

第4次大阪市食育推進計画

計画期間：令和6年度～令和17年度



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」

大 阪 市
令和6年3月

目 次

I はじめに

- 1 国における食育推進の動向 1
- 2 大阪市における食育 1

II 第3次大阪市食育推進計画の評価

- 1 評価の概要と今後の進め方 2
- 2 各数値目標の達成状況 2
- 3 3つの柱の具体的取組 8
- 4 数値目標の達成状況一覧 12

III 食育推進施策

- 1 スローガン 13
- 2 施策の3つの柱 13
- 3 8つの基本テーマ 14
- 4 具体的取組 15
- 5 数値目標 24

IV 施策の推進

- 1 推進体制 25
- 2 効果的な取組 26

I はじめに

— 食育とは —

【食育基本法から抜粋】

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基本となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

1 国における食育推進の動向

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的に平成 17 年に食育基本法（法律第 63 号）が施行され、同法に基づき食育推進基本計画が策定され、現在は第 4 次食育推進基本計画として、これまでの成果と SDGs の考え方を踏まえ、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」、「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」の 3 つの重点事項を柱に取組と施策を推進しています。

2 大阪市における食育

（1）これまでの経緯

大阪市では平成 20 年度から平成 24 年度までの「大阪市食育推進計画」、平成 25 年度から平成 29 年度までの「第 2 次大阪市食育推進計画」を経て、平成 30 年 3 月に「第 3 次大阪市食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりが生涯を通じて健全な食生活を実践できるよう、家庭や地域をはじめ様々な関係者と連携・協働し食育を推進してきました。食育の考え方は「栄養摂取」、「健康増進」のみならず、食を通じたコミュニケーションや食とその資源に対する感謝の気持ち、食の安全、食文化の継承等様々な分野に及んでおり、引き続き様々な関係部局と連携・協働し、総合的に食育を推進するため「第 4 次大阪市食育推進計画」を策定します。

（2）計画の位置づけ、計画期間

本計画は食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。また、計画的かつ効率的に推進するため、大阪市健康増進計画「すこやか大阪 21（第 3 次）」等関連計画と一体的に取り組みます。

計画期間については、「すこやか大阪 21（第 3 次）」等と整合性を図り、令和 6 年度から令和 17 年度までの 12 年間とし、令和 11 年度を目途に中間評価を実施します。ただし、社会情勢の変化等により見直しが必要になった場合には、随時適切に見直しを行います。

Ⅱ 第3次大阪市食育推進計画の評価

1 評価の概要と今後の進め方

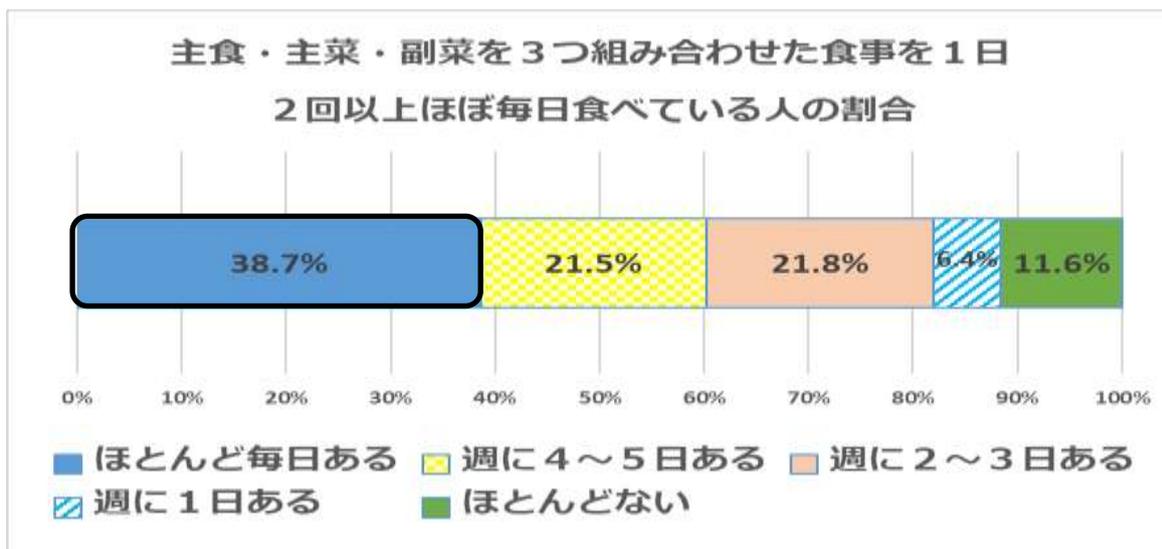
数値目標の達成状況では、19項目中（参考分を除く）、「目標達成」が6項目、「改善傾向」が4項目、「変化なし」が7項目、「悪化」が2項目となっています。令和2年以降の新型コロナウイルス感染拡大に伴う生活様式の変化や啓発の機会の減少等も影響したと考えられることから、引き続き現在の取組を継続するとともに、多様な生活様式に対応できるようデジタル技術やICTを活用した取組を進めてまいります。

2 各数値目標の達成状況

(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

【データソース：大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査】

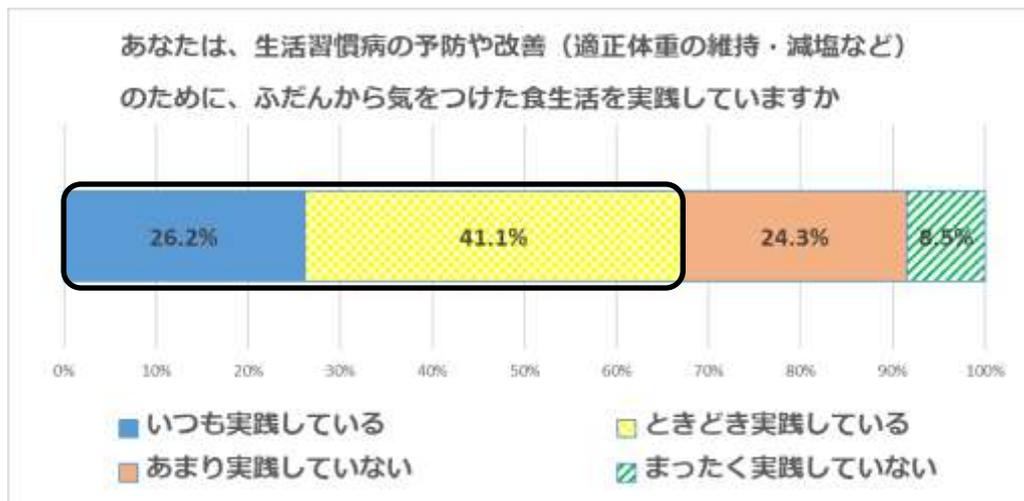
栄養バランスに配慮した食事の実践状況として、「主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが、1日に2回あるのは、週に何日ありますか。」の問に対して「ほとんど毎日ある」と回答した人の割合が、普及啓発に取り組みましたが、策定時39.4%から38.7%とほぼ横ばいとなっています。今後も継続した取組が必要です。



(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

【データソース：大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査】

適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活の実践状況として、「あなたは、生活習慣病の予防や改善（適正体重の維持・減塩など）のために、ふだんから気をつけた食生活を実践していますか」の問に対して、「いつも実践している」と「ときどき実践している」と回答した人の割合が、策定時64.6%から67.3%と改善されていますが、目標値には達していないため、今後も継続した取組が必要です。



