

はじめに



「食」は命の源であり、私たちが健康で生き生きと
ころ豊かな生活を送るために欠かすことができない
ものです。

東大阪市では、「周知から実践へ」をコンセプトに
平成 24 年に「第 2 次東大阪市食育推進計画」を策定
し、子どもから高齢者まで生涯にわたって健康ですご
せるように、日々の生活の中で実践につながる食に関
する様々な体験活動を保育所や学校園、地域などで取
り組み、食育をすすめてきました。

子どもたちが食を中心にした早寝早起きの生活リズムを育み、「朝食を食べる」、「主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べる」、「よくかんで味わって食べる」などの良い食習慣を確立することは、大人になっても大変重要なことです。ライフスタイルの多様化のなか、朝食の欠食や不規則な食事などの食習慣の乱れが生活習慣病や高血糖による認知症などの発症要因にもなっており、健康寿命の延伸に影響を与えることになります。

また、家族形態の変化や様々な生活状況により、楽しく食事をするなど健全な食生活を実践することが困難になっていることもあります。

このような状況を踏まえ、このたび、「第 3 次東大阪市食育推進計画」を策定いたしました。

食育を推進していくためには、市民の皆様をはじめ、関係機関、団体などが連携して取り組み、展開していくことが重要であると考えておりますので、今後も一層のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

結びに、この計画の策定にあたり、ご尽力いただきました第 3 次東大阪市食育推進計画策定懇話会の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました市民の皆様に心から感謝申し上げます。

平成 29 年 3 月

東大阪市長 野 田 義 和

第3次東大阪市食育推進計画の策定に寄せて

座長 第3次東大阪市食育推進計画の策定に関する懇話会
平成28年度東大阪市食育推進ネットワーク会議
大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科人間栄養学専攻
病態栄養学研究室 教授 保木 昌徳

食育という対象として子ども達をイメージされる市民が多いと思います。昨年、発表された国の「第3次食育推進基本計画」（平成28年度から平成32年度の5年間）では、(1)若い世代を中心とした食育の推進、(2)多様な暮らしに対応した食育の推進、(3)健康寿命の延伸につながる食育の推進、(4)食の循環や環境を意識した食育の推進、(5)食文化の継承に向けた食育の推進を重点課題とし、子どもから高齢者までの生涯を通じた取組みに多様な関係者が連携・協働して進めていくこととしています。すなわち、子どもから高齢者まですべての世代が対象です。本市においても第1次・第2次食育推進計画の結果、家庭、学校、保育所などで食育は着実に進展してきていますが、▽特に青壮年世代で健全な食生活を心がけている人が少ない、▽高齢者などの単独世帯やひとり親世帯、貧困の状況にある子どもの増加などに対しても食育の観点から積極的な取組みが求められている、などの課題が鮮明に浮き上がってきています。

一方、大阪府の健康寿命は残念ながらここ数年全国最低レベルです。大阪府の健康寿命は平成22年で男性69.39歳（第44位）、女性72.55歳（第45位）であり、平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）も男性9.67年（全国33位）、女性13.35年（全国36位）であり、このことは個人の生活の質を損なうだけでなく、市民ひとりひとりが負担しなくてはならない医療費や介護給付費が多いことを意味します。本市においてもその差を縮小することが重要です。そのために「子どもから高齢者までの生涯を通じた食育」が大きな意味を持つと思われますので市民ひとりひとりが常日頃からご家庭、職場、学校などで食育ということを意識していただければと思っています。

第3次東大阪市食育推進計画

目 次

第1章 第3次東大阪市食育推進計画策定にあたって-----	1
1 計画策定の背景と趣旨-----	1
2 計画の位置づけ-----	2
3 計画期間-----	2
第2章 東大阪市の現状と課題-----	3
1 第2次東大阪市食育推進計画の目標項目の評価-----	3
（1）食育に関心を持っている市民の割合	
（2）毎日家族のだれかといっしょに食事をする割合	
（3）家庭で食べ物が話題になる割合	
（4）食事づくりのお手伝いをする小学生の割合	
（5）朝食を欠食する市民の割合	
（6）学校給食における大阪産農産物の使用割合	
（7）栄養バランスなどに配慮した食生活を送っている市民の割合	
（8）野菜を一日1回またはほとんど食べない市民の割合	
（9）メタボリックシンドロームの予防や改善のためのよい生活習慣を 実践している市民の割合	
（10）よくかんで味わって食べる市民の割合	
（11）食事・介護予防指導に参加した高齢者（65歳以上）延べ人数	
（12）口腔機能維持のための教室参加者延べ人数	
（13）農産物の栽培体験がある人の割合	
（14）食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	
①食の安全・安心における食品衛生での食育	
②食の安全・安心における消費生活での食育	
（15）教育活動における食に関する指導時数（年間）	
（16）行事食を家庭で作ったり食べたりする割合	
2 第2次東大阪市食育推進計画の目標達成状況-----	18
第3章 計画の基本的な考え方-----	20
1 食育の基本理念-----	20
2 食育の目標-----	20
（1）「食」を楽しむ	
（2）「食」を学ぶ	
（3）「食」でつなぐ	

第4章 施策の方向性と展開-----	21
1 生涯にわたる健康づくりのための食育-----	21
(1) 歯と口の健康と食育-----	21
(2) 妊産婦や乳幼児に関する食育-----	21
1. 妊産婦への取組み	
2. 乳幼児への取組み	
①保健センターの取組み	
②子育て支援センター・つどいの広場の取組み	
③保育所(園)・認定こども園・幼稚園の取組み	
(3) 学童期・思春期における食育-----	24
1. 小学校における食育の取組み	
2. 中学校における食育の取組み	
3. 高校における食育の取組み	
(4) 青年期の食育-----	25
(5) 壮年期の食育-----	25
(6) 高齢期の食育-----	26
2 安全・安心な「食」や「農」の確保と理解を深める食育-----	27
(1) 食の安全・安心に関する食育の推進-----	27
1. 安全で安心できる食品の情報提供と流通	
2. 消費者保護の視点での「食の安全・安心」に関する情報提供	
3. 大阪エコ農産物の推進	
(2) 「農」とのふれあいと普及による食育の推進-----	27
1. 食農教育や農業体験の推進	
2. 地産地消の推進	
3 「環境」に配慮した食育-----	28
1. もったいない意識の浸透による発生抑制と再使用を推進する食育	
2. 地域と協働によるごみ減量の取組み	
4 全市一体となった食育の総合的推進-----	29
5 食育関係団体における今後の食育の取組みと展開-----	30
第5章 今後の推進体制	
1 推進体制-----	38
2 第3次東大阪市食育推進計画における目標値-----	39

第1章 第3次東大阪市食育推進計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

「食」は、私たちが生きていく上で欠かすことができない大切なものです。すべての人々が生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、毎日の健全な食生活の実践が重要です。

本市においては、平成17年に施行された「食育基本法」に基づき、平成20年に「東大阪市食育推進計画～食育で、めっちゃ元気な「まち」やねん～」(平成19年度～平成23年度)、平成24年3月に「第2次東大阪市食育推進計画」(以下、第2次計画という。)を策定し、健康、保育、教育、生産、食の安全・安心に関する5分野において、家庭、学校、関係団体、地域、行政などがそれぞれの役割に応じて、連携・協働しながら、「周知から実践へ」をコンセプトに食育に取り組んできました。

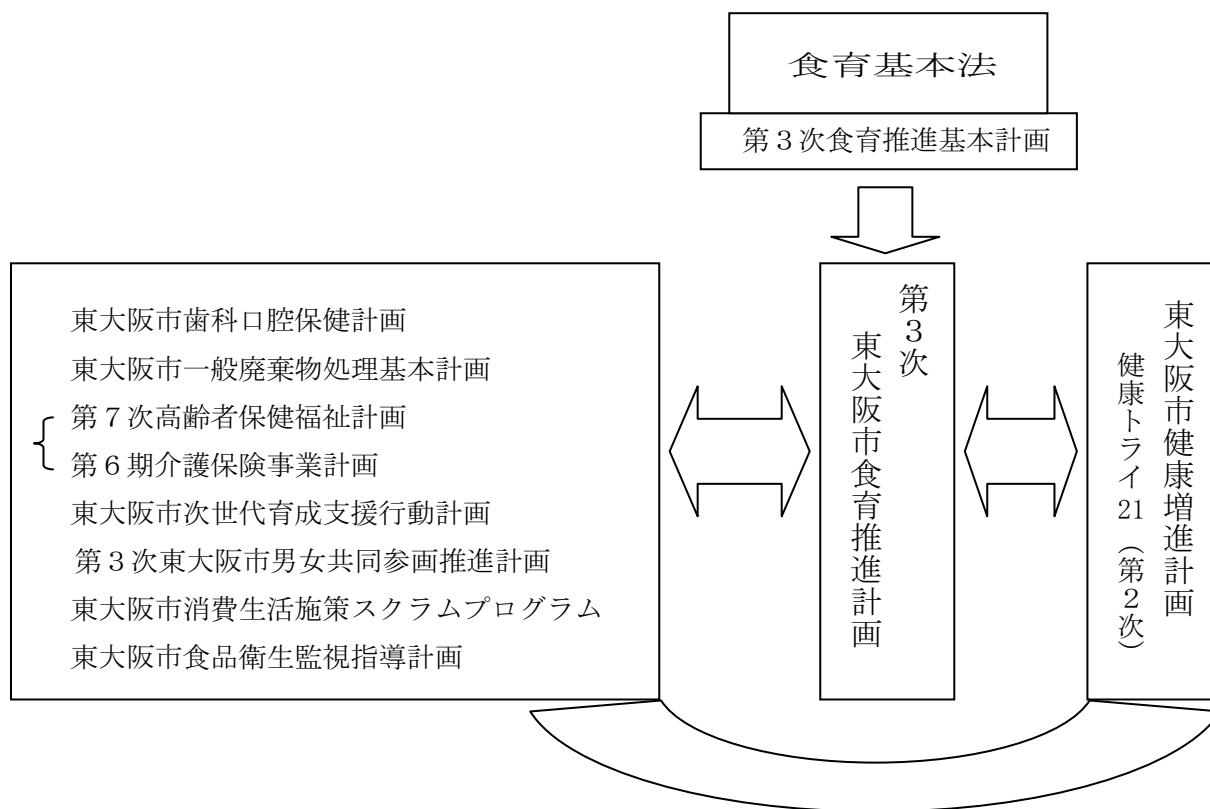
家族形態の多様化、経済的変化、高齢化の進展などによる「食」を取り巻く環境が大きく変化しており、食習慣の乱れ、栄養の偏り、食卓でのコミュニケーションの機会の減少、食べ物や食文化を大切にする意識の希薄化など様々な課題が生じています。国でも、10年間の食育の取組みによる成果と、新たな課題を踏まえ、平成28年3月に第3次食育推進基本計画を定めました。

これらの状況と第2次計画の評価・検証を踏まえ、本市の食育を総合的に推進するため、「第3次東大阪市食育推進計画」を策定します。



2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画として、本市の食育推進に関する基本的な事項を定めるものであり、「東大阪市健康増進計画“健康トライ 21（第 2 次）”」の個別計画であり、食育関係部局の関連計画との整合性を図って策定しています。



3 計画期間

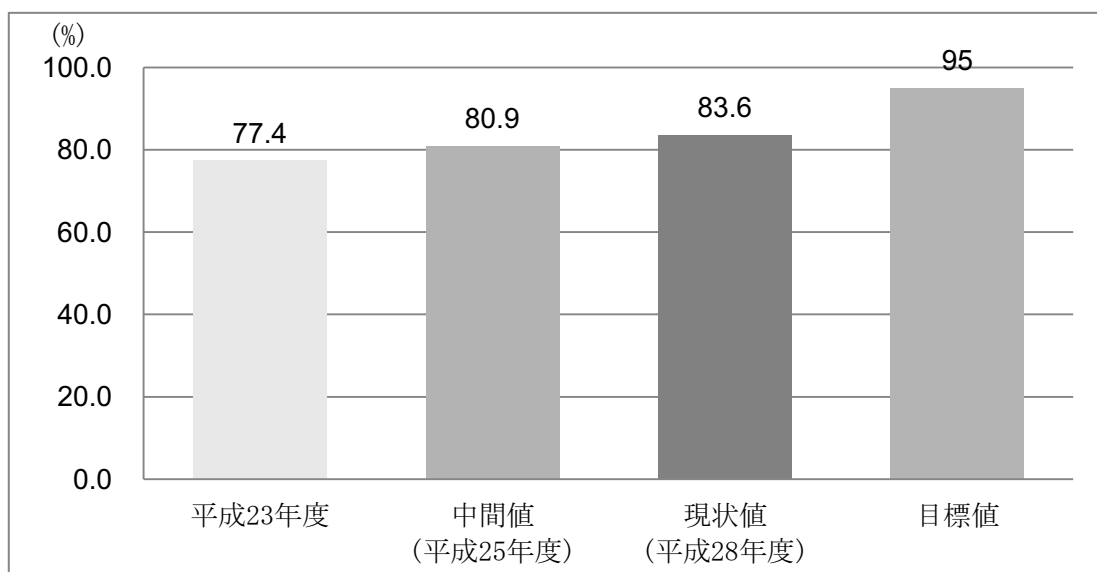
本計画の期間は平成 29 年度から平成 33 年度までの 5 年間とします。

第2章 東大阪市の現状と課題

1 第2次東大阪市食育推進計画の目標項目の評価

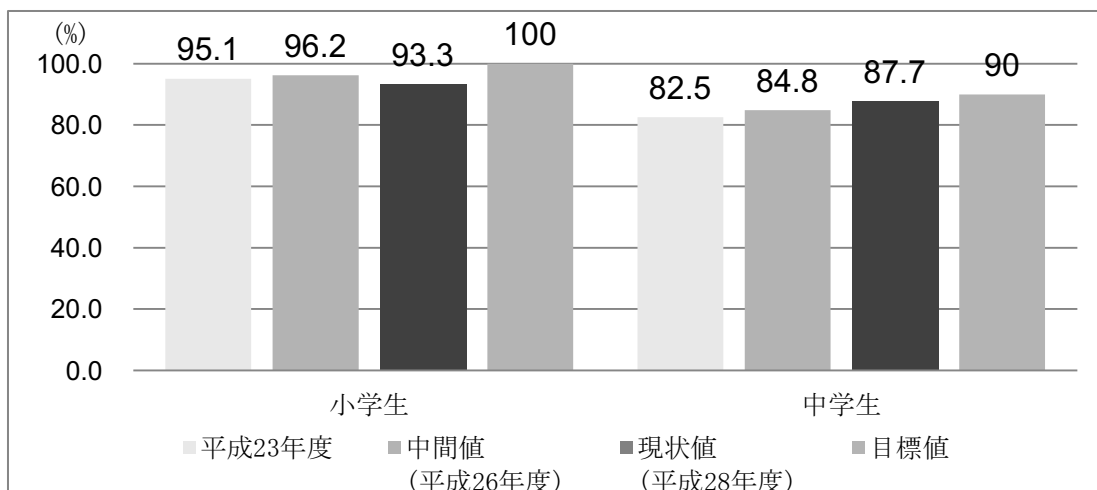
第2次計画では目標項目を設定し、その達成を目指しながら関係団体・機関が連携・協働して食育の推進を図ってきました。「食育推進ネットワーク会議」に参画する食育関係団体と食育関係担当課で取組みや進捗状況について報告し、意見を交わして食育を進めてきました。

