

檀原市食育推進計画

(平成 28 年度～平成 34 年度)

食からつながろう

～だれもが楽しくいきいきと～



私たち人間が生きていくうえで、「食」は欠かすことのできないものであり、生涯にわたって健康な心身をはぐくむ源であります。
食育は生涯にわたり健全な心身を培い豊かな人間性をはぐくむ基礎となるものです。

平成 28 年 3 月

檀原市

目次

第1章：計画の基本事項

1. 計画策定の趣旨	2
2. 計画の名称	2
3. 計画の期間	3
4. 計画が目指す市の姿	3
5. 推進体制	3

第2章：食育推進の取組

1. 計画の体系	4
2. ライフステージに応じた食育の推進	5
(1) 妊娠期	6
(2) 乳幼児期	9
(3) 少年期	13
(4) 青年期	16
(5) 壮年期	19
(6) 高齢期	22
3. 地域における食育の推進	25
(1) 地産地消の推進	26
(2) 食生活改善推進員(食推さん)の活動	29

資料編

1. 地域及び健康、食に関する現状について	31
-----------------------------	----

第1章：計画の基本事項

1. 計画策定の趣旨

私たち人間が生きていくうえで、「食」は欠かすことのできないものであり、生涯にわたって健康な心身をはぐくむ源であります。しかし、近年は核家族化や市民のライフスタイルの変化など社会情勢がめまぐるしく変化する中で、「食」をめぐる問題は多様化・深刻化しています。

家族で食卓を囲む機会の減少による家族関係の希薄化や家族とのコミュニケーションがなくなり一人で食事をとるいわゆる「孤食」の問題がおき、そのことゆえに家庭を中心としてきた食事のマナーや正しい食習慣の習得、郷土料理などの伝承が失われつつあります。

また、忙しい生活の中で「食」に対する意識も薄れ、朝食を食べない、栄養が偏るなど食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加が社会問題となっています。

さらに飽食の時代で、いつでもどこでも好きなものが自由に手に入る状況から、食べ物やその生産者への感謝の気持ちが薄れ、食べ残しなどによる食品が廃棄されるなど「食」を大切に作る心が失われつつあります。

このような中、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法第1条)ことを目的として平成17年に「食育基本法」が制定されました。平成18年には、国が法律に基づき「食育推進基本計画」を策定し、食育を推進してきました。また、平成23年からは第2次食育推進計画を策定し

- ① 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育
- ② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育
- ③ 家庭における共食を通じた子どもへの食育 3つの重点課題について推進しています。

奈良県では、平成19年に計画が策定され、平成24年には第2期計画として、「食育により健康な心身をつくり健康長寿をめざす」ことを目標に掲げています。

これらを踏まえ、本市においても市民一人一人が、今、改めて日々の食事について考える時期になっています。

市民一人一人の食に対する改革と変容が求められています。市民一人一人が食育に関心を持ち、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ことを目的として、「橿原市食育推進計画」を策定しました。

2. 計画の名称

本計画の名称を「橿原市食育推進計画」とします。

3. 計画の期間

本計画の期間は

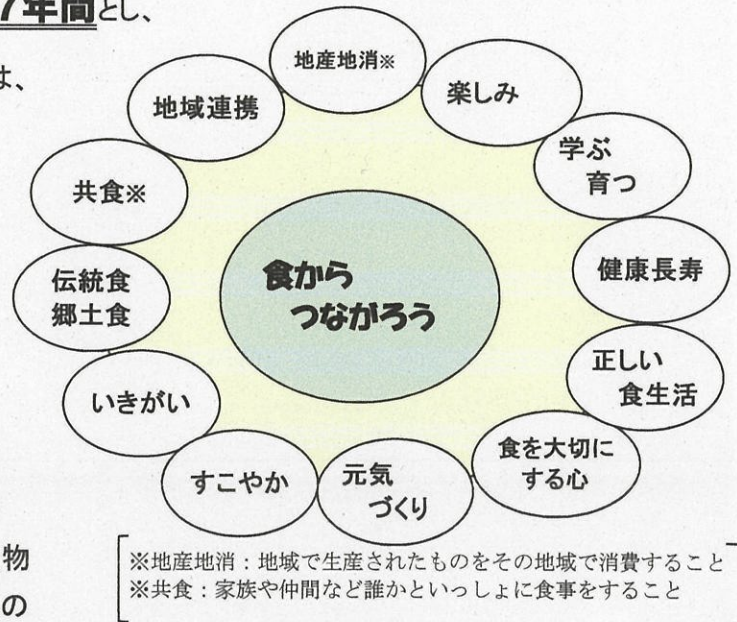
平成28年度から平成34年度までの7年間とし、

計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

4. 計画がめざす市の姿

食は生きていくために必要なものであるというだけでなく、地域における伝統や気候風土と深く結びつき、地域の個性ともいふべき多彩な食文化や食生活を生み出しています。「心や体と食のつながり」、「地域の農産物と暮らしのつながり」、「地域の人々の暮らしと食のつながり」は途切れることなく多様で幅広いものです。食を通して人と人がより深くつながり、豊かな生活を過ごす、本計画はそんなまちづくりをめざし、基本理念を「**食からつながろう ～だれもが楽しくいきいきと～**」としました。

今後は、食を中心に市民一人一人が、生涯にわたって健康な心身をはぐくめるよう、健康と食の輪が広がるような施策を進めます。



5. 推進体制

この計画は、食育基本法(平成17年7月15日施行)第18条第1項に規定する市町村食育推進計画に位置づけます。

食育を総合的かつ計画的に推進するために、市の関係部署だけでなく家庭、地域、学校、幼稚園、保育所、保健・医療・福祉関係団体、ボランティアなどの団体が連携し、それぞれの特性をいかして、基本理念に沿って、食育を推進していきます。また、国、県及び本市の関連する諸計画等と整合性を図りながら推進するものとします。

【関連計画等】

「食育推進基本計画」、「奈良県食育推進計画」

「健康かしはら21計画」、「橿原市子ども・子育て支援事業計画」

「橿原市老人福祉計画及び介護保険事業計画」

第2章：食育推進の取組

1. 計画の体系

(基本理念)

「食からつながろう ～だれもが楽しくいきいきと～」

(基本方針)

