



(3)「環境」に配慮した食育

令和元年度の市民1人1日あたりの家庭系ごみ排出量（集団回収量を除く）は、545gです。焼却処理量も多く、さらなるごみ排出量、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、家庭ごみのうち、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34%を占めています。そのうち食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食品）は、17.8%含まれており15,500トンが年間で排出されていると推計されることから、食べ残しや食品の過剰購入などによる食品ロスの発生を抑制していく必要があります。そこで、本市では、国の方針や大阪府の計画及び一般廃棄物処理基本計画との整合性を図りながら、令和4年3月に東大阪市食品ロス削減推進計画を策定しました。

市民に向けた食品ロス削減の取り組みについては、学校園や地域団体を対象に「食品ロス」をテーマにした出前講座を実施しています。また、「すぐ食べるなら手前どり」の啓発POPを市内セブン-イレブン店舗や本庁舎1階コンビニエンスストアに設置し、商品棚手前の商品から購入する行動への働きかけを行っています。また、本庁舎11階食堂において食べ残しをなくすために、食堂事業者にご協力をいただきながら、「①ごはんの増減」「②定食のおかず少なめ」「③付け合せ野菜なし」を啓発POPにて明示しました。

事業者に向けた食品ロス削減の取り組みについては、フードシェアリングサービスを広報し、食品関連事業者における食品ロス発生抑制へつなげています。

(4) 全市一体となった食育の総合的推進

- ・食育を全市的に推進していくため、行政の食育関係課における「食育関係担当者連絡会」や、食育関係団体が参画する「東大阪市食育推進ネットワーク会議」を開催し、情報提供や意見交換を行いました。この会議での交流を基に、食育関係団体と行政が協働して食育イベントを行いました。
- ・「6月は食育月間」「9月の食生活改善普及運動」などの機会を捉えて、市政だよりへの特集記事の掲載や、ウェブサイトへの生活習慣病予防のための食事や伝承料理などに関する食の情報の掲載など、市民に広く食育を普及するために取り組みました。
- ・「食育トライくん」を始めとする5つのトライくんを食育シンボルマークとして、各種広報媒体や食育イベントのPR、食育媒体で使用し、市民にわかりやすい情報発信に取り組みました。

食育シンボルマーク

食育トライくん





2 市民アンケート調査からみえる現状

本計画の策定にあたり、次のとおり調査を実施しました。

◎食に関するアンケート調査一覧

No.	対象	調査内容
1	満18歳以上の市民	以下の年度に、市政世論調査にて調査を実施。 1) 平成26年度：対象者数2,711名、有効回収数1,578枚、回収率58.2%。 2) 平成27年度：対象者数2,709名、有効回収数1,454枚、回収率53.7%。 3) 令和元年度：対象者数2,700名、有効回収数1,351枚、回収率50.0%。 4) 令和2年度：対象者数2,700名、有効回収数1,483枚、回収率54.9%。
2	保育所(園)・認定こども園5歳児	令和3年10～11月に、市内保育所(園)と認定こども園(公立7園・私立11園)の5歳児クラスの保護者537名を対象に実施(有効回収数447名、回収率83.2%)。
3	幼稚園・認定こども園5歳児	令和3年6～7月に、市内幼稚園と認定こども園(公立6園・私立4園)の5歳児クラスの保護者450名を対象に実施(有効回収数406名、回収率90.2%)。
4	小学3・4年生	令和3年9月に、市内公立小学校4校の小学生501名を対象に実施(有効回収数476枚、回収率95.0%)。
5	中学2年生	令和3年9月に、市内公立中学校3校の中学生527名を対象に実施(有効回収数473名、回収率89.8%)。
6	大学生	令和3年9～10月に、市内4大学の大学生を対象にオンラインにて実施(回答者数568名)。
7	20～30歳代の市民(青年期)	令和3年7～8月の4か月児健診受診対象者481名の案内通知にアンケート用紙を2枚同封し、健診受診時に回収した(有効回収数523枚、回収率54.4%)。
8	65歳以上の市民(高齢者)	令和3年10～11月に、地域包括支援センター13か所と街かどデイハウス9事業所の来所者を対象に実施(有効回収数486枚)。
9	市政モニター	令和3年9月に市政モニター300名を対象にオンラインにて実施(有効回答数238名、回答率79.3%)。

※数値は、小数点第2位を四捨五入しているため、必ずしも100%とはなりません。

上記のアンケート調査に関する詳細は、東大阪市ウェブサイトに掲載しています。

以下のURLまたは、右のQRコードからアクセスできます。

アンケートNo.1

東大阪市ウェブサイト「市政世論調査」

<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/category/20-18-4-0-0-0-0-0-0.html>