(1) 食育に関心を持っている市民の割合



食育を自ら実践する市民を増やすためには、食育の意義や必要性などを理解し、食育に関心を持ってもらうことが必要です。平成23年度の77.4%から83.6%に上がりましたが、目標達成のために、幅広くアプローチしていく必要があります。

(2) 毎日家族のどれかといっしょに食事をする割合

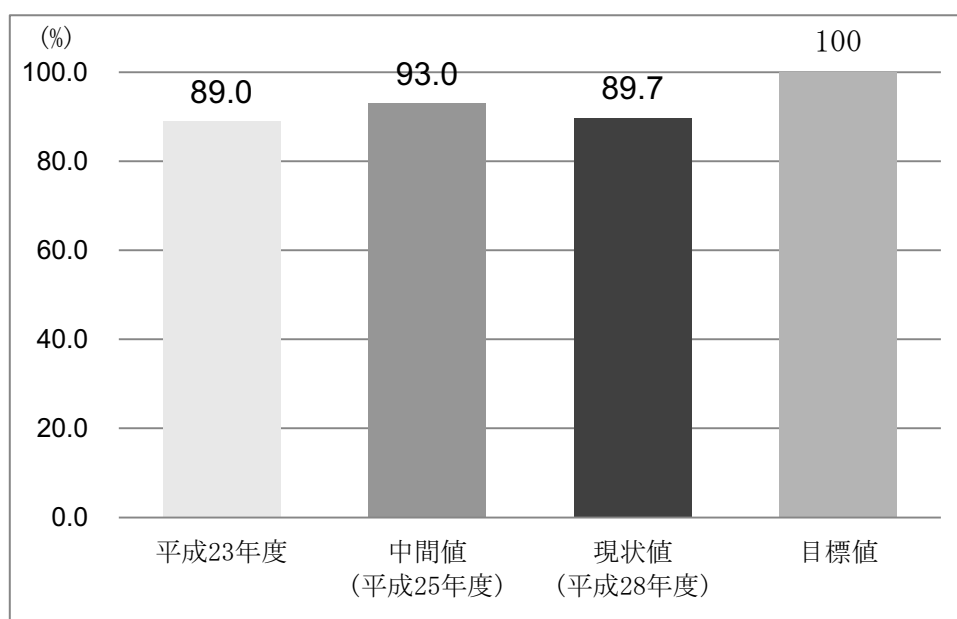


学校では、仲間と食事をする「昼食の時間」を大切にしています。単に栄養をとるこ

とだけではなく、仲間と一緒に食べることで、食事のマナーや食べ物についての関心が高くなり、栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。安心できる空間で仲間とともに、楽しく食事をするすることで、共に食べる「共食」の楽しさを実感させ、食への興味関心へとつなげてきました。

ライフスタイルが大きく変化するなか、それぞれの年代やライフスタイルにあった共食の大切さを実感してもらい、家族とともに食べる時間を大切にしたいと思える気持ちを育てていきました。小学生は 95.1%から 93.3%に下がった一方、中学生は 82.5%から 87.7%に 5.2 ポイント上がりましたが、目標値に達しませんでした。

(3) 家庭で食べ物が話題になる割合

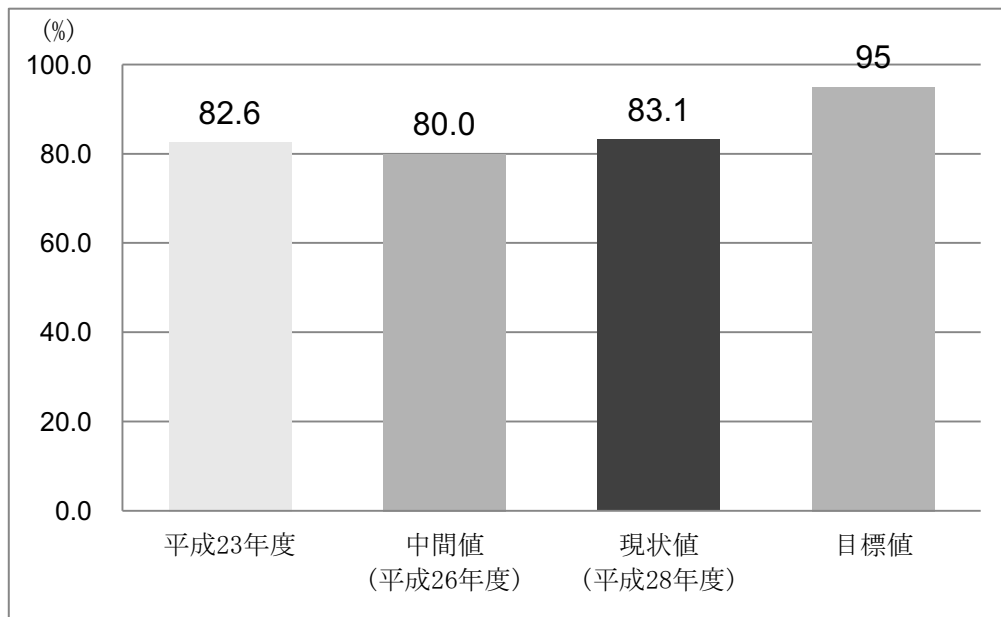


「家庭で食べものが話題になる割合」は、中間値では増加したものの、平成 23 年度の 89.0%から 89.7%とほぼ横ばい状態となりました。

保育所(園)・認定こども園では、展示食、掲示板、おたよりなどを通じて、園で行った行事や食育の取組みを紹介し、食に関する情報を発信することで、保護者とともに子どもの活動の成果を喜び、共有してきました。園の食事の様子や子どもの食にかかわる取組みを保護者に伝え共有することは、家庭における食の関心を高め、家庭と協力し合って「食を営む力」の基礎を培うことへとつながるため、継続して取り組んでいく必要があります。



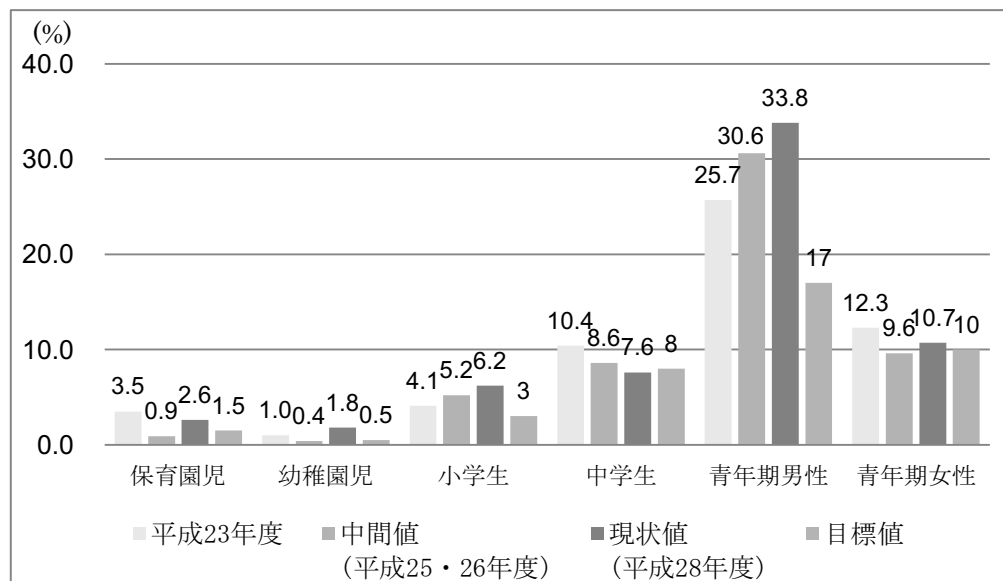
(4) 食事づくりのお手伝いをする小学生の割合



小学校における食育は、家庭、体育、理科、社会、生活などの教科や総合的な学習の時間や特別活動など、学校の教育活動全体で広く行われています。

平成 23 年度の 82.6%から 83.1%とほぼ横ばい状態でした。家族の生活時間が多様化しているなか、塾や習い事などで学校外での活動が多くなり、子ども自身が忙しいことや就労している保護者が増え、食事づくりを手伝わせる余裕もなくなり、お手伝いをするのが難しくなっており、目標を達成することは困難です。

(5) 朝食を欠食する市民の割合



朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につけるために重要ですが、朝食の欠食は、若い世代にだけではなく子どもにも見られます。早起きし、家族そろって朝食

を食べられる食環境を整えることに取り組んでいく必要があります。

中学生が 10.4%から 7.6%に下がり、目標を達成することができました。また、保育園児が 3.5%から 2.6%、青年期女性が 12.3%から 10.7%に下がり、幼稚園児が 1.0%から 1.8%、小学生が 4.1%から 6.2%、青年期男性が 25.7%から 33.8%に上がり、特に青年期男性においては、3人に1人が欠食している結果になりました。

幼稚園児については、アンケート調査対象を平成 23 年度は私立幼稚園 4 園だったのを、平成 28 年度は私立幼稚園 22 園に広げたため、実態を把握できたのかもしれませんが。

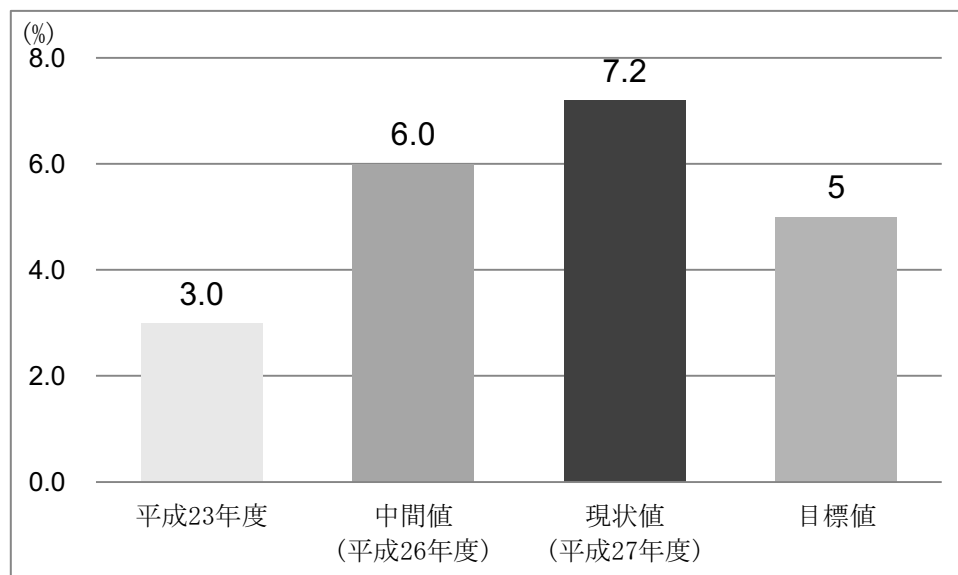
保育所(園)・認定こども園では、朝食を食べてもらう取り組みとして、簡単に作れる朝食レシピをおたよりに掲載し、朝食を食べることの大切さ、生活リズムを整える工夫を紹介するなどの継続した啓発を行ってきました。また、東大阪市ウェブサイトには、「朝ごはんを食べよう」をテーマにレシピを掲載しており、地域への啓発も行ってきました。

