

大阪市各局における基本テーマの取り組み

平成 30 年度 共有テーマ以外の取り組み

1. バランスよく食べよう
2. 野菜を食べよう
3. 一緒に食べよう、
4. よく噛んで食べよう
5. よく見て食べよう
6. 大切に食べよう

についての取り組みを、各関係部署で実施しました。

1 バランスよく食べよう

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

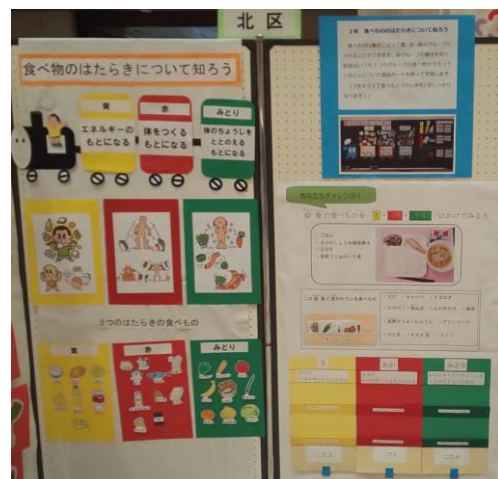
【小・中学校】

(1) 「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、「3つの食べ物のグループ」や「6つの食品群」等について紹介し、各小・中学校での食に関する指導に活用しました。



(2) 学校における食育展(市役所玄関ロビー)

情報パネル展示の中で「食べ物の働きについて知ろう」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。



【食育ボランティア】

市民一人ひとりが、生涯を通じて健全な食生活を実践するためには、地域に密着した継続的な食育活動を展開することが需要です。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、地域での活動に取組んでいただけるよう平成 31 年度の共有テーマ「バランスよく食べよう」についての研修会を開催し啓発をおこないました。

参加者 474 人

2 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。

【中学校】

啓発資料において「秋冬が旬の野菜について」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。



給食で食を考えましょう!! 秋冬が旬の野菜について

旬を迎えた野菜は、収穫量が増えるため、価格も安く、味わい・栄養価ともにアップし、健康面でも経済面でも、いいことづくめです。

秋冬が旬の野菜であるにんじん、だいこん、れんこんなどは根菜類と呼ばれ、体を温める働きがあるとされています。苦手な人もがんばって食べましょう。

*** 給食に出る秋冬が旬の野菜について ***

人参(にんじん)

カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。カロテンには、免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くする働きがあります。



大根(だいこん)

根の部分にはビタミンC、葉の部分にはカロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。



白菜(はくさい)

ビタミンCやカリウムを含んでいます。カリウムには、ナトリウムを体の外に排泄する働きがあるので、高血圧予防につながります。



フロッキー

カロテン、ビタミンC、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、腸の働きを活発にし、便通を良くする働きがあります。



蓮根(れんこん)

ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めてくれる働きがあります。



☆「大阪市やにわの伝統野菜色々」紹介文とイラストを讀んで下さいませしょう。」の答え

①…大阪しろな、②…金時人参、③…田辺大根、④…福島高菜です。

いくつか正解しましたか？他の5種類も調べてみましょう。



★秋冬が旬の野菜をしっかりと食べて、毎日元気で過ごしましょう！

【やさい100 プロジェクト】

野菜の日(8月31日)から1か月間、ランチタイム時にふだんのメニューに加え、野菜を100g追加で食べることができる「やさい100メニュー」を提供する「やさい100プロジェクト」への参加を(株)ぐるなびを通じて加盟店に呼びかけ、協力いただける2店舗において実施しました。

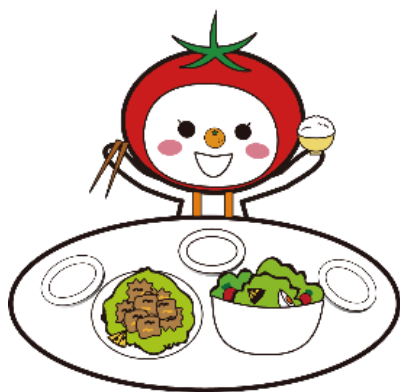
- ・実施期間 平成30年8月31日～9月29日
- ・やさい100メニュー利用者 1,455人