アンケートNo.2～8

東大阪市ウェブサイト「第4次東大阪市食育推進計画」

<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000033059.html>



アンケートNo.9

東大阪市ウェブサイト「令和3年度市政モニターアンケート結果」

<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000030803.html>

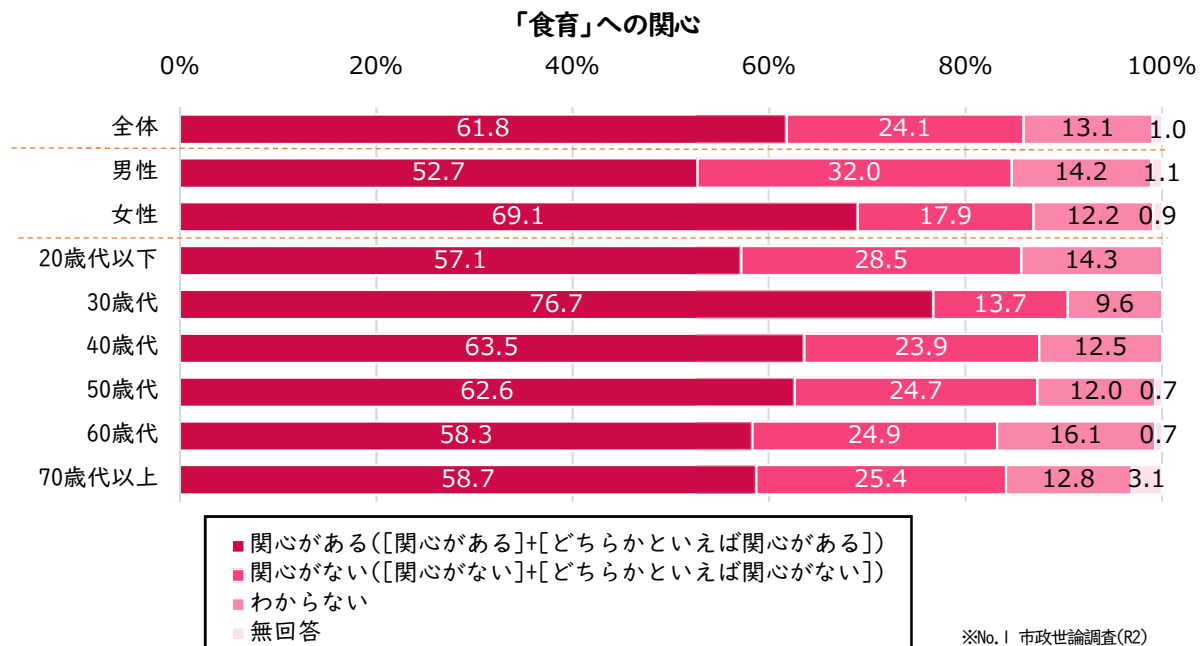




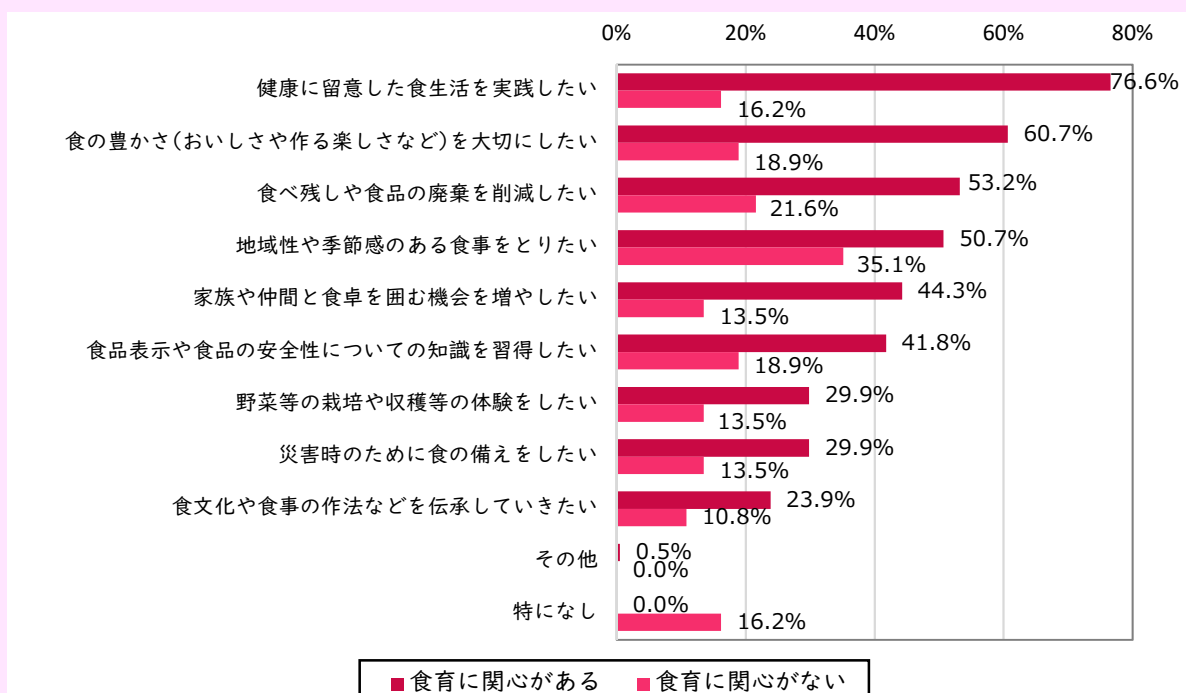
(1) 食育への関心度

食育に関心がある市民（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）の割合は61.8%です。性別でみると、関心がある者の割合は、男性 52.7%に対し、女性 69.1%と高くなっています。年代別では、30 歳代が76.7%でもっとも高く、20 歳代以下や60 歳代以上は60%以下と低い状況です。

また、食育に関心がある人の50%以上が「今後取り組みたい食育」として回答した項目は、「健康に留意した食生活を実践する」や「食の豊かさを大切にする」、「食べ残しや食品の廃棄を削減する」、「地域性や季節感のある食事をする」でした。一方、食育に関心がない人が「今後関心を持ってそうな食育」の取り組みは、「地域性や季節感のある食事をする」35.1%、「食べ残しや食品の廃棄を削減する」21.6%であり、「特になし」という回答も16.2%ありました。



食育の関心度別 今後取り組みたい食育



※No. 9 市政モニターアンケート調査

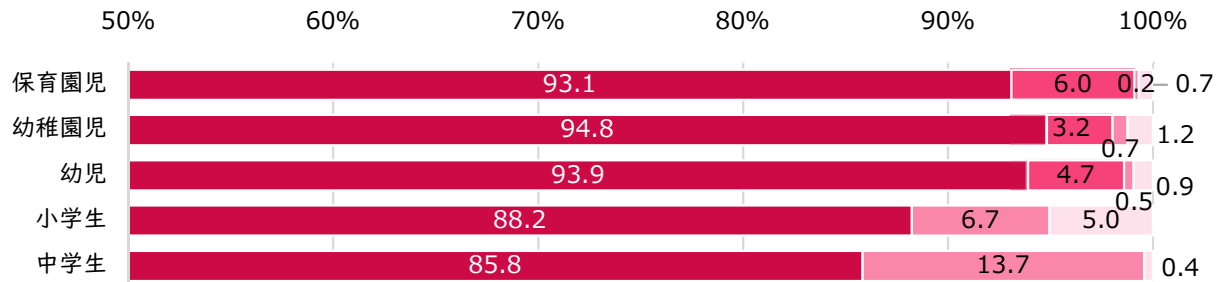


(2) 共食の状況

保護者などの大人と一緒に食事をしている割合は、保育園児 93.1%、幼稚園児 94.8%、保育園児と幼稚園児を合わせた幼児では 93.9%です。「一人で食えることが多い」と回答した割合は、小学生 6.7%に対し、中学生 13.7%と約2倍でした。また、小学生では、「大人と一緒に朝食を食べる」子どもの方が、「一人で朝食を食べる」子どもよりも、朝食を食べている割合が13.5%高いという結果でした。

65歳以上の高齢者では、同居の有無別でみると、ひとり暮らしをしている人のうち、誰かと一緒に食事をする機会が「年に何度かある」または「ほとんどない」人の割合は38.5%、同居している人では10.2%でした。

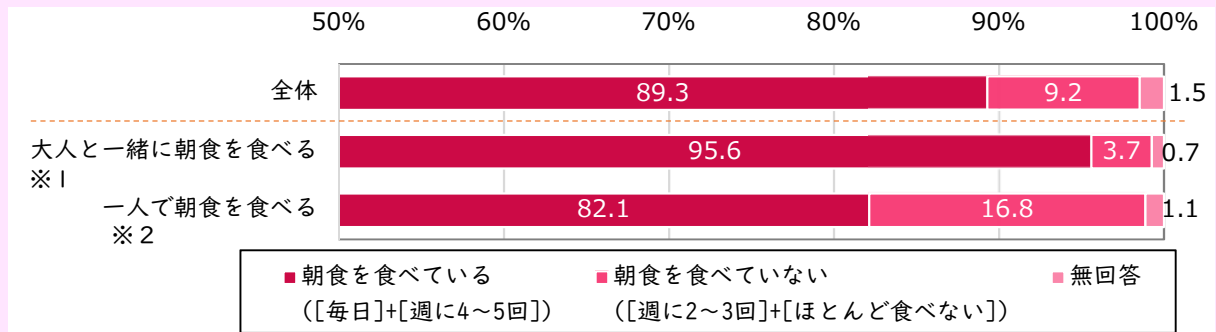
大人との共食の状況(子ども)



- 大人と一緒に食べる([朝食も夕食もほとんど一緒に食べる]+[朝食か夕食のどちらかを一緒に食べる])
- きょうだいなど、子どもだけで食えることが多い
- 一人で食えることが多い
- 無回答

※No.2 保育所(園)・認定こども園5歳児クラス保護者、No.3 幼稚園・認定こども園5歳児クラス保護者、No.4 小学3・4年生、No.5 中学2年生

小学生の朝食の共食状況別 朝食の摂取頻度

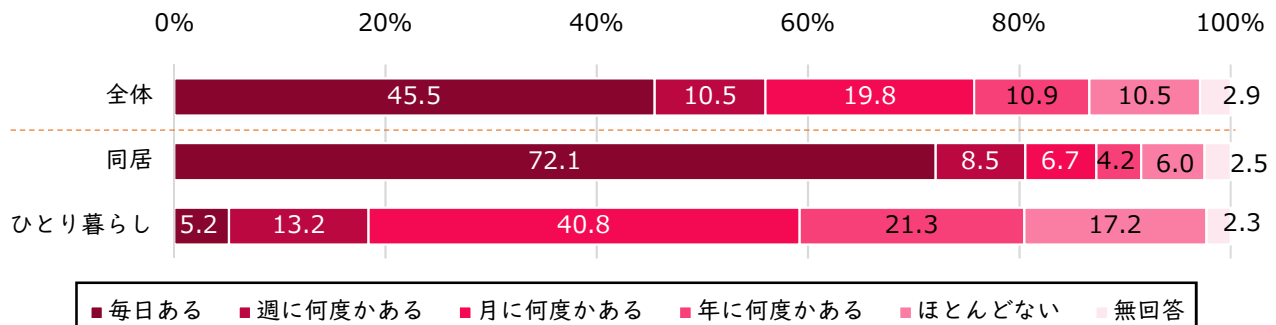


※1：大人と一緒に朝食を食べる([朝食も夕食もほとんど一緒に食べる]+[朝食と一緒に食べる])

※No.4 小学3・4年生

※2：一人で朝食を食べる([夕食と一緒に食べる]+[ひとりで食えることが多い])

共食の状況(高齢者)