平成 27 年度からは、「すこやか親子☆トライメール」を配信し、幼児期から良い食習慣を育むために日々必要な情報を得ることができるようになりました。

また、市内の大学や特定給食施設、食育イベントなどあらゆる機会に簡単に食べられる朝食メニューの配布やモデル献立展示などを行い、情報提供してきました。

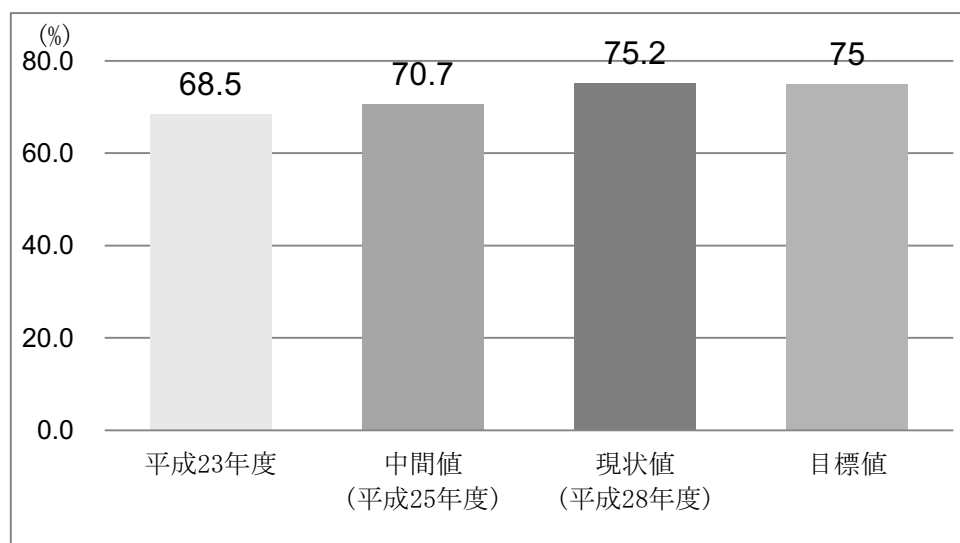
欠食しない人は子どものころから朝食を食べていることから、小さい時からの良い食習慣の形成を促していくことが重要です。今後も子どもの食育から保護者に広がる食育に取り組む必要があります。

(6) 学校給食における大阪産農産物の使用割合



給食における地場産の食材(東大阪市産または大阪府産)の使用を第2次計画の目標に掲げました。東大阪市は、大都市近郊に位置し、栽培される野菜や米も少なく、全校一斉に実施するには調達が難しいため、地産地消の取り組みもなかなか進められませんでした。しかし、JAなどの協力のもと、米などの使用を増やすことができ目標の 5%を超え、7.2%にまで達成することができました。

(7) 栄養バランスなどに配慮した食生活を送っている市民の割合

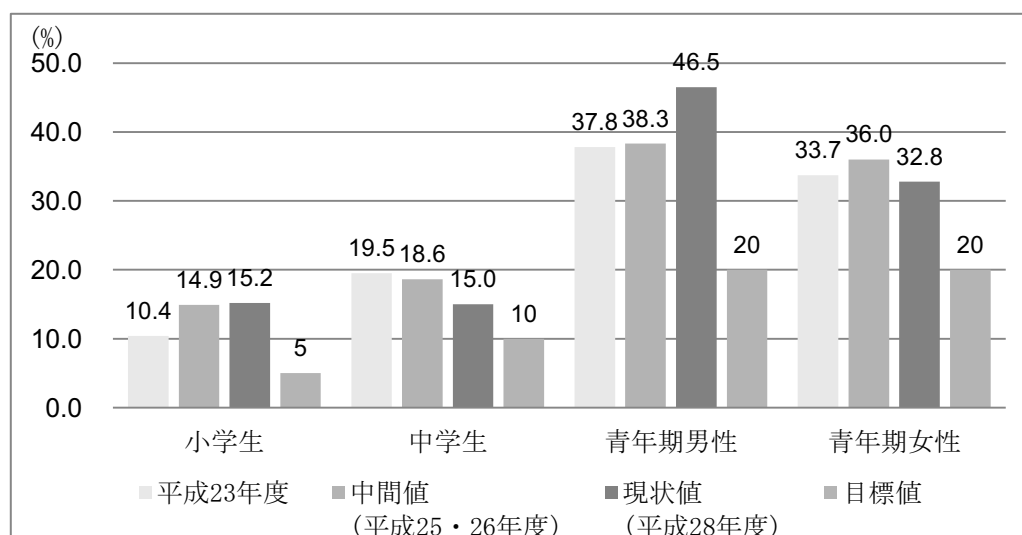


栄養バランスの良い食事は生活習慣病の予防には重要です。栄養バランスに配慮した食生活を送っている市民の割合が 68.5%から 6.7 ポイント上がり 75.2%になり、目標を達成することができました。

しかし、平成 27 年国民健康・栄養調査結果では、若い世代ほど主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べていない傾向にあり、栄養バランスに課題があることが明らかになっています。今後も生活習慣病予防のために、より多くの市民が栄養バランスに配慮した食生活を送れるように普及・啓発することが必要です。

「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえ、減塩や野菜たっぷりなど、個々に応じた食事づくりができるように、保健センターでは食育関係団体と食事学習会やおすすめクッキングなどを開催しました。また、6 月の食育月間や 9 月の食生活改善普及運動などの機会を捉えて、市政だよりや東大阪市ウェブサイトなどに副菜のヒントとして「野菜を増やす！プラス 1 皿」や減塩などの食育情報の提供に取り組みました。

(8) 野菜を一日 1 回またはほとんど食べない市民の割合



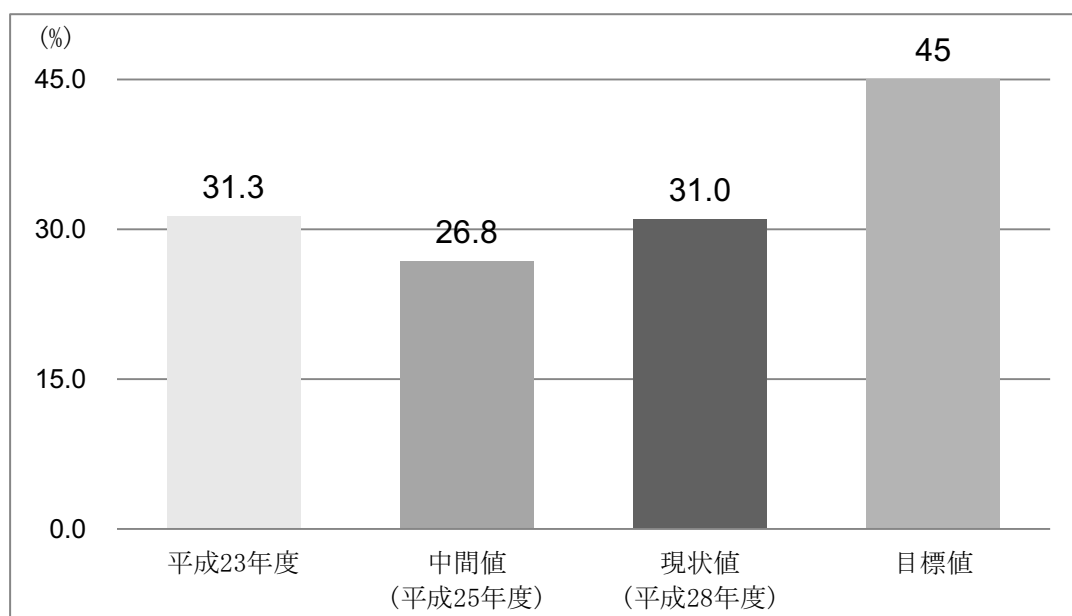
野菜は食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に含み、身体の調子を整え、健康づくりに役立つ大切な食品です。成人は1日350gの野菜を食べることを目標にしており、子どもと一緒に毎日しっかり食べることが必要です。生野菜だけでなく、手軽にできる野菜料理集「野菜を増やす！」シリーズを作成し、簡単な野菜料理などの普及に努めました。

東大阪市ウェブサイトでは、各担当課の食育ページへリンクさせ、様々な野菜レシピなどを幅広い世代が活用できるようにしました。

また、幼稚園や保育所(園)、事業所などの特定給食施設をはじめ、スーパーや商業施設での食育イベントや農業まつりなどで、関係団体と連携して食育を展開し、地産地消も含め、野菜をしっかりと食べることを伝えてきました。

中学生が19.5%から15.0%へ、青年期女性が33.7%から32.8%となり、平成23年度より野菜摂取の割合が上がっている一方、小学生が10.4%から15.2%になり、青年期男性が37.8%から46.5%となり、野菜摂取の割合が悪くなっています。外食や中食の増加や経済的な問題などで、野菜の摂取が難しいこともあるかもしれませんが、できるだけ「野菜を食べる」という意識を持ってもらえるように取り組んでいく必要があります。

(9) メタボリックシンドロームの予防や改善のためのよい生活習慣を 実践している市民の割合



不摂生な食生活や運動不足の状態が続くと内臓脂肪が増加して、血糖や血中脂質が高くなり、血圧を上昇させ、メタボリックシンドロームにつながり、様々な生活習慣病の原因になります。

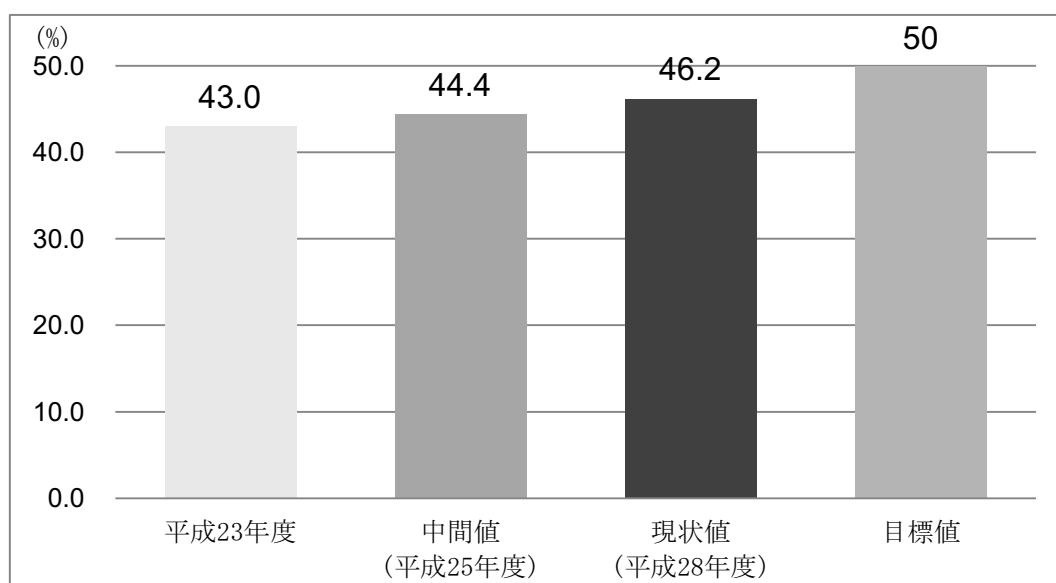
東大阪市国民健康保険加入者に対して特定健康診査を実施しています。本市は未治療の糖尿病が疑われる人の割合が府下で最も多く、40歳代から糖尿病通院者が増え、60歳代では40歳代に比べ約5倍になっています。また、糖尿病は自覚症状がないため未治療の方も多く、放置することで脳卒中などのリスクが高くなることや、高血糖が脳にダメージを与え、認知症の発症危険因子になることがわかってきました。

保健センターの生活習慣病予防教室や糖尿病教室では、栄養バランスに配慮した食事や減塩、運動などの生活習慣改善の指導を行い、良い食習慣づくりを促すことで疾病の発症予防や改善、重症化予防に努めてきました。また、糖尿病個別食事相談を月2日各保健センターで開設し、気軽に相談に行けるようにしました。

事業所や福祉施設などの特定給食施設の利用者・職員に喫食者教育を実施し、朝食や野菜摂取、生活習慣病予防など、食事に関する課題に応じたテーマで情報提供を行ってきました。

良い生活習慣の実践者は31.3%から31.0%とほぼ横ばい状態です。健康寿命の延伸にむけ、引き続き生活習慣病の発症や重症化を予防するために、良い生活習慣を実践できるように啓発することが必要です。

(10) よくかんで味わって食べる市民の割合



平成26年3月に東大阪市歯科口腔保健計画「歯っぴいトライ」を策定し、ライフステージに応じた歯と口の健康づくり「おいしく食べる」・「楽しく話す」・「明るく笑う」に取り組んでいます。平成28年には、妊婦歯科健診を開始し、成人歯科健康診査受診やかかりつけ歯科医による各世代への歯や口の健康に関する正しい情報を提供するとともに、健康寿命の延伸に向けた口腔ケアやよくかんで味わって食べる食習慣の啓発で口腔機能の獲得・維持・向上につなげてきました。よくかんで味わって食べる市民の割合が43.0%から46.2%に増えました。

保育所(園)・認定こども園などの食事は、咀嚼などの口腔機能や手指の発達など、子どもの発育や発達状況に応じて調理しています。また、その発達を促すことができるように、調理形態や盛り付けに配慮し、楽しく食べるための環境づくりに努めてきました。また、子どもたちの咀嚼を促す食事をかみかみメニューとし、「かみかみトライくん」マークをつけて啓発してきました。