3 一緒に食べよう

共食（きょうしょく）は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質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、豊かな心を育みます。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。

【小・中学校】

「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、「食事にふさわしい話をしよう」や「マナーを守って楽しく給食を食べよう」等、一緒に食べるにあたり必要な食事マナーについて紹介し、各小・中学校での食に関する指導に活用しました。



献立番号	献 立 名	指導のねらい	給食時のマナー
8	パン、牛乳 鶏肉とピーマンのししやうの巻物、おひたしのかき揚げ、三層豆のたまご	食事にふさわしい話をしよう！ 給食時間は友だちや先生と話ながら食事をすると、食べ物、おいしく感じられます。食事にふさわしい話をしましょう。	みんながわかる話をしよう。 声の大きさにも気をつけよう。 うれしい話 や楽しい話をしよう。 人のいやがるような話はやめよう。

献立番号	献 立 名	指導のねらい	給食時のマナー	
8	パン、牛乳 煮込みハンバーグ、コーンスープ、三層豆のたまご	マナーを守って、楽しく給食を食べよう！ ○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。 ○口に食べ物を入れたまま話さない。 ○食べている途中で立ち歩かない。 ○よい姿勢で食べる。 ○食事にふさわしい話をしよう。 ○静かきらいをしないで食べる。		

4 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。

【中学校】

中学校における啓発資料において「よく噛んで食べよう」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。



毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育つうしん

発行：大阪市立 中学校

よくかんで食べよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けて、一生運自分の歯で、よくかんで食べることができるとよいですね。

【よくかむことの8つの効用】

よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。

- 1 肥満を防ぐ**
よくかむことがダイエットの基本です。
- 2 味覚の発達を促す**
よくかむと、食べ物本来の味がわかります。
- 3 発音をはっきりさせる**
よくかむと、口のまわりの筋肉が発達し、きれいな発音ができます。
- 4 脳の働きを活発にする**
よくかむと、脳細胞の働きが活発になります。
- 5 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする**
よくかむと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、口臭の発生も減少させます。
- 6 がんを防ぐ**
唾液に含まれるある酵素には、発がん物質の発がん作用を消滅させる働きがあるといわれ、研究がすすまれています。
- 7 胃腸の働きを促進する**
よくかむと、唾液の中の消化酵素がたくさん出ます。
- 8 全身の体力向上とストレス解消**
よくかむことで力がわき、日常生活への自信も生まれます。

【おいしくかむために一何本の歯が必要？】

かめばかむほど味わい深くなる食品は、18～28本の歯がないと、しっかりかむことが難しいとされています。

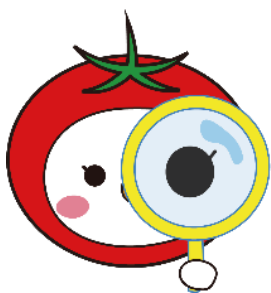
8020運動を知っていますか？80（ハチマル）は年齢、20（ニイマル）は歯の本数です。80歳になっても20本以上の歯を保つことができるよう、子どもの頃から、歯と口の健康に気を付けましょう。きんぴらごぼう、なすの煮もの

5 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。

【学校における食育展】

市役所玄関ロビーにおいて実施し、情報パネル展示の中で「食品表示について知ろう」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。



【子育て支援センター】

食品表示の見かた、家庭でできる食中毒予防について、旬の食材紹介と購入時の食品の見かた等について啓発を行いました。

【消費者センター】

区民まつり等市民が集まるイベントなどにおいて、食品表示に関する啓発チラシを配布しました。

【エルちゃんの“わん”デー講座】

大阪市内在住・在勤・在学の方を対象として、7月18日に「知っておきたい食品表示～食の安心・安全を確認するために～」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しました。

【食品衛生講習会】

高校生、大学生及び専門学校生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、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しました。

事業実績 平成31年度1月現在 51回

【飲食店等】

市民が外食する際に自分にあった食事を選び、健康管理ができるよう、飲食店等における栄養成分表示やヘルシーメニューの提供をすすめるために、市内飲食店関係者を対象に、株式会社ぐるなびと連携した「健康・ヘルシーセミナー」や、食品衛生講習会等での啓発等を実施しました。

