

城東区食育推進プラン(案)

(令和7年～11年度)



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



城東区マスコットキャラクター
「コスモちゃん」

城 東 区 役 所



目次

はじめに	2
1 国における食育推進の動向	3
2 大阪市の食育の推進について	3
(1)これまでの経緯	3
(2)第4次大阪市食育推進計画の位置づけと期間	3
(3)第4次大阪市食育推進計画における基本方針	3
3 城東区の食育推進について	4
4 城東区における今後の食育推進施策	6
【柱1 すすめる】	6
① ライフステージに応じた食育の推進	6
② 歯と口腔(こうくう)の健康づくりにおける食育の推進	7
【柱2 つくる・つながる】	7
① 食育推進ネットワークの拡充・強化	7
② 「やさい TABE 店」を通じた食育の推進	8
③ 地域での共食啓発の取組み	8
【柱3 安心・安全】	8
① 食育と SDGs の推進	8
② 食中毒予防に関する知識の普及及び積極的な情報発信	9
③ 災害時のそなえについての啓発	10
5 城東区食育推進プラン実現のために	10
別添資料 全体目標・取組数値目標	11

はじめに

城東区では、区民のみなさまが健康で、住み慣れた城東区で自分らしく心豊かに暮らし続けていただくことをめざしています。「食」はその基本となるものです。

一日の始まりの朝食は必ずとっていただくこと、バランスのとれた食事をしていただくこと、よく噛んで食事していただくことなど、日々の健全な食生活の積み重ねが皆さまの健康をつくれます。

例えば、「朝食」をとらないと、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。バランスの取れた食事をとれていない場合も同様です。区民のみなさまには、ぜひ、日々の「食」を大切にしていきたいと思います。

もし、食習慣がよくないと感じられた場合は、食生活を改善する一歩をぜひ、踏み出していきませんか。決して遅いということはありません。

令和4年に城東区食育推進プランを策定し取組を進めてまいりましたが、当プランも最終年度を迎えたこと、また令和6年3月に「第4次大阪市食育推進計画」が策定されたことから、城東区でもこれからの食育推進にかかる取組みをさらに前進させるため、当プランの改定を行うこととしました。

城東区食育推進プランの実現には、行政や食育に携わる人だけでは決して達成されません。地域住民が主体となり、行政、関係団体、学校園、事業所等などと課題を共有し、PDCAサイクルを徹底することで、城東区食育推進プランに掲げる目標の達成をめざしてまいります。

—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みと施策を推進しています。

2 大阪市の食育の推進について

(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令和6年3月に「第4次大阪市食育推進計画」を策定しました。

(2)第4次大阪市食育推進計画の位置づけと期間

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。

(3)第4次大阪市食育推進計画における基本方針

◆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

3 城東区の食育推進について

(1) 城東区食育推進プランの改定について

城東区では、令和4年6月に、区民のみなさまが健康で、自分らしく心豊かに暮らし続けていくための「食」の重要性にかんがみ、食育を総合的に推進していくため、「城東区食育推進プラン（令和4～6年度）」を策定し、食育施策を推進してまいりました。

当プランも最終年度を迎えたこと、また、令和6年3月に第4次大阪市食育推進計画が策定されたため、同計画も踏まえ、城東区食育推進プランの改定（以下、「改定城東区食育推進プラン」という。）を行うものです。

改定城東区食育推進プランについては、第4次大阪市食育推進計画が令和17年度までの計画であります。令和11年度に中間評価を予定していることから、同評価を踏まえつつ、城東区の食育施策を見直すこととし、令和11年度までの計画期間とします。