基本理念に基づき計画を推進するうえで、重要な視点を「4つの基本方針」として掲げました。これらを中心に市民一人一人が食育に関心を持ち、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できるよう、様々な分野と連携し、それぞれの役割を認識して食育を推進します。

- 1. 健康につなげよう**
- 2. 地域につなげよう**
- 3. 生きる楽しみにつなげよう**
- 4. 感謝の気持ちにつなげよう**

(施策展開)

ライフステージに応じた食育の推進

生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進するため、乳幼児期から高齢期にいたるまで、ライフステージに応じた間断ない食育を推進し、「生涯食育社会」をめざします。

地域における食育の推進

地産池消の活性化、地域における食生活の改善が図れるよう推進します。

2. ライフステージに応じた食育の推進

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむためには、妊娠期及び乳幼児期から高齢期にいたるまで、ライフステージに応じた食育を推進していくことが大切です。

ここでは、世代を6つに分け、世代ごとの特徴、現状・課題に応じて市が行う取組と、市民一人一人に取り組んでいただきたいことをまとめています。

世代	年齢の 目安	活動内容	食育の場			指標	現状	目標
			家庭	園・ 学校	地域			
妊 娠 期		お母さんの健康と 赤ちゃんの将来の 健康	○		○	朝食喫食率(毎日・ほとんど 毎日食べる)	85%(※)	90%
						減塩に気をつけている人の 割合	65%	75%
乳 幼 児 期	0歳～ 6歳	食習慣の 基礎づくり	○	○	○	朝食喫食率(毎日食べる)	88%	90%
少 年 期	7歳～ 18歳	食生活の基礎の 確立と自立に向け た実践力の習得	○	○	○	朝食喫食率(毎日食べる)	小学校:87% 中学校:83%	小学校:100% 中学校:100%
						起床時刻(午前7時まで)	小学校:67% 中学校:49%	小学校:70% 中学校:55%
						家族みんなでそろって夕食 を食べることが多い割合	小学校:49% 中学校:56%	小学校:55% 中学校:60%
青 年 期	19歳～ 39歳	自分にあった望ま しい食生活の実践 と家庭における子 どもへの食育	○		○	朝食喫食率(毎日・ほとんど 毎日食べる)	74%	90%
						減塩に気をつけている人の 割合	56%	75%
壮 年 期	40歳～ 64歳	生活習慣病予防 のための食生活	○		○	朝食喫食率(毎日・ほとんど 毎日食べる)	88%	90%
						減塩に気をつけている人の 割合	70%	75%
高 齢 期	65歳～	体に必要な栄養 がとれる食事を考 えた規則正しい食 生活の推進	○		○	高齢期の食生活に関する 普及・啓発	4回	増加

※妊娠適齢期(20歳代～40歳代)における朝食喫食率

(1) 妊娠期

■ 特徴

妊娠期はお母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。特に、妊娠中の食事はお母さんの健康だけでなく、おなかの赤ちゃんの成長、ひいては生まれてからの赤ちゃんの生涯にわたる健康づくりの基盤となります。

また、妊娠をきっかけに親としての自覚が芽生え、食の大切さを認識し、食への興味・関心も高まってくる時期です。自身の食生活、家族の食生活を見直す良い機会となります。

■ 現状・課題

最近では、ダイエット志向により、朝食の欠食とともに必要な栄養量が摂取できていないことから、「やせ」の女性が増えている現状にあります。

妊娠期においても、この傾向は見られ(P31資料①)、妊娠中の食事制限がお母さんの栄養不足を招き、様々なリスクを高める原因となっています。なかでも、おなかの赤ちゃんへの影響は大きく、低出生体重児の割合が増加しているなど(P31資料②)赤ちゃんの生涯を通じた健康への影響が懸念されます。

朝食喫食状況(P32資料③)を見ると、朝食を「毎日・ほとんど毎日」食べている人は母親の出産数が最も多い年齢である20歳代女性で79.5%、30歳代女性で84.4%とこの年代における女性の約2割が「毎日食べていない」結果となっており、妊娠・出産を迎える女性にとって妊娠前からの食生活の重要性の再認識が一層望まれます。

また、塩分の過剰摂取は妊娠高血圧症を引き起こす原因ともなり、母子ともに著しく悪影響を及ぼします。しかし塩分摂取量に対する意識(P32資料④)は低く、20歳代で約半数の人が気にしないと答える中、20歳代で9.1g、30歳代で10.1g、40歳代で9.2gと、塩分摂取目標量7g未満を上回る量を摂取しています。

今後の課題としては、妊娠中の女性に対し食育への意識づくりや正しい知識の普及など、妊婦自身が正しい食習慣を確立できるよう支援することが必要であると考えられます。

また、自身のことだけではなく正しい食育を生まれてくる赤ちゃんへ伝えていくことが親になる責任でもあり、このことが、次の世代の子どもたちの健康へとつながります。

【めざす姿】

毎日の食事が母子ともに健康な身体をつくる基礎であることを理解し、朝・昼・夕1日3食、基本的な食習慣を身に付けます。

【指標】

	指標	現状値(平成23年)	目標
目標	朝食喫食率(毎日・ほとんど毎日食べる)	(※) 85%	90%
	減塩に気をつけている人の割合	(※) 65%	75%

※健康かしはら21(第2次)計画より

(朝食喫食率の現状値については妊娠適齢期(20歳代~40歳代)の女性の数値)

【市が行う取組】

事業	内容	担当課 関係団体
啓発	母子手帳発行時に食に関する情報及び資料を配布し、啓発を行います。	健康増進課
妊娠期の教室 (マザーズクラス)	妊娠中の過ごし方についての必要な知識を身に付けていただく教室です。 特に、この時期の食事はお母さんの健康維持だけでなく、お腹の赤ちゃんが元気に育つために大切なものです。食への関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図ります。試食では、かつおや昆布でとった「だし」を使用したスープや、和食の食材を使ったメニューを意識的に紹介しています。  写真は教室での試食の様子	
相談	個別に管理栄養士による栄養相談を行います。	

【市民一人一人に取り組んでいただくこと】

基本方針1 「健康につなげよう」

- 母子共に健康で過ごせるよう、まずは朝食を毎日食べるなど1日3食の正しい食生活を実践しましょう。
- 自身の妊娠における望ましい体重増加量を知りましょう。それに応じた食生活を実践しましょう。
- 塩分摂取に対する意識を持ちましょう。そのために、中食や外食の時には栄養成分表示を見ることを心がけましょう。

