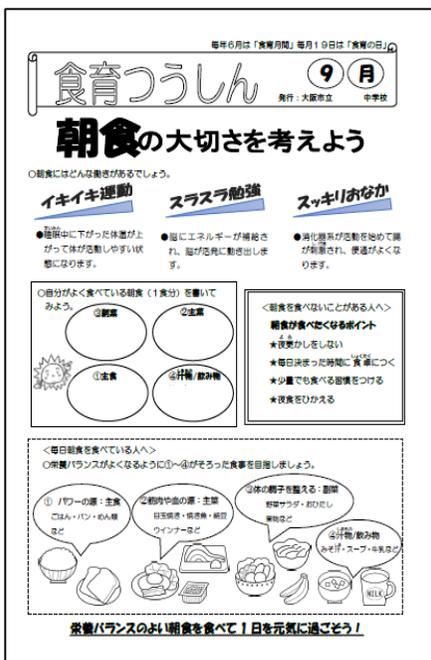


「朝ごはんを食べよう」

目的:毎日朝食を食べる習慣と、適切な栄養摂取・食事リズムを身につけるための取り組み

【小・中学校】

●中学校における食育啓発資料において「朝食の大切さを考えよう」等について紹介し、各中学校での食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発に取り組みました。



【小・中学校】

●学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示の中で「朝食の大切さを知ろう」等をテーマにした展示を行い、広く市民に対し啓発活動を行いました。



【地域】

●食育ボランティア(大阪市食生活改善推進員協議会)の活動支援

食育ボランティアとして各地域で積極的に活動している大阪市食生活改善推進員協議会に対し、地域での活動に取り組んでいただけるよう令和4年度の共有テーマ「朝ごはんを食べよう」について研修会の開催を予定していたが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止し、関係資料を配付することとした。

また、地域に密着した取組を行えるようレシピを作成し、バランスメニューの紹介や調理体験を盛り込んだ食育が行えるよう支援している。

【保育・教育】

●「朝食もりもりチャレンジ」の取り組み

「朝食を欠食する子どもの割合減少」を目的として、公立保育所の5歳児を対象に朝食紙芝居「あさごはんでげんきチェック」を実施し、保護者には、朝食に関するおたよりを配付し、啓発活動を実施した。【56施設 1102人】

実施後、保護者向けに実施したアンケート結果では、毎日朝食を食べる割合は、84.7%であった。

【地域子育て支援センター】

●「朝ごはんを食べよう」

大阪市朝食普及月間の取り組み(9月)
820人

「野菜を食べよう」

目的:健康づくりと生活習慣病予防のために、野菜を1日350g以上食べる市民の増加のための
取り組み

- 「小・中学校給食標準献立における食に関する指導資料」において、「野菜をたくさん食べるには」や日々の給食献立に使用されている 野菜の栄養価、旬等について紹介し、各小・中学校で給食の時間等での食に関する指導に活用しました。

- 学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示の中で「野菜のことをもっと知ろう」等をテーマにした展示を行い、広く市民に対し啓発活動を行いました。

3/10

| | | | |
|------------|------------------|--------|---------------|
| 献立番号 14 | ピリ辛丼、中華スープ、ソフト黒豆 | 指導のねらい | 野菜をたくさん食べるために |
|------------|------------------|--------|---------------|

栄養士が監修した「健康日本21」の1冊目「1冊目における国民健康づくり運動」で示している1日の野菜摂取量の目標は、成人の場合で350g以上である。こどもが野菜を1回の食事でも摂取することは難しいため、3食に分けて食べるように心がけたい。

また、生野菜はかき揚げ、たくあん食にいい、いためる、煮る、ゆでる、蒸すなど加熱調理をすると、かさが減って食べやすくなる。

このように調理の工夫をして、野菜をたくさん食べるようにしたい。

やさしい野菜をたくさん食べるには？

健康のためには、野菜をたくさん食べるのが大切です。

たくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

3食に分けて食べる

朝・昼・夕の3食に分けてとれば、1日に必要な量を無理なく食べることができます。

加熱して食べる

野菜は加熱すると、かさがへり、たくさんの量を食べることができます。いためものや鍋ものなどにして食べましょう。

3/12

| | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------|------------|
| 献立番号 8 | 冬野菜のレータイス、ブロッコリーとコーンのサラダ 具焼 (カツ丼) | 指導のねらい | 冬野菜の栄養価の紹介 |
|-----------|--------------------------------------|--------|------------|

