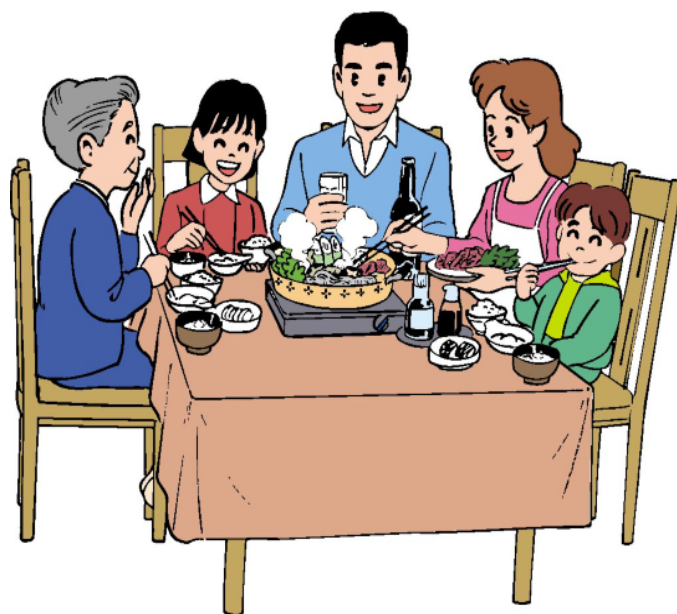


# 『栄養・食育推進計画 中央』



## 中央市

平成25～29年度

## \*\*\* 目 次 \*\*\*

|   |            |   |
|---|------------|---|
| 1 | はじめに       | 1 |
| 2 | 基本理念、基本目標  | 1 |
| 3 | 計画の期間      | 1 |
| 4 | 施策体系について   | 2 |
| 5 | 具体的施策      | 5 |
|   | 妊婦への食育     | 5 |
|   | 乳幼児への食育    | 5 |
|   | 市立保育園の食育   | 6 |
|   | 小・中学校の食育教育 | 7 |
|   | 青壮年期の食育    | 7 |
|   | 高齢期の食育     | 7 |

## 1 はじめに

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。そして、日本の「食」の危機として以下のことも言われています。

- ・「食」を大切にする心の欠如
- ・栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ・肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
- ・過度の痩身志向
- ・「食」の安全上の問題
- ・「食」の海外への依存（食糧自給率の低下）
- ・伝統ある食文化の喪失

「食」をめぐる状況の変化に伴い一刻も早い食育の普及が必要であるとのことから2005年(平成17年)食育基本法が制定され、山梨県でも平成18年12月「山梨食育推進計画」が策定されました。これを受けて、中央市では「中央市健康増進計画」の実現のためにも平成20年3月に「栄養・食育推進計画 中央」を策定し、家庭や保育園・幼稚園、学校、地域社会、行政など様々な場面で推進されて5年が経過しました。食育は一步ずつ着実に進んでいると思いますが、食育の単なる周知にとどまらず、市民一人ひとりが、それぞれのライフステージに応じた食育活動を「実践」することが重要になっています。今後も継続しより一層取り組んでいく上での指針となる「第2次栄養・食育推進計画 中央」を策定します。