（３）朝食を欠食する市民の割合の減少

◆ 幼 児

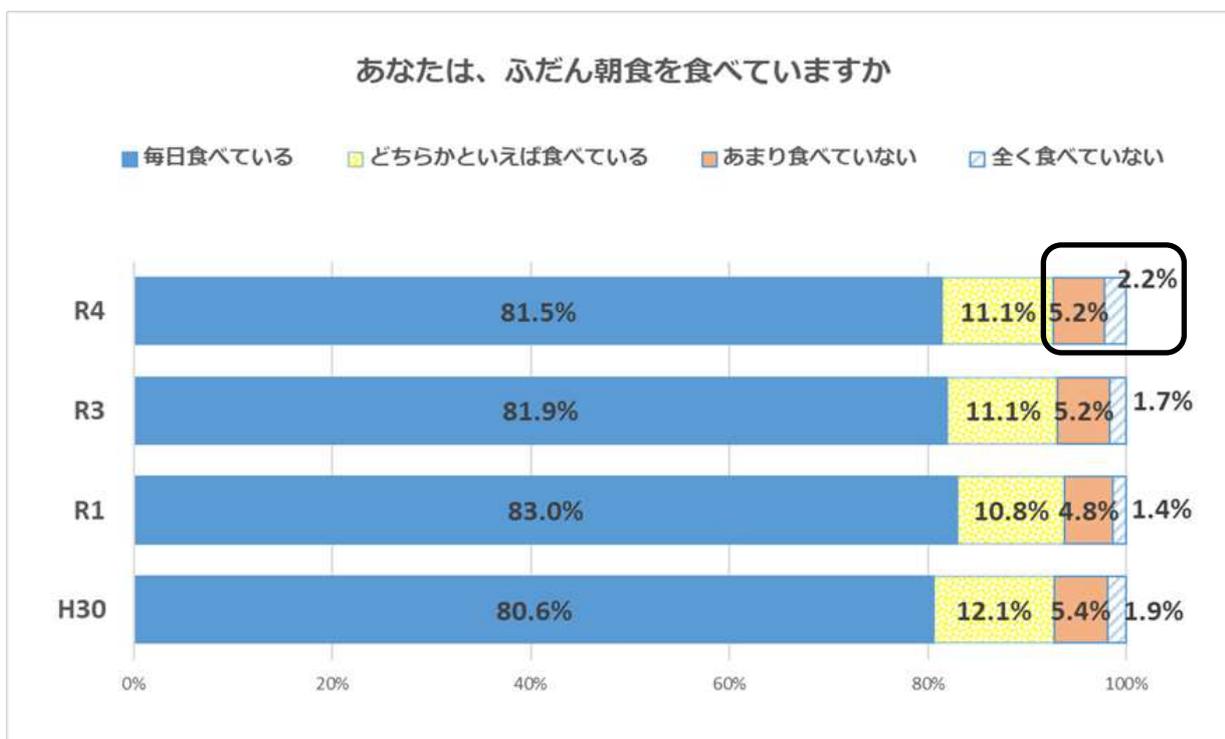
【データソース：公立保育所におけるアンケート調査】

現状値は、策定時より改善されていますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止策として調査方法を変更したため、参考値としました。

◆ 小学生

【データソース：令和４年度 全国学力・学習状況調査】

欠食者の割合が策定時 6.8%から 7.4%と悪化しています。小学生は、家庭での朝食の在り方が子どもの食習慣に与える影響は大きいと考えられますが、子ども自身に朝食の大切さを知らせる等、引き続き啓発を行うことが必要です。



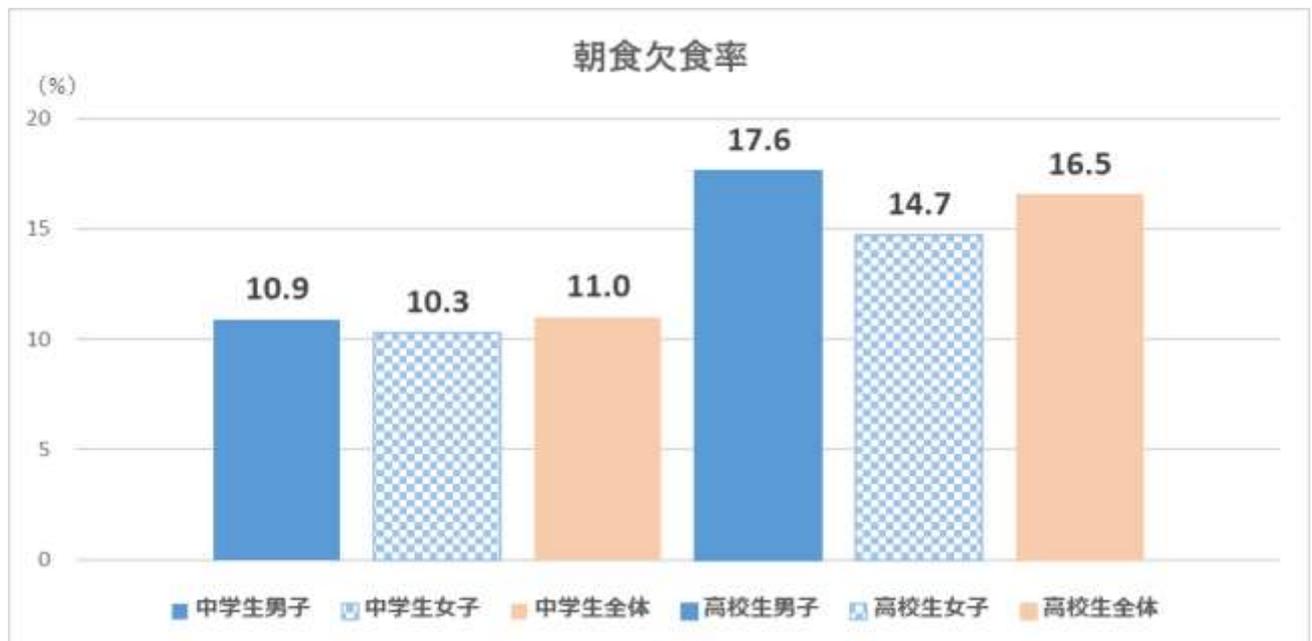
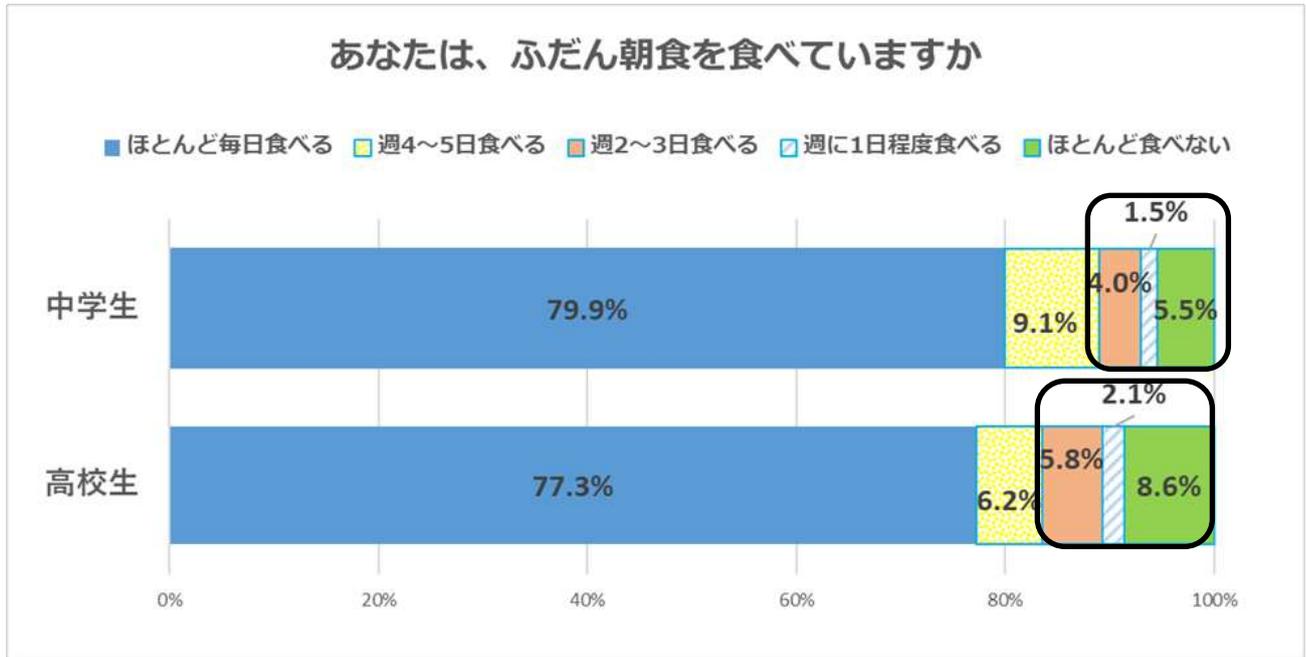
※令和２年度は、新型コロナウイルス感染症にかかる状況及び学校教育への影響を考慮し、実施されていません。

◆ **中学生・高校生**

【データソース：すこやか大阪 21 健康づくりアンケート（中高生対象）】

「あなたは、ふだん朝食を食べていますか。」の問に対して、「ほとんど毎日食べる、週に4～5日食べる」以外に回答した欠食者の割合が、中学生は、策定時 8.9%から 11.0%となっています。特に男子の割合が高くなっています。