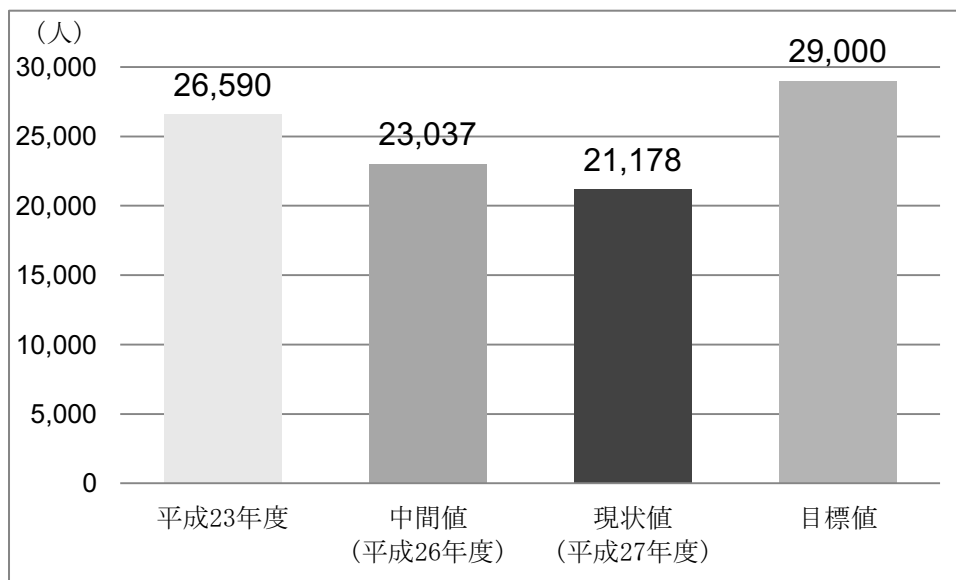
「かみかみトライくん」



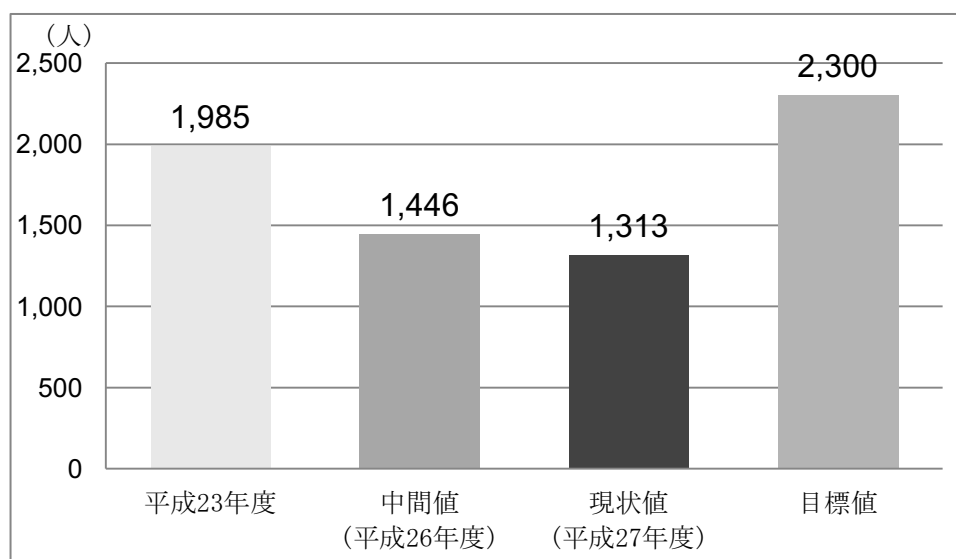
かみかみメニュー「三色ソテー」



(11) 食事・介護予防指導に参加した高齢者（65 歳以上）延べ人数

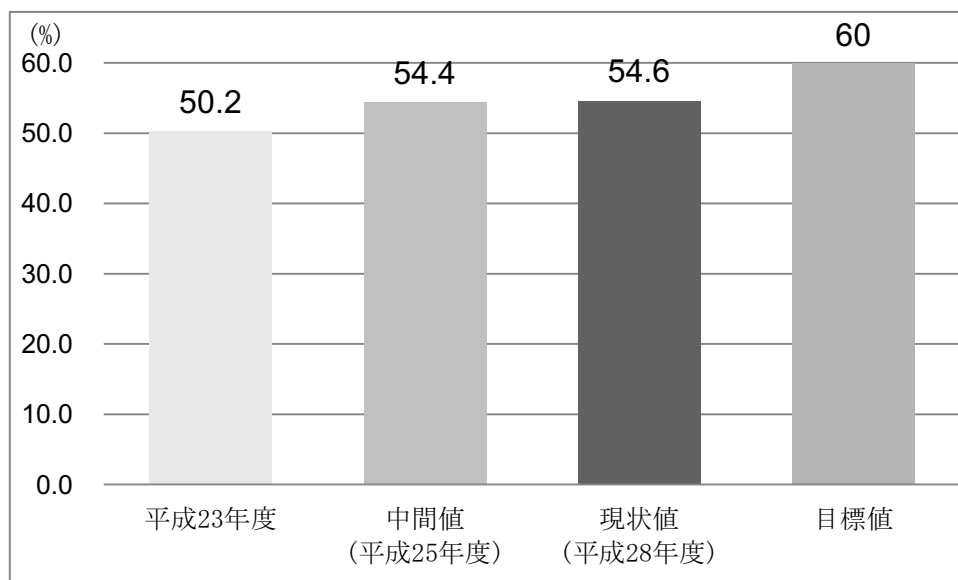


(12) 口腔機能維持のための教室参加者延べ人数



平均寿命が延び、健康寿命との差は、男性約9年、女性約12年と差があります。自立した生活を送るためには、この健康寿命を伸ばすことが重要となります。高齢に伴う機能の低下を遅らせて、口腔機能や摂食機能の維持に努め、良好な栄養状態を維持して、低栄養を予防することが基本となります。介護保険の改正により、平成27年度で低栄養予防事業や口腔機能維持事業が廃止になりましたが、「元気！歯つらつ教室」や栄養バランスのとれた食事を提供する街かどデイハウス事業、参加者が一緒に作って食べる「お昼ごはんのつどい」や食の自立を目指す「男の食と健康講座」などの介護予防教室を高齢者への取組みとして行ってきました。今後も、介護予防教室を始め、新しい介護予防・日常生活支援総合事業などにより、高齢者の健康寿命の延伸につなげていく必要があります。

(13) 農産物の栽培体験がある人の割合



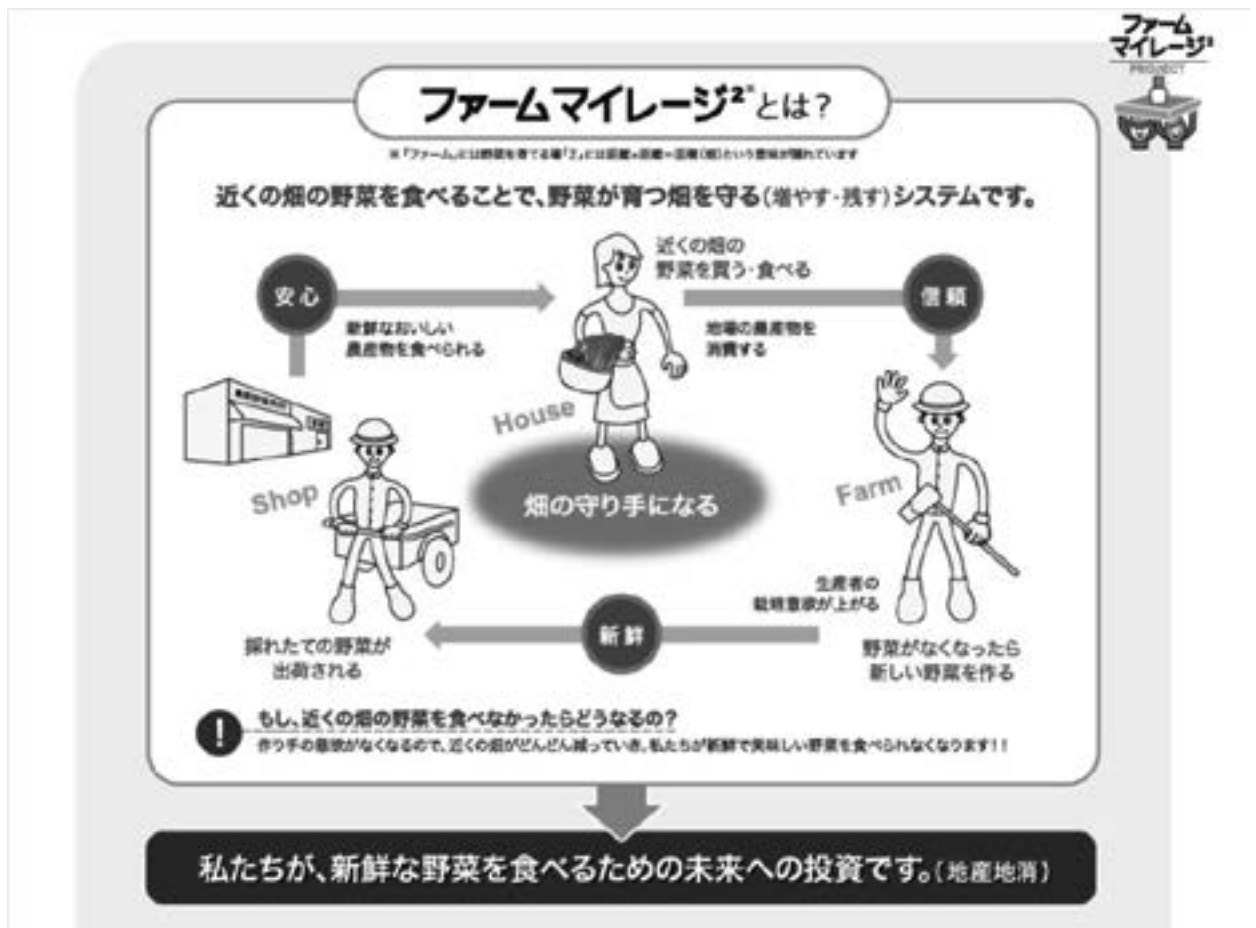
農業者の高齢化と後継者不在が宅地化を後押しし、東大阪市でも農地が年々減少しています。ファームマイレージ²運動が始まって以降、大阪エコ農産物申請者が増加し、平成28年1月申請時に109人、1,785アールになりました。その結果、大阪エコ農産物と推奨農産物が、朝市・直売所の中心となり、消費者に新鮮で安全・安心な農作物を提供できるようになりました。

小規模農家の生産意欲を高める活動を推進する一方、体験農業や福祉・市民農園希望者も増加しており、住民とともに都市農地を守る活動を進めてきました。

J Aによる食農応援事業では、出前講座やプランター栽培キットの普及、保育園児・幼稚園児・小学生を対象とした体験農業などを実施してきました。

本市では、農産物品評会の継続実施や啓発協議会による親子体験農業や大人向け体験農業、写真コンテストなどに取り組んできました。

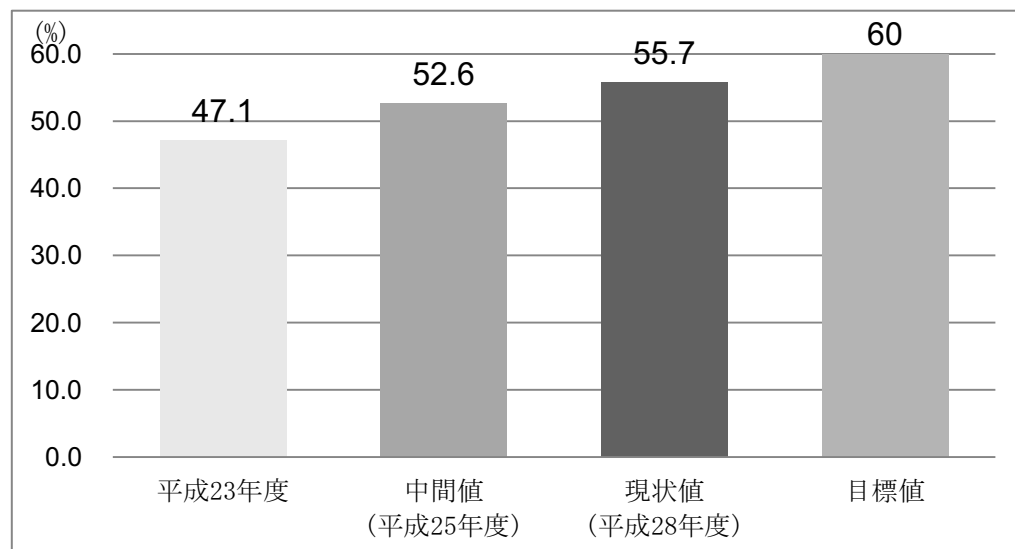
保育所(園)や認定こども園、幼稚園では、食べ物が育つ過程を知り、食べ物とのつながりを感じる体験の一つとして、子どもたちが園庭の畑やプランターなどを使って農産物を育てる活動をしています。また、子どもたちが調理し、食べる体験を発育や発達に応じて行っており、子どもたちが育てた野菜を使ったクッキングは、実際に調理する楽しさや作って食べる喜びを感じると同時に、育てた野菜と料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする体験となっています。



保育所の菜園活動



(14) 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合



①食の安全・安心における食品衛生での食育

年度毎に「東大阪市食品衛生監視指導計画」を策定し、食品など事業者に対する監視指導・講習会・市内に流通する食品の収去検査などを実施し、安全で安心できる食品の流通に努めるとともに、東大阪市ウェブサイトなどでの情報提供や講習会の実施、パンフレットの配布などにより、市民が安全で安心できる食品を選択し、衛生的に取り扱うための食の安全に関する情報提供に努めてきました。

市民に対する講習会実施数（保健所実施分）

	実施回数	受講者数（人）
平成 23 年度	17	820
平成 24 年度	26	822
平成 25 年度	21	933
平成 26 年度	18	1,166
平成 27 年度	13	753

保健所が実施した食品衛生関係施設の監視指導数

	要許可業種		非許可業種	
	施設数	監視指導数	施設数	監視指導数
平成 23 年度	8,659	5,925	5,615	2,882
平成 24 年度	8,693	5,427	5,586	3,321
平成 25 年度	8,683	5,213	5,623	3,008
平成 26 年度	8,774	4,744	5,525	2,495
平成 27 年度	8,641	2,720	5,481	2,612