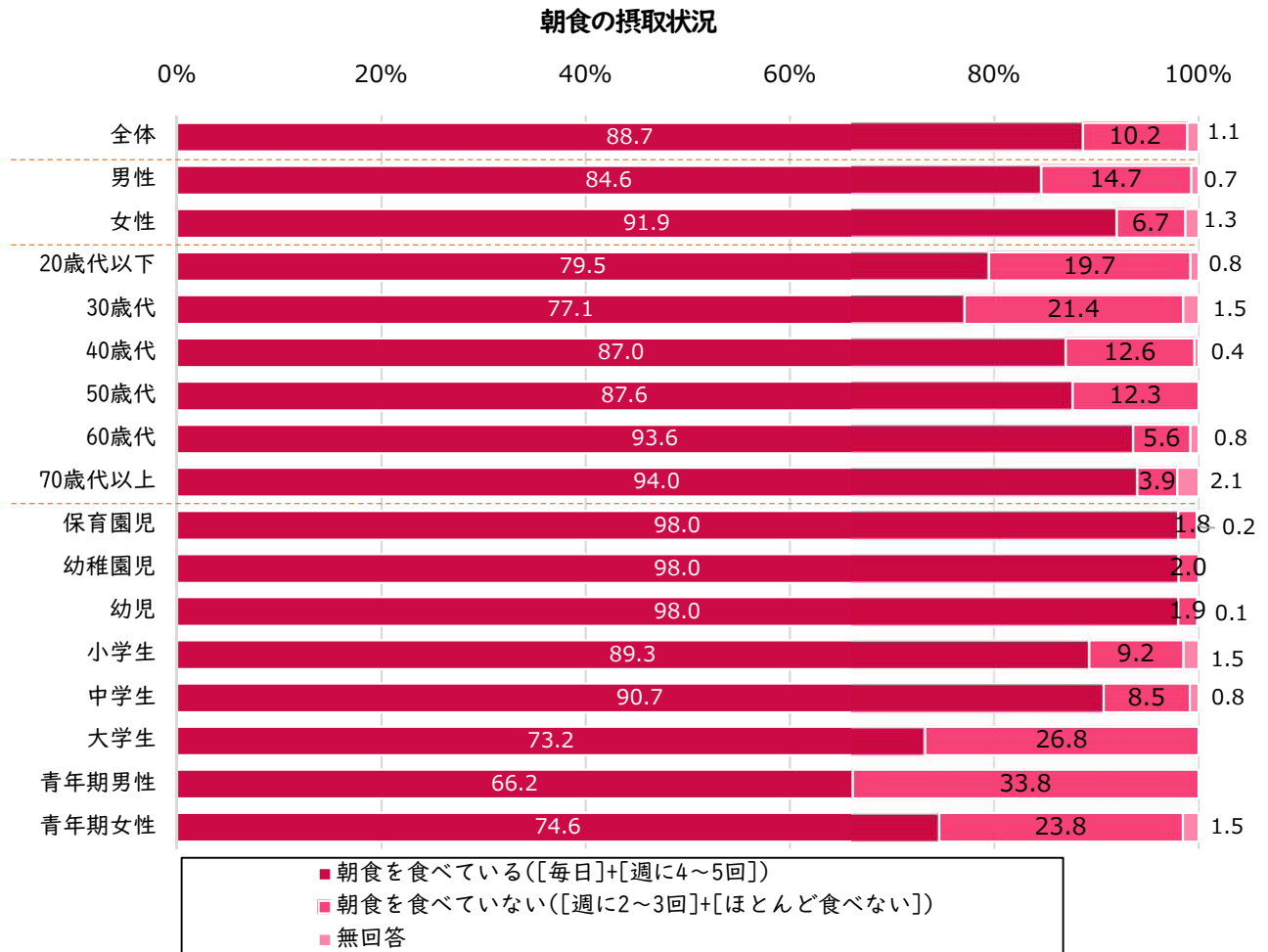
- 毎日ある
- 週に何度かある
- 月に何度かある
- 年に何度かある
- ほとんどない
- 無回答

※No.8 65歳以上の市民



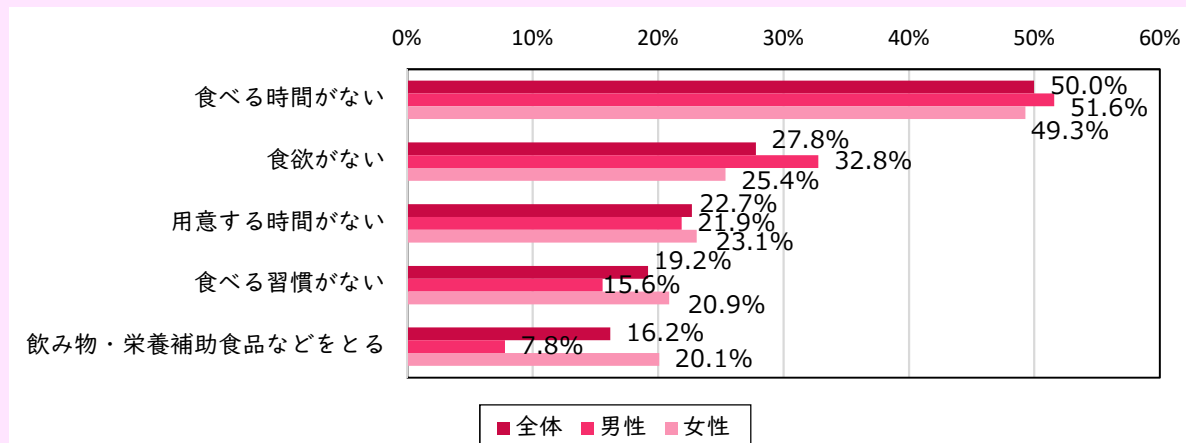
(3) 朝食の摂取状況

朝食を欠食する市民の割合は、保育園児 1.8%、幼稚園児 2.0%、小学生 9.2%、中学生 8.5%、青年期男性 33.8%、青年期女性 23.8%です。特に青年期である 20～30 歳代は他の年代に比べて欠食率が高くなっています。青年期の「朝食を食べない」理由は、「食べる時間がない」と回答した者が男女ともに約 50%と最も高く、「食欲がない」27.8%、「用意する時間がない」22.7%と続きました。性別でみると、男性は「食欲がない」が女性より約 7%高く、女性は男性より「飲み物・栄養補助食品などをとる」が約 12%、「食べる習慣がない」が約 5%高いという結果でした。



※No. 1 市政世論調査(RI)、No. 2 保育所(園)・認定こども園5歳児クラス保護者、No. 3 幼稚園・認定こども園5歳児クラス保護者、No. 4 小学3・4年生、No. 5 中学2年生、No. 6 大学生、No. 7 20～30歳代の4か月児健診保護者