高校生に関しては、策定時 20.7%から 16.5%と改善しています。朝食欠食率は、男子の割合が高くなっています。



◆ **20～39 歳男性・20～39 歳女性**

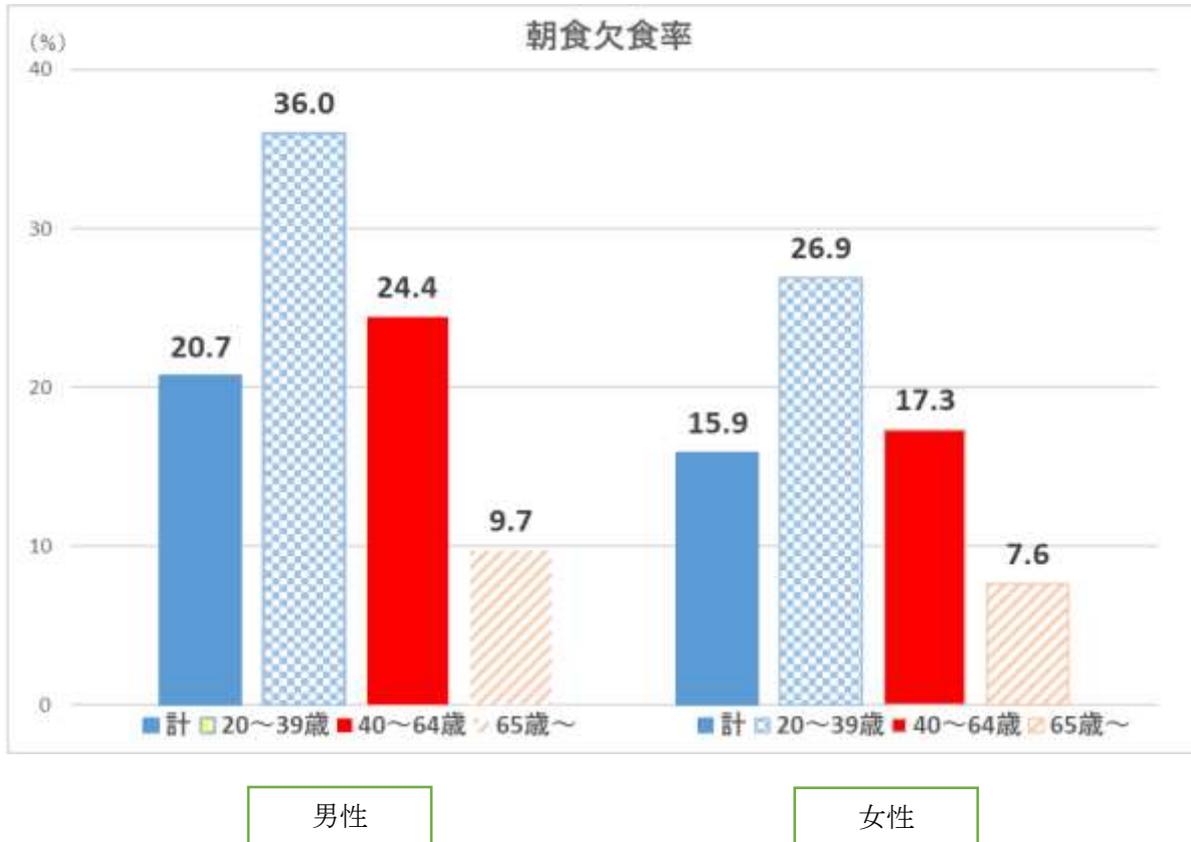
【データソース：大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査】

欠食者の割合は、20～39 歳男性は、策定時 32.2%から 36.0%、20～39 歳女性は、策定時 23.8%から 26.9%となっています。

年齢層別にみると、男女とも「20～39 歳」で最も高く、年齢層が高くなるほど割合が

低くなっています。また、どの年齢層でも、女性より男性の割合が高くなっています。

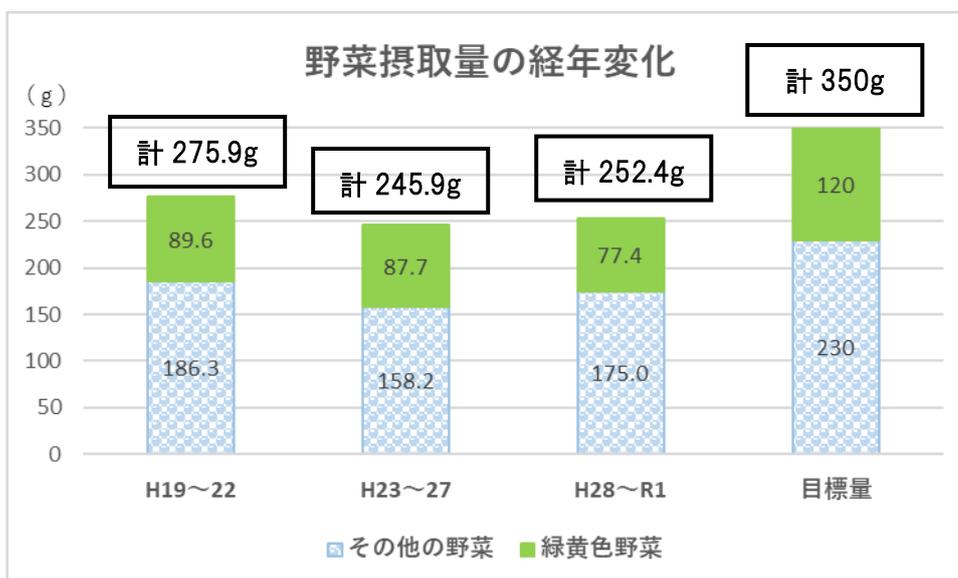
20歳代、30歳代は子育て世代でもあり、親世代の朝食欠食が家庭の中で子どもの朝食習慣に与える影響は大きいと考えられますので、今後も継続した取組が必要です。



(4) 市民の野菜摂取量の増加

【データソース：国民健康・栄養調査（大阪市民の平成28年～令和元年）の平均摂取量】

新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年及び3年と調査が中止となり、4年間の平均ですが、策定時 245.9g から 252.4g とほぼ横ばいとなっています。引き続き、継続した取組が必要です。



