

第三次

栄養・食育推進計画 中央



中央市

平成30～34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	地域の現状と課題	
	(1) 母子保健事業での特徴	
	①母親学級	2
	②離乳食教室	2
	③乳幼児健診	3
	(2) 市立保育園児の食習慣・生活習慣の特徴	4
	(3) 総合健診時の問診票から見えてきた食生活の特徴	5
5	施策体系について	7
6	目標と具体的施策	
	妊婦への食育	8
	乳幼児の食育	8
	市立保育園の食育	11
	小・中学生の食育	12
	青壮年期の食育	13
	高齢期の食育	14
	中央市食育推進事業体系図	15

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25年3月に「第二次栄養・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、行政が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「第三次栄養・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、豊かな人間性を育てて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30年度から34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 地域の現状と課題

(1) 母子保健事業での特徴

① 母親学級

現状・課題

妊娠期には、母子健康手帳交付時に栄養・食事に関するパンフレットの配布やマタニティライフ教室（母親学級）において栄養・食事指導を行っています。

妊娠中の食生活の悩みとして、初期はつわりがひどく食べられないこと、中期以降は食べ過ぎて適正体重の管理ができないこと等が多く挙げられます。また、便秘についても関心が高いです。

妊娠期の食事は、胎児の成長に大切なものです。妊娠期に多い悩みを明確にし、それに対応した食生活に関する情報提供を行っていくためにも、母親学級の紹介や窓口・電話相談についての更なる周知が必要です。また、妊娠期の適正な体重増加の理解度についてのアンケートを実施し、実態把握をする必要があります。

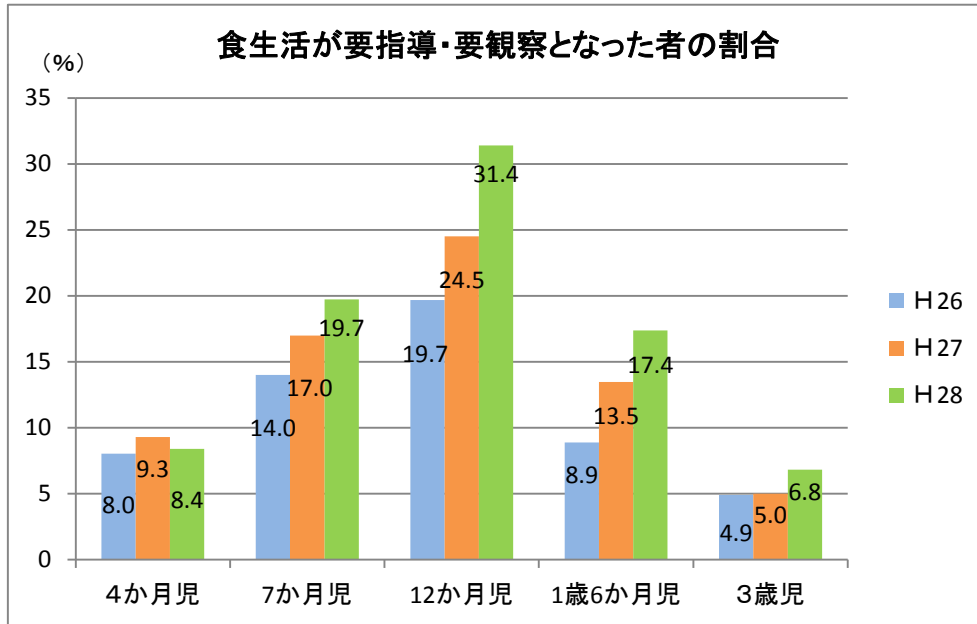
② 離乳食教室

現状・課題

離乳食教室は年4回実施し、各回20人弱程度の方が参加しています。4か月、5か月児の母親の参加が多く、離乳食開始後の参加者は少なくなっています。離乳食教室実施後のアンケート調査より、手作りの離乳食とベビーフードの食べ比べが好評であり、乳児健診の離乳食指導時に、好評な内容について紹介することで参加者の増加を図ります。

これから、個々のニーズに対応できるよう個別に相談できる時間を十分に設けるとともに、離乳食後期の話や調理実習、レシピ配布の希望があるため、教室内容の検討が必要です。また、参加者間で情報交換や相談ができるような関係づくりを推進する教室の運営が望まれます。