(東大阪市食品衛生監視指導実務結果報告)

一般家庭における食中毒事件が全国的に見ても一定割合で発生しており、本市においても発生しています。また、食の安全・安心に関する事件が相次いで発生しており、今後ともニーズに合った正確で判りやすい情報の迅速な提供や衛生知識の普及啓発が必要となっています。

本市内で発生した食中毒事件の概要

	発生件数(内家庭での発生件数)	患者数(内家庭での患者数)
平成 23 年度	2(1)	13(9)
平成 24 年度	2(1)	11(1)
平成 25 年度	3(0)	37(0)
平成 26 年度	1(0)	4(0)
平成 27 年度	4(1)	46(6)

(東大阪市食品衛生監視指導実務結果報告)



②食の安全・安心における消費生活での食育

消費者保護の視点で、食の安全・安心に関する講習会を実施し、消費生活展などで広く消費者に食の安全・安心について普及啓発を図っています。

また、消費者団体と共に原産地調査などに取り組みました。しかしながら、食品の不当表示などの新しい事例が次々と起こり、消費者の食の安全・安心への不信感が高まってきています。今後、いろいろなツールを利用した消費者への正確で迅速な情報提供が必要となっています。

・食の安全・安心に関する講習会の実施

平成 24 年度	「みんなで考えよう！！食べ物と健康をめぐる情報」	45 名
平成 25 年度	「食の情報 ウソ・ホント」	51 名
平成 26 年度	「なぜ起こるのか 食品偽装」	60 名
平成 28 年度	「知っておきたい食の安全・安心」	30 名

・原産地調査 年 4 回

調査対象は 8 品目

(米、卵、牛肉、豚肉、鶏肉、玉ネギ、キャベツ、じゃがいも (メークイン))

・食の安全・安心調査 年 2 回 (平成 24・25 年度)

調査項目は、7 項目

(牛乳、冷凍食品、農産物、水産物、加工食品、店の環境への取組み、施設の雰囲気)

調査内容は、温度管理、賞味 (消費) 期限、産地、内容量の表示等

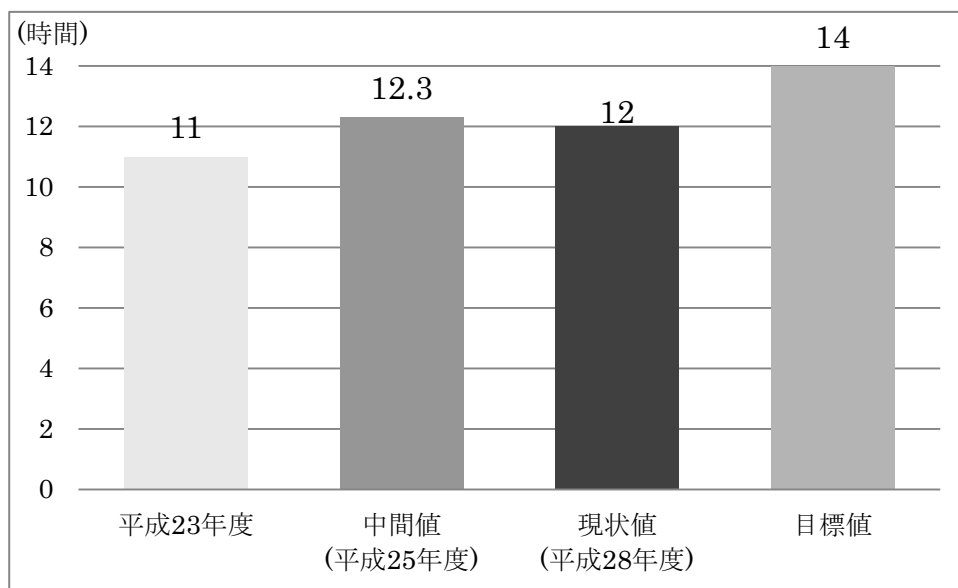


平成 25 年度 消費者問題講演会
「食の情報」ウソ・ホント



平成 24 年度	消費生活展	550 名
平成 25 年度	消費生活展	500 名
平成 26 年度	消費生活展	600 名
平成 27 年度	消費生活展	800 名
平成 28 年度	消費生活展	850 名

(15) 教育活動における食に関する指導時数（年間）

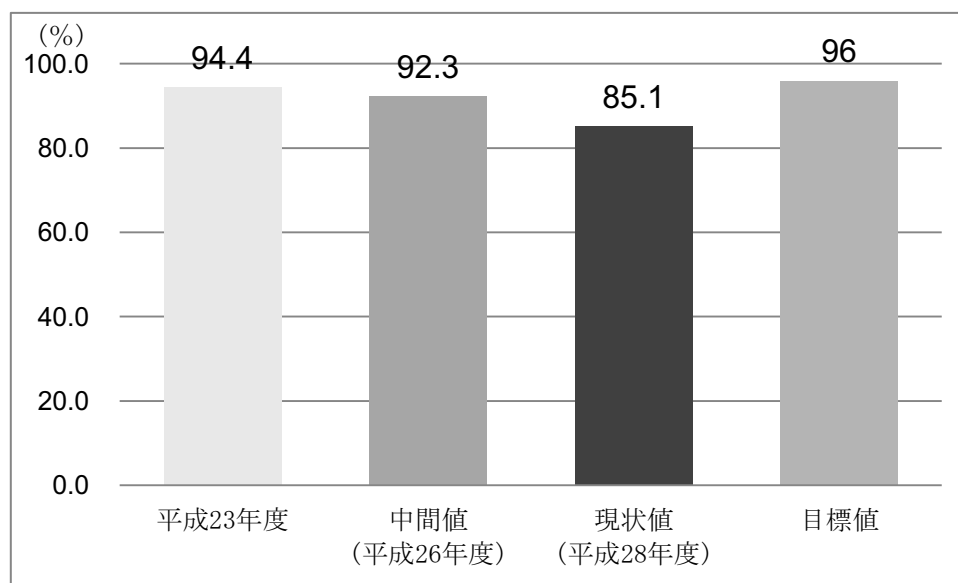


小中学校における食育は、学級担任や栄養教諭・栄養職員を中心として、学校給食を教材とした指導が行われている他、技術・家庭や保健体育、理科、社会などの教科や総合的な学習の時間や特別活動など、学校の教育活動全体で広く行われています。東大阪市の全ての小中学校が「食に関する指導の全体計画」を作成し、その計画に基づく取組みを学校教育全体で進めているところです。

なお、給食の時間における食に関する指導時数（給食指導は除く）は計上していません。



(16) 行事食を家庭で作ったり食べたりする割合



行事食を家庭で作ったり食べたりする割合は平成 23 年度 94.4%から 85.1%に下がってしまいました。伝統的な食文化に触れる機会が減り、行事食と認識して食べている人が少なくなってきたのかもしれません。

保育所(園)・認定こども園や小学校では、給食にお正月や節分、お月見、クリスマス、卒業のお祝いなどの行事に合わせた、行事食を提供しています。

日々の給食でも、せん切りだいこんやひじきの煮ものなどの昔からある伝統的な和食を取り入れ、出来るだけ季節の食材を使用し、削りぶしなどで出汁をとるなど、素材を生かしたものにしています。

また、地域の伝統的な食文化に触れる機会は、子どもの食に関する嗜好や体験を広げ、郷土への親しみを深めます。保育所(園)では、毎年 6 月の食育月間に東大阪市の郷土料理である「生節の押しずし」を提供しており、その他にも「じゃこ豆」や「おみい」を日々の食事やおやつとして提供しています。学校給食でも、「生節の押しずし」をアレンジした「生節のそぼろ」などを提供しています。

保護者にも地域の伝統的な食文化に触れる機会となるよう、献立掲示や給食日より、東大阪市ウェブサイトなどを通して啓発してきました。



春の行事食



そうめん流し

2 第2次東大阪市食育推進計画の目標達成状況

第2次計画で設定した目標の達成状況は以下のとおりです。

	目標項目	平成 23 年度	現状値 (平成 28 年度)	達成 状況	目標値 (平成 28 年度)
1	食育に関心を持っている 市民の割合	77.4%	83.6%	↗	95%
2	毎日家族のだれかといっ しょに食事をする割合	小学生 95.1% 中学生 82.5%	小学生 93.3% 中学生 87.7%	↘ ↗	小学生 100% 中学生 90%
3	家庭で食べ物が話題にな る割合	89.0%	89.7%	↗	100%
4	食事づくりのお手伝いを する小学生の割合	82.6%	83.1%	↗	95%
5	朝食を欠食する市民の 割合	保育園児 3.5% 幼稚園児 1.0% 小学生 4.1% 中学生 10.4% 青年期男性 25.7% 青年期女性 12.3%	保育園児 2.6% 幼稚園児 1.8% 小学生 6.2% 中学生 7.6% 青年期男性 33.8% 青年期女性 10.7%	↗ ↘ ↘ ↗ ↘ ↗	保育園児 1.5% 幼稚園児 0.5% 小学生 3% 中学生 8% 青年期男性 17% 青年期女性 10%
6	学校給食における大阪産 農産物の使用割合	3%	7.2% (平成 27 年度)	↗	5%
7	栄養バランスなどに配慮 した食生活を送っている 市民の割合	68.5%	75.2%	↗	75%
8	野菜を一日 1 回またはほ とんど食べない市民の割 合	小学生 10.4% 中学生 19.5% 青年期男性 37.8% 青年期女性 33.7%	小学生 15.2% 中学生 15.0% 青年期男性 46.5% 青年期女性 32.8%	↘ ↗ ↘ ↗	小学生 5% 中学生 10% 青年期男性 20% 青年期女性 20%
9	メタボリックシンドローム の予防や改善のための よい生活習慣を実践して いる市民の割合	31.3%	31.0%	↘	45%

	目標項目	平成 23 年度	現状値 (平成 28 年度)	達成 状況	目標値 (平成 28 年度)
10	よくかんで味わって食べる市民の割合	43.0%	46.2%	↗	50%
11	食事・介護予防指導に参加した高齢者(65 歳以上)延べ人数	26,590 人	21,178 人 (平成 27 年度)	↘	29,000 人
12	口腔機能維持のための教室参加者延べ人数	1,985 人	1,313 人 (平成 27 年度)	↘	2,300 人
13	農産物の栽培体験がある人の割合	50.2%	54.6%	↗	60%
14	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	47.1%	55.7%	↗	60%
15	教育活動における食に関する指導時数(年間)	11 時間	12 時間	↗	14 時間
16	行事食を家庭で作ったり食べたりする割合	94.4%	85.1%	↘	96%

* 達成状況…計画作成時(平成 23 年度)の値と現状値との比較状況を以下のマークで示す。

目標達成：↗ 改善傾向：↗ 悪化傾向：↘

(参考) 現状値に使用したアンケート

対象者・人数	実施時期	結果を反映させた目標項目
保育園児保護者 783 人	平成 28 年 11 月	3・5・16
私立幼稚園児保護者 1,362 人	平成 28 年 6 月～7 月	5
小学 3・4 年生 715 人	平成 28 年 9 月～10 月	2・4・5・8
中学 2 年生 563 人	平成 28 年 9 月～10 月	2・4・5・8
4 ヶ月児健診保護者 713 人	平成 28 年 10 月～11 月	1・5・7・8・9・10・13・14
一般市民 726 人	平成 28 年 11 月	1・7・9・10・13・14

第3章 計画の基本的な考え方

1 食育の基本理念

食育とは、様々な「食」に関する経験を通じて、一人ひとりが知識やマナーを身につけ、「食」の大切さを知り、そして「食」への感謝の気持ちを育み、「食を営む力」を自分主体で育んで獲得するものです。

豊かな心で「食」を楽しみ、より多くの市民が健全な食生活が実践でき、健康で活力ある地域社会を目指します。

2 食育の目標

「食育トライで広げよう！めっちゃ元気な市民の環」

(1) 「食」を楽しむ

「食べる」「つくる」「育てる」「伝える」など、食に関わる体験を通して、コミュニケーションを図り、食への感謝の気持ちを深め、食を大切にし、心豊かに食を楽しむ姿勢を育みます。

(2) 「食」を学ぶ

「食」や健康づくりに関する正しい知識や日本の伝統的な作法など、食文化を学び、適切に選択し、実践する力や次世代に引き継ぐ力を身につける能力を育みます。

(3) 「食」でつなぐ

あらゆる世代が様々な「食」に対して取り組み、家庭や地域、食育関係者などがお互いに連携しながら支え合い、健全で充実した健康な食生活を送る力を育みます。

第4章 施策の方向性と展開

1 生涯にわたる健康づくりのための食育

食育は一人ひとりが「食を営む力」を自分主体で育み獲得するものです。家庭における食育が最も重要な役割を担っており、ライフステージに応じた食育が取り組めるように子育て支援センターやつどいの広場、保育所(園)や認定こども園、学校園、そして地域や食育に関わる専門家たちがその活動をサポートします。家庭において望ましい食生活の定着を図り、食に関する様々な問題を、自らの問題、地域の問題としてとらえることが大切です。少子高齢化と言われる現在、ライフスタイルや価値観が多様化しているなか、「健康寿命の延伸」につながる「食を営む力」を育む「食育」が重要になっています。

市民一人ひとりが意識して、家庭における食育を積み重ね、各ライフステージでニーズに応じた支援を食育関係団体や地域、行政から受け、孤立することなく健やかに食育を実践できるようにしていきます。

まずは、市民みんなが食育に関心を持ち、「朝食を食べる習慣」を身につけられるように取り組んでいきます。

(1) 歯と口の健康と食育

健康と密接な関係にある歯と口の健康は、食事を摂り体の機能を維持することのみではなく、食べる楽しみや人と会話するなど、社会生活を豊かにし、生活の質を保つために不可欠であると考えられています。