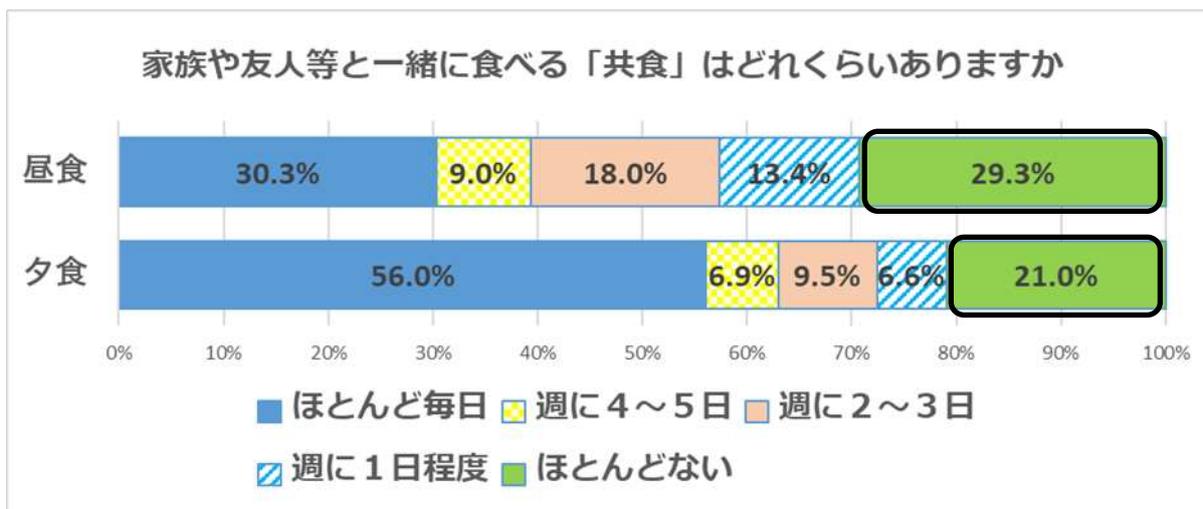
※国民健康・栄養調査の情報を利用して大阪市独自に集計したものです。

(5) 食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の割合の増加

【データソース：大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査】

◆ 昼食・夕食を一人で食べる人の割合の減少

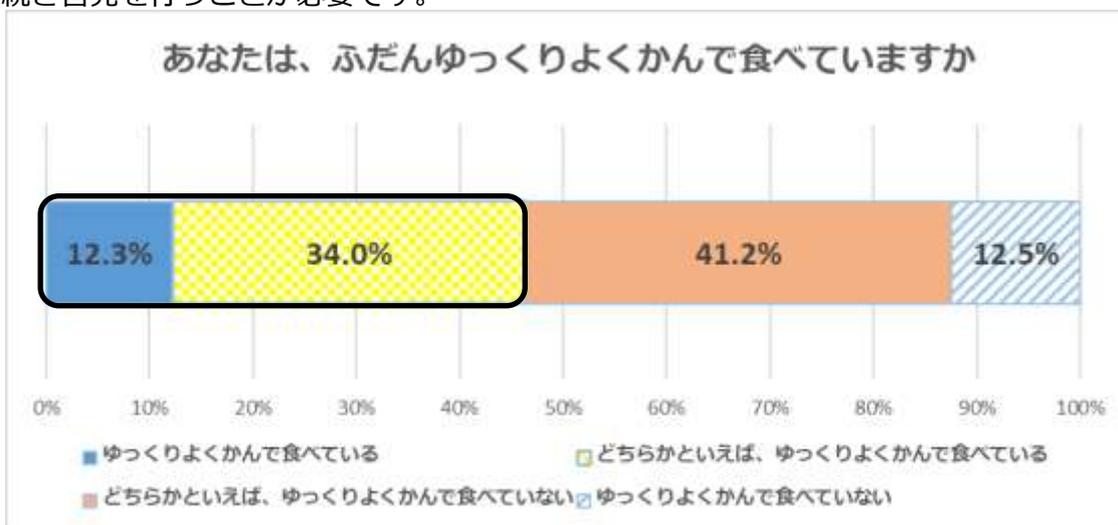
「家族や友人等と一緒に食べる「共食（きょうしょく）」はどのくらいありますか。」の問に対して、「1 週間のうち家族や友人と一緒に食べる「共食」がほとんどない」と回答した方の割合が、昼食は、策定時 27.8%から 29.3%と横ばいとなっています。夕食は、策定時 18.8%から 21.0%と割合は、悪化しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、積極的な啓発ができなかったことも要因と考えられます。



(6) よく噛んで味わって食べる等の食べ方に関心のある市民の割合の増加

【データソース：大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査】

「あなたは、ふだんゆっくりよくかんで食べていますか。」の問に対して、「ゆっくりよく噛んで食べている」、「どちらかといえばゆっくりよくかんで食べている」と回答した方の割合が、策定時 44.8%から 46.3%と割合は、横ばいとなっています。アンケート回答による主観的な咀嚼能力が、様々な機能を含む咀嚼能力を代表するとは限りませんが、食事の満足感、生活の質向上に大きく影響を及ぼします。また、食事にかかる時間と肥満との関連も明らかになってきています。歯科口腔保健を通じた健康づくりの観点からの「食べ方」と「健康」について、今後も引き続き啓発を行うことが必要です。



(7) 保育計画に位置づけた食育年間計画を策定する保育所の割合の増加

【データソース：公立保育所における巡回時確認】

取組3年目の令和2年度には100%に達し、その後維持しています。公立保育所であるため、積極的な助言等が行えました。引き続き、実現可能な目標設定や保育所間の共有により、内容の充実を図ります。

(8) 全ての小中学校における食に関する指導の年間指導計画の策定

【データソース：令和4年度食に関する指導等に関する調査】

全ての小中学校で食に関する指導の年間計画を策定し、目標を達成しました。全ての小中学校で食に関する指導の全体計画をもとに、各学年における食に関する指導の年間指導計画を策定し、学校教育活動全体を通じて総合的に推進しました。

(9) 全ての小中学校における食育推進組織の設置

【データソース：令和4年度食に関する指導等に関する調査】

全ての小中学校で食育推進組織を設置し、目標を達成しました。全ての小中学校で食育推進組織が中心となり、食に関する指導に取り組みました。

(10) 食に関する指導について評価を行っている各学校の割合の増加

【データソース：令和4年度食に関する指導等に関する調査】

小学校100%、中学校91.4%で目標を達成しました。食育推進組織において、学校における食育の成果と課題を明確にし、全教職員が共有し進めました。

(11) 食育の推進に関わるボランティア養成数の増加

【データソース：食育ボランティア養成講座修了者数】

令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、定員削減を行ったこともあり目標には達しませんでした。そのため、「ナッジ」の考え方を取り入れた動画（講座内容、修了者の声、講座の様子等）を作成し、自然に修了に導く工夫を取り入れました。インセンティブとして、おおさか健活マイレージ「アスマイル」のポイントを取得できる仕組みも導入しました。さらに、受講勧奨を目的とした動画も作成し、健康局YouTubeで配信しました。

また、本市と連携協定のある大阪公立大学の学生を対象とした、食育学生ボランティア養成講座も開始しました。

(12) 栄養成分表示やヘルシーメニューの提供等に取り組む飲食店の数の増加

【データソース：「うちのお店も健康づくり応援団の店」登録店舗数等】

栄養成分表示やヘルシーメニューの提供等に取り組む飲食店の店舗数は、目標値を上回りました。

(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

【データソース：令和4年度大阪市食品衛生監視指導計画の実施結果】

計画策定以降、目標値以上に講習会を開催してきましたが、コロナ禍以降は開催回数が大幅に減少しました。令和4年度は策定時の値に比べて倍以上の開催ができたものの、目標値には達していません。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、対面、集合型講習会の開催が困難な状況が続いたため、コロナ禍で変化した生活様式に合わせ、対面での講習会の開催だけにこだわらず、オンラインやSNSを利用した啓発方法も活用していく必要があります。

(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

【データソース：各種イベントにおけるアンケート調査】

策定時 98.1%から 99.0%とほぼ横ばいとなっています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響によりアンケート調査の回数は大幅に減少しましたが、データへの影響は全くない状況であり、市民の食品ロス削減への意識の高さが伺えました。

3 3つの柱の具体的取組

(1) 変わる

◆ ライフステージに応じた食育の推進

○家庭、地域における食育

【胎児期・乳幼児期】

子どもの生涯にわたる食習慣の基礎となる時期にあたり、各区保健福祉センターで実施しています乳幼児健診や妊婦教室等で、食育の重要性について啓発を行いました。

【少年期】

調理体験等を通じて、正しい食生活に関する知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、主に幼児期から大学生に向けて、各区保健福祉センターで食育講座を開催しました。

【青壮年期】

生活習慣病の予防に向けて、地域の関係団体等と積極的に連携を図り、各区保健福祉センターの地域健康講座等で啓発を行いました。

【高齢期】

各区保健福祉センターの介護予防地域健康講座や介護予防教室、また、介護予防の情報発信事業、生活支援型食事サービス事業、食生活習慣改善指導事業等で、低栄養予防等の啓発に取り組みました。

○教育、保育施設における食育

【保育所】

民間保育施設監査に同行し、保育計画に位置づけた食育年間計画及び「クラスごとの年間目標」の策定を推進しました。施設の実情にそぐわない計画等も見受けられるため、無理のない目標設定や効果的な取組が行えるような支援が必要です。

【地域子育て支援施設等】

各区保健福祉センターの栄養士と保健師が連携し、乳幼児を家庭保育している保護者を対象とした食に関する講座や離乳食・手作りおやつ等の調理実習等を行いました。

【幼稚園】

野菜等の栽培活動や昼食等の機会をとらえ、食物への関心や食べる喜びや感謝の気持ち、食習慣の育成に向けて取り組みました。また、食育の大切さを伝えるために、保護者へ様々な情報発信等の啓発を行いました。

【小学校・中学校】

栄養教諭の未配置校を対象とした食に関する指導の授業を行うとともに保護者・地域への啓発を進めました。また、中学校給食を活用した指導資料として食育通信を配付し、中学校における食に関する指導の充実を進めました。

保護者・地域を対象とした食育展の開催や児童生徒が学校給食の献立を作成し、栄養のバランスや食材の旬等健康や季節を考えた料理を学ぶ機会として学校給食献立コンクールを行いました。

家庭での食生活の充実に役立つよう、献立内容、調理方法等を記載した学校給食献立表を家庭へ配布しました。また、各学校において、保護者を対象に試食会を開催し、栄養のバランス、味、量等について理解を深めてもらう等学校給食の啓発を行い、食への関心を高めました。

◆ 歯と口腔（こうくう）の健康づくりにおける食育の推進

歯と口腔に関する啓発事業として、歯科医師による、研修等を行いました。また、各区保健福祉センターで実施しています乳幼児健診や、各健康講座等において、啓発を行いました。また、地域でのかみかみ百歳体操の場で歯科衛生士等が口腔ケア等についての指導を行いました。

◆ 調理の工夫で食品ロスを減らす料理教室の開催

保護者と子どもを対象とした親子エコクッキングや市民や地域団体を対象としたエコクッキングを開催し、食材を無駄にしない取組を啓発しました。

(2) つくる・つながる

◆ 食育推進ネットワークの強化

各区保健福祉センターの栄養士がコーディネーターとなり、区内の食育関連施設・団体の関係者が連携・協働し、情報交換や研修会の開催や「食育展」への参画等の取組を進めました。