朝食を食べない理由(青年期)※上位5つ

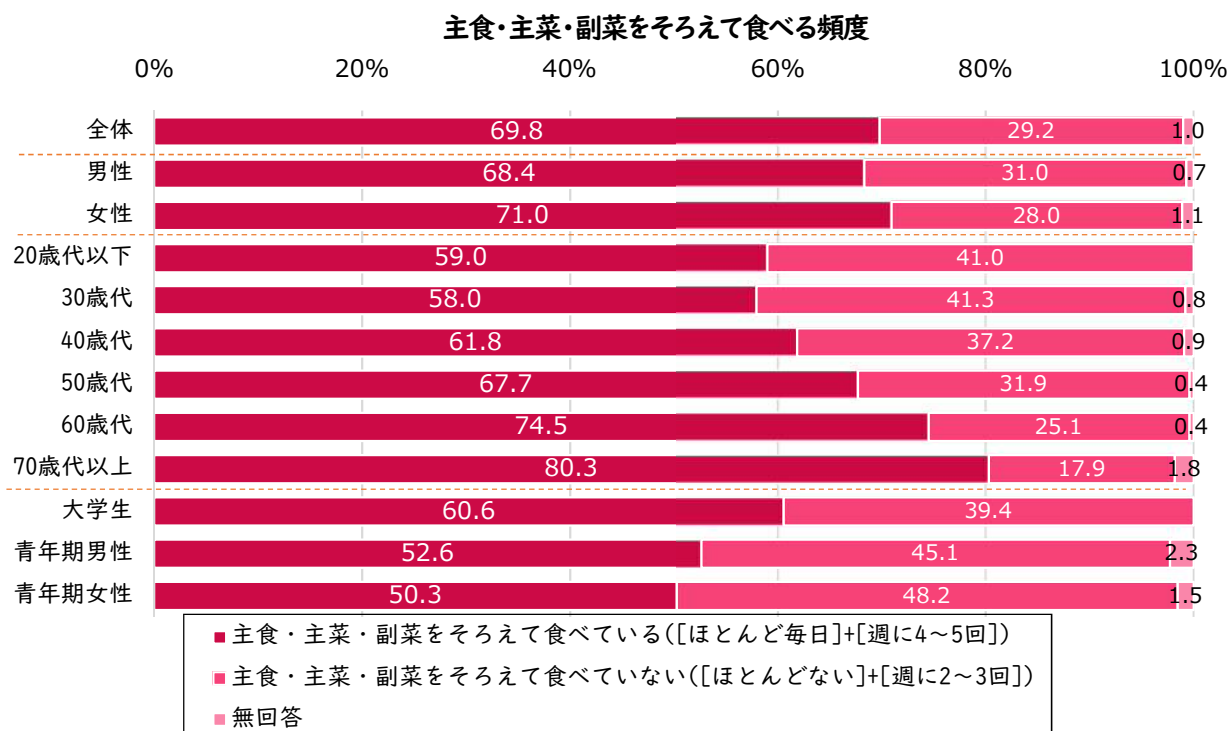


※No. 7 20～30歳代の4か月児健診保護者



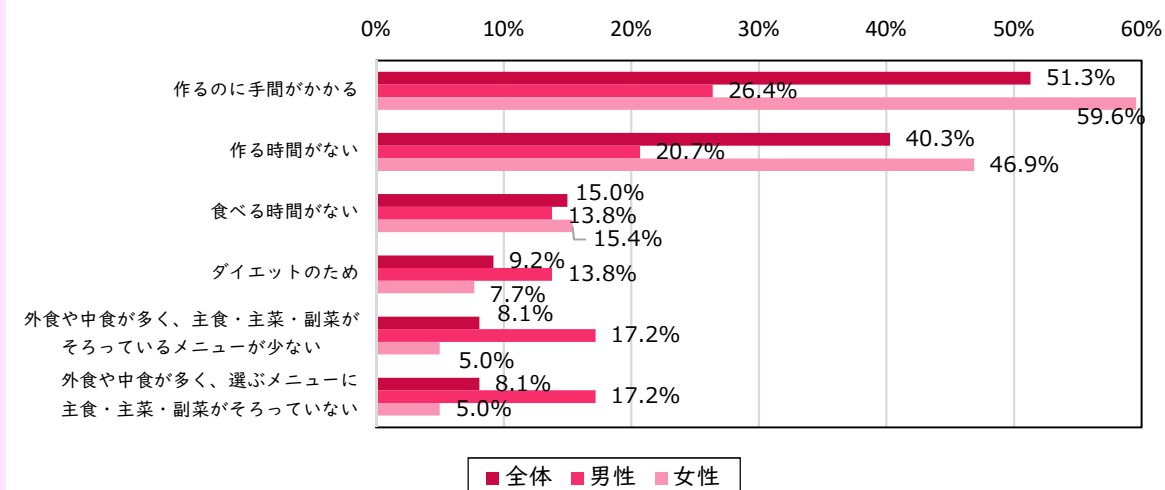
(4) 栄養バランスに配慮した食生活の実践状況

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上、週に4～5日以上ある市民の割合は69.8%です。20～30歳代は60%弱と低くなっており、年代が上がるにつれてそろえる頻度が高くなっています。青年期の方が主食・主菜・副菜がそろった食事をしない理由は、「作るのに手間がかかる」が51.3%と最も多く、「作る時間がない」40.3%、「食べる時間がない」15.0%の順でした。また、女性では「作ることへの負担」、男性では「外食や中食が多いこと」に関連した理由が多くなっています。



※No. 1 市政世論調査(R1)、No. 6 大学生、No. 7 20～30歳代の4か月児健診保護者

主食・主菜・副菜をそろった食事をしない理由（青年期） ※上位6つ



※No. 7 20～30歳代の4か月児健診保護者

主食

体を動かすエネルギー源になる

ごはん・パン・
いも・めん類など



主菜

体をつくるもとになる

肉・魚・卵・
大豆製品を
使った料理



副菜

体の調子をととのえる

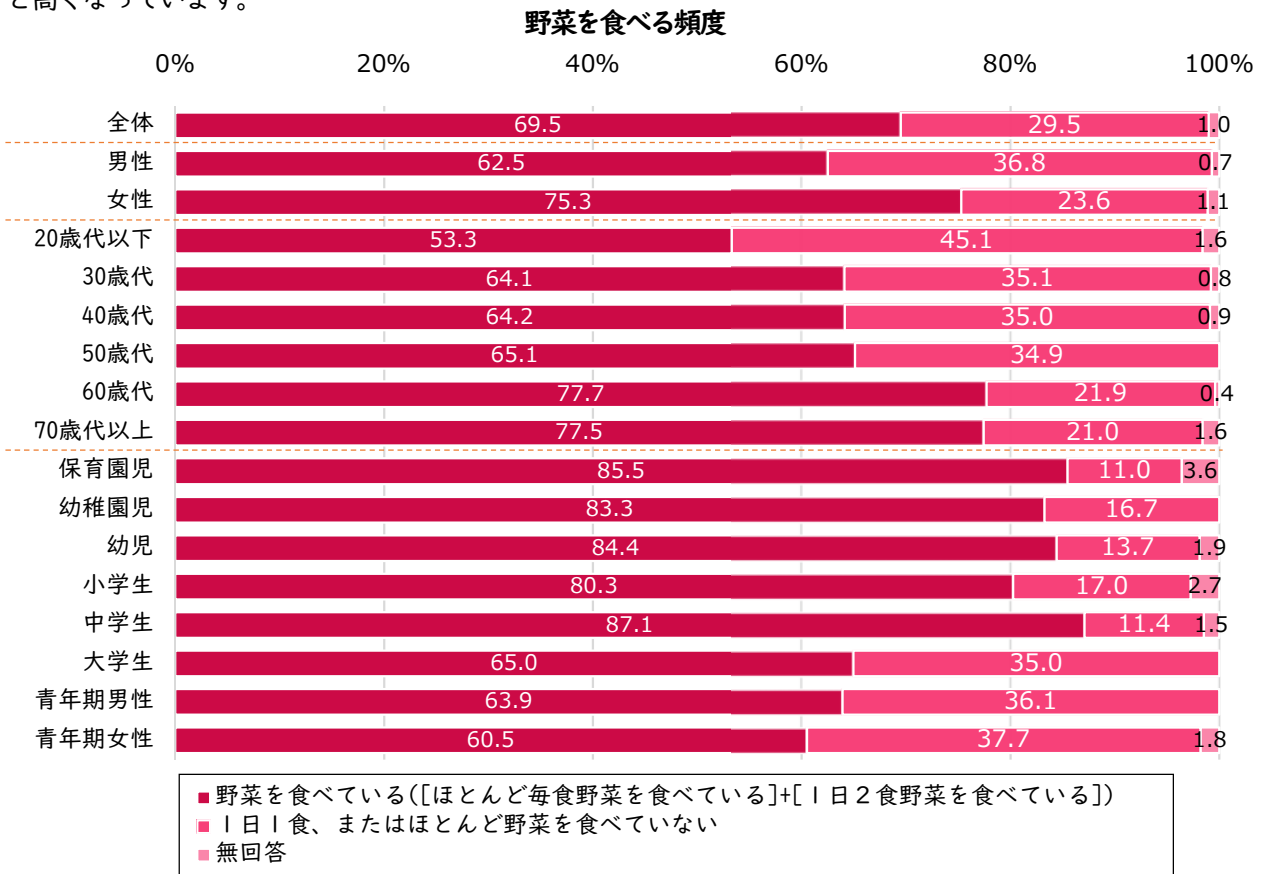
野菜・きのこ・
海藻を使った料理





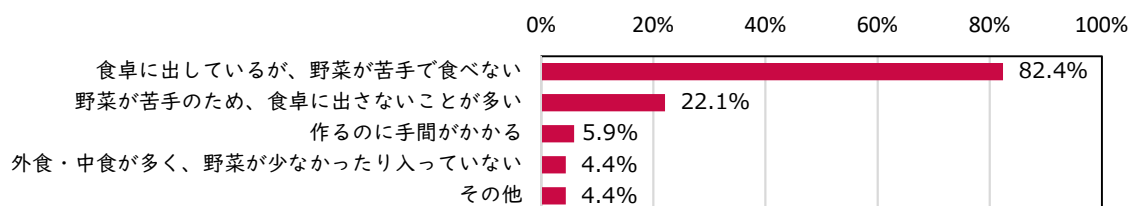
(5) 野菜の摂取状況

野菜を一日1回、またはほとんど食べない市民の割合は、保育園児 11.0%、幼稚園児 16.7%、小学生 17.0%、中学生 11.4%、青年期男性 36.1%、青年期女性 37.7%です。中学生以下の子どもは約 10~20%ですが、青年期では男女ともに約 35%となっています。野菜を食べない理由は、幼稚園児は「食卓に出しているが、野菜が苦手」で食べない」が82.4%、青年期は「作るのに手間がかかる」41.5%、「野菜料理を用意する時間がない」28.2%と高くなっています。



