

大和郡山市食育推進計画



平成20年10月

大和郡山市

はじめに



「平和のシンボル、金魚が泳ぐ城下町。」

大和郡山市のまちづくりを進めるのに大切なのは、あらゆる人々が立場を越えてパートナーシップをはぐくみ、知恵を出し合うことだと考えています。

社会が大きく変化し、市民の価値観や生活スタイルも多様化しました。食生活をめぐる諸問題を踏まえ、心身ともに望ましい食生活や食の安全・安心を実現することが求められています。食に関わる体験や経験を通して、家庭をはじめとする「食」を見直す時期がきたのではないのでしょうか。

こうした観点から、本市における「食育」の基本理念を定め、食育に関する取組みを総合的に推進していくため、ここに「大和郡山市食育推進計画」を策定いたしました。

今後は、この計画に基づき、市民の皆様一人ひとりがあらゆる機会を通して食育への関心を深められること、そして、望ましい食生活を維持し、住み慣れた地域で安心していつまでも住み続けられることを願ってやみません。

最後に、計画の推進につきましては、市民の皆様や各関係者の方々のご理解を賜り、積極的な取組みを進めていくことが必要です。計画の推進にあたりまして、ご支援・ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成20年10月

大和郡山市長

上田 清

はじめに

第1章	計画策定の目的	
1	策定の主旨	2
2	計画の位置づけと計画期間	3
第2章	大和郡山市の食をめぐる現状と課題	
1	人口・世帯数など	4
2	健康状態・食生活習慣など	5
3	食に関する取組みの現状	9
	～平成19年度食に関する取組みの現状に関する調査～	
4	食に関する課題のポイント（まとめ）	14
第3章	食育推進の基本理念等	
1	基本理念・基本目標・基本方針	15
第4章	食育推進を实践する各担い手の具体的な取組み	
1	市民の取組み	16
2	家庭における取組み	16
3	地域における取組み	17
4	幼稚園・学校からの発信や取組み	19
5	保育園等からの発信や取組み	20
6	行政関係からの発信や取組み	21
7	総合的な取組みに向けて	23
第5章	目標達成状況を評価するための指標	24
第6章	計画の推進体制	24

第1章 計画策定の目的

1 策定の主旨

近年、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、外食や惣菜の利用など食生活をめぐる環境も多様化していく中で、日々の「食」の大切さに対する意識が希薄になり、望ましい食生活が失われつつあります。朝食の欠食、栄養の偏り、不規則な食事、運動不足などによる肥満や生活習慣病の増加、一方で過度のやせ志向などの問題を招いています。家族そろっての食事や「食」の生産に触れる機会の減少等により、「食」を楽しみ、「食」を大切にすることをはぐくむことが難しくなっています。

このような中で、国においては食育に関し、基本理念を定め、国や地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本を定めました。そうすることで、食育に関する施策を総合的かつ計画的に、国民運動として展開・推進し、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現をめざしています。

大和郡山市においては、市民一人ひとりが食に興味を持って楽しみ、望ましい食習慣を身に付け、食の恵みに感謝し、食を通じて人と人との交流を深めることができるような取り組みをめざし、その理念と基本的な方向性を示す「大和郡山市食育推進計画」を定めます。

《コラム1》「食育」について

食育とは、『自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を、いろいろな経験を通じて、楽しく身に付けるための学習等の取り組み』を指します。この目的は、国民一人ひとりが、豊かな人間性をはぐくみ、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などを図るためです。

あらゆる世代の国民に必要なものですが、特に子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。

(食育基本法での位置づけ)

生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの

(国や奈良県の動き)

平成17年7月 「食育基本法」の施行(国)

平成18年3月 「食育推進基本計画」の作成(国)

平成19年3月 「奈良県食育推進計画」の策定(奈良県)

2 計画の位置づけと計画期間

(1) 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく、市町村食育推進計画であり、食育の推進に関する施策を示したものです。

なお、本計画は「大和郡山市総合計画」や「奈良県食育推進計画」を上位計画とし、その他、「大和郡山市次世代育成支援行動計画」「大和郡山すこやか21計画」など各種計画と調和を図りながら実施するものです。

(2) 計画期間

本計画の計画期間は、平成20年度から平成23年度までの4年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合は、必要に応じて見直すこととします。

《コラム2》各計画について

◆「大和郡山市総合計画」◆

本市のまちづくりを進める上での最も基本となる計画です。これに期待される役割は、行政としての計画だけではなく、市民や企業など様々な主体が将来像を共有し、何をすべきかを考えるきっかけとなる「まちづくりの指針」です。

[計画期間] 平成18～27年度（現在、第3次総合計画）

◆「大和郡山市次世代育成支援行動計画」◆

次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ、かつ、育成される環境の整備を図ることを目的とした計画です。

[計画期間] 平成17～21年度

◆「大和郡山すこやか21計画」◆

21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」や「健やか親子21」をうけた健康づくりの計画です。

この計画がめざすのは、「みんながいきいきと安心して暮らせるまち」です。

[計画期間] 平成16～23年度



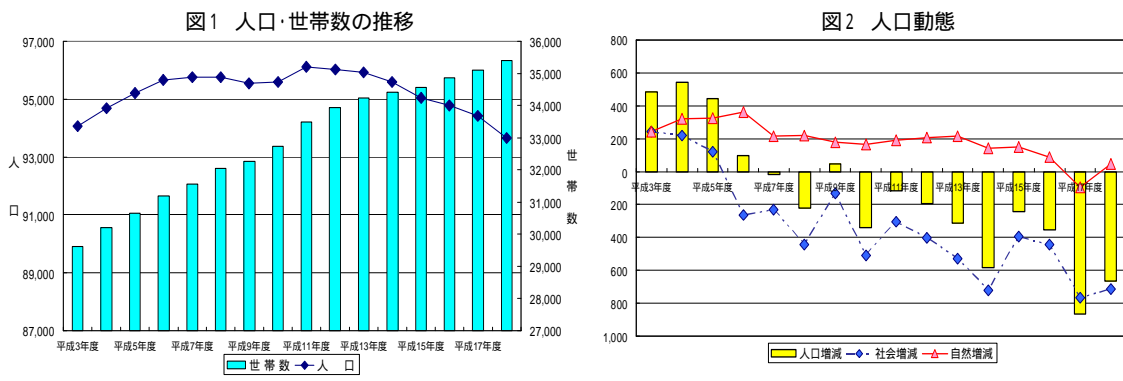
大和郡山すこやか21計画
マスコットキャラクター
「すこやかちゃん」

第2章 大和郡山市の食をめぐる現状と課題

1 人口・世帯数など

本市の人口は、平成11年度頃まで増加傾向でしたが、平成11年度の96,119人をピークに減少に転じています。一方、世帯数は増加を続けており、増加の要因としては、世帯の分散化があげられます。平均世帯人員は、平成3年度の3.18人/世帯から平成18年度には2.65人/世帯まで低下しました（図1）。