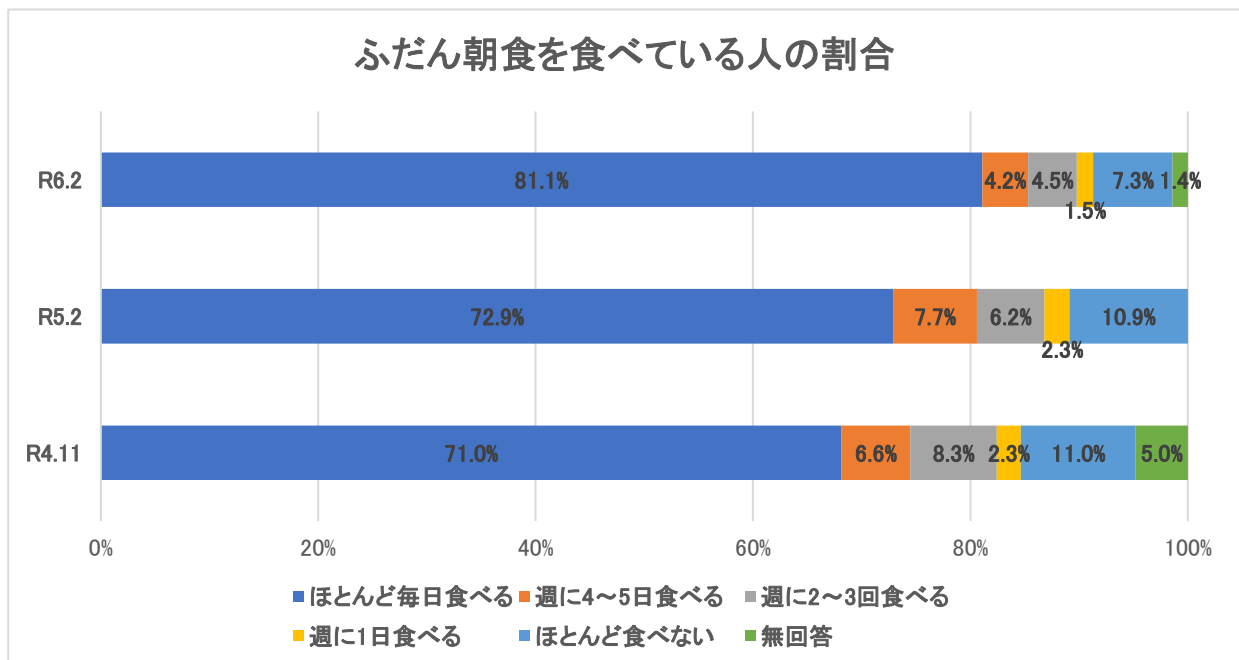
【食育における重要指標】

○「ふだん朝食を食べている人の割合」

令和5年度に実施した城東区民アンケートの結果では、ふだん朝食を食べている人の割合は85.3%でした。令和4年度の77.6%（11月実施）と比べると増加しています。