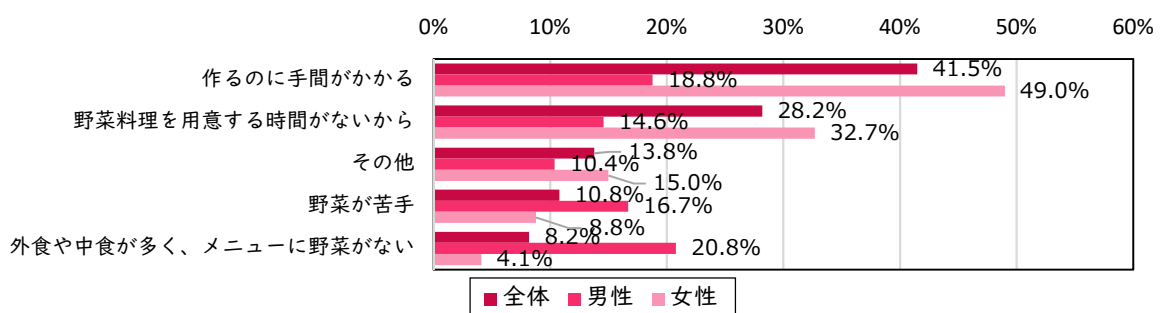
※No. 1 市政世論調査（RI）、No. 2 保育所（園）・認定こども園5歳児クラス保護者、No. 3 幼稚園・認定こども園5歳児クラス保護者、No. 4 小学3・4年生、No. 5 中学2年生、No. 6 大学生、No. 7 20~30歳の4か月児健診保護者

野菜を食べない理由（幼稚園児）



※No. 3 幼稚園・認定こども園5歳児クラス保護者

野菜を食べない理由（青年期）



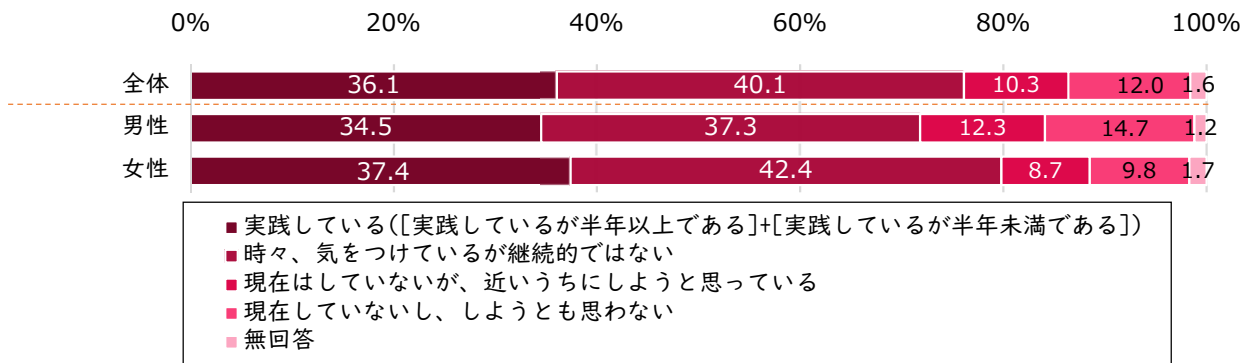
※No. 7 20~30歳の4か月児健診保護者



(6) 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の実践状況

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は 36.1%です。「時々、気をつけているが継続的ではない」と回答した人が 40.1%であり、よい生活習慣を継続することが課題であると考えられます。

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

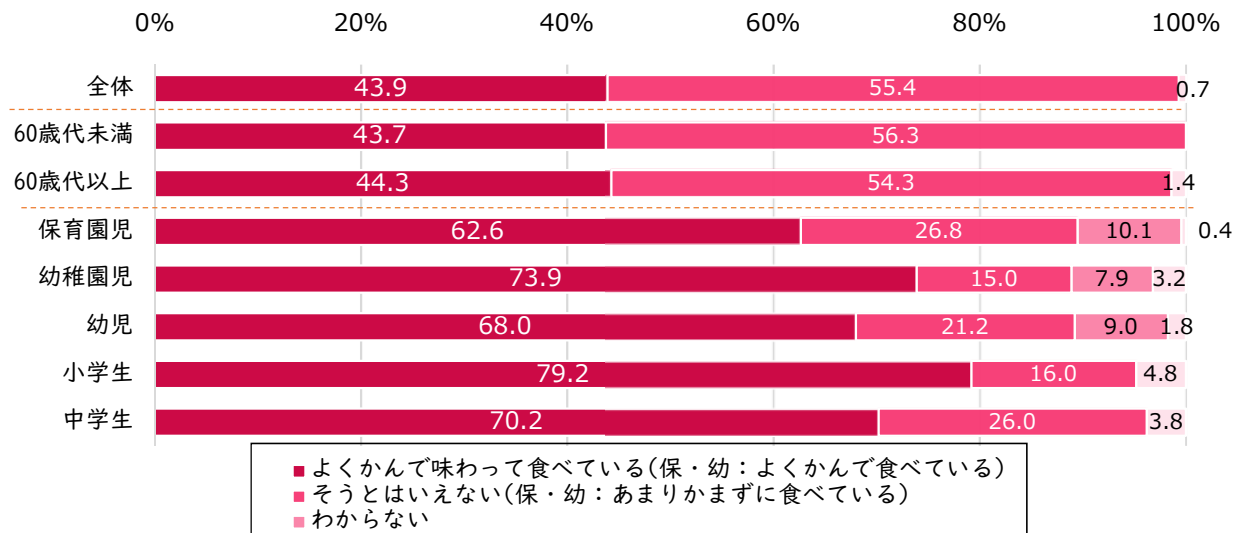


※No.1 市政世論調査(RI)

(7) 咀嚼(そしゃく)の状況

よくかんで味わって食べる市民の割合は、保育園児 62.6%、幼稚園児 73.9%、小学生 79.2%、中学生 70.2%、60 歳代未満 43.7%、60 歳代以上 44.3%となっています。60 歳代未満と 60 歳代以上ではほぼ差はありませんが、60 歳代以上は平成 27 年度と比較し 7.8%悪化しています。

よくかんで味わって食べる市民の割合



※No.1 市政世論調査(RI)、No.2 保育所(園)・認定こども園5歳児クラス保護者、No.3 幼稚園・認定こども園5歳児クラス保護者、No.4 小学3・4年生、No.5 中学2年生

「よくかんで食べる」ことの効用

よくかんで食べることはたくさんの効用があります。

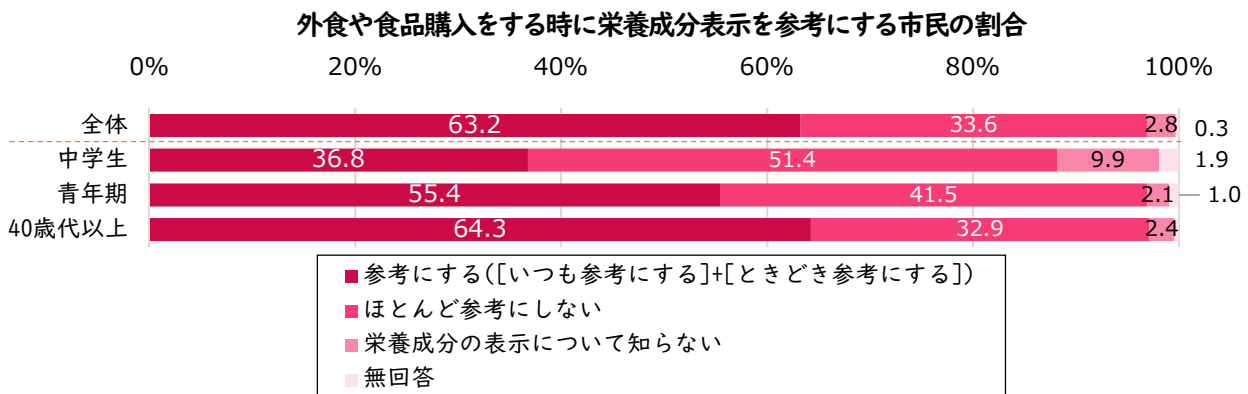
- ① **あごの発達**…あごや顔の筋肉を使うことで、あごが発達し、歯並びにもよい影響を与えます。
- ② **味覚の発達**…食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。
- ③ **虫歯予防**…唾液がたくさん出ること、口の中が浄化されます。
- ④ **肥満予防**…よくかむことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。
- ⑤ **認知症予防**…かむことが脳への刺激となり、認知症予防になります。





