嚼機能が発達する時期であり、様々な食体験を積み重ねていくことが食への興味や食べる意欲につながります。少子高齢化、核家族化や共働き世帯の増加等の社会背景から、同じ食卓を囲み伝統食を食べたり、マナーを学ぶ機会が少なくなり、多様な食文化の継承や食経験が難しくなっています。インターネットやSNS等の普及により、乳幼児の食事についての多種多様な情報があふれ、子どもの食事に関する悩みを抱える保護者が増加していることも考えられます。

【取組の方向性】

家庭を中心に、保育施設、健康福祉センター等と連携を図り基本的生活習慣への意識を高め、様々な食の体験を通じてバランスのよい食生活の実践を支援していきます。保護者に向けて、食に関する実践的な講習会や相談を通じて支援する体制を整えます。子ども達が旬の食材や食文化、食のマナー等について学び、食について感謝の気持ちを育みながら、適切な食習慣の定着に向けた食育を行います。

【主な事業】

離乳食・幼児食に関する講習会、
乳幼児健康診査
保育園・児童館での食育活動等



【離乳食講習会動画】



【保育園での食育活動】

② 学齢期（6歳～14歳）、青年期（15歳～19歳）

【現状と課題】

学齢期は、乳幼児期から育んだ食の体験をふまえ、家族や友達との共食や、食材の生産や加工流通等について学び、食と健康の関わりや食文化についての知識を深める時期です。区民健康意識調査では、朝食を毎日食べていない割合が、小学5年生で約10%、中学2年生で約15%となっています。また、主食・主菜・副菜を組み合わせる1日2回以上食べる割合が、小学5年生で83.4%、中学2年生で83.5%となっています。成長期に欠かせないカルシウムや鉄をしっかりとるために、朝食摂取やバランスのよい食事をする習慣の定着を進めていく必要があります。

青年期は時間や経済性がより優先され、朝食欠食が多く、健康への関心が低い傾向にあります。この時期の生活習慣が成人期での健康状態に大きな影響を与えるため、適切な食生活や生活リズムの実践を啓発していくことが大切です。

【取組の方向性】

学齢期では、小中学校や関連施設と連携しながら様々な機会を通じて、バランスのよい食事について体験、学習することを支援していきます。給食時間を利用しながら、マナーやバランスのよい食事への理解を深めます。月ごとに給食の目標を立て、よくかむこと、朝食や生活リズム、手洗いなどの衛生についての理解を深めます。この時期に学んだ食生活の基礎知識を、学校給食から離れる青年期でも継続して実践ができるよう推進していきます。

青年期では自立に向けて、食生活の大切さ、中食や外食を利用した食事のバランスの整え方等について、HPやSNSを活用しながら、関連部署と連携し食の改善や食育を支援していきます。

【主な事業】

学校での食育、給食指導、板橋ふれあい農園会給食、
収穫体験、食物アレルギー体制整備、
区公式YouTubeチャンネルでの動画配信、イベント等



【学校での食育活動】

③ 成人期（20 歳～64 歳）

【現状と課題】

毎日の食生活の積み重ねが将来の生活習慣病の予防につながります。主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけることが大切です。

また、国民健康・栄養調査（令和5年）では、日本人は国が定めた1日の食塩摂取目標量（成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満）よりも2g以上多くとっており、バランスのよい食事とともに、減塩に取り組む必要があります。

20歳～30歳代の若い世代では、経済性を優先して食費を安くおさえる傾向があり、食への関心が薄く、食の簡便化や朝食欠食等により、バランスのよい食事をとることが難しい状態です。

その他、適正体重の維持も課題となっています。国民健康・栄養調査（令和5年）では、男性は30代以降で肥満の割合が増えている一方で、若い世代の女性はやせが20%近くと多い傾向にあります。20歳～30歳代女性のやせは、将来、骨量減少や低出生体重児出産等のリスクにつながります。若い世代からの朝食欠食者の減少、バランスのよい食事をとる人の増加、野菜・果物摂取量の向上等を継続できるよう推進していく必要があります。

【取組の方向性】

健康イベント、講演会、健診等、様々な事業を通じてバランスのよい食生活に関する普及啓発を行い、区民の食生活改善についての興味関心を高めていきます。

対面による普及啓発と合わせてICTも活用します。外食や中食の上手な活用法等、多様なライフスタイルであっても一人ひとりにあった食生活改善ができるよう、普及啓発に努めます。