③ 乳幼児健診



(乳幼児健診結果より)

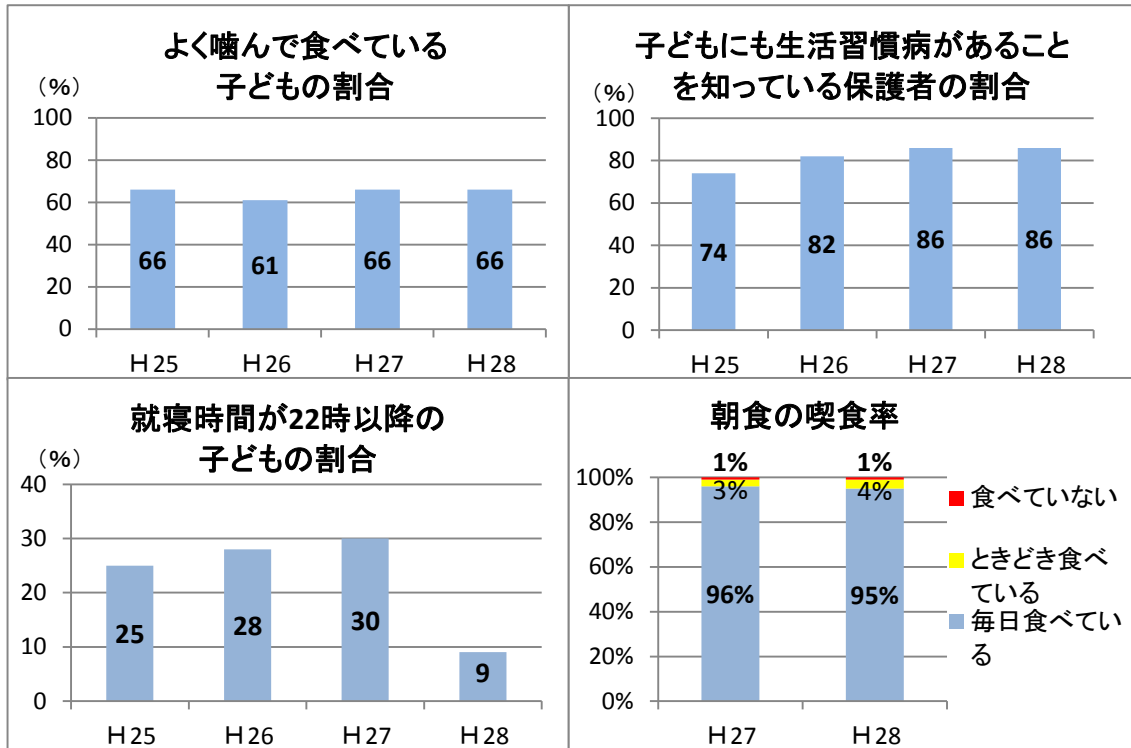
現状・課題

乳児健診で食生活が要指導・要観察となった者は、乳児期、特に12か月児で多くなっています。12か月児は、むら食い等が出てくる他、卒乳の時期でもあり、保護者の悩みも多いことから相談の件数も増えているように感じます。また、その割合は年々増加傾向にあります。核家族化や情報の氾濫等によって、保護者が食生活で悩みを持っている方が多いことが考えられます。

市では10か月健診をしないため、7か月健診から12か月健診までの間は、すこやか相談や電話相談での離乳食の支援を行っています。特に食生活で気になる方には、来所していただき個別相談を行っています。平成29年度より保健師に加えて、管理栄養士も電話・窓口での相談に対応可能な体制を整備しました。

12か月健診時に最も食生活についての指導・相談が多いことから、今後は保護者の悩みや求めている情報を明確にし、指導内容を検討していく必要があります。

(2) 市立保育園児の食習慣・生活習慣の特徴



(食習慣・生活習慣に関するアンケート調査より)