基本方針2 「地域につなげよう」

- 生産者の顔が見え、安心できる地場産物を上手に利用しましょう。地場産物の活用は、生産物の鮮度が良いため、栄養価の高いものをいただくことができます。
- 「旬の味、素材の味」を生かすことで、うす味を実践しましょう。

基本方針3 「生きる楽しみにつなげよう」

- 生まれてくる赤ちゃんに、いろいろな食べ物に関心を持ち「食べることへの大切さ」、「食べることの楽しさ」を教えられるお母さんになりましょう。

基本方針4 「感謝の気持ちにつなげよう」

- 食の大切さや自然の恵みを知り、食に対して感謝の気持ちを持ちましょう。
- 生まれてくる赤ちゃんにも、「食べ物を大切にする気持ち」、「生産物や料理を作ってくれた人に対して感謝する気持ち」をはぐくみましょう。

(2)乳幼児期(0歳～6歳)

■特徴

乳幼児期は、身体が発育し、味覚をはじめとする感覚機能、咀嚼機能などの発達に加え、心身の成長が著しい時期でもあります。この時期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、健康的な食習慣の基礎を培うことができます。

また、家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わい、おいしく食べた満足感を共感することで、食べる意欲がはぐくまれます。あわせて、食事のマナーや、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど食に対する感謝の気持ちを身に付ける機会にもつながります。

まず、健康な食習慣の基礎を培う重要な時期である乳児期においては、離乳食を通して嚥む力と飲み込む力を身に付けていきます。自分でつかんで口に入れる、いろいろな食べ物を見る、触る、味わう、におう、食感を確かめるなど五感を使っておいしさの発見を繰り返すことが、自分で進んで食べようとする力をはぐくんでいきます。

幼児期になると、好奇心も強くなっていくことから、いろいろな食を体験することで偏食を防ぎ、味覚の発達にもつながっていきます。一緒に食事の準備をしたり、野菜を栽培したりといった体験をすることも食への興味につながります。

■現状・課題

幼児期は、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるため、一生を通じての食事リズムの基礎をつくる重要な時期になります。そのため、空腹感が感じられるよう食事リズムの確立や早寝早起きなどの生活リズム(P33資料⑤、⑥)を整えることが重要な課題となりますが、現状では、朝食を「毎日食べる」割合が(P34資料⑦)88.1%で、約1割強の子どもが毎日朝食を食べていない状況です。また、食事時間(P34資料⑧)については「規則的」が59.9%、「ときどき不規則」「不規則」を合わせると38.2%となっています。この結果を踏まえて保護者に対し、規則正しい生活リズムや毎日朝食を食べるなどの食事リズムの重要性を啓発することが必要です。加えて、共食を通じたコミュニケーションの大切さも伝えていくなど、これらの啓発を通じて家庭における食育がさらに進むよう支援が必要であると考えられます。また、家庭だけでなく、保育所や幼稚園、認定こども園が一体となって将来を見据えた生活習慣病予防の観点からの食育支援をおこなっていく必要があります。

【めざす姿】

食生活リズムを確立し、空腹を食事時間に感じることで、食べる楽しみ・喜びを感じられるようになります。

【指標】

目標	指標	現状値(平成25年)	目標
	乳幼児期における朝食喫食率(毎日食べる)	※88%	90%

※子ども子育て支援に関するアンケート調査より

【市が行う取組】

事業	内容	担当課 関係団体
啓発	いろいろな情報媒体を通じて、朝食の大切さについて保護者に啓発します。	健康増進課 こども未来課
離乳食教室	離乳食に対する基本を学び、保護者の悩みや不安を解消し、スムーズに離乳食がすすめられるように支援します。 平成27年度より教室を月2回に増やすことにより、1回あたりの定員を減らし広々とした教室になり、保護者が赤ちゃんを連れて気軽に参加しやすい環境となっています。	健康増進課
6～7ヶ月児 相談	発達・育児支援を中心に離乳食についての講話や、食事・栄養相談を行います。	
育児相談 (すこやか 子ども相談)	乳児から幼児の保護者及び妊娠中の方に対して、食事・栄養について個別に相談を行います。偏食、少食、過食、食物アレルギーについての不安を抱いている保護者が多くおられます。	
1歳6ヶ月児、 3歳6ヶ月児 健康診査	健診後のフォローとして、栄養相談を行います。また、保護者の食生活に対しての不安感を軽減するため、啓発の充実を図ります。	



写真は教室での試食メニュー

家庭教育学級	「家庭教育学級」において、幼稚園児などの保護者を対象に食育をテーマにした教室などを実施しています。	社会教育課
食推さんの 伝達講習 (親子料理)	食生活改善推進員の協力のもと、年3回、就学前の子どもとその保護者を対象に、料理を作る楽しさを通じて「食育」について学ぶ機会を設けています。	食生活改善 推進員協議会 健康増進課
給食を通して	乳幼時期にふさわしい給食を提供し、適切な援助を行います。自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちを育てます。 写真は給食風景 (子どもたちが、えびの殻むきに挑戦中) 	こども園 こども未来課
実物指導	旬の食材に触れることで、調理される前の状態を知り、栄養等の知識を得ます。 写真は「魚の食育」の様子 ①いわしの手開き体験 ②魚さばきを 子どもたちに披露 ③さばいた魚が 給食に登場 	
クッキング	生活や遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、調理すること・食べることを楽しみ合います。	
菜園活動	日常の生活の中で、子ども自身が生活の一部と捉え体験できるよう環境を整えます。栽培を通して野菜等の生育に関心を持ち、収穫の喜びを味わいます。	
給食だより	食の大切さや栄養の知識、献立の紹介等、給食に関するさまざまな情報を提供しています。	
試食会	保護者が給食を試食し、給食の内容や食事の進め方を見学・体験します。	子育て支援課
パパとクッキング ママとクッキング	親子クッキングを通して調理することやみんなで食事することを 즐�みます。(写真は P12)	
子育て講座	乳幼児における食育の講話と相談を行います。	

【市民一人一人に取り組んでいただくこと】

基本方針1「健康につなげよう」

(乳児期)