【主な事業】

健康イベント、健康づくり協力店制度、講演会、野菜摂取量充足度測定会、いた Pay 健幸ポイント事業、区民なんでも相談等



【野菜摂取量充足度推定機器】

【いた Pay 健幸ポイントでの
体重や朝食摂取状況等の記録】【健康づくり協力店での
減塩 POP の掲示】

④ シニア期（65 歳～）

【現状と課題】

高齢化がさらに進行する中で、高齢者が心豊かに自分らしい生活を続けるには、フレイルを予防することが大切です。フレイルの原因の1つである低栄養は、咀嚼能力や消化・吸収率の低下等の身体の変化や、生活環境の変化等の社会的要因、孤食等の心理的要因により、食事量の減少が引き起こされます。低栄養から体重減少や筋力低下を招かないよう、規則正しく、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとることが必要です。また、筋肉などの体を作るために必要なたんぱく質を過不足なく摂取することが重要となります。

【取組の方向性】

健康寿命の延伸に向けて、生活習慣病予防から低栄養予防に移行していくための食事をシニア期の早い段階から取り組めるよう、イベントや講座、リーフレット等を通じて、情報発信を行っていきます。その際、前期高齢者も後期高齢者も加齢による身体機能の低下が見られますが、後期高齢者の方がより顕著な傾向が見られる特徴を踏まえつつ、個々の状況に応じた食事内容の啓発も行っていきます。また、疾病や口腔機能の低下等、様々な要因により、食事に工夫が必要な状態となっても、できる限り、生涯にわたり安心安全に食事を楽しめるよう、特定給食施設指導や地域の病院、福祉施設と連携し、高齢者の食支援に向けた環境づくりを推進します。

【主な事業】

地域イベント、低栄養予防リーフレット、給食施設指導、保健医療福祉、
栄養ネットワーク会議 等

		さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	〇の数(点数)
												
		さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	
例	〇/〇		○	○		○	○		○	○	○	7 点
1日目	/											点
2日目	/											点
3日目	/											点
4日目	/											点

【フレイル予防リーフレットの例】

出典：「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

(3) 持続可能な食環境づくり

多岐にわたる食育の課題について、関連部署との連携強化により食環境を整備し、効果的な食育推進を図ります。

【現状と課題】

多様な価値観による働き方や生活スタイル、国際化が進む中で、食の面でも手間や時間をかけず、経済重視の傾向があります。核家族化や単身世帯の増加、多様化する生活スタイルにより時間的制約や調理技術の不足等から食生活の簡便化が進み、バランスのよい食事がとりにくくなっているほか、郷土料理や伝統料理、マナー、和食等の食文化継承も難しくなっています。

持続可能な社会の実現に向けては、食品ロスの削減や地産地消の普及啓発等、より環境負荷の少ない食生活の実施や多世代交流などによる共食等の地域コミュニティの活性化、災害時の食料確保に向けた家庭備蓄の促進等、様々なSDGsの視点を踏まえながら、自然と健康になれる食環境づくりに向けた体制整備を推進する必要があります。

<食育ピクトグラム（農林水産省）>



【取組の方向性】

- ◆ 保育園、児童館、幼稚園、学校、あいキッズ、商店街連合会、農協等、区内での食育情報の共有や連携強化を図ります。
- ◆ 地域で食育や食支援に携わる方を対象とした研修や、地域で気軽に食育や食文化に触れ体験できる行事やイベントが行われるよう食育の輪を広げる支援をします。
- ◆ 安心して健全な食生活を送るための正しい知識、防災備蓄や災害時の食の知識の普及、食品の表示や食の安心安全に関する情報の発信、持続可能な食環境のための食品ロスの取り組み等について関連部署との連携を進めながら食の環境整備を行います。

◆ 【主な事業】

- ◆ 食育推進連携会議、食育支援者育成講座、
- ◆ 健康づくり協力店制度事業、
- ◆ 板橋ふれあい農園会給食、
- ◆ 収穫体験事業、食品ロス削減事業 等



【資源循環推進課による
食品ロス削減事業】



【地域防災支援課と
連携した防災備蓄の普及】