

## 第4次大阪市食育推進計画の概要

## スローガン 「かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！」

【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

めざす姿：かしこく食べる・・・食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる

ゲンキをつくる・・・適切な食生活によって健全な心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活を送ることができる

計画期間：令和6年度～令和17年度（令和11年度に中間見直しを予定）

## 施策の3つの柱

## 1 すずめる

市民一人ひとりが生涯を通じて「食」を選択する力を身につけ、自ら実践できるよう啓発を行います。また、歯と口腔の健康づくりや環境に配慮した食行動に関する啓発を行います。啓発活動においてはデジタル化に対応した食育を積極的に進めます。

## 2 つくる・つながる

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活動の支援や食育関係者等と連携した取り組みや情報発信を行います。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行います。さらに共食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を行います。

## 3 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が送られるよう、持続可能な食を支える食育を推進するとともに、食の安全性の確保に努めます。また、災害時の備え（食品の備蓄等）についての啓発を行います。

## 8つの基本テーマ 取り組むべきテーマを市民にわかりやすい言葉で設定

## バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ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予防のために、野菜は1日350g以上【野菜料理を1日5皿を目安に】食べましょう。

## 減塩しよう

食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。

## 一緒に食べよう

共食（きょうじょく）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ります。また、食事を通じた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。

## よく噛んで食べよう

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、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管理のため、食品や容器包装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

食品からいただく命を大切に、感謝していただきます。また、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。