◆ 関係機関・団体等が連携した食育イベント等による食育の推進

各区食育推進ネットワークを中心として、市内の大学、すこやかパートナーや食品関連企業等と連携・協働し、「食育展」など、参加型の食育イベントを開催し食育の推進を図りました。

◆ 栄養成分表示店等を通じた食育の推進

飲食店やそう菜店等に対して、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供を行うよう啓発、技術的支援を行いました。

◆ 特定給食施設を通じた食育の推進

健康増進法に基づく施設巡回指導を実施し、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指導を行いました。

◆ ホームページ・インターネット等による食育の啓発

大阪市食育情報発信 Facebook「たべやん通信」やクックパッド公式ページ「大阪市たべやんレシピ」におけるレシピ掲載等の食育情報の配信等を行いました。

◆ なにわの伝統野菜の普及啓発

地域資源である「大阪市なにわの伝統野菜」をイベント等でリーフレットを用いて、PR、啓発活動を行いました。

◆ エコ農産物の推進

環境に配慮した農業に取り組む農業者を支援するため、大阪府と連携した「大阪エコ農産物認証事業」を実施しました。

◆ 農地・農業に関する市民セミナー

市民が農地・農業に対する理解をより一層深めるため、市民セミナーや農業体験、食関連事業者向けのイベントを実施しました。

◆ 大阪市中央卸売市場の食育

市場の果たす役割や機能を広く発信するとともに、生鮮食料品の普及を図り、食育を推進する観点から、今後も引き続き市場内事業者と協力し、市場見学や料理教室を開催しました。

◆ 大阪の食文化伝承のための取組

(株)ぐるなびと連携し、市内の小・中学生を対象に、「食育教室」を開催しておりましたが、令和2年度より、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により実施が見送りとなりました。

◆ 地域での共食啓発の取組

【乳幼児・少年期、青壮年期・高齢期】

各区保健福祉センターで実施しています乳幼児健診や、各健康講座等において、共食の啓発に取り組みましたが、令和2年度以降は積極的な啓発ができませんでした。

(3) 安心・安全

◆ 消費生活に関する講座の開催

消費者センターの「エルちゃんの“わん”デー講座」において、食の品質表示・安全分野等に関するテーマ等を取りあげ、食に関する知識についての講座を開催しました。

◆ 食品表示の適正化に関する取組

適正な食品表示が行われるよう、関係部署が連携し、効果的かつ効率的な監視を実施しました。

◆ 食品安全モニターの実施

市民参加型の食品衛生事業「食品安全モニター」を開催し、参加者に研修会を行い、日常の買物の中で食品表示や温度管理等のモニタリング活動を行ってもらう事業を実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年度より、実施が見送りとなりました。

◆ 大阪市食品衛生監視指導計画策定時における市民等の意見反映

大阪市食品衛生監視指導計画の策定にあたり、パブリック・コメントを実施し、意見を募集する等、市民や食品等事業者等の意見を反映することに努めました。

◆ 災害時の食についての啓発

市民が食品の備蓄と「ローリングストック」を意識して食生活を送るよう、各区保健福祉センターで実施しています乳幼児健診や各健康講座、イベント等で啓発を行いました。

4 数値目標の達成状況一覧

【評価】 A：目標値に達した B：目標値には達していないが改善傾向にある
C：変わらない D：悪化している

※網掛けは、統計学的有意差検定を行った指標です。（4の野菜摂取量は5%以上の増減を目安としました。）

	指標名		計画策定時	現状値	目標値	評価	データソース
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（※1）		39.4%	38.7%	59.7%以上	C	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査
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		64.6%	67.3%	75%以上	B	
3	朝食を欠食する市民の割合の減少（※2）	① 幼児（※3）	5.0%	3.1% (参考値)	2.5%以下	B (参考)	公立保育所におけるアンケート調査
		② 小学生（※4）	6.8%	7.4%	4.6%以下	D	全国学力・学習状況調査
		③ 中学生（※5）	8.9%	11.0%	6.8%以下	C	健康づくりアンケート（中学生・高校生）
		④ 高校生（※5）	20.7%	16.5%	15%以下	B	
		⑤ 20～39歳男性（※5）	32.2%	36.0%	15%以下	C	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査
		⑥ 20～39歳女性（※5）	23.8%	26.9%	15%以下	C	
4	市民の野菜摂取量の増加		245.9 g	252.4 g	350 g	C	国民健康・栄養調査
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人の割合の減少	27.8%	29.3%	26%以下	C	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査
		② 夕食を一人で食べる人の割合の減少	18.8%	21.0%	17%以下	D	
6	よく噛んで味わって食べる等の食べ方に関心のある市民の割合の増加		44.8%	46.3%	55%以上	C	
7	保育計画に位置づけた食育年間計画を策定する保育所の割合の増加（※6）		86.4%	100%	100%	A	公立保育所巡回時確認
8	全ての小中学校における食に関する指導の年間指導計画の策定		小学校 100% 中学校 100%	小学校 100% 中学校 100%	100%	A	食に関する指導等に関する調査
9	全ての小中学校における食育推進組織の設置		小学校 100% 中学校 100%	小学校 100% 中学校 100%	100%	A	
10	食に関する指導について評価を行っている各学校の割合の増加		小学校 77.2% 中学校 72.3%	小学校 100% 中学校 91.4%	前年度数値以上	A	
11	食育の推進に関わるボランティア養成数の増加		494人/年 (※7)	2,048人 (※8)	3,000人	B	食育ボランティア養成講座修了者数
12	栄養成分表示やヘルシーメニューの提供等に取り組む飲食店の数の増加		1,595店舗 (※9)	2,409店舗 (※10)	2,070店舗	A	「うちのお店も健康づくり応援団の店」登録店舗数等
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6回	年間13回	年間30回	B	令和4年度大阪市食品衛生監視指導計画の実施結果
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		98.1%	99.0%	現状維持	A	各種イベントにおけるアンケート調査

※1 「主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか」の質問に対する回答を指標とする

※2 朝食欠食の指標に関して、国の第3次食育推進基本計画にあわせ、次の※3.4.5を欠食とする

※3 「必ず食べる」「食べることが多い」以外を欠食とする ※4 「毎日食べる」「どちらかといえば食べている」以外を欠食とする

※5 「毎日食べる」「週に4～5日食べる」以外の回答を欠食とする

※6 年齢ごとの目標が記載されている食育年間計画を策定していることとする。

※7 平成24年～平成28年度実績平均 ※8 平成29年度～令和4年度合計 ※9 平成28年度末 ※10 令和5年度末

Ⅲ 食育推進施策

1 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

2 施策の3つの柱

3つの柱	取組
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状況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。
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組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組を行います。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。
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組）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。

3 8つの基本テーマ

か し こ く 食 べ よ う ！ ゲ ン キ を つ く ろ う ！		<p>バランスよく食べよう</p> <p>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。</p>
		<p>朝ごはんを食べよう</p> <p>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。</p>
		<p>野菜を食べよう</p> <p>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。</p>
		<p>減塩しよう</p> <p>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。</p>
		<p>一緒に食べよう</p> <p>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。</p>
		<p>よく噛んで食べよう</p> <p>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。</p>
		<p>よく見て食べよう</p> <p>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。</p>
		<p>大切に食べよう</p> <p>食物からいただく命を大切に、感謝していただきますよう。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。</p>

4 具体的取組

(1) すずめる

◆ ライフステージに応じた食育の推進

○家庭、地域における食育

【胎児期・乳幼児期】

子どもの生涯にわたる食習慣の基礎となる時期にあたるため、妊娠期から乳幼児期の食育の重要性について啓発を行っていきます。家庭において、共食や、よく噛んで味わって食べることの大切さを通じて、食を楽しみながら望ましい生活習慣、食習慣が実践できるよう啓発を行い、子どもの健やかな成長を促し、一人ひとりの子どもの「食べる力」を育むための食育を推進します。また、子どもの健康維持、成長・発達を促し、保護者の不安を解消できるよう、各区保健福祉センターでの「妊婦教室」や「離乳食講習会」等により支援を行います。さらに、動画や SNS 等を活用し、子どもへの食育を通じて、保護者自身の食生活を見直すきっかけとなるよう啓発を行います。

【少年期】

調理体験等を通じて、正しい食生活に関する知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、取組を進めていきます。また、食事の時間はコミュニケーションをとりながら楽しく「共食」する時間であること、よく噛んで味わって食べること、適切な量と質のバランスで食事を選択すること等についても啓発を行います。

