

議 題 (2)

第4次大阪市食育推進計画の取組状況について

④令和8年度基本テーマの取組

か
し
こ
く
食
べ
よ
う
！

ゲ
ン
キ
を
つ
く
ろ
う
！



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。



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の予防のために、野菜を1日350g以上食べましょう。



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。

令和8年度共有テーマ



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。



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す。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。

共有基本テーマ「よく噛んで食べよう」

【全てのライフステージへの啓発】

ゆっくりよく噛んで食べる市民の増加につながるよう、市民向けの啓発媒体を作成し、食育講座、食育イベント等で配布する。また、クックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」にも掲載する。

【食育ボランティア(大阪市食生活改善推進員協議会)の活動支援】

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、地域での活動に取り組んでいただけるよう共有テーマについての研修会を開催する。

【特定給食施設を通じた食育の推進】

事業所等で継続的に食事を提供する施設の管理者及び関係者等に対し、適切な給食の運営、喫食者の健康に配慮した食事の提供、食生活に関する正しい情報提供が行なわれるよう、巡回指導を実施している。巡回時に「噛むこと」を啓発するポスターを対象施設に配付し、給食施設利用者の健康づくりにつなげていく。

【やさいチェックの実施】

食育月間である6月から11月の間、ベジチェック®を用いた簡易野菜摂取量診断(やさいチェック)と、今後の野菜摂取量増加・食生活改善へ行動変容を促すための指導を実施、参加者に対し、野菜摂取量増加と野菜の咀嚼について啓発する資料を配付する。

【食育学生ボランティア養成】

本市に管理栄養士養成課程を設置している大学に在籍している学生を対象として、将来保護者になる世代でもある自身の健康づくりについて再認識し、望ましい食生活・生活習慣の形成、将来の生活習慣病予防と健康寿命の延伸につながる内容で講座を実施した。講座終了後、受講者には本市が実施するイベント等にボランティアとして従事し、参加者に対して咀嚼に関連する資料を配付する。

【介護予防教室】

高齢者が要支援・要介護状態になることをできる限り予防し、自立した活動的な生活を送ることができるよう、1地域あたり年間12回のプログラムを実施し、うち1回以上は食事・栄養と口腔機能に関する講話や実習等を取り入れたフレイル予防、介護予防に資するプログラムの実施。

【ホームページによる情報発信】

大阪市ホームページを活用した介護予防・フレイル予防の情報発信の中で、フレイル予防の柱のひとつである低栄養予防の他、かみかみ百歳体操について周知・啓発を実施。

共有基本テーマ「よく噛んで食べよう」

【地域リハビリテーション活動支援事業】

住民主体で開催する口腔機能向上のための、かみかみ百歳体操を実施している通いの場に対し、歯科衛生士等を派遣し、効果的かつ安全な体操方法の助言や口腔機能の測定、セルフチェックの実施、口腔ケアについての指導等を実施。

【認可保育所・認定こども園・地域型保育事業所】

教育・保育施設等(認可保育所・認定こども園・地域型保育事業所)に向けて食育の推進を図っており、令和8年度は「よく噛んで食べよう」をテーマに取り組む。

- ・リーフレット「よく噛んで食べよう」(仮題)の作成・配付
保護者に野菜を食べることの重要性を訴える内容とする。
「食育月間」における各施設での取り組みで活用できるように作成・配付する。

【保育所】

- 保育所では、栄養バランスのよい給食献立を通して楽しく食べることで、こどもたちが「噛む」ことを意識するきっかけを作る。
 - 乳幼児期の発達に合わせ、こどもたちの食への興味を引き出すような声掛けと、食材の触感や味の違いを観察しながら体験する。
 - 食育活動を通じて経験したことが家庭や普段の食事でも活かせるよう、食事だより等で情報提供を行う。
- <取組み>
- ・菜園活動より調理を行い「よく噛んで食べよう」につなげる。
 - ・児童の給食喫食状況より「よく噛んで食べよう」に関連する声掛け等を行う。

【子育て支援センター】

- 地域子育て支援センターでは、乳幼児を家庭保育している保護者を対象とした、離乳食や手作りおやつ等の食に関する講座を定期的を開催しています。各講座を計画する際には、第4次大阪市食育推進計画共有テーマ「よく噛んで食べよう」を組み入れ、1年を通して啓発ができるようにします。
- ・こども青少年局発行の食育リーフレットや食の情報誌「ぱくぱく」を活用し、共有テーマ『よく噛んで食べよう』を啓発する。
- ・食に関連する講座で、こどもの成長に合わせた食べやすい調理の工夫を紹介し、噛むことを意識した食事を啓発する。
- ・こどもの成長に合わせた噛む食材を積極的に取り入れた献立を紹介する。

【小学校・中学校等】

- 学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示の中で、「よくかんで食べよう」等をテーマにした展示を行い、市民に対し啓発活動を行う。
- 「小・中学校標準献立における食に関する指導資料」において、「よくかんで食べよう」について紹介し、各学校での食に関する指導に活用する。
- 中学校及び義務教育学校(後期課程)における食育啓発資料において、「よくかんで食べよう」等について紹介し、食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発を行う。
- 栄養教育推進事業において、「よくかんで食べよう」等の題材を取り上げ、食に関する指導の授業をしたり、啓発資料等で知らせたりする。

