

# 第4次大阪市食育推進計画

令和6年度 ~ 令和17年度

概要版

## 「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



## ゲンキをつくろう！

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



# 施策の柱と基本テーマ

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



## 施策の3つの柱

### 1 すすめる

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生活環境等を踏まえるとともに、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（食品の安定的な確保に向けた取り組み）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

### バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、毎日果物や牛乳・乳製品を食べる等、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。



### 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。



### 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。



### 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。



### 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【野菜料理を1日5皿を目安に】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。



### 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。



### 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。





## 第4次大阪市食育推進計画 数値目標

指 標		目 標 値	現 状 値	
1	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加	50%以上	38.7%	
2	生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を送る市民の割合の増加	75%以上	67.3%	
3	朝食を欠食する市民の割合の減少	① 小学生	0%	7.4%
		② 中学生	0%	10.6%
		③ 高校生	15%以下	16.5%
		④ 20～39歳男性	15%以下	36.0%
		⑤ 20～39歳女性	15%以下	26.9%
4	市民の野菜摂取量の増加	350 g 以上	252.4 g	
5	食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の割合の増加	① 昼食を一人で食べる市民の割合の減少	26%以下	29.3%
		② 夕食を一人で食べる市民の割合の減少	17%以下	21.0%
6	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合の増加	55%以上	46.3%	
7	食に関する指導の全体計画の作成はもとより、健康課題の解決にむけた個別的な相談指導を行っている学校の割合の増加	90%以上	小学校88.6% 中学校85.2%	
8	学校給食における地場産物を活用した取組等の回数	月12回以上	—	
9	小中学校及び義務教育学校におけるICTを活用した食育の実施	100%	—	
10	食育の推進に関わるボランティア養成講座修了者数	4,800人以上	—	
11	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を提供する飲食店等）の登録店舗数の増加	西部：59店舗以上 南部：84店舗以上	西部：27店舗 南部：20店舗 ※各基本保健医療圏内の店舗数	
12	栄養成分表示等を参考にしている市民の割合の増加	47%以上	44.2%	
13	若い世代を対象とした食品衛生講習会等の開催の増加	年間50回	年間13回	
14	食品ロス削減のために、何らかの行動をしている市民の割合の増加	現状維持	99.0%	