(8) 栄養成分表示の活用状況

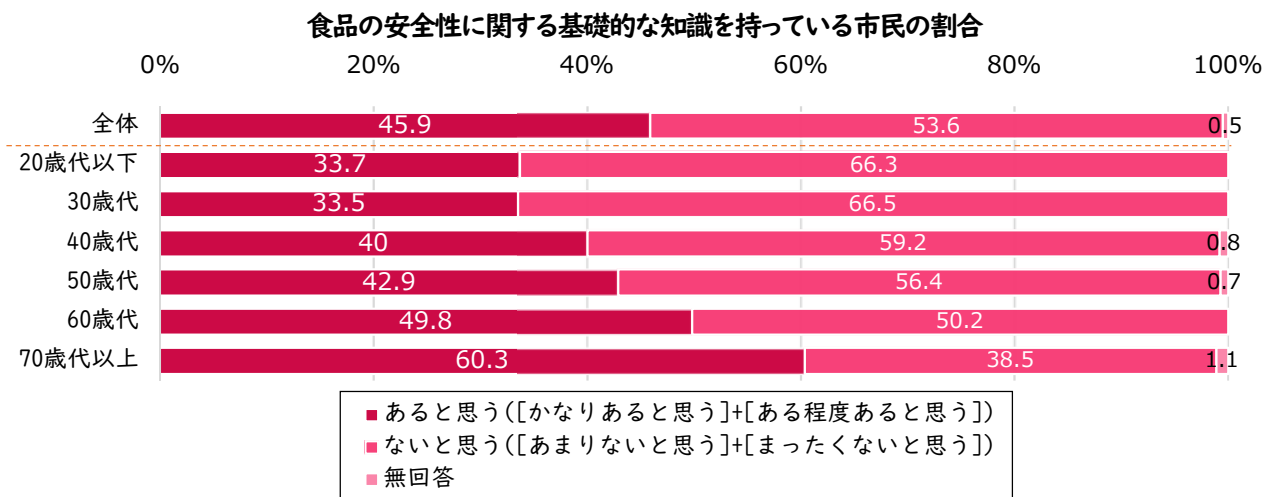
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする市民の割合は、全体では 63.2%、中学生 36.8%、青年期 55.4%、40 歳代以上 64.3%です。



※No. 1 市政世論調査(R2)、No. 5 中学2年生、No. 7 20～30 歳代の4か月児健診保護者

(9) 食品の安全性に関する知識の有無

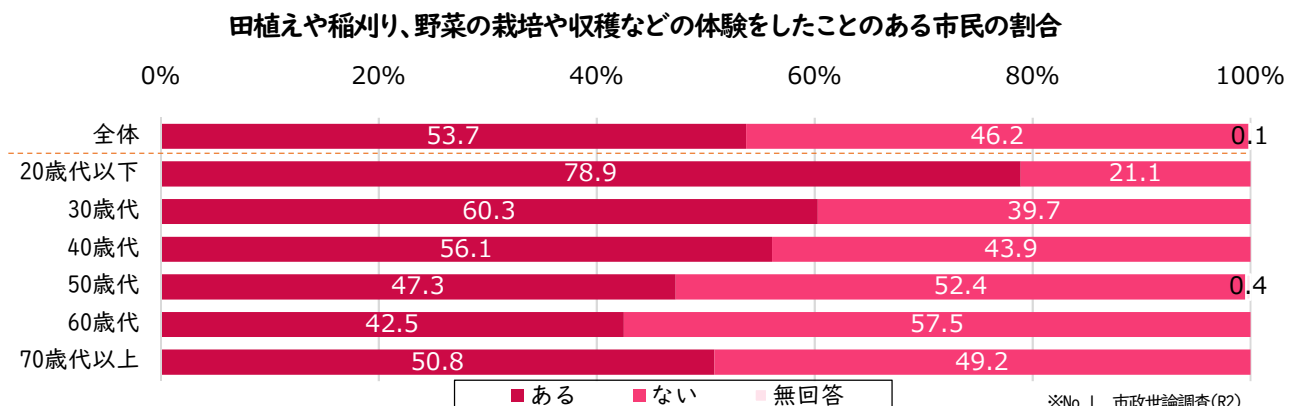
消費期限やアレルギー表示の確認、食中毒予防のための食品の適切な保管や調理方法など、食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合は 45.9%です。年代別では、20～30 歳代は約 30%強と最も低く、年代が上がるにつれ高くなっています。



※No. 1 市政世論調査(R2)

(10) 農産物の栽培などの体験状況

田植えや稲刈り、野菜の栽培や収穫などの体験をしたことのある市民の割合は、全体で 53.7%でした。年代別では、60 歳代が 42.5%と最も低く、70 歳代を除いて、年代が若いほど体験している市民の割合が多い傾向でした。

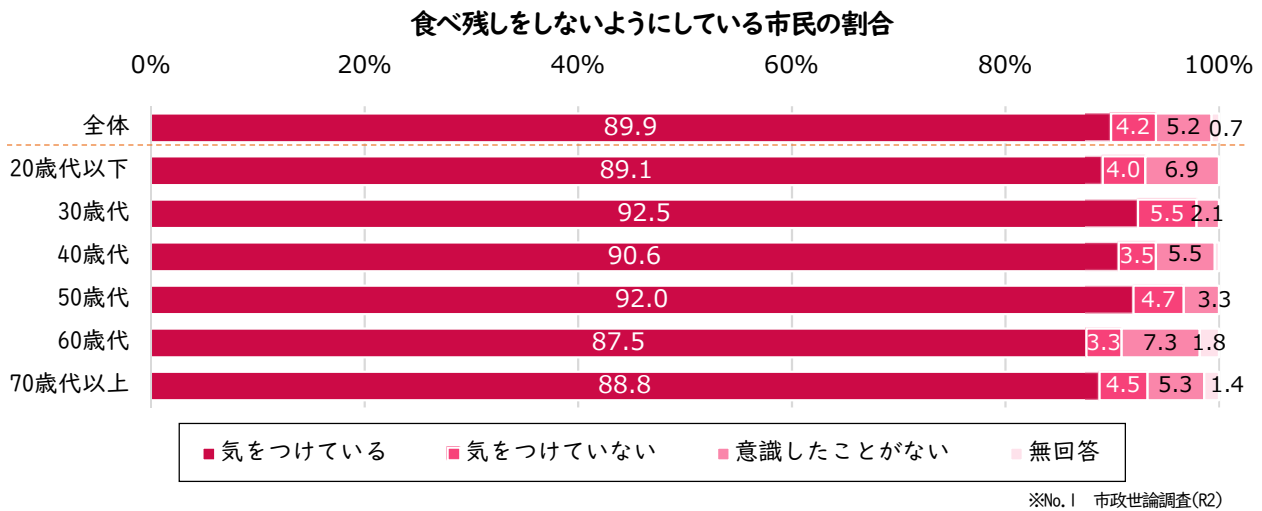


※No. 1 市政世論調査(R2)