（「ほとんど食べる」「週4～5日食べる」の割合について「朝食を食べている人」とした。）

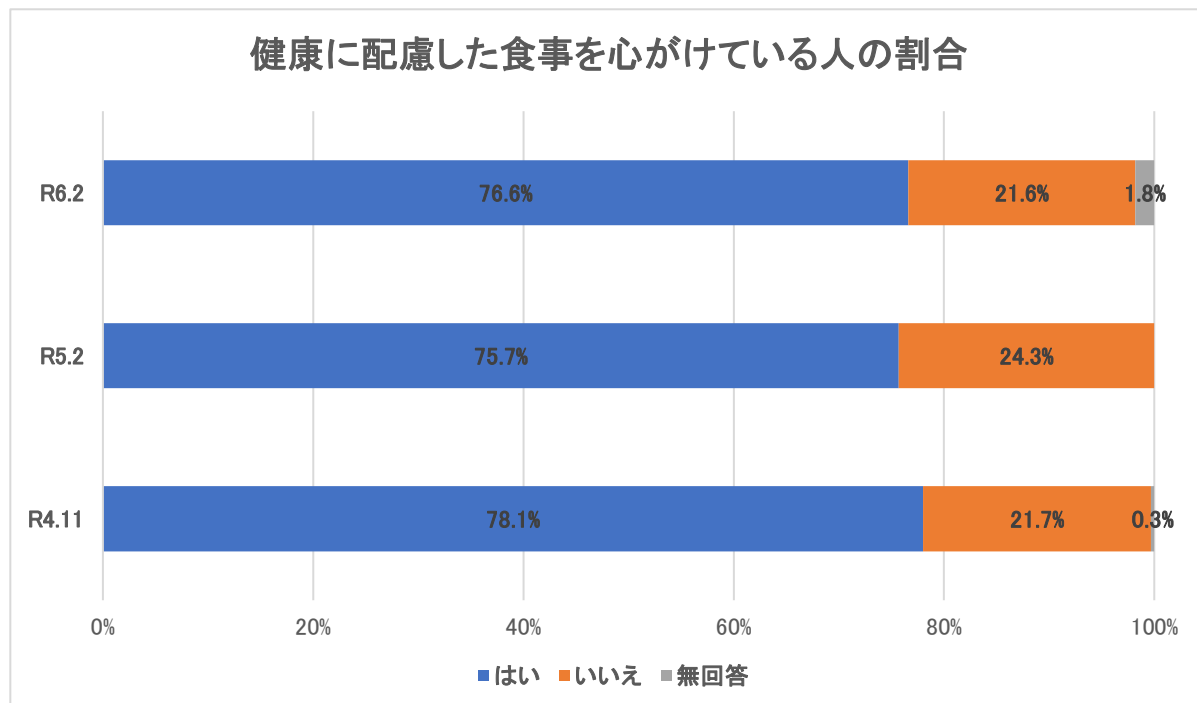
今後も、毎年9月の大阪市朝食月間等を活用し、さらなる啓発を推進してまいります。



【城東区民アンケート】

○「健康に配慮した食事を心がけている人」の割合

健康に配慮した食事を心がけている人の割合は、令和5年度では76.6%でした。この指標については令和4年度の78.1%（11月実施）との比較では微減となっています。今後さらなる継続した取り組みが必要です。



【城東区民アンケート】



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」

4 城東区における今後の食育推進施策

【柱1 すすめる】

① 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】

・離乳食相談や講習会の開催

胎児期・乳幼児期は、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、「妊婦教室」や「離乳食講習会」ならびに「乳幼児健診」等の機会を通じて支援を行います。

・子育て支援施設等への出前講座の実施

子育て支援施設等へ区栄養士等が出前講座を実施し、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働きかけを行います。

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を行うなど、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めざす支援を行います。

・デジタル技術を活用した食育相談、栄養指導

乳幼児を抱え、離乳食や栄養面で相談をしたくても、なかなか自宅から出にくく、相談ができないことなどもあります。そのため、SNSやリモートなどデジタル技術を活用し、区役所に来庁しなくても、区役所の栄養士と食育相談や栄養指導を受けられるようデジタル技術を活用した食育相談をすすめていきます。

【少年期】

・学校における調理体験の支援

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みを進めていきます。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。

城東区食生活改善推進員協議会と連携し、学校等での調理実習を通じ、子どもたちへの食育の啓発を行います。子どもたちへの食育の啓発を通して、家庭への浸透も図っていきます。

【青壮年期】

・SNS、区広報誌を活用した情報発信、健診実施時の啓発、地域健康講座の開催

SNSや区広報誌を活用し、生活習慣病予防に向けた食生活のあり方など健康維持に有用な食情報を積極的に発信します。

また、健診実施時に合わせ、パンフレット等を活用するなど啓発を行います。さらには、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、それぞれの年代の方に合わせ、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】

・生活習慣病予防・介護予防のための食生活講座の開催等

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ます。また、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啓発に取り組み、高齢者の誤嚥（ごえん）・窒息防止も視野に入れた食育の啓発に取り組みます。

② 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。

また、歯科医師会と連携し、よい歯のコンクールの実施をすすめていきます。乳幼児期においての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啓発を進めていきます。

特に高齢者については「かみかみ百歳体操」の実施等の取り組みを拡充します。

【柱2 つくる・つながる】

① 食育推進ネットワークの拡充・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等が参加する「食育推進ネットワーク」をさらに拡充・強化していきます。保健福祉センターの栄養士、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、広報媒体等の作成や「食育展」「ポスター展」等食育イベント等の取組みを進めます。

また、食育に効果的な事例について情報発信を行い、ネットワーク間で情報を共有し、食育にとって効果的な事例を広めていくなど、食育の普及促進に努めます。

引き続き、地域に密着した食育を推進するため、健康講座保健栄養コースを開催し、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周知方法を検討し、幅広く受講者の増加に努めるとともに、受講後も地域における食育ボランティア活動を展開いただけるよう支援していきます。

② 「やさい TAFE 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 TAFE 店※」について、ホームページや等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。

また、食品衛生講習会においても、登録に向けた案内・啓発を行っていきます。

※やさい TAFE 店

・やさい TAFE 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 TAFE 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



③ 地域での共食啓発の取組み

【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、城東区食生活改善推進員協議会と連携し、地域における健康教育や介護予防事業講座や区広報誌、ホームページ等を通じて啓発します。単身高齢者世帯が増加していますが、地域では「食事サービス」や「ふれあい喫茶」などの事業を展開されており、こういった活動に参加することも共食のいい機会となることから、積極的に参加することが望めます。

【柱3 安心・安全】

① 食育とSDGsの推進

・エコクッキングの開催、食品ロスの削減

区民や地域団体等を対象として、食材を無駄にしないエコクッキングを開催し、SDGsを推進します。

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。

また、調理の工夫で食品ロスを減らす調理教室の開催し、食材を無駄にしない取組みを啓発します。

※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。使いきれる、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。