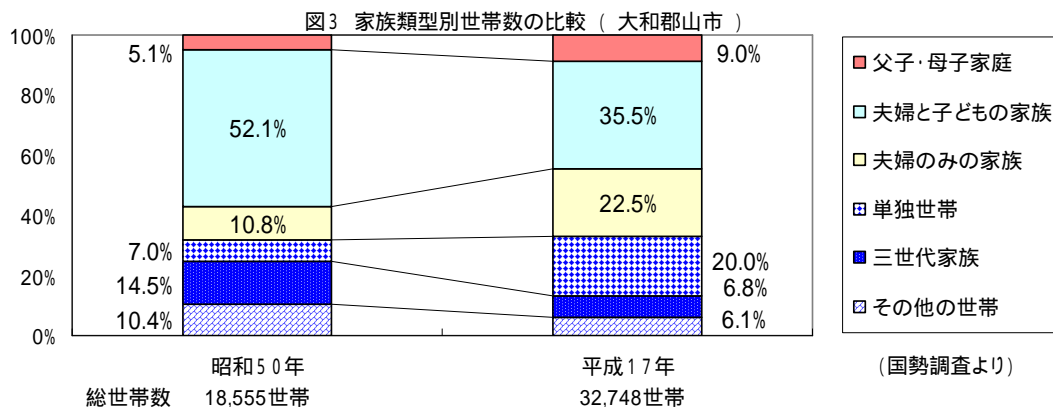
この間の人口動態をみると、自然動態^{※1}は平成4年度から平成6年度にかけて300人を超える自然増をみせ、平成7年度から平成13年度にかけて概ね200人前後の自然増で推移していました。それ以降減少し、平成17年度にはマイナスとなり、翌年には47人の自然増となりました。一方、社会動態^{※2}は平成6年度以降、社会減に陥っており、その減少数は年々増加傾向にあります（図2）。



(参考: 大和郡山市総合計画)

※1 自然動態:一定期間における出生・死亡に伴う人口の動き ※2 社会動態:一定期間における転出・転入に伴う人口の動き

世帯総数に占める家族類型別世帯数の割合の推移（昭和50年と平成17年の比較）をみると、「単独世帯」と「夫婦のみの家族」「父子・母子家庭」が増加し、「三世代家族」と「夫婦と子どもの家族」は減少しています。「夫婦と子どもの家族」について、割合は減少したものの、世帯数は9,676世帯から11,620世帯と増加しています（図3）。



世帯の分散化や核家族化の進行などの変化から、家庭内における食文化の伝承が難しくなり、楽しく食卓を囲むことが少なくなると懸念されます。

2 健康状態・食生活習慣など

(1) 朝食について

学校に行っている日に朝食を食べない子どもたちは、小学生は13.8%、中学生は22.3%です。学校に行かない日は、小学生が20.5%、中学生が44.2%です。小学生よりも中学生の方が朝食を抜く傾向があり、両者ともに休日に朝食を抜く傾向があります(図4)。大人の朝食欠食率は、男女とも20・30歳代に高く、平成16年度では20・30歳代の男性は26.1%の人が朝食を食べていません(図5)。

朝食欠食の主な原因には、遅い夕食や夜更かし等があり、乱れた生活リズムを助長します。子どもの頃の朝食を食べない習慣は、大人になっても改善されにくいいため、朝食を食べる習慣を幼いころから身に付けることが大切です。

図4 子どもの朝食欠食率

(平成19年度 大和郡山市内各小学校への調査)

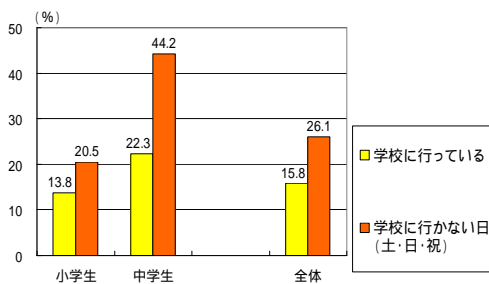
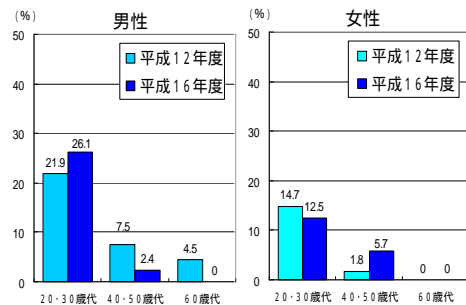


図5 大人の朝食欠食率

(県民健康調査 大和郡山市)



《コラム3》朝食で体力、集中力、記憶力アップ!

◆平成15年度 体力・運動能力調査結果◆(図6) 出典: 文部科学省

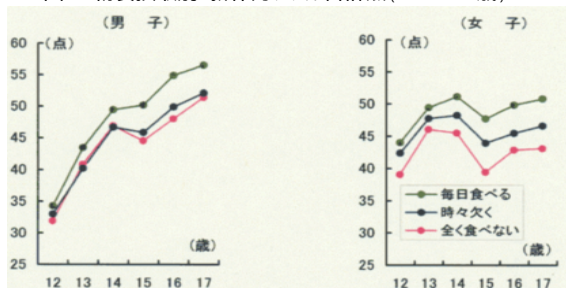
毎日朝食を食べる子どもの方が、体力テストの結果が良い。

◆平成15年度 小中学校教育課程実施状況調査◆(図7)

出典: 国立教育政策研究所 教育課程研究センター

毎日朝食を食べる子どもの方がペーパーテストの得点が高い傾向がある。

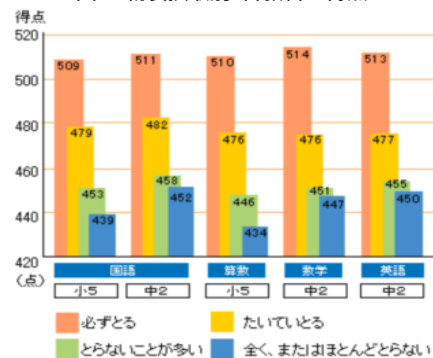
図6 朝食摂取別 新体力テスト合計点(12~17歳)



(注1) 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目得点表」による。

(注2) 得点基準は、12~17歳及び男女により異なる。

図7 朝食摂取別 各教科の得点



(2) 子どもの体型について

平成14年度と平成18年度を比べると、市内の小中学生は、全体では肥満傾向にある子どもの割合は減少しています。しかし、中学生女子では増加しています（図8）。学年別に見てみると、肥満傾向の割合が増加しているのは、小学生女子1年生、中学生男子3年生、中学生女子全学年です（図9～12）。

子どもの肥満は、大人の肥満に移行することが多く、メタボリックシンドロームや生活習慣病などの危険性が高くなります。このため、さらに肥満傾向にある子どもの割合が減少することが望まれます。