【青壮年期】

生活習慣病の予防に向けて、地域の関係者・関係団体・職域等と積極的に連携を図り、各対象者に合わせ、地域健康講座等を活用した事業展開を進めていきます。

【高齢期】

介護予防事業等を通じた地域との連携により、適切な量と質の食事について啓発し、咀嚼（そしゃく）能力の低下、消化・吸収率の低下等に起因する低栄養を予防するための食生活の推進に取り組み、高齢者の誤嚥（ごえん）・窒息防止を視野に入れた啓発の推進に取り組みます。生活支援型食事サービス事業では、適切な栄養管理がなされるよう事業者に周知します。

また、健康増進及び介護予防を目的として、骨粗しょう症検診時に管理栄養士による個別指導を行います。

○教育、保育施設における食育

【保育所】

<こどもの朝食欠食の減少につながる幼児・保護者への啓発>

幼児期は、生涯にわたる食習慣の基礎をつくる時期であるため、「朝食を毎日食べることの大切さ」に関する啓発を、幼児・保護者を対象に媒体をとおして行います。

【公立保育所】

3・4・5歳児を対象に紙芝居等・保護者へのリーフレット配付を実施し、合わせて0～2歳児の保護者を対象にリーフレット等を配付し、望ましい食習慣の形成につながるよう長期的な意識づけを行います。

【民間保育施設】

9月の大阪市朝食月間に、配付用リーフレットの提供等により啓発を行います。

<保育計画に位置づけた食育年間計画の作成の推進（民間保育施設）>

保育所における食育は、「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としており、目標達成のためには、全職員が共通理解のもとに計画的・総合的に展開されなければならない。「食育の計画」は、保育所保育指針に示された保育所における全体的な計画である「保育計画」と、保育を展開するための具体的な計画である「指導計画」の中にしっかりと位置づくかたちで作成され、各年齢を通して一貫性のあるものとする必要があるため、民間保育施設監査時に、施設の実情に応じた食育推進計画の作成やより効果的な取組が行えるよう支援します。

【地域子育て支援施設等】

各区役所栄養士等と連携し、乳幼児を家庭保育している保護者を対象とした食に関する講座や離乳食・手作りおやつ等の調理実習等を行っています。子育ての悩みに寄り添いながら食に関する知識を伝え、個々に即した食環境の充実を目指す支援を行います。

【幼稚園】

<食物への関心>

野菜等の栽培活動を友達や教師と一緒に体験することを通して、その成長に目を向けるとともに、収穫の喜びを味わい、食物への興味や関心を広げることができるよう働きかけます。

<食べる喜びや感謝の気持ち>

昼食等の機会をとらえ、楽しい雰囲気の中で、友達や教師と一緒においしく食べることで、作ってくれた人への感謝の気持ちや食べる喜びを感じることができるよう取り組みます。

<食習慣の育成>

友達や教師と一緒に食事の準備や片付けをし、食事のマナーを学ぶことで、食習慣が身に付くよう取り組みます。

<保護者への啓発>

子どもの健やかな成長を育むという観点から食育の大切さを伝えるために、様々な情報発信に努め、保護者への啓発を行います。

【小学校・中学校】

<栄養教育推進事業の充実>

栄養教諭の未配置校を対象とした食に関する指導の授業を行うとともに保護者・地域への啓発を進めます。

<中学校における食育指導資料「食育つうしん」の配付>

中学校給食を活用した指導資料を生徒に配付し、中学校における食に関する指導の充実を進めます。

<食育展の開催>

保護者・地域を対象として、食育に関連した展示等を通じて啓発を行います。

<学校給食献立コンクールの実施>

児童生徒が学校給食の献立を作成することにより、栄養のバランスや食材の旬等健康や季節を考えた料理を学ぶ機会とします。また、その献立を学校給食に活用することにより、食への興味・関心を高めます。

<学校給食>

- ・学校給食献立表の家庭への配付

家庭での食生活の充実に役立つよう、献立内容、調理方法等を記載した学校給食献立表を児童生徒に配付します。また、食品を「おもにエネルギーのもとになる」、「おもに体をつくるのもとになる」、「おもにからだの調子をととのえるのもとになる」といった体の中での働き別に3色で表示し、併せて生活習慣病予防等の情報も提供します。

- ・試食会の開催

各学校において、保護者を対象に試食会を開催し、栄養のバランス、味、量等について理解を深めてもらう等学校給食の啓発を行うとともに、食への関心を高めます。

- ・地産地消、伝統的食文化の推進

学校給食の食材の地場産物の利用増加に努めます。さらに、「大阪市なにわの伝統野菜」を学校給食に利用できるよう努めます。また、大阪らしい料理を給食に取り入れ、充実するとともに、大阪の食文化を伝えていきます。

<学校における体系的な食育の推進>

各校において食に関する指導の全体計画に基づき、個別的な相談指導を進めます。またICTを活用した食育を推進します。

◆ 歯と口腔（こうくう）の健康づくりにおける食育の推進

乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりにおける食育を推進していきます。

乳幼児期における歯と口腔機能の発達状況に応じた支援からはじまり、歯と口腔の健康維持と「よく噛んで味わって食べる」ことの重要性や、高齢者の低栄養予防、誤嚥（ごえん）・窒息防止も含めた研修会の開催や啓発ポスターなどで情報発信の充実を図ります。

(2) つくる・つながる

◆ 食育推進ネットワークの強化

地域に密着した食育を推進するため、地域の教育・保育・子育て関係施設・団体、食育ボランティア団体、企業、図書館、特定給食施設、飲食店等が参加する「食育推進ネットワーク」をさらに強化していきます。各区保健福祉センターの栄養士がコーディネーターとなり、区内の食育関連施設・団体の関係者が連携・協働し、研修会、食育事例発表会の開催や、媒体等の作成や「食育展」への参画等の取組を進めます。

また、「食育推進ネットワーク情報誌」を発行し情報発信に努めます。

◆ 関係機関・団体等が連携した食育イベント等による食育の推進

各区食育推進ネットワークを中心として、市内の高校・大学、従業員食堂、すこやかパートナー[※]や食品関連企業等と連携・協働し、食育の実践につながる参加型の食育イベント等の開催により様々な世代に食育の啓発を行います。

※すこやかパートナー

大阪市健康増進計画の推進を図り、すこやかで心豊かな社会の実現をめざして、自主的な健康づくり活動や市民の健康づくりを支援する活動を行うために登録された企業、事業所、団体、NPO法人、自主グループのこと。

◆ 食育ボランティアの養成と活動支援

地域に密着した食育を推進するため、引き続き食育ボランティアの養成と活動支援に取り組みます。また、受講者の年齢層の拡大に向けて啓発用動画の作成等周知方法を検討し、受講者の増加に努めるとともに、ボランティア活動が活発に展開できるよう支援します。

また、大学生を対象とした食育ボランティアの養成も行います。

◆ 飲食店を通じた食育の推進

飲食店やそう菜店等に対しては、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供等に関する啓発や栄養価計算ツール等による技術的支援を行うことで、それらの取組を行う店の増加に努めます。また、市民へは引き続き栄養成分表示の活用方法や健康・栄養情報の提供等の普及啓発を行い、一人ひとりの健康管理に資するよう食環境整備を図ります。

◆ 「やさいTABE店」を通じた食育の推進

飲食店等の外食や中食等で、野菜がたくさん食べられるメニューが提供される店「やさいTABE店[※]」の増加に取り組むとともに、Instagramで登録店の周知を行い、特に若い世代への啓発に努めます。

※やさいTABE店

・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お店



・やさい朝TABE店

モーニング時間帯に一人前100g以上の野菜を使用したメニューの提供があるお店



◆ 特定給食施設[※]を通じた食育の推進

健康増進法に基づく施設の巡回指導や、給食関係者等を対象とした研修会や講演会を実施し、給食を通じた食育の推進を図ります。また、特定給食施設の利用者自らが食事を選択する従業員食堂や学生食堂等に対しては、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、働きかけます。

※特定給食施設

健康増進法に基づく、特定かつ多数の者に対して継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を提供する施設。

大阪市では、1回50食以上又は1日100食以上の食事を提供する施設も特定給食施設に準ずる施設としています。

◆ なにわの伝統野菜の普及啓発

地域資源である「大阪市なにわの伝統野菜[※]」を、市民が野菜に関心を持つきっかけとして活用すべく、大阪府と共同で認証事業を実施していきます。

大阪の農業と食文化を支えてきた歴史・伝統をもつ野菜の理解醸成を進めるとともに、市内農業の振興を図るため、市民が多く集まるイベントにリーフレットを設置し、来場者に伝統野菜のPRを行っています。