「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」…生ごみを普通ごみに出す前に「ぎゅっ」と一絞り。
- ☑ 「乾燥させる」…茶殻、コヒカ、果物の皮は一晩おいて乾燥させる。



② 食中毒予防に関する知識の普及及び積極的な情報発信

区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。これまで食品の安全に関する情報について、講習会の開催等により区民の理解を深めてきました。引き続き、食中毒の予防など、食の安全に関する啓発の取組みを進めます。

本市においてはカンピロバクターやノロウイルスによる食中毒が多発しており、若い世代の患者が多いことから、世代を問わず、離乳食講習会や健康講座・保健栄養コースの開催に併せて、食中毒予防の知識の普及啓発を行います。

また、区ホームページや区広報誌等を活用し、情報を発信していきます。

③ 災害時のそなえについての啓発

家庭における災害時の食の「自助」のためには、区民一人ひとりが食品の備蓄と、「ローリングストック※」を意識した食生活を送ることが大切です。いつ起こるかわからない災害への備えとして、防災担当との連携のもと、防災クッキングの開催、城東区ホームページ等で広報周知・啓発を行います。

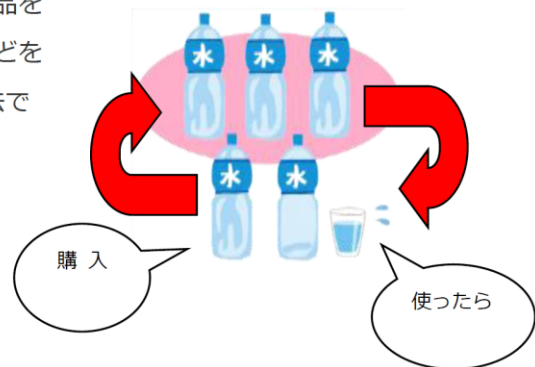
また、離乳食講習会等を通じて災害時の食の備え（液体ミルク、ベビーフード）についての啓発を行います。

※ローリングストック

災害時に備え、最低3日分、できれば1週間分の食品を備えておきましょう。購入した食品を、賞味期限などを考慮して、「1つ食べたなら1つ買い足す」という方法です。

1. 食品を少し多めに買い置きする
2. 定期的に古いものから順に食べる
3. 食べたものを買い足し補充する。

※ ふだん使いしながら使った分を買い足していくようにすれば、特別に非常用の食品・水などを購入する必要がなくなります。



5 城東区食育推進プラン実現のために

このプランは、区民の食育の取組みを推進していくために策定するものです。プランを立てて終わりではなく、プランを着実に実現していくことが重要です。そのため、PDCAサイクルをまわして具体的な取組みが進捗しているか定期的に確認し、計画が着実に実現されるよう取り組んでいきます。（目標については別添資料参照）

また、プランの実現には、行政や食育に携わる人だけでは決して達成されません。地域住民が主体となり、行政、関係団体、学校園、事業所等などと課題を共有し、それぞれのもつポテンシャルを活かし、力を出し合い、連携を進めていくことが必要です。あらゆるステークホルダーが力を合わせ、食育推進に向けた取組みを実施してまいります。

全体目標

- ① ふだん朝食を食べている人の割合 90%（令和5年度85.3%）
 ② 健康に配慮した食事を心がけている人の割合 80%（令和5年度76.6%）

取組数値目標

	取組事項	現状	目標(最終年)	備考
広報	食育に関する情報発信・啓発	毎月実施	毎月実施	SNS、区HP等
講座等の開催	妊婦教室・乳幼児健診時の栄養指導	年24回	年36回	3か月健診時における離乳食指導も含む
	離乳食講座	年24回	年24回以上	
	食育講座	年20回	年20回以上	学校における調理実習等の支援も含む
	食育を通じた介護予防講座	年15回	年18回	なにわ元気塾への出前講座など
	エコクッキングの開催等	年3回	年4回以上	エコクッキングや食品ロスについての啓発
	災害時の食の啓発	年20回	年20回以上	離乳食講習会や食育講座、SNSにての啓発
会議・イベント	食育イベント	年3回	年3回以上	
	食育推進連絡調整会議	毎年開催	毎年開催	参加団体を増やしていく
	研修会等	毎年開催	年2回以上	研修会や意見交換会（参加人数）
食育ボランティアの育成・支援	ボランティア養成人数	年20人	年20人以上	健康講座保健栄養コース修了者
	活動支援のための講座開催	年5回	年10回以上	