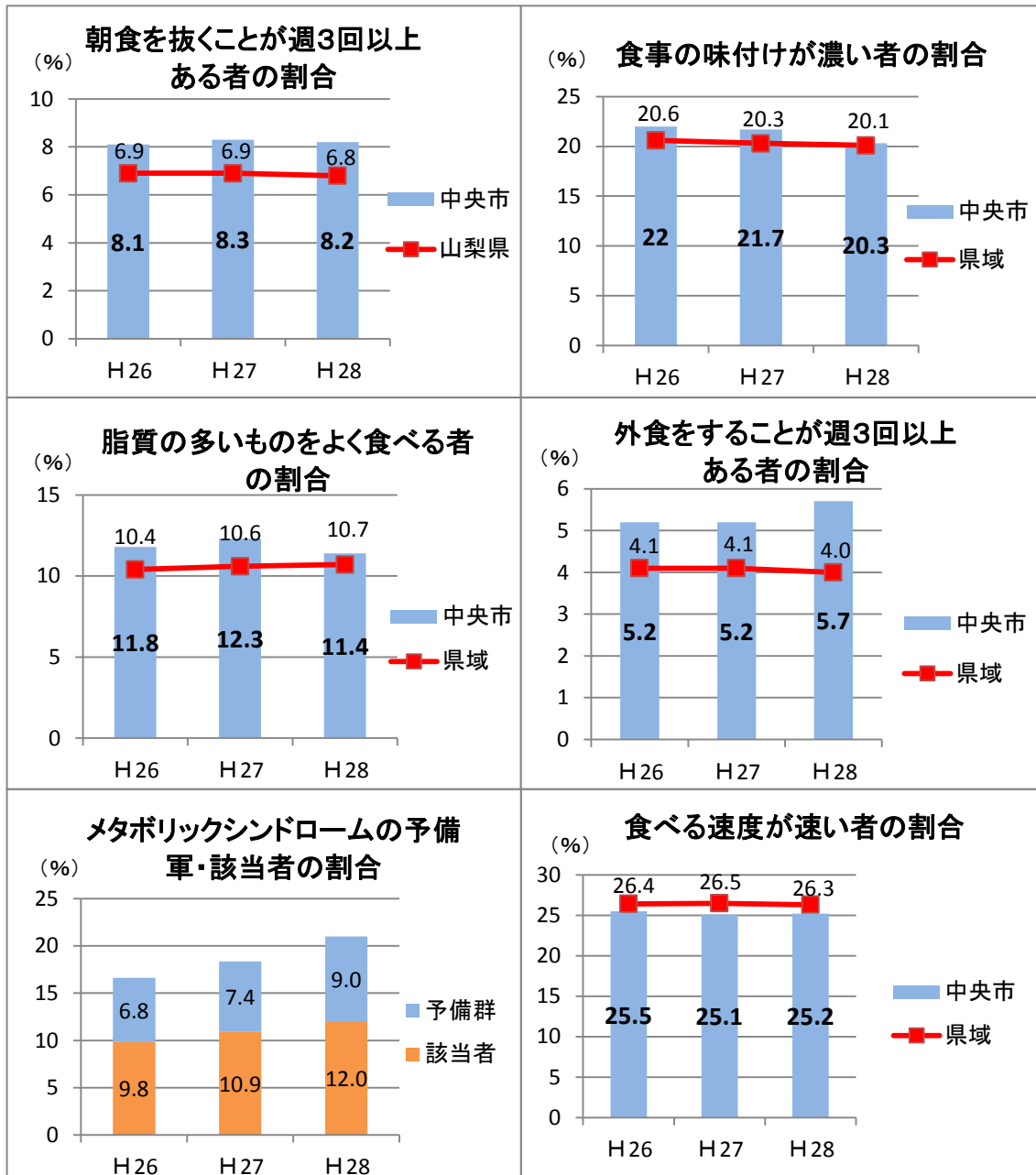
現状・課題

食育の目標であるよく噛んで食べる子どもの割合は66%程度で横ばいになっています。また、子どもにも生活習慣病があることを認知している保護者の割合は86%となっています。就寝時間が22時以降の子どもの割合は平成28年度で9%と大きく減少していますが、朝食を毎日食べている子どもの割合はほとんど変化ありませんでした。毎日朝食を食べていない子どもは、5%程います。