※大阪市なにわの伝統野菜

天王寺蕪



田辺大根



玉造黒門越瓜



源八もの



金時人参



勝間南瓜



大阪しろな



難波葱



大阪黒菜



◆ 農業に関するイベントの実施

都市農業振興事業として、市民が農地・農業に対する理解をより一層深めるためのイベントを実施していきます。

市内在住者に対し、市内の農産物の新鮮さや美味しさ、歴史等についての理解醸成を図るためにイベントを実施していきます。また、アンケート等により現状の認識を把握し、イベントが現状に沿った内容になるよう活用していきます。

◆ 民間連携による食育の推進

本市と包括連携協定を結んでいる事業者や市内の大学等と連携し、啓発媒体の作成やイベントの開催等、特に若い世代へ向けた効果的な啓発に取り組みます。

◆ 地域での共食啓発の取組

【乳幼児・少年期】

食を通じた人とのつながりや見守りの視点を重視し、一人で食事をする機会をできる限り減らし、家族・地域での共食を通じて、健康な体をつくる食習慣と豊かな心を育むことができる

よう、多様な暮らしに対応した共食の啓発に取り組みます。

【青壮年期・高齢期】

生活意欲や食事の質を向上させる等の効果をもたらすとされる家族や仲間との共食について、関係団体や職域との連携により、また、地域における健康教育や介護予防事業を通じて啓発します。

(3) 安心・安全

◆ 食品ロスの削減

啓発パネルやリーフレット（アクションプラン）等を活用し、各種イベント等において食品ロス削減や、生ごみの減量施策として生ごみ3きり運動[※]について、啓発を行います。

※生ごみ3きり運動

家庭から出るごみの中で最も多い生ごみの減量に有効な**使いきり**、**食べきり**、**水きり**を心がけて、食品ロスの削減を推進する運動です。



「使いきり」 食材は無駄なく使いきりましょう

ポイント!

- ✓ 「冷蔵庫をチェック」…定期的に冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使いきる。
- ✓ 「買いすぎない」…買い物に行く前に、冷蔵庫等の在庫をチェック。使いきれ、必要な分だけ購入。
- ✓ 「アレンジして使い切る」…余ったおかずもアレンジして食べきる。

食材をチェック! **必要を分だけ購入!** **余ったおかずで別メニュー!**

「食べきり」 料理は残さず食べきりましょう

ポイント!

おうちでは…

- ✓ 料理は食べきれぬ量だけ作り、残さず食べる。
- ✓ 食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍で保存する。

外食時は…

- ✓ 食べきれぬ分だけ注文し、残さず食べる。

作りすぎない! **コマメに保存!** **注文しすぎに注意!**

「水きり」 ごみに出すときは水気をきりましょう

ポイント!

- ✓ 「濡らさない」…野菜などの使えない部分は洗う前に切り落とす。
- ✓ 「水きりをする」…生ごみを普通ごみを出す前に「ぎゅっ」と一絞る。
- ✓ 「乾燥させる」…茶殻、コーヒーカ、果物の皮は一晚おいて乾燥させる。

洗う前に切り落とす! **水きり必須!** **一晚おいて乾燥!**

◆ 調理の工夫で食品ロスを減らす料理教室の開催

保護者と子どもを対象とした親子エコクッキングや市民や地域団体を対象とした調理の工夫で食品ロスを減らす料理教室を開催し、食材を無駄にしない取組を啓発します。

また、食育ボランティア団体（大阪市食生活改善推進員協議会）と保健所が共同で作成した食品ロスを減らすためにレシピ集「えこレシピ」も、各区で開催する講座等で活用していきます。

◆ エコ農産物の推進

安心で安全な農作物を市民に供給するとともに、環境に配慮した農業に取り組む農業者を支援するため、大阪府と連携して「大阪エコ農産物認証事業」を実施していきます。

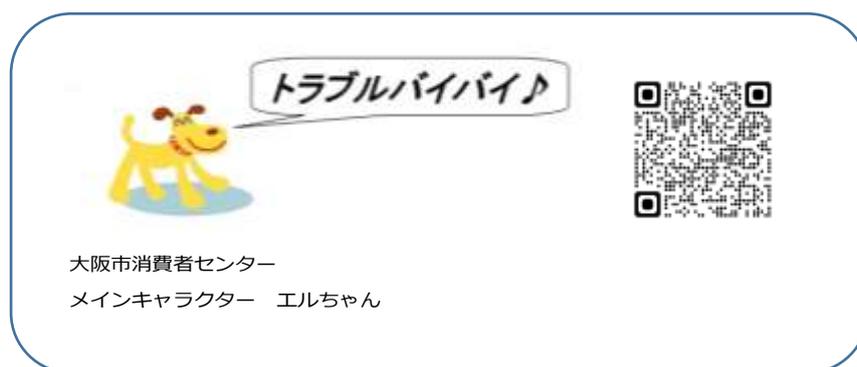
「大阪エコ農産物認証制度」の活用を図るため、大阪市エコ農産物・6次産業化・地産地消推進協議会が市内農業者の生産過程においてエコ農業の推進を支援していきます。

◆ 大阪市中央卸売市場の食育

市場の果たす役割や機能を広く発信するとともに、生鮮食料品の普及を図り、食育を推進する観点から、今後も引き続き市場内事業者と協力し、市場見学や料理教室を開催します。また、食育の取組、食材情報及びレシピをホームページに掲載し、食育について情報発信していきます。

◆ 消費生活に関する講座の開催

「エルちゃんの“わん”デー講座」において、食の品質表示・安全分野等に関するテーマ等を取りあげ、健康に暮らすために知っておきたい食に関する知識についての講座を開催します。



◆ 食品表示の適正化に関する取組

食品表示は、食品関連事業者が消費者に対し、食品に関する情報を提供する手段であり、市民が食品を選択する上で必要な情報を確認するために必要不可欠なものです。本市においても関係部署と密に連携しながら、効果的かつ効率的な監視を実施し、適正な食品表示が行われるよう努めます。

◆ 食品衛生に関する講習会の開催及び積極的な情報発信

市民が安全で安心な食生活を送るためには、食品に関する正しい知識を習得し、これを実践する必要があります。

本市では、例年カンピロバクター食中毒が発生しており、特に 20 歳代の患者の割合が高いことから、この世代に対する啓発が重要と考え、これまで 10 代及び 20 代の若い世代を対象にカンピロバクター食中毒の予防を中心とした食品衛生講習会を開催してきました。ここ数年は新型コロナウイルスの影響により対面型の講習会の開催が困難な状況が続き、十分な啓発が実施できませんでした。今後は対面型の講習会の開催に限らず SNS での情報発信を行う等、若い世代に対して積極的な啓発活動に努めます。

◆ 食の安全市民体験型学習会の開催

市民が正しい食品衛生に関する知識を習得し、行政や食品等事業者の食の安全を守る取組を体験することで、日常生活における食の不安を解消し、安心できる消費生活の実現を図ります。

◆ 大阪市食品衛生監視指導計画策定時における市民等の意見反映

大阪市食品衛生監視指導計画の策定にあたっては、「オープン市役所（究極の情報公開）」の取組として、「施策プロセスの見える化」により、その進捗状況、寄せられた意見等を本市ホームページにて順次公表しています。素案の段階から市民や食品等事業者等と意見交換を行い、その結果を踏まえて策定した案についてパブリック・コメントを実施し、意見を募集する等、市民や食品等事業者等の意見を反映することに努めます。

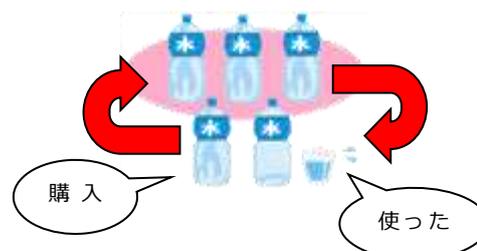
◆ 災害時の備えについての啓発

家庭における災害時の食の「自助」のために、食品の備蓄と「ローリングストック[※]」などを意識した食生活を実践してもらえよう、市ホームページ等で広く周知していきます。