冬野菜は、その食品が多くとれる時期のことであり、とれる地域や種類によって多少季節が異なる。旬の食品は栄養価が高く、旨味があり、栄養価も高く、最も美味しく、美味である。また、生産する際に使われる肥料なども知らずにはいられないため、旬の野菜は、旬の野菜も減るなどのメリットもある。

冬に旬を迎えて収穫される代表的な野菜には、ほうレンそう、だいこん、かぶ、ブロッコリー、はくさい、こまつな、れんこん、さくな、ねぎなどがある。

たっぷり冬野菜を食べよう！

旬の野菜は、栄養素がたっぷりでおいしいです。また、たくさんとれるので、値段も安くなります。

たっぷり食べて冬を元気に過しましょう。

※とれる地域や野菜の種類によっては旬の季節が変わることがあります。

冬に旬を迎えて収穫される代表的な野菜には、ほうレンそう、だいこん、かぶ、ブロッコリー、はくさい、こまつな、れんこん、さくな、ねぎなどがある。

今日の給食には、だいこん、れんこん、ブロッコリーが使われています。



「野菜を食べよう」



(啓発クリアファイル)

【食環境づくり推進事業】

●やさいTABE店事業において、市民の健康寿命の延伸と、生活習慣病のリスク低下のため、食生活の改善と野菜摂取量増加を目的とし、野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度を行っている。大阪市HPへの登録店舗リストの掲載とリーフレット作成による事業周知と野菜たっぷりメニューをオーダーした市民に対し継続使用が可能な媒体(クリアファイル)を配付し、事業の周知及び野菜の摂取に関する啓発を行った。

●ヘルシーメニューコンテストについて

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外食を控え家庭等で食事をする機会が増えていることから、大阪ヘルシー外食推進協議会主催で、店外飲食できるメニューのコンテストを実施した。募集メニューは、利用者の健康に配慮した店外飲食できるランチメニューで、主食とおかずがセットになっており、野菜量が120g以上のものであった。審査は、一次審査をオンライン投票で行い、専門家による二次審査を行った。今年度は、オンラインでの投票数は、5,336件と例年の500件を大きく上回り多くの方の参加につながった。



【流通】

①市内農業及び市内の農産物の新鮮さ、おいしさ、歴史等についての理解を深めていただくことを目的として、市内農業者の指導のもと、「野菜の収穫体験会」を開催。「楽しく収穫 おいしく食べる 大阪市農業体験」を2回開催し、新鮮な野菜の収穫を体験していただくとともに、収穫した市内産農産物を持ち帰っていただいた。



(農業体験の様子)



(都市農業オンラインセミナー「野菜ソムリエに聞く！野菜のあれこれ」の様子)

- ②都市農業オンラインセミナーの実施
 - ・「大阪市都市農業とは～生産者の想いと実態～」
 - ・「野菜ソムリエに聞く！野菜のあれこれ」
- ③プロモーション動画作成

「よく見て食べよう」

目的:食品(衛生面も含む)と、食品に表示されている栄養成分表示などをよく見て食べるための取り組み

地域子育て支援センター

- 家庭でできる食中毒予防についてなどの啓発(4月~1月) 【285回 911人】

市民に対する講座の開催:地域子育て支援センター

- 家庭でできる食中毒予防について啓発

市民に対する講座の開催:「エルちゃんの“わん”デー講座」

- 「知っておきたい食品表示の見方」をテーマに、食品の内容を正しく理解するための食品表示についての講座を開催

飲食店等(「うちのお店も健康づくり応援団」協力店)を通じた食育の情報発信

- 栄養成分表示や健康に配慮した食事の提供等に取り組む飲食店等を「うちのお店も健康づくり応援団」として登録し利用者への食を通じた健康づくりの推進を図っている。
食育を推進していくためには、健康に関心の高い人だけではなく、誰もが身近な場所で食の情報入手を気軽にできるよう「うちのお店も健康づくり応援団」協力店において、「食品や飲食店メニューの栄養成分表示の見方」についてのリーフレットを作成し配付を行った。(配布件数 1037件)

