

# 第3次大阪市食育推進計画（概要）

**基本方針**： 市民一人ひとりが、食に関する知識と食を選択する能力を養い、健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるようにする

国 食育基本法  
 ・食育推進基本計画（平成18年度～平成22年度）  
 ・第2次食育推進基本計画（平成23年度～平成27年度）  
 ・第3次食育推進基本計画（平成28年度～平成32年度）  
 健康増進法 健康日本21

大阪市の食育推進計画  
 食育基本法第18条に基づく市町村計画の位置づけ  
 ・大阪市食育推進計画（平成20年度～平成24年度）  
 ・**第2次大阪市食育推進計画**（平成25年度～平成29年度）

## 第2次大阪市食育推進計画の方針

1. 生涯を通じた健全な食生活の確立とさらなる実践

2. 市民運動としての食育の推進（食環境整備）

3. 食育推進ネットワークの強化  
 食育推進ネットワーク参加施設等へのアンケート調査により「強化できている」と判断する。引き続き強化に努める。

結果

健全な食生活の確立に関する目標は、改善に至らない項目がほとんどであった（全8項目）  
**A目標値に達した**：なし  
**B改善傾向**：2項目  
**C変わらない**：1項目  
**D悪化**：5項目  
 ・栄養バランス等に配慮した市民の割合  
 ・朝食欠食者の減少  
 ・野菜摂取量の増加  
 ・共食回数の増加  
 ・よく噛んで食べる市民の増加

結果

食環境等に関する数値目標は、目標達成もしくは改善傾向であった（全6項目）  
**A目標値に達した**：4項目  
 ・食育年間計画を作成する保育所数の増加  
 ・市民・食品事業者との意見交換会の増加等（食品衛生に関する講習会等）  
**B改善傾向**：2項目  
 ・食育ボランティア養成数の増加等  
**C変わらない**：なし  
**D悪化**：なし

1次計画期間に獲得した食育に関する意識と知識が行動につながらなかったことが伺える。

第2次大阪市食育推進計画では、食育推進の方針、数値目標、具体的な施策の展開として、各分野・所属で取り組んできた（地域・家庭、教育・保育、生産・流通等分野ごとの事業として）。各数値目標達成のため、具体的な行動として掲げたものではなく、市民が何をしたらよいのかの提示がなかった。第3次大阪市食育推進計画では、一人ひとりが「自分の食生活を変えるための行動を起こす」ことができるよう働きかける「基本テーマ」を設定し、各テーマに沿った取り組みを各分野・所属・団体等の連携・協働により行っていく。

## 7つの基本テーマ

### バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べること等の、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。

### 朝ごはんを食べよう

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることから重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。

### 野菜を食べよう

健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g以上食べましょう。

### 一緒に食べよう

共食は、望ましい食習慣の確立、適切な質と量の食事の摂取につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育てます。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。

### よく噛んで食べよう

食べ物を噛むためには、十分な口腔（こうくう）機能の発達、維持が不可欠です。よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。

### よく見て食べよう

適切な栄養摂取と健康維持に向け、食品と食品に表示されている栄養成分表示等をよく見て選んで食べましょう。

### 大切に食べよう

食物からいただく命を大切に、感謝していただきましょう。これまで育まれてきた食文化を次の世代へと継承していきましょう。

## 施策の3つの柱

### 変わる

市民一人ひとりが、ライフスタイルにあわせて「食」を選択する力を身につけ、自らの食生活を変えていくための普及啓発を行い、食育を推進します。さらに歯と口腔（こうくう）の健康づくりを通じた食育や、環境に配慮した「食」行動を自主的に進めることができるよう啓発します。

### つくる・つながる

市民一人ひとりが食生活について考え、食生活を改善するための環境づくりに向け、ボランティアによる主体的な食育活動、食育関係者・事業者等と連携した取り組みと情報発信を進めます。また、これまで育まれてきた食文化や伝統料理等を次の世代へ伝承する取り組みを進めるとともに、「共食」の推進による人と人とのつながりを通じた心と体の健康づくりに努めます。

### 安心・安全

食品の生産・流通・消費の各段階において、市民一人ひとりが安心して食生活を送るよう、啓発・情報提供を行うとともに、食の安全性の確保に努めます。また、家庭における災害時のための備蓄食品の必要性等について、啓発を行います。

スローガン 「かしこく食べよう！ゲンキをつくらう！」

めざす姿：食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる  
 適切な食生活によって心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活を送ることができる

計画名称：第3次大阪市食育推進計画

計画期間：2018（平成30）年度～2023（平成35）年度 6カ年計画