6 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。

【区役所】

食育講座において活用する配付媒体に、「地産地消」「なにわの伝統野菜」について記載し、特に若い世代に対して啓発しました。

朝ごはんには5つのパワーがあるんやで！朝ごはんのパワーで元気をつくろう！

勉強パワー
脳のエネルギーになって
頭のはたらきを活発に
するんやで！

2 からだパワー
じょうぶな骨や筋肉を
つくって動かすんやで！

3 げんきパワー
元気よく動くための
エネルギーになるんやで！

5 うんちパワー
朝のうんち習慣を
たすけるんやで！

「地産地消」
地域で生産された農産物を地域で消費することを言います。
大阪でとれる大阪産（もん）をできるだけ選びましょう。
100年以上前から大阪市内で栽培され、大阪の農業と食文化を支えてきた歴史、伝統をもつ野菜です。

なにわの伝統野菜

ななつはつ 玉造黒門ねぎ 金時人参 天王寺ねぎ 福徳南瓜
毛馬結瓜 大阪しろな 田辺大根

ごちそうさま

知っていますか？

facebook
たべやん通信
公式アカウント

本リーフレットは、農林水産省 食料政策・食料生産政策課（おとでの食育の推進事業）を基に作成しました。

【小・中学校】

「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、「感謝の気持ちで食べよう」等について紹介し、各小・中学校での食に関する指導に活用しました。



献立番号	献立名	指導のねらい	感謝の気持ちで食べ物をいただくこと
9	ビビンバ、牛乳 わかめスープ、デザートフィッシュ		

感謝の気持ちで食べよう

私たちの体は、食べものによって
つくられて、たくさんの方が関わって
います。
「いただきます」、「ごちそうさま」の
感謝の気持ちをこめて、あいさつを
しましょう。

かんしゃ きも た

わたし、からだ、た

つくられて、たくさんの方が関わって
います。

「いただきます」、「ごちそうさま」の
感謝の気持ちをこめて、あいさつを
しましょう。

かんしゃ きも た

【子育て支援センター】

季節ごとの食文化について啓発しました。



【食育教室】

「地域活性化包括連携協定」を締結している㈱ぐるなびと連携し、市内の小・中学生を対象に、料理人による「食育教室」を、小学校・中学校各1校で実施しました。

(1) 小学校

日時：平成30年10月19日（金）

場所：市立上福島小学校

対象：6年生児童

講師：「日本料理 かが万」 副社長 藤原利光氏

内容：大阪の食文化に関する講義と実演。実演では、一番出汁の取りかたを学び、昆布出汁、鰹節との合わせ出汁、おすましを試飲しました。また、調理の様子を間近で見学したほか、盛り付けを体験しました。



(2) 中学校

日時：平成30年11月8日（金）

場所：市立南港南中学校

対象：3年生生徒

講師：「浪速割烹 喜川」 店主 上野修氏

内容：大阪の食文化に関する講義と実演。講義では、浪速料理について学び、食材を無駄にしない「始末の心」や、江戸時代に北海道の昆布を大阪にもたらした「北前船」についての説明を受けました。実演では、真昆布の出汁、真昆布と鰹の一番出汁を試飲し、うをぜの酢橘煮、河内鴨とマイクロ椎茸の黄菰碗などの調理や盛り付けを体験しました。



複数の基本テーマの取り組み

【第3次大阪市食育推進計画の周知】

市民、特に幼児や小学生への食育の推進をすすめるため、関係者への説明と周知を行いました。

- | | | |
|------------------|------------------|----------|
| (1) 保育従事者への説明・周知 | 5月16日、5月24日、6月2日 | 参加者 397名 |
| (2) 学校関係者への説明・周知 | 2月15日 | 参加者 250名 |

【ライフステージに応じた取り組み】

(1) 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をはじめ、正しい知識・情報の普及や相談対応等を実施するとともに、家庭での食育推進につなげるための取り組みを実施しました。(妊婦教室・離乳食講習会・乳幼児健康診査・地域ふれあい子育て教室・ブレママクッキング・食育講座等)

(2) 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、ライフステージに応じた食や食育についての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しました。また、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ました。

(3) 高齢期

高齢者向け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啓発を行い、適正な食事摂取による低栄養の予防にむけて啓発を行いました。