## 2 基本理念、基本目標

食育基本法では食育を

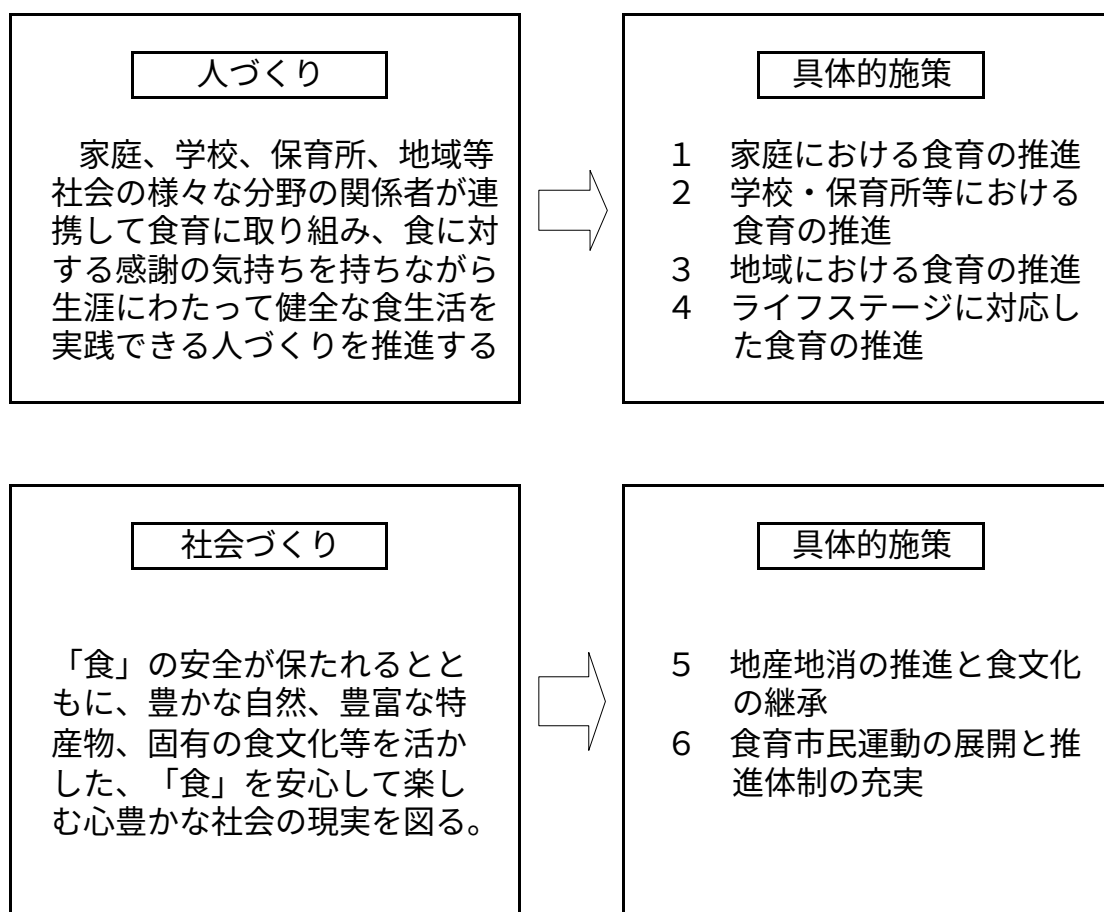
「食とは、生きるための基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるもの」「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるもの」と位置づけています。「食」の大切さに対する意識を深め、健全な食生活の実践と豊かな人間性を育てます。

住民一人ひとりが生涯にわたって、心身とも健康でいきいきと暮らしていくことを目標とします。

## 3 計画の期間

本計画の計画期間は平成25年度から29年度までの5年間とし、健康増進計画とともに健康づくり推進協議会などにおいて評価・見直しを行っていきます。

#### 4 施策体系について



#### ◆ 3つの重点課題

- ①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

## 栄養・食育推進計画

|                    | 妊婦                                        | 乳幼児期                                                                                                                                 | 学童・思春期                                                                                                                                         | 青壮年期                                                                                                | 高齢期                                                |
|--------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| めざす姿               | Ⅰ 妊婦自身が妊娠中の健康について知識を持ち、体を大切にできるように実践する    | Ⅰ 食べる楽しさや経験を増やしながら食事のリズム・生活リズムを身につけ、心身共に健やかに育つ<br>Ⅱ 生涯にわたる味覚や嗜好が生活習慣病予防につながるよう食生活を整える                                                | Ⅰ 食について関心を持ち、健康的な生活習慣の確立を身につける                                                                                                                 | Ⅰ 適切な食事、定期的な運動を継続的に実践し、生活習慣病(メタボリックシンドローム等)の発症予防・重症化予防ができる。                                         | Ⅰ 「孤食」「個食」をさけ、栄養バランスに気をつけきちんと食事をとることができ、低栄養の低減を図る。 |
| 目 標                | ・適正な量と質の食事を摂取できる。<br>・妊娠中の過程を理解し、貧血予防に努める | ・月齢や成長にあわせ離乳食やおやつについて学習する機会を提供し「食」に対する理解を深める<br>・子どもの朝食の欠食の改善や規則正しい生活、望ましい食習慣、健全な食生活の実践に向けた普及啓発の実践を図る<br>・うす味やおやつの与え方を学び生活習慣病の理解を深める | ・食育の中で、保護者も共に学ぶ機会を提供し、理解を深める<br>・家族と一緒に食事をする共食の推進<br>・健康な生活習慣の獲得(朝・昼・夕の三食を食べる)し、偏食や無理なダイエットをやめ適正体重の維持の啓発・普及活動を行う。<br>・食への感謝気持ちを醸成する体験活動の普及を図る。 | ・自分の健康状態において適切な量と質の食事ができるようにする。<br>・朝食の欠食の改善や規則正しい生活習慣の実践を図る。<br>・偏食や無理なダイエットをやめ「食」に関心を持つよう、普及活動を行う | ・食生活を軽んじず、きちんと食事をとるよう努める                           |
| ・ 家庭、保育園、学校、地域との連携 |                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                                                     |                                                    |
| ・ 地産地消の推進          |                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                                                     |                                                    |
| ・ 食文化の継承と発展        |                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                                                     |                                                    |
| 地域の組織活動の推進         | 食生活改善推進委員会 農協女性部 消費生活モニター げんきかい 他         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                                                     |                                                    |