- 離乳食を通してさまざまな味やにおい、食感などを体験し、食べ物への興味をはぐくみましょう。
- 自分で食べようとする力をはぐくみましょう。

(幼児期)

- よく噛んで味わって食べましょう。
- 早寝・早起きを実践することで、生活リズムをつけましょう。
- 毎日、朝食を食べて食事リズムをつけましょう。
- 配膳などのお手伝いをしましょう。お手伝いは料理を作る能力を除々に伸ばし、子どもたちの将来の健全な食生活に結びつきます。

基本方針2「地域につなげよう」

- 栽培・調理などの体験を通して、旬の食材や地元の食材を知りましょう。
- 家族や地域の人々、子ども同士などと一緒に食事をしたり、お手伝いをしましょう。その中で、人や地域と関わる力がはぐくまれます。

基本方針3「生きる楽しみにつなげよう」

- 食べることを楽しむ子どもに成長していくことは、心身の成長と人格の形成に大きな影響を及ぼします。食と生命の関わりを実感し、生命の大切さを理解します。できるだけ家族みんなと一緒に楽しく食べることが大切です。子どもたちにとって楽しい食卓になるようにしましょう。

基本方針4「感謝の気持ちにつなげよう」

- 栽培・調理などの体験を通じて、自然の恵みを知り、命を大切にする気持ちをはぐくみましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。自然に食べ物への感謝の気持ちが生まれます。また、家族や仲間と楽しく食事することは、人間関係をはぐくみ、望ましい食習慣やマナーを身に付ける機会にもなります。

※いただきますには、食事に携わった人たちに感謝することと、食材への感謝の二つの意味があります。ごちそうさまには、食事を作るために走り回って準備してくれた人たちへの感謝の気持ちが込められています。

写真は子育て支援課 父親講座「パパとクッキング」

お父さんと子どもが力を合わせて料理を作る様子



(3) 少年期(7歳～18歳)

■特徴

小学生から中学生までの少年期は、知識や技術を学びながら、保護者に依存した食生活から徐々に自立し、食事の選択、判断など自己の裁量が増えるに従って、食に関する興味や関心を高めていくことが可能な時期です。

■現状・課題

子どもの朝食を「毎日食べる」割合(P36資料⑫)は、小学5年生86.6%、中学2年生で82.7%、県内の平均より小学5年生は0.8%低く、中学2年生は1.8%高いという結果でした。このように、子どもの健全な成長に影響を与えるような朝食欠食習慣・偏食などが大きな問題となっています。そのためこの時期は、食を大切にする心を養い、食に関する自己管理能力を育成することが必要となります。

さらに、食料が豊富に存在することが当然のように受け止められる現代において「食」をめぐる環境や世界の食料事情を知ることが、食べ物を無駄にしない心(P39資料⑬)を育てることにつながるために重要であると考えられます。

【めざす姿】

望ましい食習慣や食に関する自己管理能力を身に付けます。

【指標】

目 標	指標	現状値(平成25年)	目標
	朝食喫食率(毎日食べる)	※小学校:87% ※中学校:83%	小学校:100% 中学校:100%
	起床時刻(午前7時まで)	※小学校:67% ※中学校:49%	小学校:70% 中学校:55%
	家族みんなでそろって夕食を食べることが多い	※小学校:49% ※中学校:56%	小学校:55% 中学校:60%

※平成25年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査より

【市が行う取組】

事業	内容	担当課 関係団体
支援	各校で実施可能な朝食摂取や生活習慣向上などを促すための取組(指導案・授業例等)を計画し、実施を推進します。	給食保健課
給食を通して	「食べる」という体験を通じて、体に必要な栄養がとれる食事について学ぶとともに、準備や会食をすることによって社会性を養うなど学校における教育活動の一環として行われています。	各小中学校
親子料理教室	小学生を対象に教室を開催し、給食メニューなどをテーマに、親子で一緒に作る体験を通して、食に関する理解を深めていただきます。	給食保健課
教科等での食の指導	家庭科や体育科をはじめとする各教科、総合的な学習の時間などにおける食に関する指導の充実を図るため、校内食育推進委員会を設置し、「食に関する指導に係る全体計画」を作成します。	各小中学校
給食だよりの発行	食の大切さや栄養の知識、給食に関するさまざまな情報を提供しています。	
給食試食会	保護者に給食運営状況や実施までの過程、また食に関する学校での取組について説明し、共通理解を図ります。	
地産地消	学校給食に地域で採れた農産物などを使用し、食と農のつながりや地域との関わりの理解を深めます。	各小中学校 給食保健課 産業振興課

◆食育活動（例）◆

＜市内小学校3年生 ゴーヤ栽培活動と学校給食＞

橿原市の地球温暖化対策の一環とし、3年生がゴーヤを栽培しました。収穫したゴーヤを給食に使用し、みんなでいただきました。

① 地域ボランティアの協力も得て植え付け



② 水も肥料も自分たちで



③ 収穫してその日の給食になるよう調理員さんに調理してもらいます。④ いただきます



【市民一人一人に取り組んでいただくこと】

基本方針1「健康につなげよう」

- 栄養や食事のとり方、自分に合った食事量について、正しい知識を習得し、将来を通じて健康に過ごせるように望ましい食習慣を身に付けましょう。
- 1日3回規則正しい食習慣を身に付けましょう。
- 食べ物の働きを理解し、好き嫌いをなく食べましょう。

基本方針2「地域につなげよう」

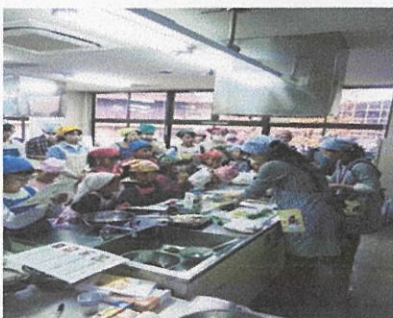
- 給食等を通して、伝統食や行事食などの食文化や地域の産物について学びましょう。

基本方針3「生きる楽しみにつなげよう」

- 家族やまわりの人と会話しながら一緒に食事をすることを楽しみましょう。心を豊かにしてくれます。
- 食べる楽しさ、作る楽しさを知り、食への関心をもちましょう。

基本方針4「感謝の気持ちにつなげよう」

- 栽培や野菜を切ったり洗ったりなどのお手伝い、調理などの体験を通して、食に対する親しみ・関心・感謝の気持ちををはぐくみましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつで、感謝の気持ちを表しましょう。
- 感謝の気持ちの表れとして、残さず食べましょう。