また福祉局と連携し、介護事業所利用者における栄養改善の推進のため、地域包括支援センター・居宅介護支援事業者等の職員に向けた研修会において、食事の重要性と栄養アセスメントについて説明しました。

生活支援型食事サービス事業受託事業者に対しては、厚生労働省作成の「地域高齢者の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」周知により、配食サービスを通じた利用者の健康保持増進に理解を求めました。

バッチリ押さえる 3 時間 第2弾
栄養改善・口腔ケア・リハビリの新常識

介護が必要になった原因は、食事とお口のお手入れだった？！
 多職種と連携したアプローチって？！
 現場で実践したくなるような知識・秘訣をご紹介します！



2月20日(水)

13:30~17:00 (開場・受付) 13:00~

中央区役所 7階 703・704 会議室

【対象】 居宅介護支援事業者、地域包括支援センター、地域密着型通所介護事業者 150名

プログラム	講師
1日3食 食べていても「低栄養」？！ 常識、でも初耳の栄養学 栄養改善プログラムでこんなふうに変わります！	健康局健康づくり課 担当係長 大内田 由美 (管理栄養士)
本当は怖い 歯と口が身体に及ぼす影響 明日から現場で役立つ 目からうろこ 歯と口の最新知識	健康局・福祉局・こども青少年局 医務課主幹 栗生 祥子 (歯科医師)
利用者の方が元気になるためのアセスメント 利用者の方の強みを活かすケアプラン リハビリテーション専門職と上手に連携する秘訣	大阪市福祉局高齢者地域部介護保険課 保健課主幹 藤野 由佳里 (保健師)
“その人らしく” いきいきと暮らしていただくために	大阪市福祉局高齢者地域部高齢福祉課 担当係長 齊藤 和美 (保健師)

食事づくりにお困りの高齢者の方へ

配食サービスを上手に
利用しましょう



配食サービスとは？

配食サービスは、一人ひとりに合った
栄養バランスの良い食事をお届けするサービスです。



◆ 日々の食事について ◆

食事内容が心配なとき
 食事の準備をするのが困難なとき
 買い物や片づけが大変なとき
 栄養バランスが気になるとき
 どのくらい食べたいのかわからないとき
 家族と同じものが食べられないとき
 などに

◆ 配食サービスの活用が有効です。 ◆



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【特定給食施設等への巡回指導・講演会】

健康増進法に基づく巡回指導や、研修会・講演会を通じ、ヘルシーメニューの提供や健康・食生活に関する情報提供が積極的に行われるよう働きかけました。

【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、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いました。

【食育イベント等の開催】

外食や中食利用者の多くを占める青壮年層に対し、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充実させるため、市内大学のキャンパスや会社の社員食堂、商業施設等の協力・連携により、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ました。また、区役所においては、食育推進ネットワーク等と協働で食育展等を開催し啓発を行いました。