本調査における肥満傾向にある子どもの基準

学校の内科検診で医師により肥満傾向であると判定された
または
ローレル指数が160以上
または
肥満度が30%以上

ローレル指数 $(\text{体重(kg)} / \text{身長(cm)}^3) \times 10^7$
肥満度 $(\text{現体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$

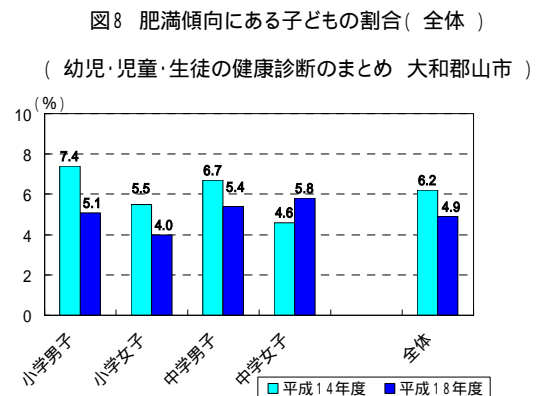


図9 肥満傾向にある子どもの割合(小学生 男子)
(幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ 大和郡山市)

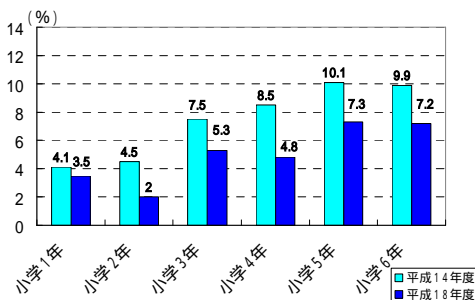


図10 肥満傾向にある子どもの割合(小学生 女子)
(幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ 大和郡山市)

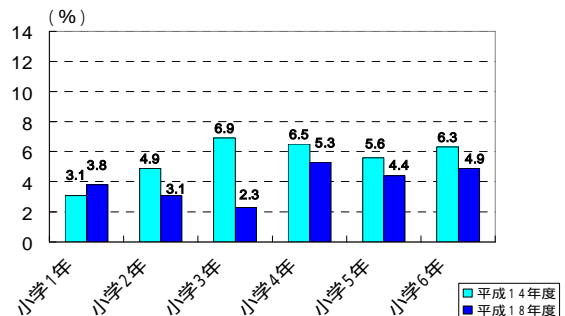


図11 肥満傾向にある子どもの割合(中学生 男子)
(幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ 大和郡山市)

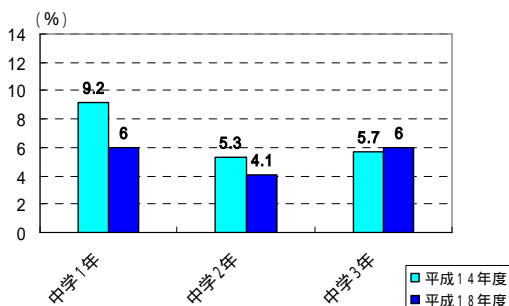
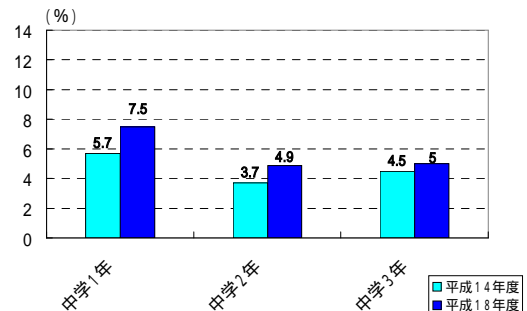


図12 肥満傾向にある子どもの割合(中学生 女子)
(幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ 大和郡山市)



(3) 大人の体型について

平成12年度と平成16年度を比べると、肥満とやせがともに増加し、適正者が減少しています(図13)。肥満の割合を年代別に見てみると、男性の割合が女性のどの年代よりも高くなっています(図14)。一方、やせの割合を年代別に見てみると、平成16年度は、20・30歳代の女性の割合が25.0%に増加し、やせ志向も課題として見逃せません(図15)。

働き盛り世代は、仕事中心の生活による精神的ストレスや不規則な食生活から、様々な健康上の問題が生じやすい頃です。肥満の予防や改善には、望ましい食生活と運動の習慣づけが大切です。食生活については、野菜の摂取不足や脂肪・塩分のとり過ぎに気をつけ、食事バランスガイドを活用するなど、主食・副菜・主菜のそろった「日本型食生活」を目指すことが推奨されています。

図13 大人の肥満(BMI25.0以上)及びやせ(BMI18.5未満)の割合(県民健康調査 大和郡山市)

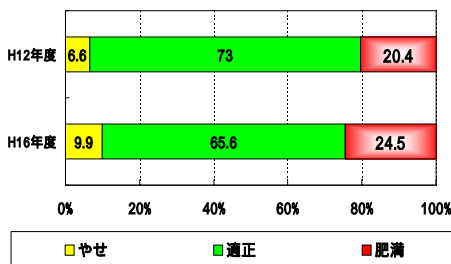


図14 大人の肥満(BMI25.0以上)の割合(県民健康調査 大和郡山市)

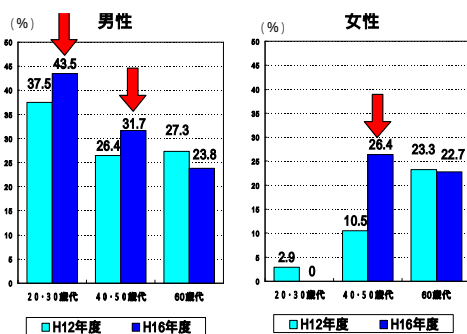
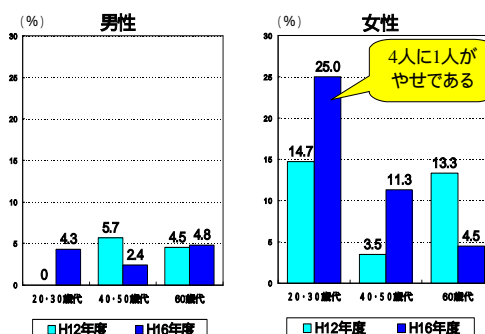


図15 大人のやせ(BMI18.5未満)の割合(県民健康調査 大和郡山市)



《コラム4》BMI (Body Mass Index) について

大人の肥満の判定に用いられる体格指数。

〈求め方〉 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

〈体格判定基準〉 標準：18.5以上25.0未満(適正体重の基準値：22)

やせすぎ：18.5未満 肥満：25.0以上

(4) その他、食に関すること

1割の人が、1日に1回は家族と一緒に食事をしていません(図16)。家族で食卓を囲むことは、食への感謝や食事マナーなど、食の大切さを伝達・共有する場となります。家族と一緒に食事をする人がもっと増えることが望まれます。