しっかり噛むことは顎や脳の発育に寄与するだけでなく、大人になってからの生活習慣病予防にもなります。また、就寝時間が遅い子どもは朝食が食べられない傾向にあります。幼少期からの食育の重要性を保護者がしっかりと理解し、子どもが健全な生活習慣を身に付けられるようにすることが将来の健康状態と深くかかわっています。

食事を含め、正しい生活習慣の確立の重要性について、家庭や保育園、学校と連携して食育に取り組む必要があります。また、小さい頃から地産地消の推進と食文化の継承を食育教育に取り入れていく必要があります。

(3) 総合健診時の問診票から見てきた食生活の特徴



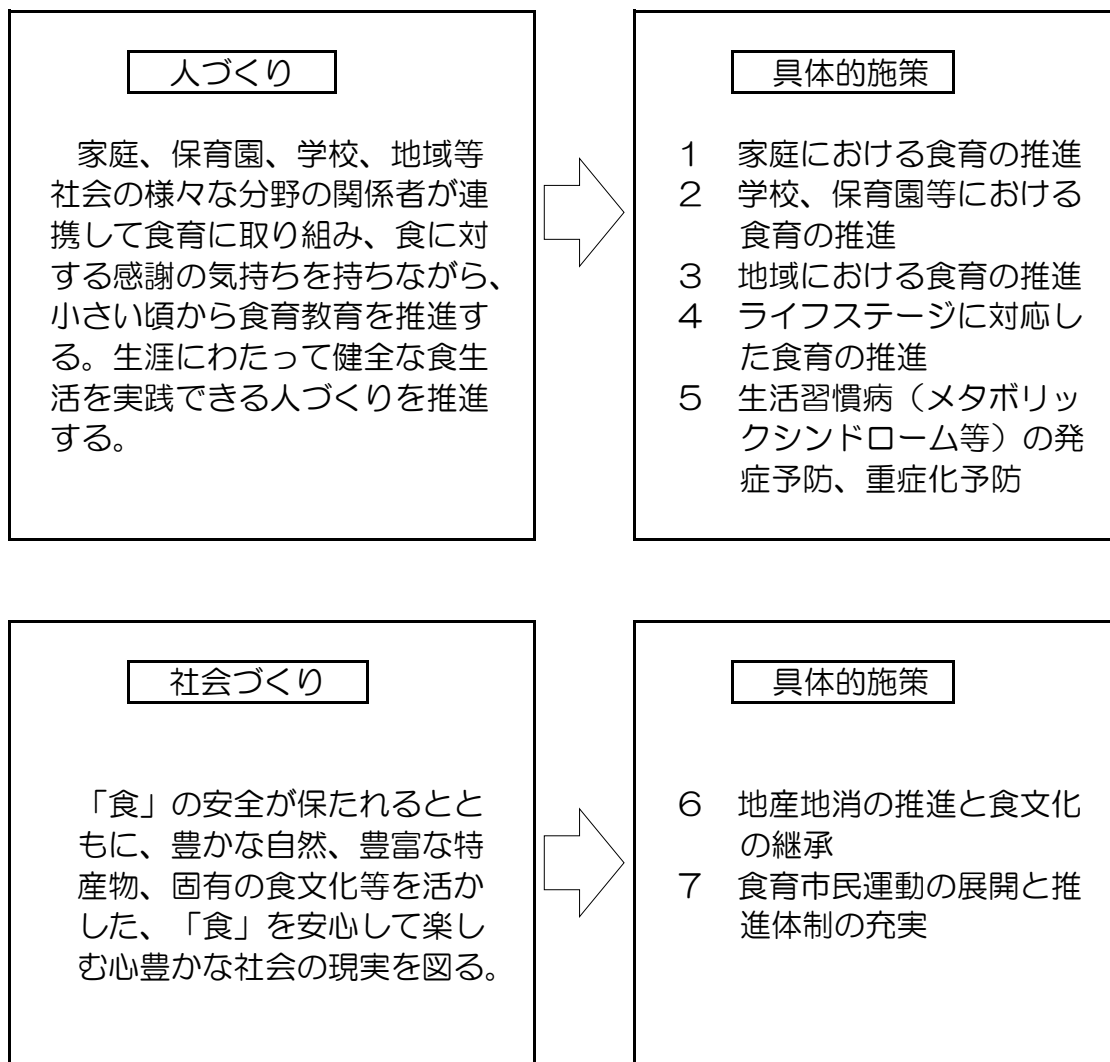
(中央市：総合健診時間診票より 山梨県：厚生連データより)