あなたに必要な1日の栄養量

| エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物 | 18~29歳 | 30~49歳 | 50~64歳 | 65~74歳 |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|
| エネルギー(kcal) | 2,000 | 2,500 | 2,000 | 2,000 |
| たんぱく質(g) | 60~70 | 65~75 | 65~75 | 65~75 |
| 脂質(g) | 60~70 | 60~70 | 60~70 | 60~70 |
| 食塩相当量(g) | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 9.0 |

食塩相当量
食塩 10g
食塩相当量 10g

糖質は1日3.0g未満に!
糖質 150g (150g) ~234kcal

スイーツはほどほどに!
こはんと1日(150g) ~234kcal

カラダドレッシング食!
糖質 10g

たんぱく質は1日50g以上!
たんぱく質 50g

脂質は1日50g以上!
脂質 50g

炭水化物は1日250g以上!
炭水化物 250g

栄養成分表示を見て選ぼう!

加工食品、惣菜や弁当など
惣菜・惣菜弁当の食品表示は必ず見よう!

「00糖」は注意!
商品によって「糖質100g」
当たりが異なる場合があります。
数%の差が気になる方は、必ず確認を。

糖質に注意!
加工食品・惣菜や弁当は、
「炭水化物」(糖質)の量は必ず
表示されている。
加工食品・惣菜や弁当の糖質は、
必ず確認を。

めん類の糖質!
めん類は「めん」や「スープ」に
分けて表示し、糖質・食塩相当量を
確認して選ぶべし。
糖質の量は半分減らすなど、減糖の日食
にしよう!

1食分は、
1日に必要栄養量の1/3
を目安に選ぼう!

栄養成分表示を見て選ぼう!
ミルクボーイのランチを手チェック
あなたに必要な1日の栄養量

下大阪市 × 古本営業
大阪府大阪市

ミルクボーイのランチをチェック

| 品名 | 糖質 | 脂質 | たんぱく質 | 食塩相当量 |
|--------|------|------|-------|-------|
| カレーライス | 32.0 | 15.0 | 10.0 | 1.0 |
| ハンバーグ | 31.0 | 15.0 | 10.0 | 1.0 |
| 焼肉 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 0.5 |
| ステーキ | 6.0 | 6.0 | 3.0 | 0.5 |
| 焼魚 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 0.1 |

1日の栄養量と比較しよう! 選んだランチの栄養量は?

糖質 100g未満
脂質 20g未満
たんぱく質 10g以上
食塩相当量 1.0g未満

糖質 100g未満
脂質 20g未満
たんぱく質 10g以上
食塩相当量 1.0g未満

「よく見て食べよう」

目的:食品(衛生面も含む)と、食品に表示されている栄養成分表示などをよく見て食べるための取り組み

小・中学校

●中学校における食育啓発資料において「栄養成分表示について知ろう」等について紹介し、各中学校での食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発に取り組みました。



市民に対する講座の開催:食品衛生講習会

啓発用クリアファイル

●高校生、大学生及び専門学校生等、若い世代を対象に食品衛生講習会を実施し、食肉はしっかり加熱して食べるよう注意することや、加熱不十分で喫食した場合はカンピロバクター食中毒に罹患するリスクがあることについて周知（5回開催）



「大切に食べよう」

小・中学校

●学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示の中で「SDGs」等についての内容の展示を行い、広く市民に対し啓発活動を実施。



食品ロスの削減

●手つかずのまま捨てられている食品や食べ残しといった「食品ロス」を削減するため、本市ホームページや各種講座、イベントにおいて、「生ごみ3きり運動」の推進に向けた啓発を実施。

●食材やエネルギーを無駄にせず、生ごみを減らすことを、買い物から調理、食事、後片付けまでの一連の流れの中で実践する「調理の工夫で食品ロスを減らす料理教室」を開催。