平成 30 年度 健康局実施食育イベント

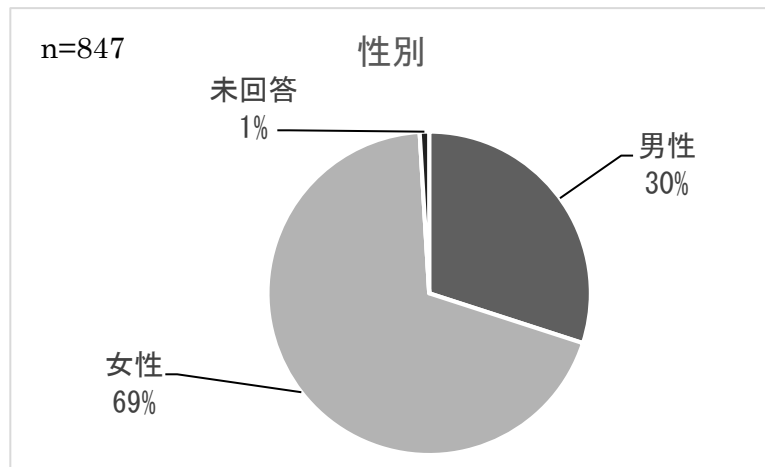
開催日	場所	参加人数
6 月 9 日（土）	天王寺動物園（天王寺区）	1,000 人
6 月 15 日（金）	あべのハルカス近鉄本店縁活ステーション（阿倍野区）	125 人
6 月 19 日（火）	大阪経済大学（東淀川区）	50 人
6 月 28 日（木）	大阪成蹊短期大学（東淀川区）	90 人
7 月 4 日（水）	大阪歯科衛生士専門学校（天王寺区）	54 人
7 月 19 日（木）	㈱大丸松坂屋百貨店（中央区）	200 人
8 月 2 日（木）	東果大阪㈱（東住吉区）	70 人
8 月 3 日（金）	イオンモール鶴見緑地（鶴見区）	2,564 人
8 月 21 日（火）	イズミヤ㈱南港センター（住之江区）	37 人
8 月 23 日（木）	㈱大丸松坂屋百貨店 大丸大阪・梅田店（北区）	41 人
9 月 20 日（木）	（学）相愛学園相愛大学（住之江区）	74 人
10 月 3 日（水）	大阪夕陽丘学園（天王寺区）	314 人
10 月 19 日（金）	㈱消費科学研究所（西区）	30 人
10 月 23 日（火）	あべのハルカス近鉄本店縁活ステーション（阿倍野区）	18 人
11 月 6 日（火）	大阪工業大学（旭区）	83 人
11 月 22 日（木）	淀川清流高校（東淀川区）	100 人
1 月 22 日（火）	大阪工業大学梅田キャンパス（北区）	106 人
1 月 18 日～2 月 6 日	大阪市立中央図書館（西区）	624 人
18 回実施	参加者合計	5,580 人



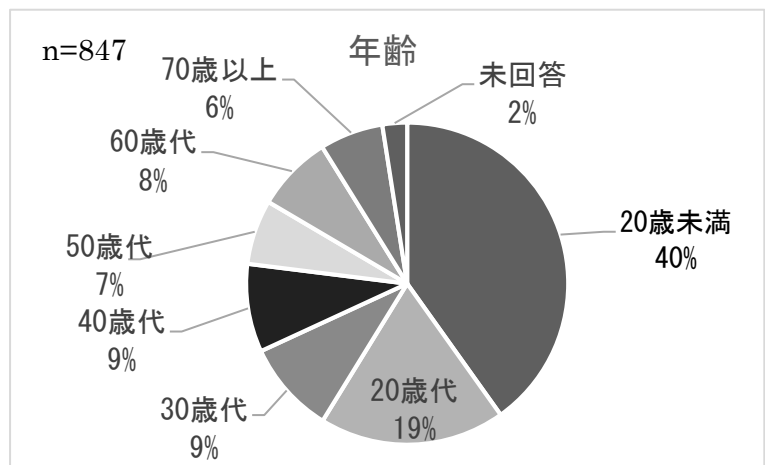
アンケート結果

●健康局実施食育イベント参加者に対するアンケート結果

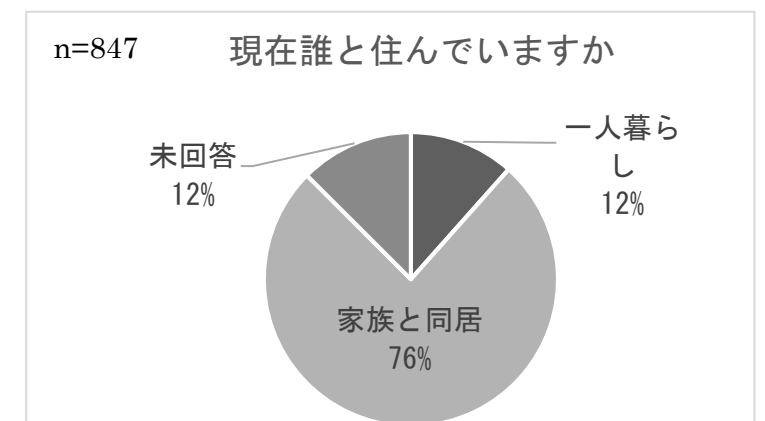
性別	
男性	254
女性	585
その他	0
未回答	8
計	847



年齢	
20 歳未満	340
20 歳代	158
30 歳代	79
40 歳代	75
50 歳代	55
60 歳代	65
70 歳以上	54
未回答	21
計	847