乳幼児期から生涯を通じての歯と口の健康づくりの必要性が高まり、「健康トライ21（第2次）」において「東大阪市民が共に支え合い、健康で心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目標とする健康分野の一つとして、歯と口腔の健康づくりを推進しています。そして、「歯と口からつくるからだところの健康」を目標とする「東大阪市歯科口腔保健計画“歯っぴいトライ”」のライフステージ別計画に基づき、市民の歯と口の健康づくりに取り組んでいきます。

(2) 妊産婦や乳幼児に関する食育

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援が求められています。今後は、様々なニーズに応じた食育や総合的相談支援などを展開していきます。

1. 妊産婦への取組み

母子手帳交付時や、保健センターや産院で実施しているマタニティクラスなどにおいて、妊娠中の健康管理や適切な食生活が営めるように情報提供を行います。

また、妊婦が対象のマタニティキッチンでは、簡単で栄養バランスの良いおすすめ献立と離乳食へのアレンジを紹介し、「何を食べたら良いの？」など具体的な疑問や質問を話し合い、「食」を通してわかりやすく支援していきます。

そして、出産後の支援が必要な母子には、生活リズムづくりや心身の安定を図る産後ケア事業で支援していきます。

妊娠期から産後、育児期までの期間登録できる「すこやか親子☆トライメール」などでも、食生活についてのアドバイスを盛り込んだ内容を配信し、情報提供していきます。

2. 乳幼児への取組み

この時期は心とからだの基礎が形成される時期であり、食を中心にした早寝早起きの生活リズムの確立や咀嚼などの口腔機能の発達において、とても大切な時期です。家族と一緒に食事をする楽しさを知り、そして食べ物への興味や食べることへの意欲が育まれます。家族で食卓を囲み、食への感謝や食事のマナーなどを身につけられるコミュニケーションを図る共食を進めていきます。

① 保健センターの取組み

保健センターでは、4か月児・1歳6か月児・3歳6か月児健康診査・地区健康相談などで個別栄養相談を実施し、生活リズムを確立する重要性や乳幼児期の成長に応じた食生活のあり方などを保護者に意識してもらえるようにしています。

離乳食講習会では、発育に応じた食べる能力を育み、咀嚼・嚥下につなげられるように啓発し、また、大人の食事からの取り分けなどの実演・試食で、離乳食に取り組みやすいように具体的な情報提供をしています。

ふたごの教室やティーンズクラブなどの対象別教室では、旬の食材やお手軽メニューを取り入れた調理実習を行い、保護者も子どもたちも皆で作って食べる喜びを実感してもらえる時間を年間プログラムに取り入れ、家庭でも実践できるように支援していきます。

② 子育て支援センター・つどいの広場の取組み

在宅の乳幼児が主に利用する子育て支援センター・つどいの広場では、親子のスキンシップを図って、子育ての楽しさを体感できるようにしていきます。また、いつでも育児や食事の悩みなどが相談でき、保護者同士も交流できるように促して、社会

から孤立しないようにつながりを広めていきます。

子育て支援センターでは、持参したお弁当を保護者や友達と一緒に食べることで生活リズムが整い、食べる楽しさや興味がわき、マナーが身につくきっかけになります。お弁当作りや料理が苦手な保護者も見受けられるので、手軽に作れる献立などを紹介しています。支援センターでの昼食だけでなく、家庭でも昼食に限らず、朝食や夕食も家族と一緒に食べる共食を進めていきます。

③ 保育所(園)・認定こども園・幼稚園の取組み

保育所(園)・認定こども園の食事は、食事の提供だけに留まるものではなく、食材とのふれあいや食事の準備など、子どもたち自身が意欲を持って食にかかわる体験ができる場です。幼稚園においても、昼食は食にかかわる体験ができる貴重な場です。

豊かな心を育て、適切な食事の摂り方や望ましい食習慣を身につけるなど、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とする食育の推進に取り組んでいます。

園での生活の中で、周囲の人と関係しながら食にかかわる体験を繰り返し経験することで食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長することを期待しており 1)「お腹がすくリズムのもてる子ども」、2)「食べたいもの、好きなものが増える子ども」、3)「一緒に食べたい人がいる子ども」、4)「食事づくり、準備にかかわる子ども」、5)「食べものを話題にする子ども」の5つを具体的な育ちの姿として、その実現を目指した取組みを行っています。

食育の取組みは、調理活動などの行事を通して行うものと、日常の生活や日々の食事の中で実践を積み重ねていくものがあり、その両方を通して望ましい食習慣や食べることの楽しさ、大切さを伝えていきます。

また、乳幼児の食生活は、保護者の食生活の影響を大きく受けることから、食育について保護者にも食への理解や関心が深まるように働きかけ、家庭との連携にも取り組んでいます。そして、より広く充実した食育を実践するために、保育計画や教育及び保育の内容に関する全体的な計画や指導計画に位置付けて作成した食育計画に基づき、全職員が協力して取り組んでいます。



(3) 学童期・思春期における食育

1. 小学校における食育の取組み

この時期は、自立心や自己主張をあらわす半面、家庭や学校の影響を強く受ける時期でもあります。心身共に成長し、生活習慣が確立する時期でもあります。この時期に獲得した食習慣は大人になってから改めることは非常に困難となります。食は生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。近年、社会環境の変化やライフスタイルの多様化により食生活の乱れや健康への影響も懸念されるようになってきています。

家族の食事時間そのものがばらばらになってきていますが、食事は空腹を満たすだけではありません。家族が共に食卓を囲んで楽しい時間を共有することも重要です。

これらの事を踏まえ、この時期の食育が極めて重要であるにとらえ、望ましい食習慣の形成を図ると共に食文化の継承や自然の営みや勤労の大切さなどの理解を深める取組みを進めていきます。

小学校給食は、子どもたちにとって、最も身近な食育の教材のひとつです。「生きた教材」として活用できるよう、よりいっそうの献立内容の充実を図り、J Aや農家の方との連携を強化し、新鮮な地場産野菜の使用や伝統料理や郷土料理、行事食の継承などの取組みを継続していきます。

また、毎月配布している学校給食予定献立表や東大阪市ウェブサイトの学校給食課ウェブページで献立内容などについて周知し、家庭や地域にも食育に関する理解を深めていきます。

食物アレルギー対応においては、食物アレルギー事故防止の徹底を図るため、安全性を最優先とした取組みを進めていきます。

2. 中学校における食育の取組み

中学生になると思春期に入り、親や友達と異なる自分独自の内面の世界や、自意識と客観的事実との違いに悩み、様々な葛藤の中で、自らの生き方を模索しはじめる時期です。また、大人との関係よりも、友人との関係を重視しがちとなり、そのためつきあいとして、ファーストフードやコンビニでの食事といった機会も増えます。学校ではそういった生徒の背景を踏まえ、生徒自身の行動変容につながるように取り組んでいきます。

養護教諭の「ほけんだより」による啓発や、委員会活動での取組み、教科や、学活、学校行事での取組みなど、食育に関する活動の機会は様々にあります。例えば、委員会活動の取組みとして、朝食摂取率の調査を実施し、その結果を踏まえて簡単朝食レシピの紹介をしました。家庭科では、栄養についての知識の教授だけでなく

調理実習を通じて料理を作る楽しさや、栄養を考えながら食材を選ぶ力を身につけ
そして、自分が作ったものを仲間と一緒に食べる喜びを学ばせたりしています。
学活や総合的な学習の時間などでは、ファーストフード店やコンビニに行った時に
今自分に不足している栄養は何かを考え、加えると良い食品や食材が何かを考える
授業などを実施しています。

生徒たちの興味・関心にあわせて、正しい知識を教授すると共に、生徒たちが実
現できそうな活動を示し、生徒自らが食事の質を考え、食生活を改善する力や食を
選ぶ力の育成に取り組んでいきます。

3. 高校における食育の取組み

高校生になると通学時間が長くなって朝食を食べずに家を出たり、昼食を自分で
買って食べたり、夕食とは別にクラブ活動や塾などの前に食べることも増えます。
好きなものや量が多いだけのものを購入しがちですが、偏った食べ方にならないよ
うに栄養や食品の情報を提供し、選ぶ力を身につけられる食育を進めていきます。
今後は、機会をとらえて高校での食育に取り組んでいきます。

(4) 青年期の食育

大学生は一人暮らしなど生活環境の変化で、朝食の欠食や食事代わりにお菓子を
食べるなど食生活が乱れる傾向にあります。市内4大学の学生食堂を拠点にした食
生活を見直すきっかけづくりの食育事業を行います。朝食や野菜の大切さを伝え、
今よりバランスの良い食生活につながる情報提供を行い、簡単朝食メニューや安く
てバランスのよい簡単な一品料理などの提案や、コンビニでの食品の選び方、栄養
成分表示の見方などの具体的な行動につながる食育に取り組んでいきます。

また、主に若い女性が罹る拒食や過食を伴う摂食障害は、近年は小学生や30代な
ど幅広い世代で見られます。女性の心身の健康のために、若い世代の女性をはじめ
保護者や大人も正しい知識をもつように取り組んでいきます。

(5) 壮年期の食育

給食を提供している市内事業所で、健康管理室や給食関係者と連携して従業員への
喫食者教育に取り組んでいます。平成26年度国民健康・栄養調査の結果によると、
この世代は約3人に1人は肥満という結果もあり、今後の生活習慣病予防のために、
気軽に取り組める食生活改善の情報提供を行っていきます。高血圧や糖尿病の正しい
知識の普及と共に、適正体重や減塩の工夫、不規則な生活リズムや勤務時間など個人
に応じた食事の摂り方など、ニーズにあった食育に取り組んでいきます。

糖尿病食や塩分制限など食事管理が必要な方に糖尿病教室や食事相談の機会を増やしていきます。また、食品表示法で義務化された加工食品の栄養成分表示の見方や活用についても周知・普及していきます。

（６）高齢期の食育

健康寿命を延ばすためには、良好な栄養状態の維持を図るために適切なエネルギー量のバランスのとれた食事を無理なく続けられることが必要です。また、おいしさや楽しみがふえる共食の機会も大切です。そして、料理などにチャレンジすることも新たな楽しみになります。料理は段取りや手順を考えることで脳トレにもなり、食の自立や地域での共食、仲間づくりの機会をもつことで心身ともに健康づくりにつながります。老人クラブの健康料理教室やＪＡの男性料理教室なども参加者が多く、料理に関心が高まっています。

保健センターや地域包括支援センター・老人センター・街かどデイハウスなどで食に関する様々な介護予防教室などを開催しています。

保健センターでは、男性の食の自立を目指した「男の食と健康講座」を実施し、簡単に作れる料理のコツを学び、食材選びや料理ができる男性を増やしていきます。

また、男女共同参画推進計画に基づき、イコーラムで男性に向けて地域活動への促進や家庭生活に関する講座などを実施していきます。

共食は、みんなで楽しく、よくかんで味わって食べることで、消化吸收も良くなり、健康維持につながります。また、高齢になると咀嚼だけでなく飲み込みも悪くなりがちです。窒息・誤嚥性肺炎予防のための口腔ケアなど、正しい知識の普及啓発を図っていきます。

さらに、地域で長く生活をしているといった特性に鑑み、地域や自治会などの活動や行事を通して、郷土料理や行事食などの日本型食生活・食文化を次世代に継承する担い手という大切な役割もあり、地域での食育を広めていきます。



老人クラブ連合会 健康料理教室



男の料理教室

2 安全・安心な「食」や「農」の確保と理解を深める食育

近年、食生活の多様化、健康意識の高まり、食品流通のグローバル化、食の安心・安全に関する事件などにより、食の安全性に対する市民の関心は高まっています。

また、平成 27 年 4 月から食品表示法に基づく食品表示制度がスタートし、消費者が求める情報提供をわかりやすくするため、J A S 法、食品衛生法、健康増進法の食品表示に係る基準が一つに統合されました。市民や事業者が食品の表示や食の安全・安心に関する情報について理解し、活用できるように普及啓発していきます。

大阪の食料自給率が 2% と言われているなか、ファームマイレージ²運動で消費者に新鮮で安全・安心な農作物を提供できるようにしていきます。

(1) 食の安全・安心に関する食育の推進

1. 安全で安心できる食品の情報提供と流通

- ① 食の安全・安心に関するパンフレット配布や東大阪市ウェブサイトの活用による食の安全・安心に関する情報の提供に努めます。
- ② 食品など事業者に対する監視指導、講習会、市内に流通する食品の収去検査などを行い、安全で安心できる食品の流通に努めます。
- ③ 食品表示法に基づき、食品表示指導などを行い、食品表示の適正化を図ります。
- ④ 消費者を対象にした講習会などにより、食の安全・安心に関する情報提供及び適切な活用を推進していきます。

2. 消費者保護の視点での「食の安全・安心」に関する情報提供

食の安全・安心に対する消費者意識の高揚を図るため、消費者団体などにより一層連携し、消費生活展などにおいて啓発を行うなど学習機会の場の提供に努めます。

3. 大阪エコ農産物の推進

化学肥料・農薬の使用を従来よりも半減させようとする「大阪エコ農産物」の普及・啓発を引き続き推進していきます。

(2) 「農」とのふれあいと普及による食育の推進

1. 食農教育や農業体験の推進

- ① 生産から収穫までの体験をし、つくった農産物を自ら食することで、農業や食の大切さへの理解を深め、感謝の気持ちを育められるよう、学校などの体験農業を推進します。



