

食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東保健センター	
取組の名称	スーパーでのベジチェック測定会	
実施時期	① 1日目:6月3日(水)、2日目:6月17日(水) ② 1日目:6月4日(木)、2日目:6月23日(火) すべて10時~11時30分	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☐ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☐ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	【目標】 健康無関心層を含めた市民が自身の野菜摂取量を把握し、摂取不足を認識することで、野菜摂取への意識を高める。 【内容】ベジチェック測定、野菜フードモデルの展示、簡単野菜レシピの配布 【参加者数】 231名 【評価】 ・野菜摂取レベル7以上(推定野菜摂取量350g以上)の人に市のマスコットキャラクター「トライくん」グッズ等の景品を渡しました。1回目の測定でレベルが基準に満たなかった人に2回目の測定会を案内すると、景品の存在がモチベーションとなり、意識の変容につながった様子でした。 ・また、ベジチェック測定により「これから意識して野菜を増やそう」と思った人の割合は約98%であり、意識の変容につながりました。	



食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東保健センター	
取組の名称	乳幼児地区健康相談会でのベジチェック測定会	
実施時期	6月12日(金)10時～11時	
取組みの目的	☐共食の推進 ☐朝食の摂取 ☐栄養バランスの良い食事の摂取 ☒野菜の摂取 ☐生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐よくかんで味わって食べる ☐栄養成分表示への理解促進 ☐食品の安全性に関する知識の普及 ☐農産物の栽培体験の機会提供 ☐食品ロスの削減 ☐伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	【目標】 子育て中の若い世代が自身の野菜摂取量を把握し、摂取不足を認識することで、野菜摂取への意識を高める。 【内容】ベジチェック測定、野菜フードモデルの展示、簡単野菜レシピの配布 【参加者数】 27名(うち20-30代が85%) 【評価】 地区健康相談会の機会をとらえて、野菜の啓発を行うことで、野菜不足の傾向が高い若い世代にアプローチすることができました。ベジチェックという手軽に野菜摂取レベルを測定できる機会を用いたため、興味を持たれやすく、相談会の参加者の多くに参加していただきました。 手軽に野菜を摂るコツやレシピを伝えたほか、保護者の食習慣が子どもの将来の食習慣につながることを伝えたことで、野菜摂取の重要性の理解につながったように感じました。 アンケートの自由記載では、「野菜がとれていないことが分かったので頑張って食べていこうと思う」、「野菜の摂取量がわかってご飯の献立を考えてみようと思った」といった意見が見られました。また、ベジチェック測定により「これから意識して野菜を増やそう」と思った人の割合は100%であり、意識の変容につながりました。	





食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東大阪市保健所 中保健センター	
取組の名称	① 食育絵本の読み聞かせ ② 壁面での食育月間 PR ③ 事業でのベジチェック測定	
実施時期	6 月	
取組みの目的	■共食の推進 ■朝食の摂取 ■栄養バランスの良い食事の摂取 ■野菜の摂取 ■生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	① 食育絵本の読み聞かせ 目的:食べものへの興味や関心をはぐくみ、家庭での食育の参考にしてもらう 対象:乳幼児健診に参加される乳幼児と保護者 内容:月齢にあわせた食に関する絵本の読み聞かせを保育士がおこなった。絵本は3種類置き、子どもが関心をもったものを保育士が読み聞かせをおこなった。絵本「しろくまちゃんのホットケーキ」を保育士が読み終えたら、次の絵本を読んだと催促したり、そのあとママゴトにつながったりとの食への関心につながっていた。 ② 壁面での食育月間PR 目的:朝食について関心をもってもらう 対象:健診・検診に来所した市民 内容:朝食についての内容で壁面に掲示し、対象にあわせたリーフレットやパンフレットを配布した。待ち時間に掲示物をみたり、設置したパンフレットを自由に持ち帰っていた。 ③ 事業でのベジチェック測定 目的:野菜の摂取状況を自身で確認し、野菜の摂取量増加をめざす 対象:保健センター事業の参加者 内容:カゴメのベジチェックを用いて、野菜の摂取状況を確認してもらった。「ぜんぜん野菜足りていないね。」「もっと色の濃い野菜もとらなあかんわ。」など日常の野菜の取り方の振り返りにつながった。	



食育月間の取り組み

取組団体・施設名	健康部西保健センター	
取組の名称	ベジチェックを活用した推定野菜摂取量の測定	
実施時期	令和 8 年 6 月 2 日、4 日、9 日、10 日、11 日、25 日	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☐ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☐ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	【内容】 ▶食育月間期間内に、以下6つの事業で西保健センターに来所された市民(大人のみ)を対象に、ベジチェック(野菜摂取量を手のひらで測定する機器)を使用し、推定野菜摂取量と野菜摂取レベルを測定した。測定結果及び野菜の 1 日の目標量(350g)を、フードモデルを用いて説明し習慣的な野菜摂取量の増加を促した。 【対象事業・参加者数】 ・1 歳 6 か月児健診 20 名 ・3 歳 6 か月児健診 17 名 ・ティーンズ教室 3 名 ・離乳食講習会 9 名 ・血糖値を下げる教室 12 名 ・乳がん検診 14 名 【ベジチェック】	



食育月間の取り組み

所属団体名・施設等名	東大阪市(保健所健康づくり課)	
取組の名称	自分の体を知ろう！健康チェックイベント	
実施時期	6月9日(火)、29日(月)、午前11時～午後1時	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☐ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☒ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	6月食育月間での野菜摂取の啓発と、健康診断が始まる前の健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、東大阪市役所本庁1階にて、健康チェックイベントを行いました。 野菜摂取推定量が測定できるベジチェックを始め、全身の筋肉量を反映する握力測定やストレスチェック、骨密度測定、呼気中の一酸化炭素測定を行いました。 2日間で約180人の参加がありました。積極的な参加が多く、「自分自身の野菜量を知るきっかけになり、もっと野菜を食べよう」と思ったなど、前向きな感想も多くありました。自身の健康を振り返るきっかけになったようでした。   	