栄養のバランスに気をつけている人の割合は、「気をつけている」「少し気をつけている」を合わせると、8割以上です(図17)。一方で、男女とも60歳代で栄養のバランスに気をつけなくなっています(図18)。高齢者が低栄養の状態になると、筋肉や内臓などの働きが衰えて、毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫が低下して感染症などにもかかりやすくなります。いつまでも安心して住み慣れた地域で住み続けていくために、健康的な食生活は重要です。

外食栄養成分表示をしている店舗(健康なら21応援団参加施設)は、平成14年度から平成19年度にかけて、15施設から25施設に増えました(図19)。食の外部化(外食や惣菜の利用など)が進むなかで、このような食をめぐる環境の整備も必要です。

図16 1日に1回は家族と一緒に食事をするかどうか
(平成16年度 県民健康調査 大和郡山市)

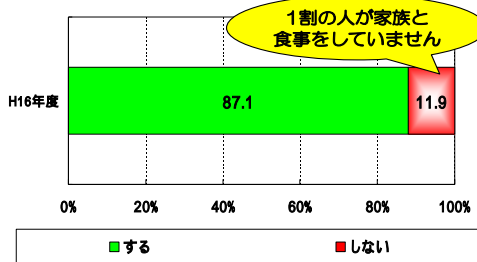


図17 栄養のバランスに気をつけているかどうか
(県民健康調査 大和郡山市)

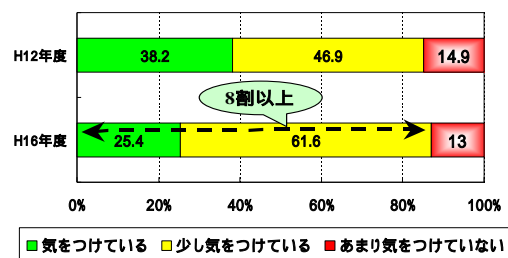


図18 栄養のバランスに気をつけているか
(男女別・年代別 県民健康調査 大和郡山市)

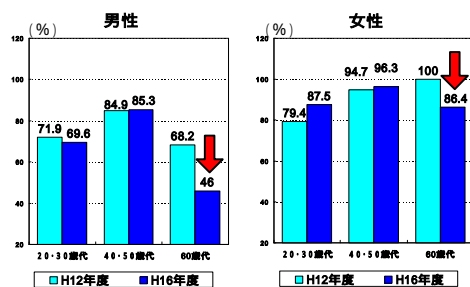


図19 外食栄養成分表示をしている店舗
(健康なら21応援団参加施設)

平成14年度: 15施設



平成19年度: 25施設



《コラム5》「こ食」について

現代の子どもたちや若年層の偏った食生活を特徴的にとらえた言葉です。

- ◆ 孤食 ◆ 家族が不在の食卓でひとり食べる
- ◆ 個食 ◆ 家族が一緒でも、それぞれ自分の好きなものを食べる
- ◆ 固食 ◆ いつも自分の好きな決まったものを食べる
- ◆ 粉食 ◆ めん類・パン等を主食として好んで食べる
- ◆ 小食 ◆ いつも食欲がなく、食べる量も少ない(「少食」とも書く)
- ◆ 濃食 ◆ 味の濃いものを好んで食べる

3 食に関する取組みの現状

～ 平成19年度 食に関する取組みの現状に関する調査 ～

(1) 幼稚園の現状と課題

取組みとして、保護者や家庭教育学級向けの講演会、保育参観やお弁当参観、保健指導や食に関する通信の発行などがあります。ほとんどの園で菜園活動(さつまいも、米、玉ねぎ、トマトなど)を実施しており、それを利用したおもパーティーやおにぎりパーティ、カレーパーティを開催しているところがあります。また、地域の方の協力を得て菜園活動をしているところもあります。しかし、園では農業関係団体などから実際の作物の育ちや作り方などを教えていただく機会をもてなかったという反省があります。



おもパーティーの様子
(片桐西幼稚園)

園児が持参するお弁当には、冷凍食品を利用したものが多くあります。また、朝食を菓子パンやホットケーキなどにしている家庭もあります。こうしたことから、保護者に幼児期の食の大切さを伝える必要があります。

(2) 保育園の現状と課題

保育園の給食では、主食はごはんを基本とし、和食を中心として行事食(端午の節句や節分など)を盛り込んだ献立を提供しています。月齢に応じた離乳食、食物アレルギーにも必要に応じて対応しています。保護者にも見ていただけるよう毎日の献立を展示し、子どもと共通の食の話題をもてるよう配慮しています。また、各公立保育園では調理師を対象として、調理や食育に関する研修会を開催し、資質の向上をはかっています。食物アレルギーや肥満傾向の園児の相談にも応じています。

給食だよりの発行や壁新聞の掲示などによる啓発、市管理栄養士による講演会、給食試食会、調理保育、遠足時のお弁当の見本を展示するなどの取組みがあります。給食会議を実施し、子どもの給食の食べ方や調理研修会、保護者への啓発方法等について検討している保育園があります。ほとんどの保育園で取り組んでいる菜園活動は、前項と同様に農業関係団体等から教えていただいたり、田や畑など地域へ見学に行くことはほとんどありません。一方で、伝統行事の一つであるとんどやもちつき大会の体験を通して、地域の子どもたちや高齢者との交流に取り組むところがあります。



遠足時のお弁当の見本

朝食については、菓子類等を食べる家庭もあり、離乳食をはじめ乳幼児期の食生活の大切さを伝えていく必要があります。

(3) 小学校の現状と課題

啓発の場として、授業、参観日や懇談会、保健指導についての通信配布、児童集会、児童保健委員会、給食時の放送、学校保健委員会、PTA給食試食会など様々な機会を捉えています。

体験を通じた活動として、米や芋の栽培・収穫、また奈良県中央卸売市場の協力により魚をさばき、調理しているところがあります。一方で、学校の立地条件などにより、作物の栽培・収穫ができないところもあります。

「食育・食農活動」の一環として、平成18年度に農業体験学習を行った学校があります。ピーマンの国内生産第1位の宮崎県から招いた生産者に、ピーマンの生産量や生産時期、苗の植え方などを学んだあと、苗植えに挑戦しました（写真参照）。

地産地消の取組みとして、「大和郡山の日」があります。これは、JAならけん大和郡山市経営者クラブ（コラム6）の協力により、地元産野菜を給食に利用する日です（月2回）。この日にあわせて、学校給食事務所の栄養士が給食の時間に教室を訪れ、その日の給食に使われている食材について話をしたり、学年に応じて、食に関することを児童に啓発しています。平成19年度には、モデル事業として市内の小学校で作られたさつまいもを給食で提供しました。