複数のテーマの取り組み

ライフステージ別の取り組み

- 胎児期・乳幼児期
 - ・母子保健事業等において、妊娠期や乳幼児期の食や食育に関する意識づくり、正しい知識・情報の普及や相談対応等を実施。
- 幼児期・少年期・青壮年期
 - ・食育講座、地域健康講座等において、食育に関心を持ち、実践できるよう、意識づくりや正しい知識・情報の普及、実践のための支援を実施。
 - ・高校・大学や商業施設等で食育キャンペーンを実施し、基本テーマについて啓発し、健全な食生活の確立にむけたきっかけづくりとした。
 - ・大学生を対象としたボランティア養成講座において、望ましい食生活について啓発。
- 高齢期
 - ・介護予防地域健康講座等において、高齢者の特性に応じた食事についてや適正な食事摂取による低栄養の予防にむけて啓発。
 - ・高齢期の介護予防、特に低栄養対策、体重管理、食品摂取の多様性、共食等の重要性に関する正しい知識の普及と行動変容に向けた主体的な取り組みを促進するための啓発リーフレットを地域包括支援センターや介護予防教室等に配付、啓発した。

高齢者 生活支援型食事サービス事業

在宅高齢者等の自立した生活の確保を図るため、関連サービスの利用調整を行いながら、訪問により栄養バランスのとれた食事を配達することで、対象高齢者等の安否確認を行うことを目的とする事業である。献立作成にあたり、高齢者等の栄養バランスや嗜好を考慮し、咀嚼、嚥下能力の低下に対応した食事(きざみ食等)を提供すること定めている。

【令和4年1月末現在の事業実績】 配食数 756,138食 利用決定者 6,546人

介護予防情報発信事業

- 高齢期の介護予防、特に低栄養対策、体重管理、食品摂取の多様性、共食等の重要性に関する正しい知識の普及と行動変容に向けた主体的な取り組みを促進するため、啓発リーフレットを配付、周知した。

- 認知症アプリを活用した情報発信「スマホでぼちっと介護予防」と題して啓発用リーフレットを作成し、配付、周知した。その中で、「やせたらアカン!シニアの食事」をテーマに情報発信を実施した。(令和4年1月末現在の事業実績) リーフレット配付数 8,170枚



複数のテーマの取り組み

特定給食施設(事業所)を対象とした研修会の開催

事業所においては栄養士が未配置の施設や、栄養管理が充分になされていない施設が依然として多い。そのため、事業所給食に携わる職員等を対象に「喫食者指導教室」を開催、利用者に対してより一層健康に配慮したメニューの提供や栄養・食生活等に関する情報提供がなされるよう支援を行った。昨年度からオンライン開催をしているが、今年度は、ライブ配信に加え、オンデマンド配信も実施し、より多くの施設が研修会に参加しやすい形として実施。(実施回数 1回 参加人数109人)

特定給食施設における食育事例集の作成

栄養管理、食育等の取り組みを進めている事業所における事例を集約し、特定給食施設等のより実践的な取り組みの一助として、喫食者の健康増進に繋げるためにホームページへ掲載し、情報発信を行った。

青壮年期層を対象とした食育イベントの開催

外食や中食利用者の多くを占める青壮年期層に対し、栄養成分表示の活用、栄養バランスの重要性、野菜摂取増加等についての普及啓発をさらに推進させるため、市内大学のキャンパスや会社の社員食堂、商業施設等に会場提供等協力を得て、啓発用媒体の展示、体験型の食育ゲーム等を取り入れた食育イベントを実施している。令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、体験型の食育イベントが難しく、内容を講話や啓発用媒体の展示として実施。(実施回数7回、参加人数 469人)

ホームページ等による情報発信

広報紙や市・各区ホームページ、各区SNS、食育情報発信Facebook「たべやん通信」に食育に関する情報を掲載し、健康・栄養情報の発信を行った。

市民を対象とした食育イベント等の開催

市内の大学・商業施設・図書館等、各区食育推進ネットワーク・関係各部署と連携・協働による食育イベントを開催し、様々な世代に食育の啓発を行った。