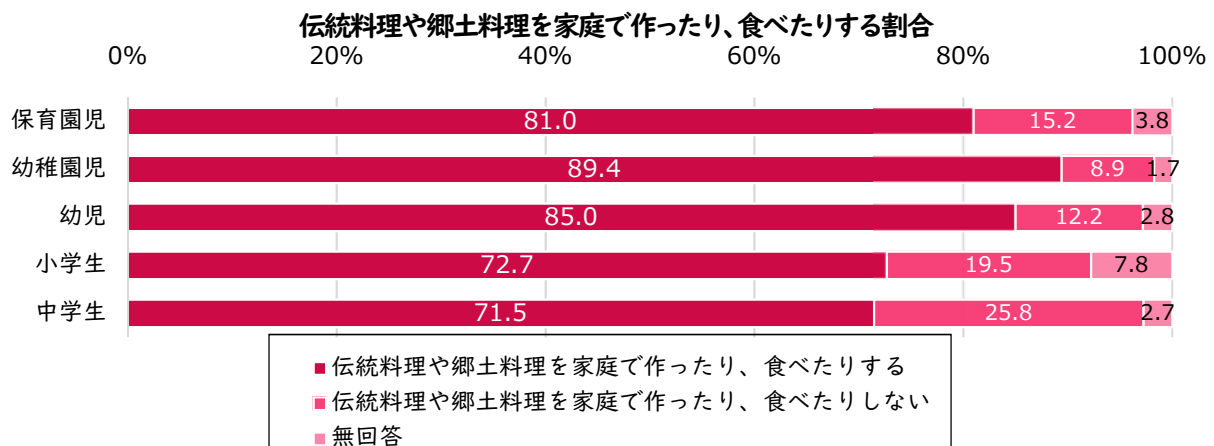
(11) 食べ残し削減に対する意識の状況

食べ残しをしないようにしている市民の割合は、全体で 89.9%でした。年代別にみても、食べ残しをしないように気をつけている人の割合は約 90%でした。

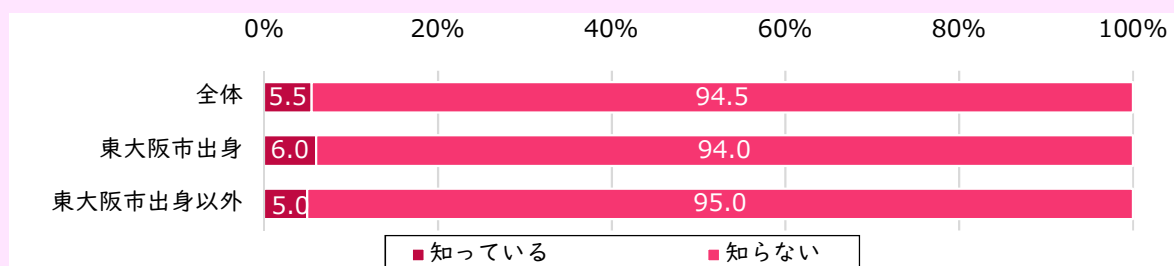


(12) 伝統料理や郷土料理の家庭における実践状況

季節の行事食などの「伝統料理」や、東大阪で培われてきた料理や「おふくろの味」などその家庭で受け継がれてきた料理を含む「郷土料理」を家庭で食べたり作ったりする割合は、保育園児 81.0%、幼稚園児 89.4%、小学生 72.7%、中学生 71.5%です。市政モニターアンケート調査では、東大阪の郷土料理を知っている市民の割合は 5.5%で、94.5%が知らないという結果でした。東大阪市出身か否かでは認知度にほとんど差はありませんでした。



東大阪の郷土料理を知っている市民の割合





3 第3次計画の目標の達成状況

平成29年3月に策定しました「第3次東大阪市食育推進計画」の目標の達成状況は、次のとおりです。

□色の欄は現状値が平成28年度と比較して改善していた項目です。

No.	目標項目		平成28年度	令和3年度	
				現状値	目標値
1	食育に関心を持っている市民の割合		68.2% ^{※127}	61.8% ^{※R2}	90%以上
2	毎日家族のだれかと一緒に食事をする割合	保育園児	94.1%	93.1%	98%以上
		幼稚園児	95.5%	94.8%	98%以上
		小学生	93.2%	88.2%	96%以上
		中学生	87.7%	85.8%	90%以上
3	家庭で食べ物が話題になる割合		89.7%	94.3%	95%以上
4	朝食を欠食する市民の割合	保育園児	2.6%	1.8%	1.5%以下
		幼稚園児	1.8%	2.0%	1.5%以下
		小学生	6.2%	9.2%	4%以下
		中学生	7.6%	8.5%	6%以下
		青年期男性	33.8%	33.8%	30%以下
		青年期女性	10.7%	23.8%	10%以下
5	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		72.2% ^{※126}	69.8% ^{※R1}	78%以上
6	野菜を一日に1回またはほとんど食べない市民の割合	幼稚園児	16.8%	16.7%	10%以下
		小学生	15.2%	17.0%	10%以下
		中学生	15.0%	11.4%	10%以下
		青年期男性	46.5%	36.1%	40%以下
		青年期女性	32.8%	37.7%	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		34.0% ^{※126}	36.1% ^{※R1}	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%	62.6%	60%以上
		幼稚園児	66.5%	73.9%	70%以上
		小学生	81.5%	79.2%	85%以上
		中学生	73.6%	70.2%	80%以上
		60歳未満	47.8% ^{※127}	43.7% ^{※R1}	55%以上
		60歳以上	52.1% ^{※127}	44.3% ^{※R1}	60%以上
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%	36.8%	40%以上
		青年期	57.9%	55.4%	65%以上
		40歳以上	58.7% ^{※126}	64.3% ^{※R2}	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		56.6% ^{※127}	45.9% ^{※R2}	65%以上
11	農産物の栽培体験がある市民の割合		52.2% ^{※127}	53.7% ^{※R2}	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)	8.29% (令和2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%	89.9% ^{※R2}	98%以上
14	教育活動における食に関する指導時間数(年間)		12時間	— ¹⁾	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%	81.0%	90%以上
		幼稚園児	85.1%	89.4%	90%以上
		小学生	76.5%	72.7%	85%以上
		中学生	83.7%	71.5%	85%以上
16	様々な食育活動や食育イベントの参加人数（年間）	子ども	18,788 人	297,541 人	22,000 人以上
		幅広い世代	24,646 人	50,094 人	28,000 人以上
		高齢者	30,957 人 （平成 27 年度）	20,919 人 （令和 2 年度）	34,000 人以上

（注釈）新型コロナウイルス感染症の感染拡大による食育イベントの中止により、イベント参加者を対象に実施していた計画評価のためのアンケート調査が実施不可能となりました。一部の目標項目の現状値を令和元・2 年度市政世論調査の値とし、それに伴い、計画の進捗状況を正しく評価するため、ベースライン値を平成 26・27 年度市政世論調査のデータに差替えることとしました。

*H26：平成 26 年度市政世論調査、*H27：平成 27 年度市政世論調査

*R1：令和元年度市政世論調査、*R2：令和 2 年度市政世論調査

1)：算出根拠となる資料や調査資料がなかったため、現状値はありません。

4 第 3 次計画の評価と課題

第 3 次東大阪市食育推進計画では、「食育トライで広げよう！めっちゃ元気な市民の環」をコンセプトに、生涯を通じた心豊かで健全な食生活の実践を目的として、食育関係団体や関係課などとともに食育を市民に幅広く推進してきました。取り組みの実績の中で、「様々な食育活動や食育イベントの参加人数（年間）」は子どもと幅広い世代において第 3 次計画の目標を大きく上回りました。

また、「よくかんで味わって食べる市民の割合（保育園児・幼稚園児）」や「学校給食における大阪産農産物の使用割合」も目標を達成し、保育園児での朝食の欠食率や青年期男性の野菜の摂取率、農産物の栽培体験がある市民の割合などが改善傾向にありました。第 3 次計画における成果の一つと考えます。

一方、「食育に関心のある市民の割合」や「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」、青年期女性の「朝食を欠食する割合」など 5%以上悪化している目標もあります。

年代別にみると、「食育に関心がある市民の割合」では、30 歳代がもっとも関心が高く、20 歳代以下と 70 歳代以上がもっとも低かった一方、朝食や野菜の摂取率、栄養バランスに配慮した食事やメタボリックシンドローム予防のためのよい生活習慣の実践状況などをみると、年代が高いほど実践率が高く、20～30 歳代がもっとも低いという結果でした。

特に、20～30 歳代の若い世代において、生活習慣病予防を目的とした健全な食生活の実践を推進していくことは、若い世代自身だけでなく、次世代の子どもたちの食育の推進につながると考えます。

食育への関心が低い 20 歳代には食育の関心が高められるように、食育への関心は高いけれど仕事や育児などで食育を実践する余裕のない 30 歳代には、食育の実践や継続が図れるように取り組みを進めていきます。



1 食育の基本理念

豊かな心で「食」を楽しみ、より多くの市民が生涯を通じて
健全な食生活を実践でき、健康で活力のある社会をめざす！

食育とは、さまざまな「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」を自分主体で育てて獲得するものです。

子どもから高齢者まで生涯を通じた食育活動に取り組み、健全な食生活を実践することで、心身ともに健康で活力ある地域社会を目指します。

2 食育の基本目標

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を学び、適切に選択し実践する力、また、日本の伝統的な作法などの食文化を学び、次世代に引き継ぐ力を育みます。

(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。

3 重点的な取り組み

若い世代における食育の推進

健康寿命の延伸を目的として、若い世代を対象に生活習慣病予防につながる食習慣の普及啓発を行い、次世代の子どもも含めた、生涯にわたる食育の実践につながる食育を進めます。

4 考慮すべき事項

「新しい生活様式」に対応した食育の推進

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、接触の機会が多い体験的な活動などについて、「新しい生活様式」に対応した取り組みを進めていきます。



Ⅰ 生涯にわたる健康なからだづくりと豊かなこころを育てる食育の推進

(1) 歯と口の健康と食育

市民一人ひとりが生涯にわたって健康な生活を送るためには、妊娠～乳幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期、高齢期にいたる各世代に加え、障害のある人も含めたすべての人の身体的特徴や生活、労働環境、健康に関する意識や行動などをふまえた歯と口の健康づくりへの取り組みが必要です。