また、特定給食施設等に対して「給食施設における災害時等の食事提供に関する手引き」の周知と食事提供に関する危機管理について働きかけを行います。

※ローリングストック

日常的に非常食を食べて、食べた分を買い足し
備蓄していくという方法です。食べながら備えるため
賞味期限が比較的短い食品も非常食として考える
ことができます。



5 数値目標

指 標 名		目標値	現状値	現状値のデータソース		
1	継続	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（※1）	50%以上	38.7%	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査	
2	継続	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%	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査	
3	継続	朝食を欠食する市民の割合の減少	① 小学生（※2）	0%	7.4%	全国学力・学習状況調査
			② 中学生（※2）	0%	10.6%	
			③ 高校生（※3）	15%以下	16.5%	健康づくりアンケート（高校生）
			④ 20～39 歳男性（※3）	15%以下	36.0%	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査
			⑤ 20～39 歳女性（※3）	15%以下	26.9%	
4	継続	市民の野菜摂取量の増加	350 g 以上	252.4 g	国民健康・栄養調査	
5	継続	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（※4）	26%以下	29.3%	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査
			② 夕食を一人で食べる市民の割合の減少（※4）	17%以下	21.0%	
6	継続	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合の増加（※5）	55%以上	46.3%	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査	
7	変更	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%	食に関する指導等に関する調査	
8	新規	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	新規	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	継続	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	—	食育ボランティア養成講座修了者数	
11	新規	やさいTABE店（一人前概ね 120 g 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	基本保健医療圏域内の「やさいTABE店」登録店舗数（登録店舗数の少ない西部と南部を目標とした）	
12	新規	栄養成分表示等を参考にしている市民の割合の増加（※6）	47%以上	44.2%	大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査	
13	継続	若い世代を対象とした食品衛生講習会等の開催	年間 50 回	年間 13 回	令和 4 年度大阪市食品衛生監視指導計画の実施結果	
14	継続	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%	各種イベントにおけるアンケート調査	

※1 「主食・主菜・副菜を 3 つ揃えて食べることが 1 日に 2 回以上あるのは週に何日ありますか」の間に対して「ほとんど毎日ある」と回答した人の割合を指標とする

※2 「毎日食べる」「どちらかといえば食べている」以外を欠食とする

※3 「ほとんど毎日食べる」「週に 4～5 日食べる」以外の回答を欠食とする

※4 「家族または友人と一緒に食べる「共食」がほとんどない」と答えた人の割合を指標とする

※5 「ゆっくりよく噛んで、どちらかといえばゆっくりとよく噛んで」と答えた人の割合を指標とする

※6 「いつも見て参考にしている」「ときどき見て参考にしている」と答えた人の割合を指標とする

IV 施策の推進

1 推進体制

(1) 大阪市食育推進連絡調整会議

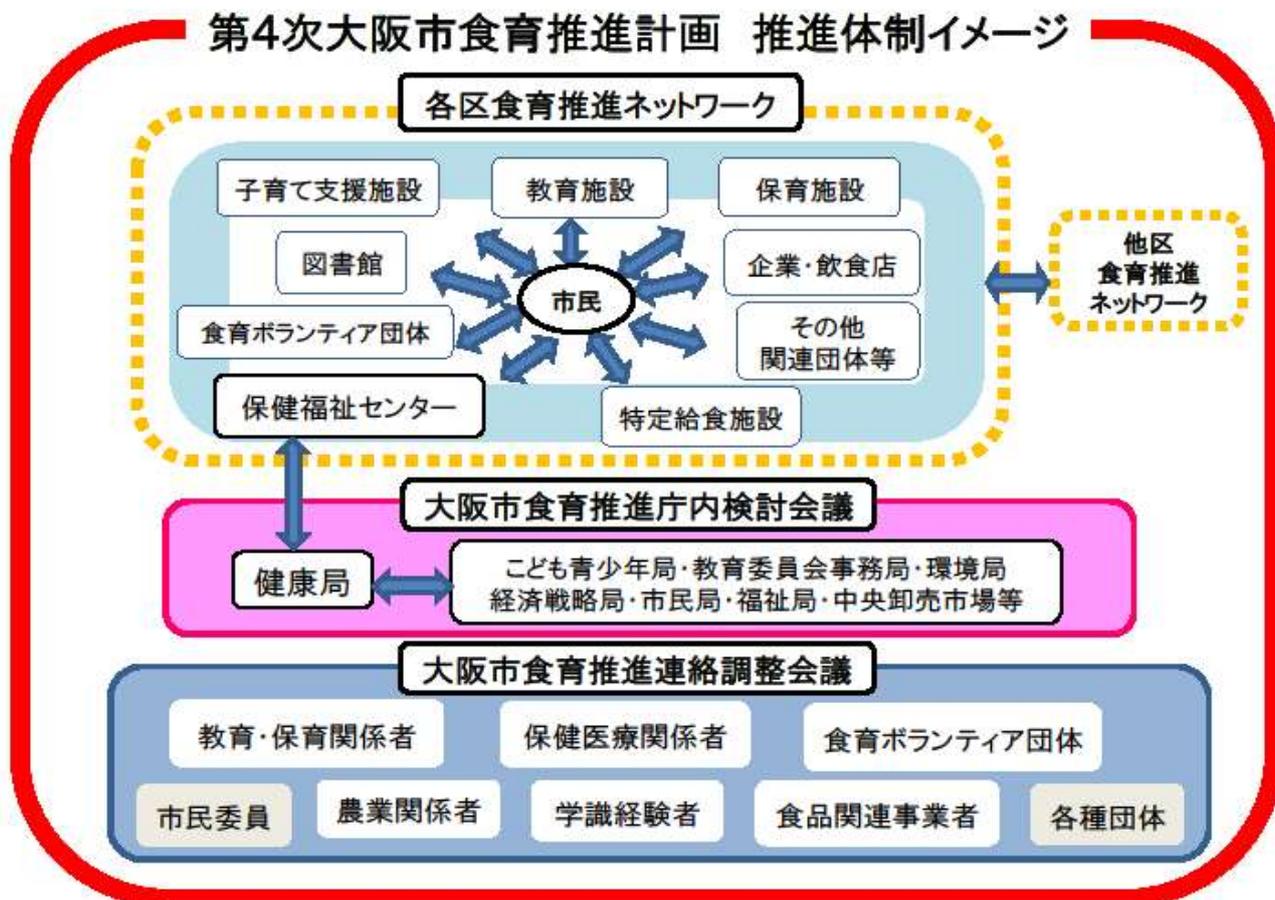
本計画の総合的、計画的な推進にあたり、庁内の関係部局で構成する「大阪市食育推進庁内検討会議」を中心に、進捗状況や達成状況の把握に努めます。また、目標の達成に向け、「大阪市食育推進連絡調整会議※」の意見を踏まえ、評価・検証し、より実効性のある効果的な食育の推進を図ります。

※大阪市食育推進連絡調整会議

学識経験者及び教育・保育関係者、保健・医療関係者、食品等事業者、農業関係者、食育ボランティア団体等積極的に食育推進活動を行う団体の代表者並びに市民委員等で構成する会議です。本会議において計画の策定及び食育推進に関する必要事項について意見を求め、計画的に食育の取組を進めていきます。

(2) 食育推進ネットワーク

各区においては地域の食育関連団体、施設等で食育推進ネットワークを構築し、連携、協働して効果的な食育を推進します。



2 効果的な取組

(1) 食育月間等の取組

農林水産省「食育の日」、「食育月間」や、厚生労働省「食生活改善普及運動」等を通じて、市民が食の重要性を再認識する契機となるよう積極的な啓発に取り組みます。

また、基本テーマの中から年度ごとに重点的に取り組むテーマを定め、より効果的な啓発を行います。

(2) 大阪市朝食月間の取組

夏休み等で生活リズムが乱れがちな夏が終わる9月を「大阪市朝食月間」とし、子どもから高齢者まで全ての世代の方が朝食の重要性を再認識し、正しい食生活と生活リズムを整える契機となるよう積極的な啓発に取り組みます。

(3) 食育推進キャラクター「たべやん」の活用

食育を進めるにあたって、「大阪市の食育」をより身近に、また印象付けるものにするために、大阪市オリジナルの食育推進キャラクターを活用していきます。



ゲンキをつくろう!

食べることを楽しみながら健康増進につなげることができるよう「かしこく食べよ」という言葉を背景に描いています。名前の「たべやん」には大阪弁の

『かしこくたべなあかんやん』

というメッセージが込められています。

(4) デジタル化に対応した食育

広報紙や市・各区ホームページによる情報発信、啓発等に加え、大阪市食育情報発信 Facebook「たべやん通信」、クックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」、「やさしいTABE店」Instagram や健康局 YouTube の食育啓発動画等 SNS を活用した情報発信を行い、とりわけ、若い世代に向けた啓発を強化します。また、食育推進キャラクター「たべやん」のイラストを活用した LINE スタンプも引き続き販売します。

大阪市健康局 YouTube



Facebook「たべやん通信」



クックパッド公式キッチン 大阪市たべやんレシピ



やさしいTABE店 インスタグラム



たべやん LINE スタンプ



編集・発行

大阪市健康局健康推進部健康づくり課

大阪市北区中之島 1 丁目 3 番 20 号

T E L : 06 - 6208 - 9961