「バランスよく食べよう」

【特定給食施設を通じた食育】

市内の特定給食施設に対し、施設種別に応じた栄養管理と喫食者教育、また施設間の栄養情報連携の一助となるための研修会を開催する。

【骨粗しょう症検診時個別栄養指導】

骨粗しょう症検診において経過観察と判定された方を対象に、栄養バランスやカルシウム摂取等今後の食生活についての個別栄養指導を行う。

【生活支援型食事サービス事業】

在宅高齢者等の自立した生活の確保を図るため、関連サービスの利用調整を行いながら、訪問により栄養バランスのとれた食事を配達することで、対象高齢者等の安否確認を行うことを目的とする事業です。

令和2年度より、献立作成にあたり、「日本人の食事摂取基準」及び「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」に沿ったものとなるように、参考とするべき基準を示しました。栄養バランスのとれた食事を提供できるよう引き続き取り組みます。

【ハイリスク高齢者への家庭訪問事業】

保健師がフレイルリスクが高いと考えられる閉じこもりがちな高齢者を訪問し、フレイルリスクのひとつである「低栄養」の可能性のある対象者について、要介護状態への移行をできる限り予防することを目的に、生活面や療養上の保健指導を行い、必要に応じて関係機関と連携し支援を実施。

「朝ごはんを食べよう」

【大阪市朝食月間】

大阪市朝食月間 9月1日～30日

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、朝食を食べる習慣を再認識するよう啓発を行う。

【保育所】

「元気もりもり朝ごはん」の取り組み

「こどもの朝食欠食の減少につながる」ことを目的として、公立保育所の4・5歳児等を対象に、朝食に関する紙芝居を実施する。

また、保護者向けの朝食に関するリーフレットを作成・配付し、啓発を行う。

「野菜を食べよう」

【食環境づくり推進事業(やさいTABE店事業)】

野菜をたくさん食べることができる飲食店等の登録制度「やさいTABE店」の大阪市HPへの掲載とリーフレット作成・配架等による事業周知を行う。
また公式InstagramにおいてSNS上での事業周知の取り組みを行う。

【農業PR】

農業イベント、本市HP、公式SNS(大阪シティファーム)にて市内の農産物のPRを行い、市民に野菜を中心とした食べ物について学んでいただく。

参考:本市HP「大阪市農業サポーターについて」

<https://www.city.osaka.lg.jp/keizaisenryaku/page/0000484402.html>

参考:本市HP「令和7年度 大阪市都市農業等振興事業に係る公式SNSアカウントについて」

<https://www.city.osaka.lg.jp/keizaisenryaku/page/0000538392.html>

「よく見て食べよう」

【若い世代を対象とした食品衛生講習会】

高校生、大学生及び専門学校生等、若い世代に対して、食肉はしっかり加熱して食べるよう注意することや、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するため、食品衛生講習会を行う。

「大切に食べよう」

【食品ロスの削減】

手つかずのまま捨てられている食品や食べ残しといった「食品ロス」を削減するため、本市ホームページやイベントにおいて、「Push for Eco! (大阪エコ推し)運動」「大阪市におけるプラスチックに係る資源循環の促進等及び食品ロスの削減に関する協定」、「フードドライブ」、「生ごみ3きり運動」、「30・10運動」の推進に向けた啓発を引き続き実施する予定である。

また、食材やエネルギーを無駄にせず、生ごみを減らすことを、買い物から調理、食事、後片付けまでの一連の流れの中で実践する「調理の工夫で食品ロスを減らす料理教室」を引き続き開催する予定である。

【給食施設における災害時の食事提供に関する体制づくりのための助言指導】

災害時の食事提供体制の整備がなされるよう、「給食施設における災害時等の食事提供に関する手引き」を活用した助言指導を行う。

【食育イベントの実施】

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さらに推進させるため、市内大学のキャンパスや会社の社員食堂、商業施設等に会場提供等協力を得て、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する。

【ライフステージ別の取り組み】

母子保健事業(妊婦教室、離乳食講習会、乳幼児健診、地域ふれあい子育て教室)、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、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する。

【食育展の開催】

各区において、体験学習や各種展示等による啓発イベントを開催する。

【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、各区SNS、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」に食育に関する情報を掲載し、健康・栄養情報の発信を行う。
- ・「食育推進ネットワーク情報誌」を発行し、を発行し、各区食育推進ネットワークを通じて配付を行う。

【小学校・中学校等】

- 学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示の中で、基本テーマ等についての展示を行い、市民に対し啓発活動を行う。
- 「小・中学校標準献立における食に関する指導資料」において、基本テーマ等について紹介し、各学校での食に関する指導に活用する。
- 中学校及び義務教育学校(後期課程)における啓発資料において、基本テーマ等について紹介し、食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発を行う。
- 栄養教育推進事業において、基本テーマ等を題材にした食に関する指導の授業をしたり、啓発資料等で知らせたりする。