写真は給食保健課 「親子料理教室」 (左、中央) 「食育パネル展」 (右)

(4) 青年期(19歳～39歳)

■ 特徴

青年期は、就職、結婚、出産、育児など生活が大きく変化し、「仕事」や「子育て」など、社会的にも家庭の中においても極めて活動的な時期です。

■ 現状・課題

様々なことからストレスを受けやすく、生活リズムが乱れ不規則な食習慣になりがちです。なかでも朝食の欠食(P40資料⑰)、外食や中食の利用が増えていることから考えられる過食や偏食、野菜不足(P41資料⑱)、塩分の過剰摂取(P42資料⑳)などの健康を損なう諸問題の増加が問題となっています。

特に朝食を「毎日・ほとんど毎日」食べている人は20歳代男性で60.0%、30歳代で62.7%、20歳代女性では79.5%となっており、他の年代に比べて低い状況となっています。このことは、将来の肥満や健康状態に影響を及ぼす原因になります。また、塩分の摂取については、30歳代男性で12.1g、20歳代男性、30歳代女性においても10gを超え、青年期においても過剰摂取が見られているとともに、塩分摂取に対する意識も低く、20歳代、30歳代男性で半数以上が「気にしない」と回答しています(P42資料㉑)。これらのことから、現在の自分の健康状態を把握し、食習慣を見直すことが大切であり、行政・地域などが連携し食生活改善の具体的な方法を普及し行動へとつながるよう、あらゆる情報媒体を使って啓発に努める必要があります。

また、青年期は、子育て世代の時期でもあるため、家庭での食事の団らん(共食)の大切さを周知していく必要性もあります。このことが次世代への食育につながります。

【めざす姿】

毎日の食事が健康な身体をつくる基礎であることを理解し、朝・昼・夕1日3食基本的な食習慣を身に付けます。

【指標】

	指標	現状値(平成23年)	目標
目標	青年期における朝食喫食率 (毎日・ほとんど食べる)	※74%	90%
	減塩に気をつけている人の割合	※56%	75%

※健康かしはら21(第2次)計画より

【市が行う取組】

事業	内容	担当課 関係団体
啓発	あらゆる情報媒体を使って朝食の重要性について啓発します。	健康増進課
いきいきライフ相談	健診結果に基づいて、個人のライフスタイルに合わせた栄養指導を行います。	
ふれあい・ いきいき祭	栄養士会や食生活改善推進員と連携し、朝食を食べない、栄養が偏るなど食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病予防に対してのアドバイスを試食の提供、レシピ配布などを行っています。 写真はふれあい・いきいき祭で「減塩クイズ」に答える参加者	
食推さんの伝達講習 (調理実習)	「カルシウムたっぷり骨太クッキング」「ヘルシー野菜たっぷりメニュー」「おいしく減塩メニュー」など、おいしく食べていつまでも元気に暮らすことをテーマに、調理実習をしています。	食生活改善 推進員協議会 健康増進課

【市民一人一人に取り組んでいただくこと】

基本方針1「健康につなげよう」

- 自身の適正体重を知り、定期的に体重を計る習慣をつけるとともに、それにあわせて食生活を見直しましょう。
- 朝食を毎日食べるなど、規則正しい生活リズムと健全な食生活を実践しましょう。
- できるだけ家族一緒に食卓を囲み、その中で家族の健康管理を行い生活習慣病予防に努めましょう。
- 外食・中食のときには、栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。
- 1食に両手一杯の野菜(※)を食べる習慣をつけましょう。

※健康のためには、1日350gの野菜を摂取することが大切です。
3食に分けると、1食約120gの生野菜は、ちょうど両手一杯にのる量です。これを目安に両手一杯の野菜を毎食いただきますよう。



基本方針2「地域につなげよう」

- 直売所やイベントに出向き、地元の食材を見らる中で、手に触れてみたり、生産者とのコミュニケーションをとったりする中で、色や形にとらわれない、真の安心・安全ができるものを選びましょう。
- 積極的に地域の農業体験に参加し、地域の中での交流を深めましょう。また、自ら収穫したものを食べることで地産地消を実践しましょう。
- 「旬の味、素材の味」を生かしてうす味を実践しましょう。

基本方針3「生きる楽しみにつなげよう」

- 食には楽しみと安心感を与え、心と心を通わせる働きがあります。食を通じて、家族や友人、地域の人々とコミュニケーションを図りましょう。

基本方針4「感謝の気持ちにつなげよう」

- 食べ残しに対する「もったいない」という気持ちを日常生活の中で常にもちましょう。
- いつも食事を作ってくれる家族に「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。

(5) 壮年期(40 歳～64 歳)

■ 特徴

壮年期は、仕事や家庭、地域社会において中心的な役割となる機会が多く、自分の健康管理がおろそかになる時期です。加えて、加齢による身体機能の低下や精神的・心理的な変化が生じ始めます。

■ 現状・課題

毎日の食生活での過食や偏食、運動不足、また不規則な食習慣が起因する肥満や生活習慣病の増加など様々な問題が引き起こされ、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が顕在化してきます。

特に食習慣の乱れの原因となる朝食の欠食では、現状より朝食を「毎日・ほとんど毎日」食べている割合は 40 歳代男性で 73.7%、50 歳代男性で 80.5%、約 2 割の男性が朝食を毎日食べていないという結果(P40 資料⑪)が出ています。この結果からも朝食喫食の啓発が重要な課題となります。また、塩分の過剰摂取も男女問わず目標量を上回っており、50 歳代男性で 12.3g、60 歳代男性で 12.2g という結果(P42 資料⑫)が出ています。これら塩分のとり過ぎが様々な生活習慣病につながるため、塩分に対する正しい知識の啓発も併せて必要となってきました。

具体的には教室や相談など、あらゆる場面において情報提供を行い、食生活改善推進員と連携を行いながら、地域一体となった食育の推進が求められます。

自身においては、メタボリックシンドローム(P44 資料⑬～)への対策や生活習慣病予防の観点からも、まずは自分の健康状態を把握し、改めて家庭や職場での生活習慣や食生活を見直すことです。特に、適正体重の維持や朝食喫食を含めた規則正しい食生活、野菜の摂取(P41 資料⑭)、減塩(P42 資料⑫)など、健全な食生活を実践することが大切です。