給食の食べ残しは、魚や葉ものの野菜や根菜類のメニューの時に多く見られます。好きなものはたくさん食べるが、きらいなものはあまり食べようとしない傾向があります。



説明を聴く子どもたち



苗植えの様子

「食育・農育活動」の一環として行われた農業体験（平成18年度 片桐西小学校）より

《コラム6》各種団体等について①

◆JAならけん大和郡山市経営者クラブ◆

主に農業者で構成された地元の生産者グループ。

事務局は、JAならけん郡山生駒地区統括斑鳩支店。

ガーデニングや野菜作りなどの講習会を行っています。

(4) 中学校の現状と課題

啓発の場として、授業、生徒保健委員会活動、保健指導についての通信配布、PTAバザーなどがあります。

JAならけんの協力を得て農業体験（もち米づくり）を行い、PTAの協力を得ながら、もちつきを実施しているところがあります。また、特別支援教育の一環として、校内の畑で季節の野菜等を栽培・料理したり、職場体験で農業体験を実施しているところがあります。

その他の現状として、業者による配食弁当が始まりました。しかし、コンビニエンスストアの弁当を食べている人が多くいます。また、食事がわりにジュースや菓子類をとる生徒が多いこと、コンビニエンスストアやファーストフードが身近にあり利用しやすいこと、夜更かしなどの影響により、食生活が乱れる傾向があること、部活動や塾通いなどで家族と食事をする機会が少ないことなどがあげられます。



田植えの様子（平成19年度 郡山西中学校）

(5) 地域の現状と課題

①地産地消に関すること

JAならけんは、市内にある数カ所の直売所で定期的に直売を開催しており、学童農園を実施しているところもあります（下表）。直売所では、旬の野菜や果物、手づくりの加工食品等が販売されています。

表1 平成20年度 大和郡山市 朝市・直売所

支店名	直売所名称	開催場所（所在地）	実施主体	開催日（営業日・営業時間）
郡山支店	郡山支店 ふれあい朝市	郡山支店グラウンド （ハローワーク横）	郡山支店ふれ あい朝市会	毎月第4土曜日
郡山支店筒井出張所	筒井水曜市	筒井出張所内	女性部	毎週水曜日（午前8時～完売）
治道経済	治道農産物直売所	治道経済	JAならけん	毎日実施（8時30分～17時まで）
矢田支店	矢田支店女性部	矢田支店	女性部	毎月第3水曜日
片桐支店	片桐支店朝市	片桐支店	JAならけん	第2・4金曜日 （午前8時30分～10時まで）

「JAならけん郡山・生駒地区統括斑鳩支店」調べ

表2 平成20年度 大和郡山市 学童農園

支店名	学校名	実習内容
郡山支店	郡山北小学校 郡山北幼稚園	水稲 サツマイモの栽培
平和支店	平和小学校	水稲・サツマイモの栽培
治道支店	治道小学校	コスモス・桜島大根

「JAならけん郡山・生駒地区統括斑鳩支店」調べ

地区公民館では、健康づくりやメタボリックシンドローム予防、生活習慣病防等をテーマにした学習の場があります。地区ふれあいセンターや少年自然の家等では、ふるさとの味や伝統の味、旬の味覚を堪能するイベントを催しています。また、障がい者交流給食サービスとして、障がいを持った人たちが昼食を囲みながら楽しく過ごす機会があります。これは市社会福祉協議会が定期的に主催しています。

小学生が商工業の現場体験を通して、仕事や地場産業への関心・理解を深めるイベント（元気城下町 きっず体験ゼミナール）を「元気城下町づくり」実行委員会（P22参照）が行っています。

働き盛り世代の健康づくりは、平成20年度から地域と職域による取組みを行っています。

高齢者の健康づくり・介護予防は、地域包括支援センター（コラム7）が低栄養改善のための介護予防教室（コラム7）を市内の事業所と提携して開催しています。

《コラム7》介護保険法（平成18年4月）の改正に伴い創設されたもの

・地域包括支援センター

主な業務は、高齢者やその家族を対象とし、心身の健康維持や生活の安定、保健・福祉・医療との連携、財産管理、虐待防止など様々な課題に対して、解決に向けた支援をする「総合相談窓口」です。

・介護予防教室

対象は、65歳以上の高齢者とその家族です。これは、高齢者が要介護状態となることを予防し、活動的で生きがいのある生活を送ることができるよう支援する事業です。

国の指針では6つの事業（運動器の機能向上や口腔機能の向上など）が示されており、その一つに栄養改善があります。

★ 大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会 ★

市主催のヘルスアップサポーター入門講座の修了者で構成されたボランティア団体です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとして、食育に関することや、生活習慣病予防のために食生活改善と運動習慣の定着の普及を推進するため、地域に根ざした活動に取り組んでいます。保健センターが育成・支援しています。

国民栄養調査（平成7年から平成11年）の検討結果より、奈良県民は、脂肪の摂取量が全国で一番多く、野菜の摂取量は全国で4番目に少ない現状がわかりました。これを受けて、生活習慣病予防のために、脂肪・塩分を控えた野菜たっぷりのメニューや和食を中心とした献立の紹介や、食事バランスガイドの活用方法、健康づくりのための運動習慣について、講話・調理実習・体力測定等を通して啓発しています。

平成18年度に、市内の小学校の授業の一環として、「食育講座」を担当しました。目的は、野菜を使って栄養バランスのとれた料理を作る力を身につけるためのきっかけづくりです。「おいしくできた」「上手にできた」「きれいなものを食べられるようになった」等の感想がありました。

★（社）奈良県栄養士会 ★

栄養士・管理栄養士の職能団体です。

地域で講演会や料理教室、栄養相談を実施し、食育や介護予防及び特定保健指導などの健康対策事業にも積極的に取り組んでいます。また、保健所主催の食育推進に関する会議に参加したり、県民健康栄養調査や外食の栄養成分表示にも協力しています。会員の資質向上のため、研修会等も実施しています。



(社)奈良県栄養士会 親子料理教室より
「元気な朝ごはん食べていますか?」

★ 保健センター ★

市民の健康づくりを推進するため、地域住民に密着した健康相談、健康教育、健康診査、各種がん検診等の対人保健サービスを総合的に行っています。

妊産婦、未就学児やその保護者への支援として、母子健康手帳交付時に「妊産婦のための食生活指針（コラム8）」等を配布したり、ママパピクラス（両親学級）を実施することで、妊娠をきっかけに食生活を見直し、「食事バランスガイド（コラム8）」を活用して日本型食生活を心がけるように働きかけています。また、慣れない授乳や離乳食を安心してすすめられるように子育て教室を行っています。また、当教室のOB会や個別の栄養相談にも対応しています。

《コラム8》食生活指針等について



①食生活指針

国民の健康の増進、QOL（生活の質）の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、食生活において国民一人ひとりが留意すべき事項が示されています。

平成12年、文部省（現文部科学省）、厚生省（現厚生労働省）、農林水産省の3省で閣議決定されました。

②食事バランスガイド

食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、健康な大人が摂取すべきエネルギーや栄養素量に基づき、何をどれだけ食べたらよいかを分かりやすく料理のイラストで示したものです。

