## クックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」による健康的なレシピの発信

目的:食生活改善に向けた機運醸成を図り、自らの食生活の改善を実践する市民の増加を目指す

## 背景·現状:

- ○栄養バランスのよい食事をとる方の割合が少ない
- ○若い世代、子育て世代に対する啓発が十分でない ★おもにインターネットで情報を収集する世代



- ○野菜不足を自覚しているが、十分な摂取に至っていない
- ○野菜摂取量が少ない原因として「野菜料理を作るのが面倒だ」という方が最多であった

○新型コロナの感染拡大予防対策により、乳幼児健診、 講座、 イベントが中止・簡素化され、市民への健康教育・ 啓発が 従来どおり実施できない

「食の外部化=外食や中食」→「家で作って食べる」生活に変化 食事づくりで困っていること→「栄養バランスに配慮すること」 「献立のレパートリー」

小中高校生の保護者は、家庭での料理負担が増えたと実感

日本栄養改善学会HPより

## 取り組み : クックパッド公式キッチンを開設し大阪市オリジナルのレシピ等を掲載

乳幼児健診 副読本掲載 離乳.食レシピ キッズ クッキング レシピ

かんたん 野菜レシピ 生活習慣病予防 減塩レシピ カルシウムレシピ 各区食育ネット ワーク作成レシ ピ集から

子どもに人気の野菜レシピ 野菜嫌い克服レシピ 大阪市立大学 学生作「野菜たっ ぷりレシピ」

大阪市小学校 学校給食レシ ピ(準備中)

若い世代からの発信

QRコードやポスターを用いて周知を行い 市民がインターネット上のサイトに、容易に アクセスできるようにした 市民

「簡単なもの」「野菜をたくさん使ったもの」を中心に掲載

これならやってみよう・・・・

令和3年1月末現在 総アクセス数 **197,467**件

→ 令和2年4月23日開設

## クックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」による健康的なレシピの発信

離乳食レシピ









かんたん野菜レシピ

大阪市では、

# クックパッド公式キッチン 【大阪市たべやんレシピ】

において、レシピを公開しています



こちらのQRコードから、 どなたでもご覧いただけます



# 食環境づくり推進事業「やさいTABE店事業」

目的:食生活改善に向けた機運醸成を図り、自らの食生活の改善を実践する市民の増加を目指す

現状: 働き盛りである壮年男性(40~64歳)の肥満者割合が高い。 壮年男性は生活習慣・食生活に課題が多いが、市開催講座等の参加は少なく、外食の利用頻度が高い。

- ・肥満者の割合 : 市全体20.0% 壮年男性39.3%
- ・栄養成分表示を参考にする者の割合: 市全体40.9% 壮年男性32.4%
- ・栄養バランスに配慮した食生活を送る割合 : 市全体39.4% 壮年男性30.5%
- ・生活習慣病の予防や改善のために普段から気をつけた食生活を送る割合: 市全体64.6% 壮年男性56.5% (上記4項目 平成29年大阪市民の健康づくり・生活習慣に関する調査)
- ・自身で十分野菜を食べていると思う割合: 市全体36.0% 壮年男性28.1%(令和元年大阪市講座等参加者アンケート)
- ·外食利用1日1食以上 : 大阪府全体6.2% 壮年男性15.1%(平成27年大阪版健康栄養調查)

## 取り組み : 壮年期に多い健康無関心層が自然に健康になれる食環境整備を整える

①野菜がたくさん食べられる店舗・弁当を増やす

- ・やさいTABE店 一人前概ね120g以上の野菜を使用したメニューの提供がある店舗
- ・やさい朝TABE店 朝食に一人前概ね100g以上の野菜を使用したメニューの提供がある店舗
- ・やさいTABE弁 一人前概ね120g以上の野菜を使用したお弁当
- ・やさい100TABE店 【期間限定】通常より100g多く野菜を提供する飲食店

## ②市民に広く啓発を行う

- ・登録飲食店における啓発物の設置協力(吉本興業との包括連携協定により啓発物作成)
- ・野菜摂取を促すリーフレットを作成、登録店舗のマップ(ポスター)を作成し区役所等に掲示
- ・大阪市ホームページ、大阪市食育情報発信Facebook、 クックパッド公式キッチンにおいて情報発信、区役所の健康講座等において情報提供

令和2年12月末現在 **87店** 

## 食環境づくり推進事業「やさいTABE店事業」 周知・啓発資料



## 食育学生ボランティア養成講座

目的:自らの健康に関心を持ち、正しい生活習慣を実行する若い世代の増加

背景・現状:大学生等の世代の特徴

健康に無関心

朝食欠食者が多い 野菜摂取量が少ない 極端なやせ

取り組み: 大阪市立大学生活科学部において、

食育ボランティア養成講座を開設し学生ボランティアを養成

◆正しい知識の習得のための講座 右図のとおり

> R2年度・・・12月から学内遠隔システムに おいて講座を開始

◆講座で取得した知識を活用した ボランティア活動の支援 修了者を登録し、R3年度以降、市主催イベント等 においてボランティア活動を行う

|   | 項目             | 内容                         |
|---|----------------|----------------------------|
| 1 | 大阪市の食育 I       | 第3次大阪市食育推進計画               |
| 2 | 栄養の基本 I        | ライフステージ別の食生活               |
| 3 | 栄養の基本Ⅱ         | 生活習慣病予防の食生活                |
| 4 | 大阪市の健康づくり      | 大阪市健康増進計画<br>すこやか大阪21第2次後期 |
| 5 | 栄養の基本Ⅲ(演習)     | 調理実習(自炊)                   |
| 6 | 大阪市の食育 II (演習) | 市主催食育イベントや事業の<br>参加体験      |

自身の 明日・5年後・10年後の 食生活・生活習慣を変える

市民の健康状態に良い影響を及ぼす

保護者として次世代の子どもたちの健 康状態に良い影響を及ぼす

令和3年2月15日現在 修了者6名 受講中7名

# 栄養価計算ツール「栄養算(えいようさん)」

### 目的·背景

- ○食品や総菜を買う時や外食をする場合、約5割(※1)の人が栄養成分表示を参考にしている
- ○栄養成分表示が必要になると考えている飲食店は約半数(※2)
- ○栄養成分表示をしている飲食店は14.9%(※2)のみだった

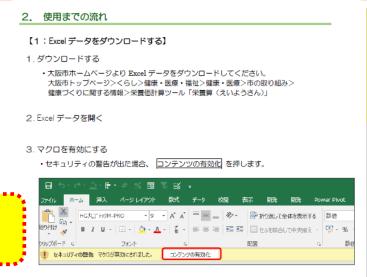
(※1)令和元年度大学・事業所等における食育イベント時アンケート結果 (※2)平成28~30年度食品衛生講習会時におけるアンケート結果

→ 飲食店における栄養成分表示の必要性の認識と栄養成分表示の実施に乖離。

## 取り組み :栄養価計算ツール「栄養算(えいようさん)」の作成とホームページ掲載

- ◆ Excelに慣れていない方でも操作し やすいように、入力フォームや食品検 索機能を付けた。
- ◆ 料理データおよび栄養価の登録機能 を付け、登録後も食品の一部削除、 修正、上書き保存ができるよう機能を 付けた。

令和2年12月に改訂された 日本食品標準成分表2020年版(八訂)対応ずみ





#### 掲載ページ

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000506951.html

令和3年2月末現在 ダウンロード数 721件