また、地域社会においても豊かな知識や経験を活かした食育の推進が求められ、伝統食や行事食などの食文化を次世代へ広め、つなげていくことも期待されます。

【めざす姿】

毎日の食事が健康な身体をつくる基礎であることを理解し、生活習慣病を予防するための食生活を実践します。

【指標】

	指標	現状値(平成24年)	目標
目標	朝食喫食率(毎日・ほとんど食べる)	※88%	90%
	減塩に気をつけている人の割合	※70%	75%

※健康かしはら21(第2次)計画より

【市が行う取組】

事業	内容	担当課 関係団体
啓発	さまざまな場で朝食や減塩の重要性を啓発します。	健康増進課
いきいきライフ相談 特定保健指導	健診結果に基づいて、個人のライフスタイルに合わせた栄養指導を行います。	
スリムな人の 血管おそうじ教室	健康診査を受けた結果、肥満ではないが、高血圧・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)に関して基準値より高めの方に、これら疾患の予防として、食事や運動から生活習慣を改善できるよう、半年以上の長期にわたりグループでの学習や個別相談を行います。教室修了後は、12ヵ月後に追跡を行い、教室で得た知識から生活習慣への定着につながるよう働きかけています。	
食べて実感！ 高血圧予防教室	橿原市の60歳以上の2人に1人は高血圧です。 教室は地区別に各公民館を利用して実施し、味噌汁の試食を通して薄味を実感していただき、参加者に普段の食事の中で無理なく減塩を実践していただけるよう支援しています。 	
ふれあい・ いきいき祭	栄養士会や食生活改善推進員と連携し、朝食を食べない、栄養が偏るなど食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病予防に対してのアドバイスや試食の提供、レシピ配布などを行っています。	
食推さんの伝達講習 (調理実習)	「カルシウムたっぷり骨太クッキング」「ヘルシー野菜たっぷりメニュー」「おいしく減塩メニュー」など、おいしく食べていつまでも元気に暮らすことをテーマに、調理実習をしています。	食生活改善 推進員協議会

【市民一人一人に取り組んでいただくこと】

基本方針1「健康につなげよう」

- 適正体重の維持や減塩など健全な食生活を実践し、生活習慣病の予防及び改善に努めましょう。
- 朝食を毎日食べる習慣をつけ、規則正しい食生活を実践しましょう。
- 1食に両手一杯の野菜を食べる習慣をつけましょう。

基本方針2「地域につなげよう」

- 地域の産物を利用しましょう。生産者の顔が見え、安心できるものを得ることができます。また地産地消の推進、地域の活性化につながります。
- 積極的に、地域の農業体験に参加し、自ら収穫したものを食べることで地産地消を実践しましょう。
- 地域の食や文化に対する気持ちを深めながら交流を深め、食文化を次世代に伝えましょう。

基本方針3「生きる楽しみにつなげよう」

- 食事の時間は、さまざまな人たちとのコミュニケーションの場でもあり、一緒に食事をする人々との人間関係をはぐくみ、情報を交換できる貴重な機会です。家族や友人との「食を楽しむ」機会を多くつくりましょう。

基本方針4「感謝の気持ちにつなげよう」

- いのちをいただくことに感謝し、よく噛んで味わって食べましょう
- 食の大切さや自然の恵みを知り、食に感謝する気持ちを持ち、また、次世代へ受け継いでいきましょう。

写真はふれあい・いきいき祭での

食生活改善推進員協議会「食のコーナー」



試食を提供しているところ



食生活改善推進員からの説明に聞き入る参加者

(6) 高齢期(65歳～)

■ 特徴

高齢期は、加齢に伴うからだの変化により、健康や体力に不安を感じやすくなる時期です。特に運動機能の低下、食べる機能の低下による食事量の減少や偏食など、自分で気付かないうちに栄養が不足した状態に陥りやすくなります。

また、退職や子どもの自立などにより生活環境が変化し、一人暮らしや夫婦のみの世帯が増えていることから、高齢者の孤食が拡大しています。そのほか、様々な精神的要因も加わり、少食、同じものを食べる(固食)などの様子が見られます。

■ 現状・課題

以上のような特徴を踏まえて、高齢期における低栄養(P47資料②⑥)が重要な課題となっています。

生活習慣病予防や介護予防の観点からも、自分の健康状態を把握し、これらに応じた食品の選び方や調理形態を工夫した食生活を実践することはもちろんですが、仲間や家族との食事の機会を多くもち、「食」を通したコミュニケーションを図り食事を楽しむこと(P48資料②⑦)が、体の健康・気持ちの活性化、生きがいにつながり、健やかな日常生活を送ることにつながります。

低栄養にならない食事や健康を維持するための食生活など、望ましい食習慣が確立できるよう知識の普及啓発をさらに進める必要があります。

また、地域のボランティア活動などに積極的に参加し、これまで積み重ねた知識や経験を大いに活用し、正しい食育を次世代に推進するとともに、郷土食や食文化を伝えていくことも期待されます。

【めざす姿】

健康寿命を維持するため、食事を楽しみと感じられる生活習慣を身に付けます。

【指標】

目 標	指 標	現 状 値	目 標
	※高齢期の食生活に関する普及・啓発	4回	増加

※高齢者グループ(団体)の中に管理栄養士を派遣し、低栄養などにならないよう、高齢期の食材の選び方、食べ方などを講習し、食べる楽しみを見つけていただきます。
 ※場所・時間等は依頼されたところに赴く形になります。