各ライフステージに応じた歯と口の健康づくりのため、きめ細やかな取り組みを市民とともに、関係機関や団体などと一体となって取り組んでいきます。

主な取り組み	取組内容	担当課・団体など
妊婦歯科健康診査	妊婦対象の健診などの実施と、妊娠期からの取り組みの必要性に関する普及啓発	母子保健・感染症課、東大阪市東・西歯科医師会
乳幼児への歯科健康診査・相談・教室	乳幼児と保護者対象の個別歯科相談の実施と、歯と口の健康づくりに向けての正しい知識普及	保健センター、東大阪市東・西歯科医師会
よい歯のコンクール	モチベーションの維持・向上を目的とした3歳6か月児健診での歯と口の状況が良い親子の表彰	母子保健・感染症課、東大阪市東・西歯科医師会
幼稚園や小・中学校への歯科健康管理指導など	学校歯科医からの情報提供や、歯科衛生士による講話などによる知識普及	教育委員会、東・西学校園歯科医会
成人歯科健康診査・相談	市民に対して健診などを行い、現在の歯と口の状況を伝えとともに、今後の対応についての指導の実施	保健センター、東大阪市東・西歯科医師会
介護予防教室	地域自治会での介護予防に関する口腔の啓発活動の実施	高齢介護課、東大阪市東・西歯科医師会
障害福祉サービス事業所への歯科健診と職員研修	事業所職員や施設利用者対象の講話や健診などの実施と、歯と口に対する知識普及	健康づくり課、東大阪市東・西歯科医師会
ふれあい祭りや健康フェスタでの啓発活動	歯周病の啓発や歯科受診の必要性などの知識の普及	東大阪市東・西歯科医師会

(2) 妊産婦の食育

妊娠期や授乳期は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために大切な時期で、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。近年若い女性の「やせ」が低出生体重児や早産のリスクを高めることが報告されています。妊娠中に健康で生き生きと過ごせるように、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」に基づく食習慣づくりの推進に取り組んでいきます。

○妊娠中の望ましい食習慣の知識普及

- ・妊娠届出面接やマタニティ教室を通じて、栄養バランスの取れた食生活の大切さを伝えます。また、妊娠初期・中期・後期、それぞれに必要な付加量を補うことを伝えます。
- ・妊娠期からの子育てガイド「すくすく☆トライ」に妊娠中の栄養や離乳食についての内容を掲載します。
- ・子育て応援アプリ「すくすくトライ」を活用し、栄養に関する情報発信を行います。

○妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要であることを啓発します。

○たばこやお酒の害から赤ちゃんを守る取り組み

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒が胎児や乳児の発育に与える影響について伝えます。

主な取り組み	取組内容	担当課・団体など
「妊産婦のための食生活指針」の普及啓発	ウェブサイトを活用した妊娠中の食に関する情報発信や、マタニティ教室などでの栄養士による普及啓発	保健センター
保健センターや医療機関などでの栄養指導	妊産婦を対象に、妊娠期や授乳期における食事指導や、母乳や子育てに関わる栄養指導	保健センター、大阪府助産師会東大阪班



妊娠期からの子育てガイド「すくすく☆トライ」

母子健康手帳と一緒に配布しています。妊娠中の栄養や離乳食についての情報のほか、子育て支援や予防接種など妊娠・育児に関する情報を1冊にまとめています。

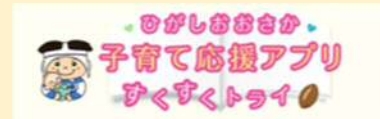


↑ウェブ版への
アクセスはこちら

ひがしおおさか子育て応援アプリ「すくすくトライ」

「子育て応援アプリ」では、妊娠・出産・子育ての時期をすべてサポート！

東大阪市の子育てに関するイベント情報や行政情報、子どもの予防接種管理など子育てに役立つ情報や機能を配信します。妊娠・出産から子育てにかかる必要な情報を、必要なときに取得できるスマートフォン向けアプリです。QRコードからインストールできますので、身近なツールとして、ぜひ活用してください。



iOS 版



Android 版

(3) 乳幼児の食育

①家庭や地域における食育

乳幼児期は、心と体の基礎が形成される時期であり、良い食習慣の確立や口腔機能などの発達に応じた食べる力の獲得、食べ物への興味や食べることの意欲や楽しさを育むためのとても大切な年代です。幼稚園児保護者における調査では、保護者と子どもの朝食や野菜摂取などの食習慣には関連がみられました。家庭全体における食育の推進を地域ぐるみで支援していくことが必要です。

保健センターでは、乳幼児健診や各種教室などを通じて、食育関係団体とともに、望ましい食習慣に関する知識の普及啓発や食習慣の獲得のための支援に取り組んでいます。

○「早寝早起き朝ごはん」で基本的な生活習慣づくり

乳幼児健診などで、家庭で簡単にできる朝食メニューや食欲のないときでも食べやすい料理の紹介や、朝食摂取や排便習慣、寝る時間などを含めた一日の生活リズムの確立を目指した情報提供や支援に取り組みます。

○幼少期からの生活習慣病予防などのための「野菜摂取」の推進

幼少期から良い食経験を積み重ねることの重要性や野菜の食べやすい工夫を伝えることに加えて、子どもが好む野菜メニューの紹介などの具体的な支援をしていきます。

○「食」を楽しむ食育の推進

乳幼児期は「離乳食のすすめ方」から「偏食」や「遊び食べ」など、食事に関して悩みをかかえる保護者が多い時期です。乳幼児健診の個別食事相談での支援や、保護者の負担を軽減できるような手軽なメニューなどの情報提供、子どもも保護者も「食」を楽しめる食育体験の機会を提供していきます。

○家庭での「共食」の推進

乳幼児健診や出前講座、食育月間啓発事業などで、家庭での家族そろっての食事の推進に取り組みます。

主に在宅の乳幼児が利用する子育て支援センターでは、親子でのさまざまな体験の中で子育ての楽しさを体感できるようにしています。いつでも育児や食事の悩みなどが気軽に相談でき、保護者同士の交流など、社会から孤立しないようなつながりを広めていきます。



- ・離乳食や子ども向けの食事の工夫、食べる楽しさ、食べさせ方などを講座、掲示、絵本や人形劇など楽しい取り組みの中で具体的に伝えていくように取り組みます。
- ・親子でのクッキングや食事タイムの中で、子どもには一緒に食べる楽しさや興味、意欲などにつなげ、保護者には生活習慣の見直しや保護者同士の交流、家族の共食の大切さを伝えていきます。

つどいの広場も主に在宅の乳幼児が利用します。一緒に食事・調理ができる場所は多くありませんが、家庭的な雰囲気の中で気軽に子どもの成長過程にあわせた食事のことなどを話すことができ、食の情報提供や子育ての安心につなげていきます。

主な取り組み	取組内容	担当課・団体など
「授乳・離乳の支援ガイド」に基づく普及啓発	乳幼児健診での離乳食に関する情報提供や栄養士による栄養相談、「6月食育月間」などの機会を捉えた食に関する情報提供	保健センター
離乳食講習会	保健センターでの栄養士による離乳食に関する講話や実物展示、個別食事相談の実施（※オンラインでも実施） 子育て支援センターでの保健師や栄養士による離乳食の進め方の相談や掲示、簡単レシピの紹介	保健センター、保育課 子育て支援センター
幼児対象の食育教室	野菜の折り紙や野菜スタンプなどの体験や栄養士による講話	保健センター、東大阪市 食生活改善推進協議会
乳幼児と保護者のクッキング	親子広場（0、1、2歳児）での親子クッキングや、栽培（見て）収穫（触れて）クッキング（食べる）の実施	子育て支援センター
遊びの中での食育のプログラム	食育に関するペープサート、人形劇、エプロンシアターや紙芝居の視聴	子育て支援センター
施設内での食育に関する掲示	幼児食・離乳食の献立表の配布や、栄養ニュースの配布、保育所の調理師による簡単な伝統料理の展示と作り方の紹介	子育て支援センター

市公式 YouTube での動画「離乳食のすすめ方」の配信

離乳食を始める初期～完了期まで、月齢に合わせた離乳食のすすめ方や作り方などを動画でわかりやすく紹介しています。



大人の食事からの取り分け幼児食の動画も配信しています。

↑ 動画へのアクセス
はこちらから



つどいの広場での食育の出前講座の様子