現在誰と住んでいますか	
一人暮らし	98
家族と同居	643
未回答	106
計	847



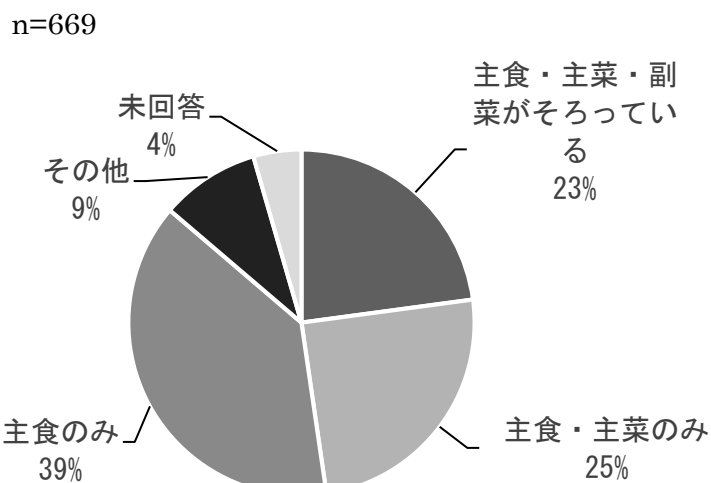
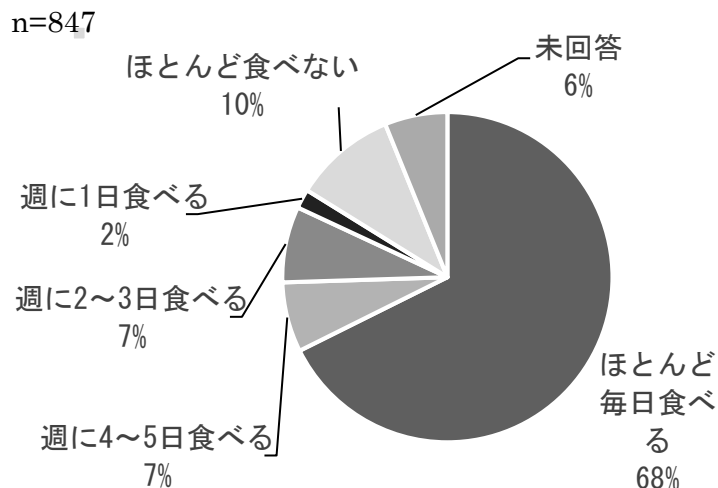
ふだん朝食を食べていますか	
ほとんど毎日食べる	573
週に4～5日食べる	58
週に2～3日食べる	63
週に1日食べる	16
ほとんど食べない	85
未回答	52
計	847

「ほとんど食べない」以外を選択した方に追加質問

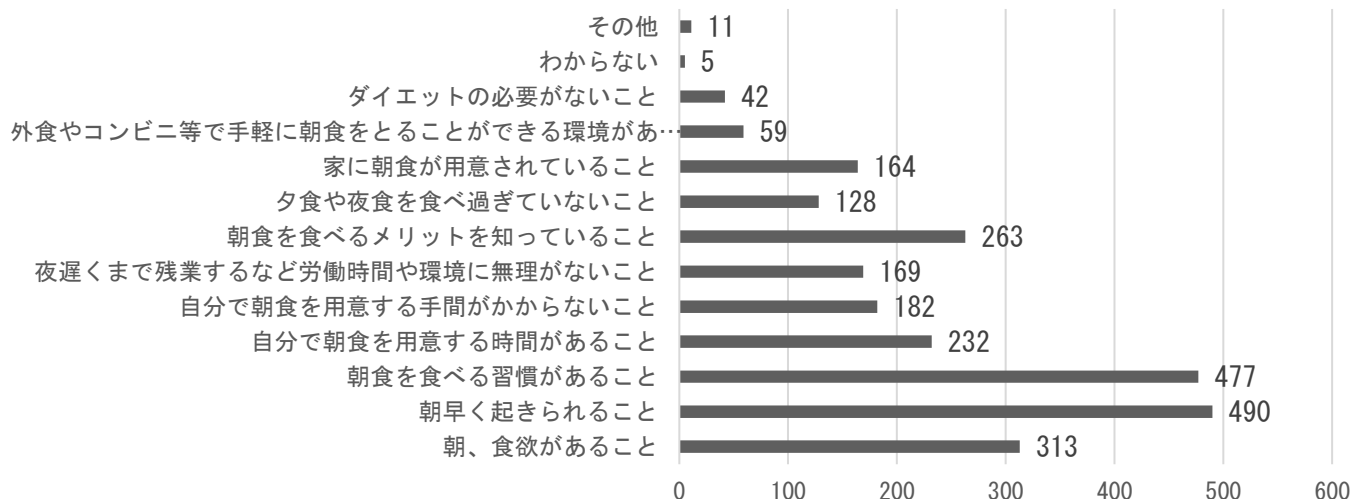
朝食の内容はどのようなものが多いですか	
主食・主菜・副菜がそろっている	153
主食・主菜のみ	166
主食のみ	258
その他	62
未回答	30
計	669