現状・課題

山梨県と比較してみると、朝食を抜くことや外食に行くことが週3回以上である者などの割合が高くなっています。さらに、味付けが濃く、脂質の多いものをよく食べる傾向にあります。また、メタボリックシンドロームの予備軍・該当者共に年々増加しています。食べる速度が速い者の割合は、ほとんど変化がなく、4人に1人が早食いです。早食い・過食とメタボリックシンドロームは関連性があることがわかっています。そのため、メタボリックシンドロームの予備軍・該当者を減らすために、食べる速度が速い者の割合を減らしていく必要があります。

朝食欠食や過大な食塩、脂肪の摂取は生活習慣病発症に繋がります。生涯にわたり、健全な食生活を実践できる人づくりを推進するために、あらゆる保健事業において生活習慣病（メタボリックシンドローム等）の発症予防、重症化予防に重点をおいた栄養指導、特定保健指導の強化を図る必要があります。

5 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切れ目ない食育の推進
- 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、保育園、学校、地域が連携した子どもへの食育の推進

6 目標と具体的施策

～ 妊 婦 へ の 食 育 ～

食育のめざす姿

妊娠中の健康について理解し、適正な食生活が実践できる

母子健康手帳
交付、妊婦相談

－ 保健師による個別相談・指導

- ◆ 食事、栄養指導及びレシピ・パンフレット配布

母親学級

－ 栄養士による集団及び個別相談・指導
(テキスト・チラシ配布)

- ◆ 妊娠中の健康と食事・栄養指導（適正な体重増加と貧血予防等）
- ◆ アンケート調査（参加者の求める講義内容、不安に思うこと等）

母子健康手帳交付時や妊娠おめでとうコール時に母親学級について勧奨し、より多くの方の教室参加を促します。
適正な体重増加や妊娠中の食事に関する理解を深められるような学級運営をしていきます。

～ 乳 幼 児 の 食 育 ～

食育のめざす姿

生活のリズムを整え、楽しくバランス良い食事が摂れる

離乳食教室

－ 栄養士による、集団及び個別指導(パンフレット配布)

- ◆ 4～6ヶ月児をもつ母親を対象に離乳食を提示し、試食して学ぶ教室
- ◆ アンケート調査（離乳食開始の有無、参加者の求める講義内容等）

乳児健診時に離乳食教室のPRを積極的に行い、参加者の増加を図ります。
簡単な調理の実施とレシピの配布など参加者の希望を取り入れた教室内容の検討と開催数の見直しを行います。
参加者同士が情報交換でき、楽しく離乳食が進められるよう、ネットワークづくりを推進します。

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
(リーフレット配布)

- ◆ 4ヶ月健診
- ◆ 7ヶ月健診
- ◆ 12ヶ月健診

保護者の栄養に関する悩みや求めている情報を明確にし、離乳食指導・個別指導において、情報発信していきます。
7か月から12か月健診までの間、相談できる場として、すこやか相談、電話相談等の利用を促し、継続した支援を行います。

幼児健診の
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
(リーフレット配布)

- ◆ 1歳6ヶ月児健診
- ◆ 2歳児歯科健診
- ◆ 3歳児健診

将来の健康に繋がる健全な食生活の確立のために、保護者が生活や食事のリズム、バランスの良い食生活等についての理解を深め実践できるよう支援していきます。

すこやか相談
電話相談
家庭訪問
栄養相談

— 保健師・栄養士による個別相談・指導

相談者がタイミングよく相談できる体制をつくります。
相談者が子どもの栄養に関する不安や悩みなど十分に相談でき、食事の進め方について理解できるよう支援します。

～ 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

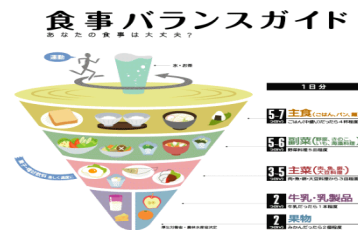
- ・ 食事のあいさつは忘れずしよう
- ・ マナーは強制せず、大人が見本を見せよう
- ・ かむ力を育てよう
- ・ 歯の健康にも留意しよう