- ② 生産者や農業関係者による農業学習や交流を学校教育の場などで推進します。
- ③ 福祉農園、市民農園利用者などに、農作物の育てる楽しさや正しい栽培方法を知ってもらい、農への理解の促進を図ります。

2. 地産地消の推進

- ① 地元新鮮野菜が、市民の食卓に広く届くようにＪＡや生産者などと連携し、朝市や直売所の充実や朝市・直売所マップづくりを推進していきます。
- ② 東大阪市農産物展示品評会の充実で、市内農産物の啓発と普及を図ります。
- ③ 地元野菜のおいしさを体験する料理教室などの取組みや楽しく手軽に調理できるレシピ作りを関係団体と連携して取組み、推進していきます。



子ども村の収穫



いもほり

3 「環境」に配慮した食育

平成27年度の市民1人1日あたりのごみ排出量（集団回収量を除く）は、1,030gであり、府内でも多い方です。焼却処理量も多く、更なるごみ排出量、焼却処理量の削減が求められています。

また、ごみ質調査によると、家庭ごみの中には、台所から出る野菜くずや食べ残し、手が付けられていない食品などが約4割含まれており、食べ残しや食品の過剰購入などによるごみの発生を抑制していく必要があります。

市民、事業者、行政の関係者が互いに連携し、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、環境にも配慮した食育を推進していきます。



1. もったいない意識の浸透による発生抑制と再使用を推進する食育

市民に対し、ものを大切にする意識またはごみとして発生させない意識の向上を図るため、学校や地域に向けた環境教育の普及啓発に努めます。

また、賞味期限切れで捨てられる食品や食べ残しを減らすため、「賞味期限」などの食品表示の正しい理解、食材の過剰購入の抑制、ばら売り、量り売り商品の購入、そして自分に合った適切な食事を食べるなど、食育の取組みと連携した、食べ残し削減に向けた運動を展開していきます。

2. 地域と協働によるごみ減量の取組み

家庭ごみの中に多く含まれる生ごみを減らすため、生ごみの水切りなどの取組みについて積極的に情報提供を行うとともに、地域イベントでのごみの分別など、積極的なごみ減量活動に取り組む地域住民団体との連携をさらに深めていきます。

4 全市一体となった食育の総合的推進

1. 市民一人ひとりが、主体的に食育に取り組めるように、保育所(園)や学校園、関係団体など、地域や食育に関わる専門家たちが連携して、ライフステージに応じた「食育」を身近なところで展開し、具体的な支援ができるようにしていきます。

2. 生涯にわたって、切れ目のない様々な食育活動が広がり、一人でも多くの市民が取り組めるように、またニーズに合った情報提供ができるように東大阪市ウェブサイトなどを活用して広報し、食育の実践の環を広げていきます。

3. 家庭や地域での季節の行事や作法、伝統的な料理や行事食などの食文化を継承し、次世代に伝えていきます。

4. 食育に関心を持ち、実践する人をさらに増やすために、東大阪市食育推進ネットワーク会議で情報提供や意見交流を行い、幅広い食育を展開できるように食育情報を共有し、連携して食育の実践の環を広げていきます。



5 食育関係団体における食育の取組みと展開

市民一人ひとりが、食育に取組み、実践できるように、市民の身近なところで食育活動を展開している食育関係団体が東大阪市食育推進ネットワーク会議に参画しています。

第3次東大阪市食育推進計画の目標「食育トライで広げよう！めっちゃ元気な市民の環」に向けて、行政とともに市民の食育をサポートし、推進していきます。

— 東大阪市消費者団体協議会 —

東大阪市消費者団体協議会は、消費者の生命とくらしを守るため、構成団体及び個人が一致して消費生活についての研究や知識の普及、情報提供を行うとともに、より適切な消費者運動の実践を展開または助長して、消費者の生活安定と向上を図り、もって消費者主権の確立を期することを目的としています。

これまで食品衛生、食中毒予防などの学習会や食品表示調査など、食の安全・安心に関する各種事業を実施しています。また、地産地消で旬のものを使っての料理教室や食品ロスに関する調査、啓発も行っています。今後も積極的にこれらの活動を進めていきます。

— 東大阪市食生活改善推進協議会 —

東大阪市食生活改善推進員養成講座の修了者で組織し、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「食生活・運動・休養」の三本柱を基本に市民の食生活改善や健康づくりを目的に、野菜や減塩の啓発ならびに東大阪市の郷土食や地産地消などを推進しているボランティア団体です。

近年、食を取り巻く環境も変わり、少子高齢化および飽食の時代の到来と共に外食が増え、生活パターンの多様化に伴い「親から子への伝承」という当たり前のことが失われ、伝統の食文化・食のマナーの衰退など、大切な価値観が消え去りつつあるなか、多様な家庭の味までも失われ、食のありがたさや大切さなどが忘れ去られているように見受けられます。

昔ながらの郷土食は、家族の健康を願い、ものの命をいとおしみ、四季ごとの旬を生かし、生活のなかから生み出した先人の知恵や工夫がいっぱい詰まっています。時代が変わっても「食卓」の役割は変わりません。伝統的な食習慣や風習を振り返り、「食卓」は家庭教育の場でもあり、「食卓」のあり方を考え直す必要があるのではと思います。

日本型食生活はバランスのとれた健康食、長寿食だということを見直し、地場産野菜を使った郷土食や行事食など、食文化を継承していくことが、私たちの役割であり、健康づくりの案内役として【食育のまち】づくりを各団体と協働で推進し、めっちゃ元気な市民を目指して、伝統的な食文化への理解を深めていきたいと思っています。

豊かな心と健康的な体を保ち続けるために、本当に大切な物は何なのかを含め、「食卓」のあり方を考えて展開していきます。

— 東大阪市 PTA 協議会 —

東大阪市 PTA 協議会は、「第一次及び第二次食育推進計画」で取り組んできた食育を引き続き推進するとともに、子ども達の食生活が生活リズムや心身の健全な発達に多大な影響を及ぼすだけでなく、次世代の生活文化や家庭の在り様に深く関係することを念頭に、現状の子育て世代が持つ課題を確認し「食育」の推進を図ります。

夫婦共働き世帯が今以上に増加傾向が見込まれる中、家庭での食生活が決して安定しているとは言えない状況にあります。食事の問題として、①「孤食」家族と一緒にではなく一人だけのさみしい食事。②「食事内容」全般的に味の濃いメニューを好み、めん類やパンのように粉を主体としたやわらかい食事が多くなり噛む力が弱くなる。また、家族で食べていても個人の好みを主張し別々の食事をとる等、好きな物だけを食べる事で栄養が偏ってしまう等。③「食事回数」朝昼夜の3回でなく、夜型の生活で夜食が増え4回5回食事をとるといった事等があげられます。

これらの課題を東大阪市 PTA 協議会会員が共通意識として持ち、講演会や意見交換会、単位 PTA の行事等を通じ、会員、保護者に対して啓発活動を行います。また引き続き学校、地域、保護者等と協力し、より一層「食育」意識を高めていきたいと思えます。



— 東大阪市老人クラブ連合会 —

私達は保健所を通じて健康料理教室を開催し、学んだことを各地域に持ち帰り活用していただいております。高齢者の健康づくり、仲間づくりをモットーに年1回料理教室を実施し、男性参加者も交えて10年間も継続されている校区もあります。

料理教室のお陰で難しい料理も食材や味付け等の工夫とポイントを指導頂き、簡単に出来る新発見と共にレパートリーが増える事の喜びが好評となっています。お互いに意見交換の場となり、心のふれ逢いを大切に、人との交流が地域の絆となり、一人でも多くの参加が繋がり輪となり、広がる事を祈念し、継続されています。

市老連女性部では、高齢化の進む中、健康料理教室に参加する事により、自分の健康は自分自ら見守っていく事を意識する為にも、日頃の感謝と共に今後も是非料理教室を続けていきたいと考えています。

私達の地域でも、孤独死を無くし、引き籠りや認知症にならないために毎月食事会や茶話会を楽しく実施し、継続しております。高齢者が心のふれ逢いを大切に、声かけ運動と共に荷物出しや電球の取り換え、買い物等々お互いに助け合い、地域の絆・連携プレーで繋がっております。また、母子家庭も多く、出来る限り母親や子どもたちに声を掛けて溶け込んでいき、コミュニケーションを取る様に心掛けております。地域における食育で何か良い方法がございましたら、是非お教えください。

— 東大阪市街かどデイハウス連絡会 —

私たち街かどデイハウスは市内に 13 事業所があり、介護保険サービスを受けていない 65 歳以上の市内に居住する方に対して、地域における介護予防拠点として、介護予防・生活支援に資するサービスを提供するとともに、高齢者等が気軽に参加できる居場所づくりを実施してまいりました。提供しているサービスの一つに、手作りでバランスのとれた食事を提供するという必須のサービスがあります。一人暮らしの方が比較的多いの

で、食べながら食材の説明や作り方などをお話しさせていただきます。旬のものを献立に加え、最後に行事食を取り入れることによって

利用者の脳トレ、回想法につなげたいと思っています。

現在、事業の制度変更が予定されており、不確定な部分が多いのですが、健康寿命を延ばすには食事が非常に重要であり、そのことを十分理解している私たちは、食育の概念を取り入れた事業内容にしていきたいと考えております。



— 一般社団法人 東大阪市東歯科医師会 —

食育推進ネットワーク会議で各食育関係団体のお話を伺うと、食育を推進していく為に「食物の生産、流通、加工・調理、広報」など、様々な領域でご足苦勞頂いていることがわかります。その結果、食卓に上がった料理を美味しく食する最後のステップで、口腔の健康、咀嚼・嚥下機能を維持、あるいは失われた機能を改善、修復し、食育を実のあるものにするに、歯科の役割があると考えます。そして、生活習慣病予防や介護予防における歯と口の健康づくりも重要です。

そのための取り組みとしては、「健康フェスタや希来里ファミリーまつりを機会に口腔ケアの広報活動、歯と口の個別健康相談、口腔癌検診の実施」、「講演会の実施：毎年健康フェスタに合わせて開催」、「“元気・歯つらつ教室”や予防教室等への講師派遣」、「公衆衛生協力会を通じて、食に関する啓発」、「学校歯科医会と協力して園児、児童、父兄への予防歯科の実践、啓発活動」等従来の活動を充実し、歯っぴいトライや食育の目標にむけて継続していきます。

口腔機能の修復、改善は歯科医業の根幹であり日々研鑽しているところではありますが、歯科医院に来院された方への予防歯科についての啓発を行うことも重要と考えています。



— 一般社団法人 東大阪市西歯科医師会 —

東大阪市西歯科医師会は、歯科医療を担う立場において基本計画の重点課題〔(3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進〕に重心を置くことになります。

現在、当会会員向けには学術部を中心に「わが国の口腔保健状態の把握と将来に向けての課題」等の座学、高齢者歯科保健部・訪問介護部との連携で「在宅歯科ケアステーション」を機能させ、通院困難な方に対してより良い口腔環境に導く努力を、全会員が担うべく研鑽しております。

市民の方々へは、種々の機会の中で口腔保健の重要性を啓発活動しており、また校医を担っている会員は「う蝕」・「歯牙の喪失」において、健全な食生活を担保出来ないことを含め、口腔保健活動を担当校にて行っております。

今後の取り組みにおいては、前述した従前通りの活動とともに、「健康を担う医療担当者」としての自院での啓発活動はもとより、「多職種連携会議」を通じた地域包括支援センター等との密接な関係構築で、市民の方々への貢献を図ることが責務と考え、そのベクトルを主軸に据えております。

『身体は食べたものでできている』しかも、しっかり食べるためには「歯」が大切であり、その部分に係る歯科医の役目は重要である。この事実を当会会員が共有する活動を更に充実させていく予定です。

— 東大阪市私立保育会 —

食を通して何かを育む「食育」には様々な要素が含まれております。食物そのものに関する事柄から栄養や健康、生活習慣、マナーなどに至るまで多岐に亘ります。また、どの事柄も人の成長にとって、とても大切な事です。

毎日の給食をはじめ、おやつなどは園児が健康に成長するための栄養補給として、月齢や年齢に合わせた、おいしく、安全・安心に留意された給食を楽しみやすい雰囲気の中で食べることが大切であり、私たちが行う食育の基本であると考えます。日々の給食で子どもたちに何を感じ、育んでほしいのかを保育室や厨房などが意識し、食事という営みから基本的な生活習慣や食文化を導く事も大切です。同時に食育が担う大切な事は、食を通じて感謝の気持ちを育むということです。自然の恵みや人々の関わりを経て食事となり、頂くことで生命を維持できます。園児たちに言葉の理解は求めませんが、ただ感謝の気持ちを感じてほしいだけです。幼い子が感謝の気持ちを感じる事具体表現として身近な食をテーマにすることは解りやすい形です。毎日の給食の用意やお世話を例に家族への感謝の気持ち、また菜園活動などを通じた食物の恵みへの感謝の気持ち、そして何より命の尊さ、自分自身の命の自尊心を育むことです。

私たちは、これから生きる子ども達が、様々な食育を通じて感謝の気持ちを知り、豊かな人生を歩む礎を築いてほしいと願い、食育に取り組みます。

— 東大阪市私立幼稚園協会 —

食べることは生きるための基本であり、健やかな心身の成長・発達に欠かせないものです。特に幼児期は、生涯にわたる食生活習慣の形成や、おいしさを感じる味覚の基礎を築きあげるとても大事な時期であり、この時期に食べることの楽しさや大切さを体験することは極めて重要なことです。

各園では、食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて、自ら進んで食べようとする気持ちが育つように、栽培活動や調理体験、そして絵本などを利用したお話やイベントなど、様々な取り組みをしています。