【市が行う取組】

事業	内容	担当課 関係団体
派遣	1日3食規則正しく、体に必要な栄養がとれる食事をする為に、管理栄養士による指導者派遣をします。	介護保険課
高齢者に対して、食品に関する学習の場を提供	60歳以上の市民を対象に「まほろば大学」を開校し、心豊かで元気な生活を過ごせるように、幅広い学習の場を提供していますが、そのカリキュラムの一つの「生活科学」の中で、年4回食品に関する知識を深める講義を実施しています。	社会教育課
いきいきライフ相談 特定保健指導	健診結果に基づいて、個人のライフスタイルに合わせた栄養指導を行います。	健康増進課
食べて実感！ 高血圧予防教室	橿原市の60歳以上の2人に1人は高血圧です。教室は地区別に各公民館を利用して実施し、味噌汁の試食を通して薄味を実感していただき、参加者に普段の食事の中で無理なく減塩を実践していただけるよう支援しています。	
食推さんの伝達講習 (調理実習)	「カルシウムたっぷり骨太クッキング」「認知症予防の食生活」「おいしく減塩メニュー」など、おいしく食べていつまでも元気に暮らすことをテーマに、調理実習をしています。	
見守り活動支援事業 (ふれあい給食)	70歳以上の高齢者世帯を対象に一部の地域においては、食生活改善推進員及びふれあい給食サービスボランティアの会の協力を得て、お弁当作りをしています。お弁当配布を通して、高齢者が安心して生活できるよう、民生委員の見守り活動を行っています。 写真は食生活改善推進員及びふれあい給食サービスボランティアの会の協力を得て作られたお弁当 	社会福祉 協議会 飛驒 コミュニティーセンター

【市民一人一人に取り組んでいただくこと】

基本方針1「健康につなげよう」

- 低栄養にならないため、意識して肉、牛乳、乳製品、油脂など、体に必要な栄養がとれるよう食べましょう。
- 積極的に外出し、ご近所さんや仲間、家族と楽しく食べる機会をつくりましょう。

基本方針2「地域につなげよう」

- 日々の食事は、鮮度がよく、栄養価が高い地場産物を利用しましょう。また、地域の農業体験に参加するなど、地域の中での交流を深めましょう。
- 「旬の味、素材の味」を生かしてうす味を実践しましょう。
- 地域のボランティア活動等に積極的に参加し、豊かな知識や経験とともに、伝統食や行事食などの食文化を次世代へ伝えましょう。

基本方針3「生きる楽しみにつなげよう」

- 積極的に外出し、ご近所さんや仲間、家族と楽しく食べ、生きる楽しみをもちましょう。

※食事を楽しんで食べるということは、身体的にも精神的にも大切なことです。

基本方針4「感謝の気持ちへつなげよう」

- 意識してたくさんの種類の食物をよく噛んで味わって食べることで、感謝の気持ちをもちましょう。
- 次世代へ食の大切さを受け継いでいきましょう。

3. 地域における食育の推進

事業	内容	担当課 関係団体
地産地消の推進	市内の農業者が作付けした農産物をこども園や各小中学校の給食に導入しています。	農業者 (産業振興課) (給食保健課) (こども未来課)
	市内の農業者がイベントなどに農作物や加工品を出品し販売します。	
ボランティアの 育成及び連携	食のボランティア「食生活改善推進員」養成講座 食を中心とした生活習慣病予防と健康づくりについて学習し、地域で正しい食生活の習慣づくりを進める推進員の養成を行います。	健康増進課
	「食生活改善推進員」 「食推さん」の愛称で地域に深くなじみ、食生活改善のリーダーとして、地域住民一人一人に「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を広めるとともに、正しい食生活の普及浸透を図ることを目的として活動しています。   写真は会員伝達の様子（毎月、会員同士で新メニューの実習を行い、知識・技術の向上を図っています。）	食生活改善 推進員協議会
	奈良県栄養士会南和支部（地域活動職域）有志における「ふれあい・いきいき祭」への参加を通して、市民に対してメタボリックシンドロームや骨粗しょう症に関する栄養相談、減塩についての啓発を行います。   写真はふれあい・いきいき祭 栄養相談の様子	奈良県 栄養士会 南和支部

(1)地産地消の推進

消費者に安心して食べていただきたいと願う生産者と、生産者の顔がわかる安全なものを食べたいという消費者の思いがつながるよう、本市では地産地消を推進しています。

地産地消とは

地域で生産されたものをその地域で消費しようとすることを基本とし、「顔が見えて、話ができる」といったコミュニケーションを伴う農産物の行き来の中で、生産から消費がつながる活動を指します。代表的な取組としては、産地直売、学校や保育所給食での利用などがあげられます。

特産物	いちご、グリーンアスパラガス
協力 連携	市民、農業者(生産者)、農協、学校、幼稚園、保育所、市
課題	① 地場農産物の品目数、数量の確保に努めます。 ② 農産物に関わる体験活動などを充実させます。
目標	・地域の食文化に興味をもつ人の増加、特産物の推進に努めます。 ・地場産の農産物に関わる体験活動を充実させ、特産物を含む農産物の生産量の増加に努めます。

【市が行う取組】

- 特産物を含む農産物を生産する担い手の育成及び、イベントなどでの地場産の農産物等の宣伝に努めます。

【市民一人一人に取り組んでいただくこと】

- (園児・児童生徒に対して)
農産物の作付け・収穫体験、郷土料理を味わう体験を通して、地場産の食材や地域の食文化への興味をもち、理解する機会を増やしましょう。
- (市民に対して)
地場産の食材をできるだけ購入しましょう。また、行事食や伝統料理など、地域の食文化を継承しましょう。

第45回 樞原市農業祭(写真)

会場には農産物品評会に出品された野菜や果物などがずらりと並び、来場者の目を引いていました。そのほか、市内農家の農産物販売や模擬店、もちつきなどもあり樞原の農業を広く紹介しました。



特産物「グリーンアスパラガス」

橿原市の生産農家で作る橿原市グリーンアスパラ研究会が学校やこども園へグリーンアスパラガスを提供し、給食の献立に活用したり、朝どり品をスーパーなどへ直納するなど地産地消の推進に一役買っています。



旬	1月	2月	3月	4月	5月	6月
	7月	8月	9月	10月	11月	12月

地場産「グリーンアスパラガス」を使ったメニュー

提供: 橿原市食生活改善推進員協議会

アスパラガスの白和え

【材料 2人分】

1人当たりエネルギー 192 kcal

アスパラガス・・・100g

木綿豆腐・・・1/2丁

にんじん・・・40g

A { すりごま (白)
白みそ・・・大さじ2
さとう・・・大さじ2

B { だし汁・・・100cc
うす口しょうゆ・・・小さじ1



【作り方】

- ① アスパラガスは根元のかたいところの皮をけずり、鍋にお湯を沸かし、塩少々を入れ、根元からゆがく。冷水にとりさまし、食べやすい斜め切りする。
- ② 人参は (B) でやわらかくなるまで煮る。
- ③ すり鉢に水切りした豆腐を入れよくすり、(A) の調味料を混ぜ、なめらかになるまでする。
- ④ ②水けをとったアスパラガスと人参を入れて和える。
- ⑤ 小鉢に盛る。