お腹をすかせて食べよう

- ・ たっぶり外遊びをしよう
- ・ 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



～ 市立保育園の食育 ～

食育のめざす姿

育てよう豊かな心と丈夫な体づくり

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

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 生 の 食 育 ～

食育のめざす姿

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
- ◆ 栄養教諭・栄養士による指導
- ◆ 親子給食試食会
- ◆ 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
- ◆ 親子食育料理教室
- ◆ 三世代交流 郷土食料理教室

～ 青 壮 年 期 の 食 育 ～

食育のめざす姿

自分自身の健康への配慮ができた健全な食生活が実践できる
運動する機会をつくり、生活習慣病予防や肥満予防ができる

- ◆ 栄養、食についての健康相談（来所・訪問・電話）
- ◆ 健診結果説明会（生活習慣病予防のための集団・個別指導）
- ◆ 特定保健指導（メタボリックシンドローム予備軍・該当者への個別指導）
- ◆ いきいき「腎臓」講座
（腎臓病専門医・管理栄養士によるCKD発症、重症化予防のための食生活指導）
- ◆ 健康あっぷ教室
（メタボリックシンドローム・生活習慣病発症予防に向けた食生活改善教室
定期的な電話相談と個別指導、運動教室への参加）
- ◆ 食生活改善推進員の活動
（健幸教室・地区伝達講習の実施
健診結果説明会にて減塩メニューの試食、レシピ・健康リーフレットの配布
ふるさとまつりにて食塩摂取量の調査、健康リーフレットの配布
広報誌において減塩・地産地消レシピの掲載）
- ◆ 男性の料理教室（男女共同参画社会で実施）

健診結果で生活を振り返り、健康づくりに活かせる情報提供をしていきます。生活習慣病予防、重症化予防に向けて、食生活改善、運動の定着を推進し健康づくりができるよう支援します。
重症化予防のための個別指導・家庭訪問を実施し、健康行動を推進します。
減塩について実践できるよう啓蒙活動に取り組みます。