また、「たべて・うごいて・よくねる」という健康的な生活リズムを身につけることが望ましい食習慣の形成に重要であることから、食生活の基本である家庭との連携にも取り組んでいます。

今後とも、第3次東大阪市食育推進計画の推進に向けて、それぞれの園が工夫し、園の特色を出しながら、継続した食育活動を続けていきます。



— 一般社団法人 大阪府助産師会東大阪班 —

助産師会としては、次世代を担う女性が妊娠・出産・産後を健やかに妊産婦として過ごせるように、そして、更年期・老年期までの女性の一生に寄り添い、悩みや不安に応じた「食」を意識した様々な指導や支援などを取り組んでいます。

保健センター事業や新生児訪問では、妊娠中の栄養バランスや児の栄養となる母乳分泌の促進を指導し、こんにちは赤ちゃんや産後ケア、離乳食講習会などで育児不安がないように助産師として支援していきます。

また、学童期、思春期では性と生殖に関する健全な育成の為に命の出前講座を各学年で行い、命に関する「食」についても重点的に伝えています。

あらゆる年齢層が集まる健康フェスタでは、乳がん啓発や更年期の健康に良いとされる“食生活改善の合言葉”「まごはやさしい」のポスターを掲示し、食事づくりにより食品の紹介や心の持ち方に関しての情報発信をしています。

今後もあらゆる年代の多様な相談に適切に対応し、豊かな心を育む土台としての食育に助産師会として取り組んでいます。

— 東大阪地域活動栄養士会 —

管理栄養士・栄養士免許を有する市民で組織された本会は、資格を生かした食育推進活動を展開していきます。活動の中心は、調理実習を伴う市民向けの講習会です。

その際には食事・栄養についての正確な知識に参加者に伝え、活用するための講話を必ず行っています。糖尿病の改善や重症化予防のための献立を考案して、各保健センターで行う糖尿病食事学習会など、生活習慣病予防やメタボリックシンドローム予防といった健康管理面からの活動も行い、保健所と連携して食育をすすめています。

また、幼稚園の PTA や老人クラブなどを対象にした講義や調理実習を行ったり、リージョンセンターで健康料理教室を行うなど地域からの依頼を受けての活動も更に取り組んでいきたいと考えています。

私たちは食べるために生きているのではありませんが、生きていくためには食べなければなりません。「食べることは生きること」です。市民の皆さまの身近にいる栄養士として、食に関する正しく分かりやすい情報を提供し、「食べることの大切さ」を感じていただける食育活動をすすめていきます。

— 東大阪市集団給食研究会 —

本研究会は、保育園などの児童福祉施設や病院、介護保険施設、老人福祉施設、社会福祉施設、事業所などの特定多数の者に給食を提供する 150 施設で組織されています。

各施設では、毎月の行事食をはじめ、食材や献立の掲示・展示、食育通信での食育啓発や食に関するイベントを積極的に行い、乳幼児から高齢者までのライフステージに応じた「食」を目指して、広く地域にも食育を推進してきました。

特に病院や介護保険施設では、食べ慣れた食事が続けられるように「食形態の統一」を図るためのプロジェクトチームを作り、施設が代わっても利用者により良い食事提供ができるように施設との連携を取りながら活動してきました。

今後も栄養的、衛生的に優れた給食を提供する事に加え、給食利用者やその家族、地域住民に対して、「食」の情報発信ができるように、管理者・給食従事者に対する研修を重ね会員施設の資質向上を図っていきます。

また、「美味しく、楽しく食べる」を目指し、生活習慣病予防の栄養指導や食事を作れない方向けに調理実習やレシピの紹介なども行い QOL を維持できるように支援します。そして、このような研究会活動の情報が市民の皆さんに広く届けられる方法を考えながら取り組んでいきます。

— 大阪樟蔭女子大学 —

本学は栄養士・管理栄養士養成施設として「健康・栄養」の専門職の養成を行っており、公衆栄養領域における臨地実習では、東大阪市保健所および保健センターの指導のもとで地域住民に対する食育活動の実践を学んでいます。その経験を生かし産官学連携の大規模商業施設における食育活動を経験し、実践力のある管理栄養士養成として食育活動に積極的に参画してゆきます。

また、東大阪市民を対象とした公開講座を定期的で開催し、健康栄養学部では「健康・栄養」に関わる統一テーマとして、健康と栄養の関連や食生活面における実践的知識・スキルの啓発を行っています。

平成 27 年から新しい食品表示制度が展開されており、食品表示に対する多様なニーズに対応するための制度として注目されている。食品企業への依存度が高い若年層への食品表示は健康な食生活を送るうえで大切な要素であり、学生食堂や学祭など学生が集まる機会を捉えて食品表示への適切な知識の普及啓発を行っています。

平成 28 年度では、地域の商店街と連携した「食生活相談室」を開設して地域住民の健康と食生活へのニーズに対応する新たな取り組みを実践しました。今後は公開講座や食生活相談室等の取り組みを通して、地域の食育推進活動を展開していきます。

— 東大阪大学短期大学部 —

東大阪大学短期大学部では、栄養士養成施設である実践食物学科を中心として、子どもから高齢者を対象とした食育活動に取り組んでおります。

本学及び東大阪大学の学生の多くは、中学校教諭（家庭）・栄養教諭・小学校教諭・幼稚園教諭・保育士といった子どもに関わる資格の取得を目指しているため、学生食堂の卓上メモ等を活用した栄養および食育に関する知識の普及啓発を図る等、子どもへの食育指導力の育成に重点を置いております。

また、学内併設の「東大阪大学こども研究センター」を利用している親子が参加できる料理教室の開催、公開講座における調理実習や試食を伴う食育講座の実施、あるいは高齢者への健康メニュー提案といった幅広い世代の地域住民を対象とした食育活動にも取り組んでおります。

一方、本学はこれまで地域の野菜および果実を活用した新商品の開発と事業化を行ってきました。平成 29 年度から製菓衛生師養成コースを開設するに伴い、東大阪市産農産物を活用したパンおよび菓子等の商品開発を視野に入れて、食の循環を意識した食育の推進を行いたいと考えております。

平成 28 年度からは、地域連携を一層進める目的で開設した「東大阪大学異文化研究交流センター」において、在留外国人との食を通じた交流も図っており、今後は、上記各ライフステージに応じた食育だけではなく、地域発展に寄与する食育活動も推進し、実践の環を広げていけるように努めます。

— J Aグリーン大阪 —

食の簡便化・多様化が進み、食生活は便利で豊かになった一方で、食生活の乱れによる健康面の問題だけでなく、食と農の距離が広がり、食文化や食の安全・信頼等が危惧されているところです。

J Aグリーン大阪では、安全で環境にやさしいエコ農産物を「健康百菜」と称し、生産の拡大とPRに取り組みます。フレッシュ・クラブや朝市などで、安全・安心な農産物を提供することで生産者と消費者を結び、「地産地食」の拡大を図ります。

また、次世代を担う子どもたちには、農産物がいのちを育むこと伝え、食の大切さ、食を支える農の役割、地域の食文化等に対する理解を広げる活動に取り組みます。具体的には、本店の農地エリアでの近隣の保育園児や小学生等を対象にした「もち米・古代米、さつまいも、えんどう等」の植付けから収穫までの農業体験、支部においても営農研究会や組合員の協力により、「水稻、さつまいも、じゃがいも」の植付け・収穫体験を実施します。

そして、女性会の協力のもとに地元農産物を使用した郷土料理等の親子料理教室を開催します。これらの活動により、子どもたちに食と農ならびに地域と自然の関わりを伝えていきたいと考えています。

— J A大阪中河内 —

J A大阪中河内における今後の食育の取組みとしましては、引き続き小学生保育園児を対象とした農作業体験、収穫体験を継続実施していきます。

また、今回で17回目を迎えた小学生向けの食農体験合宿である「夏休みこども村」も継続実施致します。現代の都市部に住む子どもたちにとって、農業を通じて土に触れ、実際に汗水を流して作業をし、お店で売られている農産物がいかに手間ひまをかけて生産されているのかを直接感じてもらい、野菜を食べられることのありがたさを知ってもらうことを目的として食育を推進します。

28年度から「大人の食農教育」と銘打ち、農業経験の無い大人の方向けの食農体験プログラムを実践しています。普段土に触れる機会の無い大人の方にも農作業をしてもらい、実際に自分で植えた農作物を自分で収穫する喜びを経験してもらう企画を実施しています。

J A大阪中河内では、地産地消をより多くの方に実践して頂く為に28年度より地場産米の玄米販売を開始しました。お米は毎日食べているが地元東大阪管内で取れたお米は食べたことが無い人が多く、まずは一度口にして頂くことが先決と思い、新米の売り出しには試食の提供を行い、PRに努めています。食べて頂いた方からは「地元で取れるお米も意外とおいしい」と評判も上々で、今後の地場産米の消費拡大が進むことを期待しています。

第5章 今後の推進体制

1 推進体制

本計画の推進にあたっては、市民、関係機関、団体、行政などが一体となって、食育の推進に取り組めます。

また、本計画をより実効性のあるものとするために、学識経験者、関係機関・団体など様々な食育に関わる立場の委員で構成される「東大阪市食育推進ネットワーク会議」において、計画の進行状況を検証・評価し、施策の見直しや改善を図り、推進します。

東大阪市の食育推進体制

東大阪市食育推進ネットワーク会議構成団体

連携・協働

保健・医療関係機能団体

(一社)東大阪市東歯科医師会
(一社)東大阪市西歯科医師会
(一社)大阪府助産師会東大阪班
東大阪地域活動栄養士会
東大阪市集団給食研究会

食育関係市民団体

東大阪市消費者団体協議会
東大阪市食生活改善推進協議会
東大阪市街かどデイハウス連絡会
東大阪市老人クラブ連合会

地域

家庭

市民

保育・教育関係者

東大阪市私立保育会
東大阪市私立幼稚園協会
大阪樟蔭女子大学
東大阪大学短期大学部
東大阪市PTA協議会

生産者・食品関係事業者

J A グリーン大阪
J A 大阪中河内
東大阪市農業振興啓発協議会
栄養成分表示指定店
食品関係事業者



保育所(園) 幼稚園 認定こども園 小・中学校 高校・大学 つどいの広場

行政・食育関係担当者連絡会

学校教育推進室 学校給食課 母子保健・感染症課 東・中・西保健センター 子育て支援課 保育室
子育て支援センター 健康づくり課 食品衛生課 消費生活センター 福祉企画課 高齢介護課
地域包括ケア推進課 男女共同参画課 男女共同参画センター 農政課 循環社会推進課

2 第3次東大阪市食育推進計画における目標値

	目標項目	直近実績値 (平成 28 年度)		目標値 (平成 33 年度)	
1	食育に関心を持っている市民の割合	83.6%		90%以上	
2	毎日家族のだれかと いっしょに食事をする 割合	保育園児	94.1%	保育園児	98%以上
		幼稚園児	95.5%	幼稚園児	98%以上
		小学生	93.2%	小学生	96%以上
		中学生	87.7%	中学生	90%以上
3	家庭で食べ物が話題になる割合	保育園児	89.7%	95%以上	
4	朝食を欠食する市民の 割合	保育園児	2.6%	保育園児	1.5%以下
		幼稚園児	1.8%	幼稚園児	1.5%以下
		小学生	6.2%	小学生	4%以下
		中学生	7.6%	中学生	6%以下
		青年期男性	33.8%	青年期男性	30%以下
		青年期女性	10.7%	青年期女性	10%以下
5	栄養バランス等に配慮 した食生活を送っている 市民の割合	75.2%		78%以上	
6	野菜を一日 1 回または ほとんど食べない市民 の割合	幼稚園児	16.8%	幼稚園児	10%以下
		小学生	15.2%	小学生	10%以下
		中学生	15.0%	中学生	10%以下
		青年期男性	46.5%	青年期男性	40%以下
		青年期女性	32.8%	青年期女性	28%以下
7	メタボリックシンドロームの予防や改善のためのよい生活習慣を実践している市民の割合	31.0%		40%以上	
8	よくかんで味わって 食べる市民の割合	保育園児	46.5%	保育園児	60%以上
		幼稚園児	66.5%	幼稚園児	70%以上
		小学生	81.5%	小学生	85%以上
		中学生	73.6%	中学生	80%以上
		成人 60 歳未満	43.7%	成人 60 歳未満	55%以上
		成人 60 歳以上	54.7%	成人 60 歳以上	60%以上

	目標項目	直近実績値 (平成 28 年度)		目標値 (平成 33 年度)	
9	外食や食品購入する時に栄養成分表示を参考に する市民の割合	中学生	33.8%	中学生	40%以上
		青年期	57.9%	青年期	65%以上
		40 歳以上	72.6%	40 歳以上	75%以上
10	食品の安全性に関する 基礎的な知識を持って いる市民の割合		55.7%		65%以上
11	農産物の栽培体験が ある人の割合		54.6%		60%以上
12	学校給食における大阪 産農産物の使用割合		7.2% (平成 27 年度)		8%以上
13	食べ残しをしないよう にしている市民の割合		97.0%		98%以上
14	教育活動における食に 関する指導時数 (年間)		12 時間		13 時間以上
15	伝統的な料理や行事食 を家庭で作ったり、食べ たりする割合	保育園児	85.1%	保育園児	90%以上
		幼稚園児	85.1%	幼稚園児	90%以上
		小学生	76.5%	小学生	85%以上
		中学生	83.7%	中学生	85%以上
16	様々な食育活動や食育 イベントの参加人数	子ども	18,788 人	子ども	22,000 人以上
		幅広い世代	24,646 人	幅広い世代	28,000 人以上
		高齢者	30,957 人	高齢者	34,000 人以上
		(平成 27 年度)			