平成17年、厚生労働省と農林水産省が決定しました。

平成20年、奈良県版が作成されました。



③妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期に望ましい食生活が実践できるよう食事の組み合わせやおおよその量をわかりやすく伝えるための指針です。この中には、1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

平成18年、厚生労働省が策定しました。

4 食に関する課題のポイント（まとめ）

（ 1 ）重点課題

食に興味を持って楽しむこと

食に対する意識は、高い関心があり実践している人と、関心のない人との二極化が心配されています。また、外食や市販の惣菜の利用が多いため、食材の選択に無関心になりやすく、食の安心・安全を意識できにくい傾向があります。

望ましい食習慣を身につけること

改善が必要なことは、朝食の欠食や栄養バランスの悪い食事、肥満や過度のやせ志向などです。子どもにとっては、健全な育成の鍵になることばかりです。

食を通じて人と人との交流を深めること

世帯の分散化や核家族化の進行などの変化から、家庭内における食文化の伝承が難しくなり、楽しく食卓を囲むことが少なくなると心配されます。また、地域の方々との交流を深めながら、食の大切さを楽しく学ぶ場があまりありません。

食の恵みに感謝すること

食の外部化がすすみ、家庭の食事が画一化されつつあるため、旬の食材や四季折々の行事食・郷土料理などに触れる機会が少なくなっています。

（ 2 ）課題解決に向けて

食を楽しむこと、食に興味を持つ

家族がそろって一緒にとる楽しい食事は、食に興味を持つ良いきっかけとなり、健康で豊かな人間性やコミュニケーションを培う基礎になります。家庭にとどまらず、地域等での食を通じた人と人との楽しい交流を深めると、食に関するさまざまなことを発見・共感することにつながります。

保護者や指導者に対して、食育に関する十分な知識や情報を啓発する

早寝・早起き・朝ごはんの実行、食事バランスガイドを参考にした日本型食生活の実践など食の大切さについて、できるだけ無理なく生活の中で取組めることを啓発していく必要があります。また、子どもたちに働きかけることは、保護者や指導者たちにも、食生活を見直す良い機会になります。

地産地消をすすめたり、安全な食材を選ぶ力をそだてる

地元産の食材や四季折々の行事食・郷土料理などの良さを見直すことは、豊かな食生活や食文化の継承だけでなく、命の源である食への感謝の気持ちをはぐくみます。また、望ましい食生活を実現するために、安全で健康的な食材を自ら選択できる力をそだてる必要があります。

行政と地域が連携をとり、幅広く効率的な取組みを行う

農業体験や食に関するものづくり体験、各種教室やイベント等の開催は、行政と地域が連携をとり、幅広く効率的な取組みとして行うことが大切です。

第3章 食育推進の基本理念等

1 基本理念・基本目標・基本方針

毎日の生活を元気に楽しく過ごすためには、「食」を通して健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ取組みが重要です。

日頃のお手伝いや楽しい食卓、ものづくり体験などを通して、なにげないことにふと気づき、感謝の心が芽生え、その思いを共感する、そんな連続が人と人をつなぐのではないのでしょうか。そこで、「食」を家庭や地域などをとおして「はぐくむもの」として捉え、「食」を楽しみながら、生きとし生けるものに「感謝」し、食の楽しさ等を「共感」することで、健全な心身を培い、健康で豊かな人間性をはぐくむ取組みを行います。市民、家庭、地域、学校、生産者、事業所、行政など、様々な担い手が食育を推進していくことをめざします。

《 感謝 》

- ・命の源である食に感謝
- ・生きとし生けるものすべてに感謝
- ・家族に感謝

《 共感 》

- ・ふるさとの味に共感
- ・伝統の味に共感
- ・人と人をつなぐ食に共感

【 基本理念 】

生きとし生けるものに「感謝」し、食の楽しさを「共感」することで、健全な心身を培い、健康で豊かな人間性をはぐくむ取組みを行う。

【 基本目標 】

みんなで参加 食の発見

みんなではぐくむ
楽しい食育

【 基本方針 】

食に興味を持って
楽しみましょう

食を通じて人と人との
交流を深めましょう

望ましい食習慣を
身に付けましょう

食の恵みに
感謝しましょう

第4章 食育推進を実践する各担い手の具体的な取組み

本市における食育活動は、「地産地消」を推進しながら、妊娠期・乳幼児期から食の大切さを啓発しています。取組みとしては、地域や家庭を対象とした各種教室やイベント、栄養相談や食生活の改善を推進する事業等があります。市民、家庭、地域、幼稚園、保育園、学校や小学校での給食、産業、農業、行政など、様々な担い手が食育を推進しています。

1 市民の取組み

市民一人ひとりが、日々の生活の中で「食」に興味を持ち「食」を楽しむ体験を増やしていくことが重要です。

情報の収集・整理を心掛けながら、いろいろな機会を利用して、食を意識できるようにすることが望めます。また、外食栄養成分表示をしている店舗（健康なら21応援団参加施設）を利用するなど、食の安心・安全に関することに関心を持つことも大切です。

食に関する地域のイベントや公民館活動等に積極的に参加したり、食生活に関する相談場所を利用したりすることが期待されます。



子育て支援事業「もちつき」
ふたば保育園

2 家庭における取組み

(1) 乳幼児期からの食育推進

妊娠期からの健康管理や、成長の著しい乳幼児期における食生活習慣は、子どもの発育・発達ばかりでなく、生涯の生活習慣に大きな影響を与えます。

妊婦や乳幼児の保護者には学習の場や栄養相談などへの参加をうながしていくことが必要です。例えば、妊娠期では、医療機関や保健センターで実施される母親学級や両親学級などです。乳幼児期では、離乳食の大切さや進め方を学ぶ子育て教室等への参加があげら

れます。その他にも、栄養相談などの利用や子育て中のサークル活動は、この時期の不安軽減やいろいろな思いの共有ができて有効的です。

また、保健衛生関係機関、保育関係機関、医療機関等との情報交換を行いながら、有機的に連携していくことで、より有益な環境整備になります。



ママババクラスの様子（先輩ママとの交流）
保健センター

(2) 家庭における食生活の再認識

妊娠期から老年期まであらゆる世代を通じて大切なのは、すこやかな心身の発達や生活リズムの適正化・健康の維持増進、規則正しい食生活習慣の関係を正しく理解することです。

幼稚園・保育園・学校や地域など様々な学習の機会に親子や仲間と積極的に参加し、食生活に関する相談場所を活用することが望まれます。



講話「幼児期の食生活について」矢田南幼稚園にて
大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会

食に関する様々なことを楽しく経験することは、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識を持ち、食を選択する判断力を身につけるために大切です。たとえば、楽しく食卓を囲むことは、食への感謝や食事マナーなど、食の大切さ等を伝達・共有することにつながります。特に、子どもたちが豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって楽しく健康に過ごすために重要です。