その他(自由記載)

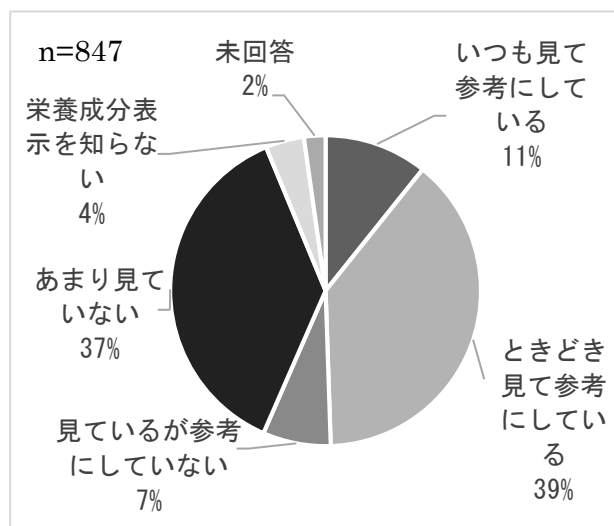
ヨーグルト(9)、主食と副菜(9)、果物とヨーグルト(5)、シリアル系(3)、主食とカフェオレ(2)、野菜ジュース、プロテイン、味噌汁など



毎日朝食を食べない人が食べるようになるには、
どのようなことが必要だと思いますか？（複数回答可）

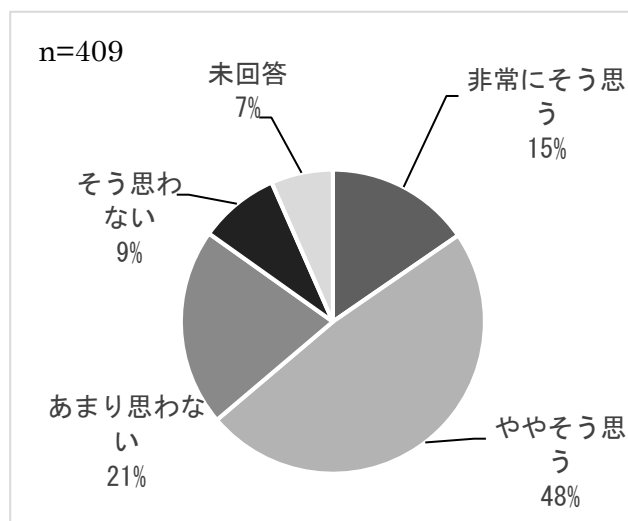


食品や惣菜を買う時や、外食をする場合に、 栄養成分表示を見て参考にしていますか	
いつも見て参考にしている	91
ときどき見て参考にしている	328
見ているが参考にしていない	60
あまり見ていない	315
栄養成分表示を知らない	34
未回答	19
計	847



「見ているが参考にしていない」、「あまり見ていない」「表示を知らない」を選択した方に追加質問

今後食品や惣菜を買う時や外食をする場合に、 栄養成分表示を見て参考にしたいですか	
非常にそう思う	63
ややそう思う	198
あまり思わない	86
そう思わない	35
未回答	27
計	409