～ 高 齢 期 の 食 育 ～

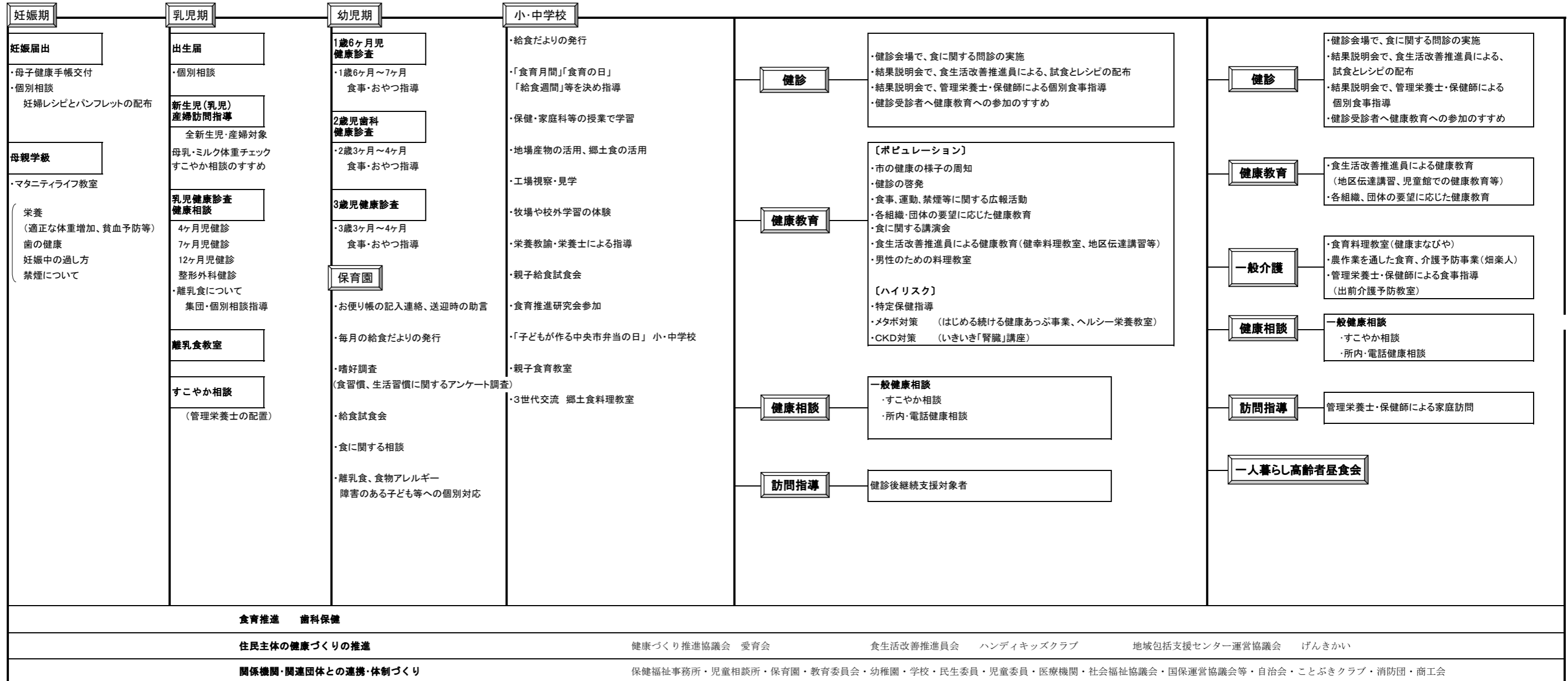
食育のめざす姿

栄養バランスの良い食事がとれ、心身ともに健康な生活が送れる

- ◆ 栄養、食についての健康相談（来所・訪問・電話）
- ◆ 食生活改善推進員の活動
 - （ 健幸教室・地区伝達講習の実施
 - 健診結果説明会にて減塩メニューの試食、レシピ・健康リーフレットの提供
 - ふるさとまつりにて食塩摂取量の調査、健康リーフレットの配布
 - 広報誌において減塩・地産地消レシピの掲載
- ◆ 健康まなびや（食育料理教室）
- ◆ 畑楽人（農作業を通じた食育、介護予防事業）
- ◆ 出前介護予防教室（管理栄養士・保健師による食事指導）

中央市食育推進事業体系図

妊娠期	乳幼児期	小・中学生期	青年期	高齢期
保健のめざす姿 地域の中で安心して育児を楽しむことができる 子どもが健やかに育つ	保健のめざす姿 安心・安全な生活の中で自分を大切に、自立していく準備ができる	保健のめざす姿 自分自身の健康への配慮ができた生活を送れる ～生活習慣病を予防し、重症予防と健康寿命の延伸を図る～	保健のめざす姿 介護予防、転倒予防、閉じこもり防止を行い、いきいきとした生活ができる	
食育のめざす姿 妊婦自身が妊娠中の健康について知識を持ち、適正な食生活が実践できる	食育のめざす姿 食べる楽しさや経験を増やしながらかの食事のリズム・生活のリズムを身につけ心身共に健やかに育つ 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	食育のめざす姿 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	食育のめざす姿 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	食育のめざす姿 「個食」をさげ、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 妊娠全期を通して食事の重要性と適正な体重増加に対して理解を深める 妊娠中の過程を理解し、貧血予防に努める	目標 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 食事は生活のリズムや心の安定につながる事を理解し、楽しさや雰囲気づくり、食事のリズムの大切さを学ぶ 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	目標 保護者も共に学ぶ機会を提供し、理解を深める 偏食や無理なダイエットをやめ、「食」に関心を持つよう、啓発・普及活動を行う	目標 生活習慣病の予防・改善のための食事がとれるよう努める 食生活の重要性を理解し、果物や菓子類の適切な摂取や減塩を意識した食生活を送ることができる 朝食欠食率の低下を図り、正しい生活習慣の確立に努める 外食や中食はバランスを考えた食事を選択し、利用頻度が多くなり過ぎないように適切な利用を心がける	目標 低栄養予防・骨粗しょう症予防のための食事に対し理解を深め、実践することができる





『第三次栄養・食育推進計画 中央』

平成30年3月発行

中央市役所 健康推進課

〒409-3893 山梨県中央市成島2266
TEL 055-274-8542