また、食材の旬を知り、地元産の食材を活用することも望まれています。「いただきます」「ごちそうさま」と食事のあいさつをする習慣を身につけることで、食に対する感謝の気持ちをはぐくむことが期待されます。

3 地域における取組み

地域における食育推進の取組みを家庭へつなげるためには、その内容が家庭で話題になり、家庭に取り入れやすいような創意工夫が求められます。

食に関係する団体（農業関係団体や大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会や（社）奈良県栄養士会など）と連携した有機的で楽しい取組みを行い、食育の機運を高めることが期待されています。次のような取組みがあげられます。

- ・食育月間*における食育の推進
- ・食の大切さや健康に関する知識の普及啓発
- ・食に関するイベント、講演会、各種教室の開催 等

※食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため定められました。（毎年6月）



6月19日「食育の日」普及啓発活動

大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会では、地域で健康づくりに関する料理教室等を実施しています。市内の子ども達や保護者を対象とした取組みもあります。平成20年には、郡山支部食生活改善推進員協議会が『大和の食材をおいしくレシピ集「風土』を作成しました。ここには、顔の見える関係でつくられた安心できる食材を無駄なくおいしく子どもたちの舌に残せる味として伝えていきたい献立が掲載されています。また、「おとなりさんからおむかいさんへ」のロコミ的な取組みも大切な活動の一つです。今後、このような市民のボランティアの活躍がますます期待されます。

(社)奈良県栄養士会では、家庭教育学級やPTA、男性料理教室のOB会などの要望に応じた講演会や料理教室、相談会を実施し、食育推進の普及啓発に取り組んでいます。より充実した活動にするために、会員の資質向上のために研修会等も実施しています。また、奈良県郡山保健所主催の食育推進に関する会議や県民健康栄養調査や外食栄養成分表示にも協力しています。

この他にも、公民館やふれあいセンター・少年自然の家など地域でイベントが開催されています。これらも活用して、食にあまり関心のない人たちにも働きかけられるように、より多くの方が食に関心を持っていただけるような楽しいイベントの実施がのぞまれます。

地域での人と人との交流や生産者と消費者の交流を深める体験をとおして、旬の食材や四季折々の行事食・郷土料理などの良さも見直し、それらへの理解を深め、食の恵みに感謝する気持ちがはぐくまれていくことが期待されます。



「わんぱく寿司まつり」(西田中町ふれあいセンターにて)
寿司をにぎって高齢者らにサービスする子どもたち



竹筒で炊いたタケノコご飯
(少年自然の家にて)



地元野菜の即売会

4 幼稚園・学校からの発信や取組み

生涯にわたって健康で生き生きとして生活を送られるように、幼児・児童・生徒一人ひとりが食の大切さや正しい食事のあり方、望ましい食習慣を身に付け、食事を通して自らの健康管理ができることをめざします。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養うことを目標としています。

(1) 幼稚園

楽しく「食」することや、食事のマナーの基礎を培います。また、栽培活動を通して収穫の喜びや感謝の気持ちをそだてることに重点をおきます。

保護者や家庭教育学級向けの講演会、保育参観やお弁当参観、保健だより等で食の大切さを啓発していきます。

(2) 小学校

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を6年間で身に付けていくことをねらいとします。また、地域の産物や食文化にかかわる歴史について理解を深めていきます。

給食の時間を中心に、学校の教育活動全体の場で食育指導を行います。献立の内容を充実させることにより、子どもたちの望ましい食習慣の形成や食に関する理解を促進することをめざします。地産地消の取組



「大和郡山の日」みんな残さず食べました。

みとして、「大和郡山の日」として、大和郡山市経営者クラブによって作られた地場産の野菜を活用しています。これらにより、食料の生産等に対する子どもたちの関心と理解を深めるとともに、郷土を愛し、食を大切にする心をはぐくみます。

(3) 中学校

食生活と自分の生活の関わりについて考え、自ら判断する能力を身に付けることを目標とします。

この時期は、将来の食習慣を形成する準備期間であるため、食の自己管理能力を高め、栄養や身体の成長と心の育成を重視しています。

今後も、授業や生徒保健委員会活動、保健指導についての通信配布、PTAバザーなどを通して啓発していきます。

5 保育園等からの発信や取組み

乳幼児期の食事は、生涯にわたる食習慣の基礎を培う重要な時期であり、豊かな心をはぐくむうえでも重要な役割をもっています。

保育園では栄養バランスがとれ、旬の野菜や果物などを取り入れた手づくりの食事を基本に、四季折々の行事食も取り入れた給食を実施し、食育を推進しています。また、野菜の栽培や収穫、そして調理などさまざまな体験を繰り返し積み重ねていくことで食への関心を高め、食を楽しみ大切にする心や発達段階に応じた食べる力をそだてます。さらに、保護者にも献立表を配布したり、食事に関する懇談を必要に応じてもつことにより、乳幼児期の「食」のあり方を伝えていきます。給食を共通の話題とした親子のコミュニケーションの機会の充実をはかるため、毎日の献立の展示なども実施しています。

また、食育活動は保育園の全職員が連携して実施することが望まれることから、研修会等の充実をはかり、食育に関する意識を高めます。

地域で開催される親子つどいの広場では、在宅で育児をする母親の「食」に関する相談に応じる機会をもつとともに、料理講習会を開くことにより、乳幼児期に適した食について関心を持てるよう努めます。

〔 掲示板による保護者への啓発 〕



〔 給食の展示 〕



〔 誕生日メニュー 〕



6 行政関係からの発信や取組み

(1) 農業関係

食べ物を生産する場となる農業では、「食育」の根源であることを意識し、地域で生産された農産物を地域で消費する地産地消の推進を基本とします。地産地消の推進により、消費者の農業に関する理解や地元産農産物への関心を高めるとともに、生産者自身も食べ物の安心・安全、また流通などについて再認識する機会となり、食育推進の基盤となります。

具体的な方策として、農産物の生産振興、地域で生産された農産物の学校給食等への利用などを推進するとともに、体験農園の開設等の支援をすることで、消費者自身が食べ物の生産を体験し、「自然の恵み」や「食」に対して感謝する気持ちをはぐくみます。

《コラム9》地域でのイベントについて①

◆ 元気城下町 菜発見クラブ ◆

大和郡山市農業活性化検討会が大和郡山ブランドに向けて農業を元気にするために開催するイベントです。

平成19年度は、地元で完熟した農産物を食する地産地消、食育についての講演や、地元産物の大和ふとネギや大和肉鶏などを使った自慢料理を味わいました。



◆ 農産物品評会 ◆

大和郡山市農業振興協議会が、市内農業者からの出展協力のもと、地元産農産物の品評及び即売会を実施しています。

他にも、貴協議会ではお城まつりや県の行うイベント「食と農(みのり)のフェスティバル」などに出店し、地元産農産物のPRなどを行っています。

(2) 商工関係

地場産業の見学や体験学習ができる「元気城下町 きっず体験ゼミナール」を「元気城下町づくり」実行委員会（コラム10）が開催しています。このねらいは、子どもたちが、普段食べている食品の製造過程を見たり、ものづくりを体験したりすることで、地元の企業への関心を高め、理解を深めることです。参加者である子どもたちの関心も高く、この事業を通じて、地域の産業を守る心をそだてています。