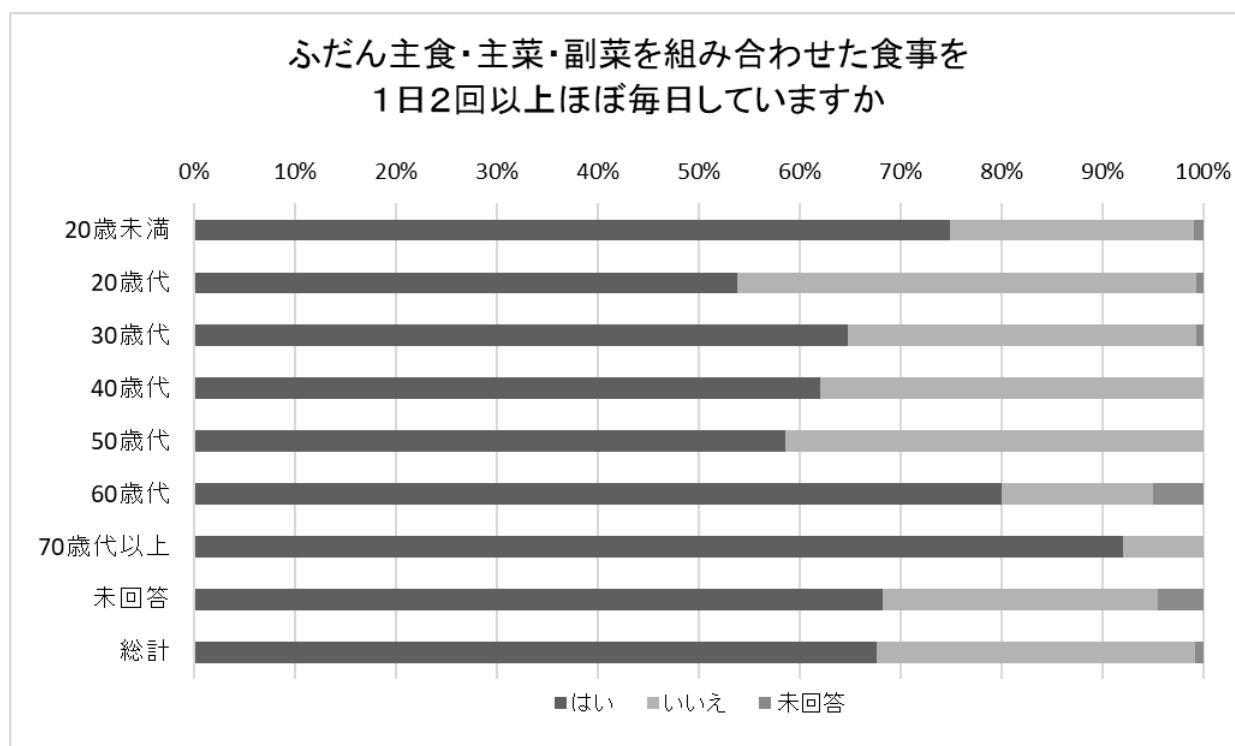
●食育講座参加者に対するアンケート結果（平成 31 年 1 月末現在）

年代と性別	男性(人)	女性(人)	未回答(人)
20 歳未満	113	211	131
20 歳代	25	130	1
30 歳代	3	278	
40 歳代	4	162	
50 歳代	7	21	1
60 歳代	2	18	
70 歳代以上	1	23	1
未回答		10	12
計	155	853	146
合計 1,154			

ふだん主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日していますか

n=1,154

年代	はい		いいえ (人)	未回答 (人)
	人	%		
20 歳未満	341	74.9%	110	4
20 歳代	84	53.8%	71	1
30 歳代	182	64.8%	97	2
40 歳代	103	62.0%	63	
50 歳代	17	58.6%	12	
60 歳代	16	80.0%	3	1
70 歳代以上	23	92.0%	2	
未回答	15	68.1%	6	1
合計	781	67.7%	364	9



いいえと答えた方に追加質問

今後、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べるようにしようと思いますか

n=364

年代	はい		いいえ (人)	未回答 (人)
	人	%		
20 歳未満	84	76.4%	21	5
20 歳代	60	84.5%	11	
30 歳代	80	82.5%	16	1
40 歳代	51	81.0%	11	1
50 歳代	11	91.7%	1	
60 歳代	2	66.7%	1	
70 歳代以上	2	100%		
未回答	5	83.3%	1	
合計	295	81.0%	62	7