## ～ 食の基本は小さいうちから ～

### 楽しく食べて元気な子

#### 食事は楽しく食べよう

- ・ 子どもの食べるペースを大切にしよう
- ・ うまくできたら、ほめて一緒に喜ぼう
- ・ 達成感も味合わせよう
- ・ テレビを消して会話を楽しもう

#### 朝から元気に食べよう

- ・ 時間は余裕をもとう
- ・ 家族そろって食べよう
- ・ 早寝を心がけよう

#### 栄養バランスよく食べよう

- ・ 彩りよい食卓にしよう
- ・ 食事バランスガイドを知りながら活用しよう
- ・ 大人の食生活も見直そう

#### あいさつを身につけて 気持ちよく食べよう

- ・ 食事のあいさつは忘れずしよう
- ・ マナーは強制せず、大人が見本を見せよう
- ・ かむ力を育てよう
- ・ 歯の健康にも留意しよう

#### お腹をすかせて食べよう

- ・ たっぷり外遊びをしよう
- ・ 食べる時間・生活リズムを整えよう
- ・ おやつとの与え方・内容を考えよう

#### もっと食のことを知ろう

- ・ 一緒に買い物に出かけよう
- ・ 食事を作ってみよう
- ・ 年中行事を家族で祝おう
- ・ 野菜・果物の成長を知る機会をもとう



## 5 具体的施策

### ～ 妊 婦 へ の 食 育 ～

母子健康手帳交付  
妊婦相談

食事、栄養指導及びパンフレット配布

保健師による個別相談・指導

母親学級

妊娠中の健康と食事・栄養指導

栄養士による集団及び個別相談・指導

### ～ 乳 幼 児 の 食 育 ～

乳児健診の  
離乳食指導

保健師・栄養士による、集団及び個別指導(パンフレット配布)

- ・ 4 ヶ月健診
- ・ 7 ヶ月健診
- ・ 12 ヶ月健診

離乳食教室

離乳食を実際につくり試食する教室

- ・ 4～6 ヶ月児をもつ母親

乳児健診の  
食事・おやつ指導

保健師・栄養士・歯科衛生士による、集団及び個別指導

- ・ 1歳6 ヶ月児健診
- ・ 2歳児歯科健診
- ・ 3歳児健診

すこやか相談  
個別相談

保健師・栄養士による個別相談・指導

## ～ 市 立 保 育 園 の 食 育 ～

食育全体目標

育てよう豊かな心と丈夫な体

食育目標

年齢別や成長に合わせた食育

- ・ 保育園の給食に慣れ、みんなで楽しく食べる
- ・ ゆっくりかんで食べる
- ・ 食事マナーを身につける
- ・ 手洗いやうがい、歯みがき等の衛生習慣を身につける
- ・ 食前食後のあいさつをする
- ・ 正しい姿勢、箸の使い方、食器の持ち方に気をつけて食事をする
- ・ 自分からすすんで様々な食品を食べる
- ・ 伝統料理を知る

その日の献立や食品名、マナーを知らせる  
ボードに食材の説明記入やクラス巡回での説明  
クッキング保育  
野菜の栽培、収穫  
行事食  
親子で教育ファーム（田植え、かかし設置、米の育ちの観察、稲刈り）

保護者への食育支援

- ・ お便り帳の記入連絡、送迎時の助言
- ・ 毎月の給食だよりの発行
- ・ 嗜好調査(食習慣、生活習慣に関するアンケート調査)
- ・ 給食試食会
- ・ 食に関する相談
- ・ 離乳食、食物アレルギー、障害のある子ども等への個別対応



## ～ 小・中学校の食育教育 ～

### I. 食に関する基礎の習慣・理解を深める

### II. 食に関する知識の習得と健全な食生活の実践を学ぶ

- ・ 給食だよりの発行
- ・ 「食育月間」「食育の日」「給食週間」等を決め指導
- ・ 保健・家庭科等の授業で学習
- ・ 地場産物の活用、郷土食の活用
- ・ 工場視察・見学
- ・ 牧場や校外学習の体験
- ・ 米作り農業体験、農作業体験（野菜・サツマイモ・もろこし）
- ・ 栄養士の指導
- ・ 親子試食会
- ・ 食育推進研究会参加
- ・ 「子どもが作る中央市弁当の日」 小・中学校 月1回

## ～ 青 壮 年 期 の 食 育 ～

- ◆ 栄養、食についての健康相談（来所・訪問）・健康教室
- ◆ メタボリックシンドローム対策事業
- ◆ 男性の料理教室

## ～ 高 齢 期 の 食 育 ～

- ◆ 食の自立や高齢者配食サービス
- ◆ 食に関する健康教育
- ◆ 二次予防対象者把握事業
- ◆ 食の自立や高齢者配食サービス
- ◆ 食に関する健康教育 （ますます元気料理教室）
- ◆ 特定高齢者把握事業