また、大和郡山市地域・職域健康づくり推進連絡会議が平成20年度に立ち上がり、働き盛り世代の健康づくりに取り組んでいます。

《コラム10》各種団体等について②

◆ 「元気城下町づくり」実行委員会 ◆

産・官・学のネットワークを構築することによって、異業種間で交流し、新しい視点から産業全般の活性化を図り、地域産業を盛り上げていくことに努めています。事務局は、地域振興課。

《コラム11》地域でのイベントについて②

◆ 元気城下町クラブ ◆

肩書き抜きでこの市内を元気にする意欲に燃えた人が集まる場又共通の問題意識を持つ人たちの輪に入れるような場（交流会）の提供を行い、産官学が共に「元気」を取り戻してもらおうと、おおむね2～3か月ごとに開催するものです。

（問い合わせ先：地域振興課）

◆ P I C Aメッセ大和郡山 ◆

大和郡山の工業（Industry）、商業（Commerce）、農業（Agriculture）を振興（Promote）させるためのメッセ（見本市）のことです。

地場産業を盛り上げることを目指して、「人が集まる場所で、何かを生みだそう」を合言葉に、単なる展示会や物産展ではなく、人と人が「輝きあう」ことのできる場を提供することを期待しているイベントです。

（主催：「元気城下町づくり」実行委員会）



企業PRコーナー

(3) 健康づくり・介護予防関係

子どもから大人までの健康づくり計画「大和郡山すこやか21計画」(P3参照)をもとに取り組んでいます。その健康課題の一つに「食生活と生活習慣病予防」があります。市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、健康づくりを実践できるように、各年代に応じたサポートをすすめていきます。

妊娠期や乳幼児期は、その保護者も含めて、食について振り返る良い時期です。この時期をとらえて食生活を見直すように促し、慣れない授乳や離乳食などを安心してすすめられるよう支援し、栄養バランスのとれた健康的な食生活の普及に努めます。



子育て教室(離乳食の調理実習)保健センター

生活習慣病の有病者やその予備群とされる人は、内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖・高血圧・脂質代謝の異常を重複的に発症する傾向があります。このような状態は、メタボリックシンドロームとして位置づけられています。平成20年度より、40歳以上75歳未満の人には、特定健診・特定保健指導が実施され、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のために、対象者の把握・意識の変容・行動の変容まで効果的に進めていくことが求められています。

生活習慣病は、40歳から急激に発症するものではありません。若年層から生活習慣病を予防することが重要です。このため、運動習慣の定着とともに、望ましい食生活の普及・啓発を図ります。たとえば、「食事バランスガイド(P13参照)」を活用して日本型食生活をめざすなど食事の栄養バランスを見直し、より健康的な食生活を自ら実行できるように支援する取組みを推進します。

高齢者に向けては、栄養改善・口腔機能向上のための介護予防教室(P12参照)を開催しています。日頃の食生活を振り返り、日常生活の中で実行できる改善点を見つけることにより、健康づくりと介護予防を推進しています。また、ひとり暮らし等の高齢者を対象に配食サービスを提供することで、虚弱な高齢者の食生活を改善し、低栄養になることを予防しています。これらは、民生委員やボランティアと連携を図りながら行うことで、地域の方と交流する良い機会にもなっています。

7 総合的な取組みに向けて

関係各課等の取組みを市全体としての連携に体系付けるよう努めます。また市民や関係団体を巻き込んだ取組みとして、フォーラムやイベント等を開催し食育に関する事業や情報等の共有化を図るとともに、食の大切さを普及・啓発する体制を整えていきます。

教育・健康・福祉・産業など、多岐にわたる食育活動をより効果的・効率的なものにするために、広報やホームページ、各種教室、イベント等あらゆる機会を捉えて、食の大切さや食の安心・安全に関する知識の普及・啓発を推進します。

第5章 目標達成状況を評価するための指標

目標達成状況を評価するための指標 一覧表

評価指標	種類	現状値	目標	把握方法
子どもの朝食欠食率	行動	15.8% (平成19年度)	減少 ↓	市内小学2・4・6年生 中学1・3年生への調査
大人の朝食欠食率	行動	7.2% (平成16年度)	減少 ↓	県民健康生活調査
肥満傾向にある子どもの割合 ※1	健康指標	4.9% (平成18年度)	減少 ↓	幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ
大人の肥満の割合 ※2	健康指標	24.5% (平成16年度)	減少 ↓	県民健康生活調査
大人のやせの割合 ※3	健康指標	9.9% (平成16年度)	減少 ↓	県民健康生活調査
1日に1回は家族と一緒に食事をする世帯	行動	87.1% (平成16年度)	増加 ↑	県民健康生活調査
栄養のバランスに気をつけている人の割合	意識	87.0% (平成16年度)	増加 ↑	県民健康生活調査
外食栄養成分表示をしている店舗数 ※4	取り組み	25施設 (平成19年度)	増加 ↑	保健所による調査

※1 学校の内科検診で医師により肥満傾向であると判定された、または、ローレル指数が160以上、または、肥満度が30%以上の子ども

※2 BMIが25.0以上の大人

※3 BMIが18.5未満の大人

※4 健康なら21応援団参加施設

第6章 計画の推進体制

食育推進活動の進捗状況や効果の検証を行うため、庁内においても連絡会議を定期的
に開催します。「食育」に関する事業の把握と情報の共有化を図るとともに、「食育」に
関する事業の連携と啓発を行う体制を充実していきます。また、地域で開催されるさま
ざまなイベント等も利用して、より充実した食育の推進をすすめます。

そして、市民、家庭、地域、幼稚園、保育園、学校や小学校での給食、産業、農業、
行政など、様々な担い手が一体となって取組んでいけるような体制の整備をめざして、
この計画の総合的な推進に努めていきます

〈食育推進計画策定準備会議構成メンバー〉

奈良県郡山保健所

こども福祉課

学校教育課

農業水産課

学校給食事務所

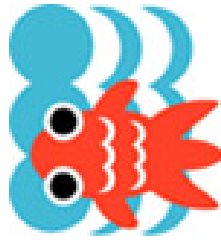
地域振興課

保健センター



毎月 19 日は「食育の日」です

平和のシンボル、金魚が泳ぐ城下町。



大和郡山市食育推進計画

発行：大和郡山市

発行年月：平成20年10月

編集：大和郡山市保健センター

〒639-1136

奈良県大和郡山市本庄町317-2

〈電話〉 0743-58-3333

〈FAX〉 0743-58-3330

〈e-mail〉 sante@m5.kcn.ne.jp