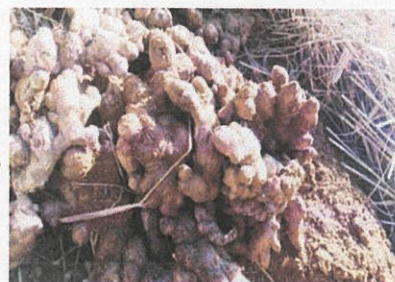
樫原市と土生姜

～木簡に書かれた「生姜」の文字～

藤原宮跡周辺の発掘調査で発見された木簡の中に生姜を意味する「薑根（はじかみのね）」などの文字が板面いっぱい書かれたものが見つかりました。その近くには当時、典薬寮（てんやくりょう）と呼ばれるあらゆる薬草を栽培する国営の薬草園があったとされていて、当時の役人が、仕事から「薑根」などの文字を練習したものではないかと推測されています。平城京でも、生姜を物税として納められたことを示す木簡なども見つかっており、生姜が太古から身近な存在であったことが分かっています。

画像は、藤原京時代の役人が字の練習のために書いたとされる習書木簡。

【樫原考古学研究所使用許可済】



樫原産の生姜を使った献立をこども園で提供

産官学連携で、こども園の給食献立に樫原産生姜を使ったメニューを導入しました。

「樫原産生姜を使った給食」



写真は給食を食べる子どもたち（左）、生姜を使った給食（右）

(2)食生活改善推進員(食推さん)の活動

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、昭和62年に「樫原市食生活改善推進員協議会」が誕生しました。以来、食生活改善のリーダーとして、「お隣りさんからお向かいさん、そして地域へ」と食育の輪を広げ、地域ぐるみの地道なボランティア活動を実践しています。

食生活改善推進員 会員数 96 名
(平成 27 年現在) で活動中。



<活動内容>

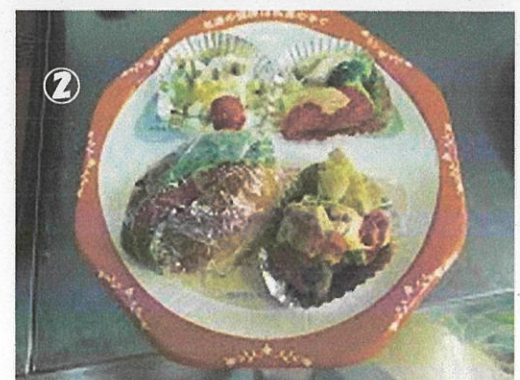
●保健福祉センターや地区公民館での「料理講習会」を通して生活習慣病予防のための料理教室、親と子の食育教室、男性の自立のための食生活講座、高齢者の自立のための食生活講座などを実施。

- 家庭教育学級での食育推進
- 市広報でのメニュー紹介
- 地域住民に対しての食育アドバイザー活動
- 紙芝居、かるたなどによる食育の啓発
- 市保健事業での試食提供
- ふれあい・いきいき祭に参加
- 樫原市版食事バランスガイドの作成
- 「かみかみレシピ」を作成し、

市内歯科医院へ配布

写真は夏休み親子料理教室で
食推さんと楽しくクッキングの様子①

できあがり②





写真は市内幼稚園家庭教育学級の依頼による調理実習



生涯骨太、カルシウムたっぷりメニュー

食生活改善推進員がよくかんで食べるレシピ「かみかみレシピ」を作成し、歯科医院へ配布しています。

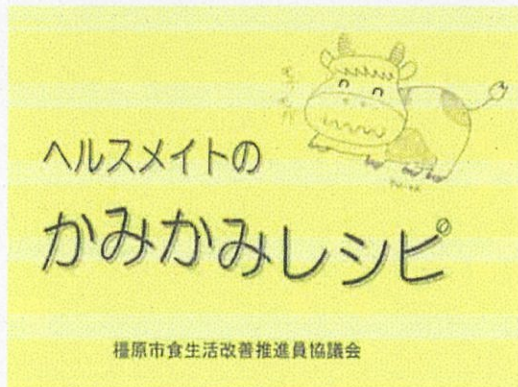
ヘルスメイトのかみかみレシピ

カルシウムをしっかり取って歯を丈夫にしましょう

枝豆とひじきのカクテルサラダ



歯と歯ぐきを丈夫に



樺原市食生活改善推進員協議会

材料（4人分）

玉ねぎ……………1/2個
枝豆……………100g
長ひじき（乾燥）……………10g
トマト……………小1個
カッテージチーズ……………80g
（ドレッシング）
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
A レモン汁……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
七味唐辛子……………少々

作り方

1、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。枝豆は解凍してさやから出す。ひじきは水で戻さすとゆがく。トマトはさいの目切りにする。Aは合わせておく。
2、広口のグラスに、①の玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマト、カッテージチーズの順に重ねて盛り付ける。
3、Aのドレッシングをかけ、混ぜて頂く。カッテージチーズはプロセスチーズを細かく刻んで代用することができます。

【食事バランスガイド】

副菜1つ（SV）牛乳・乳製品1つ（SV）

【一人分の栄養価】 エネルギー101kcal カルシウム131mg 塩分0.9g

樺原市食生活改善推進員協議会

-19-

樺原市食生活改善推進員協議会が設立された昭和62年以来、同会会長として、市民の健康づくりのためにボランティア活動を実践されている植田喜志子さん

～食育普及活動する中で思うこと～

食生活の大切さですが、今日、明日に結果は出ません。

「生きることは食事です」推進活動する中で感じることは、子どもの頃からバランスの良い食事、規則正しい食事を大人が守り、その姿勢を見せることです。自分が高齢者になって初めて分かることですが、低栄養にならないために、しっかりと栄養を身につけて、なんでも一人でできるようになることです。



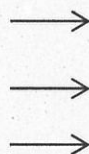
資料編

1. 地域及び健康、食に関する現状

<妊娠期>

① ◆妊娠適齢期女性のやせの状況◆

やせの状況	平成19年
20歳代女性	17.6%
30歳代女性	13.4%
40歳代女性	6.6%

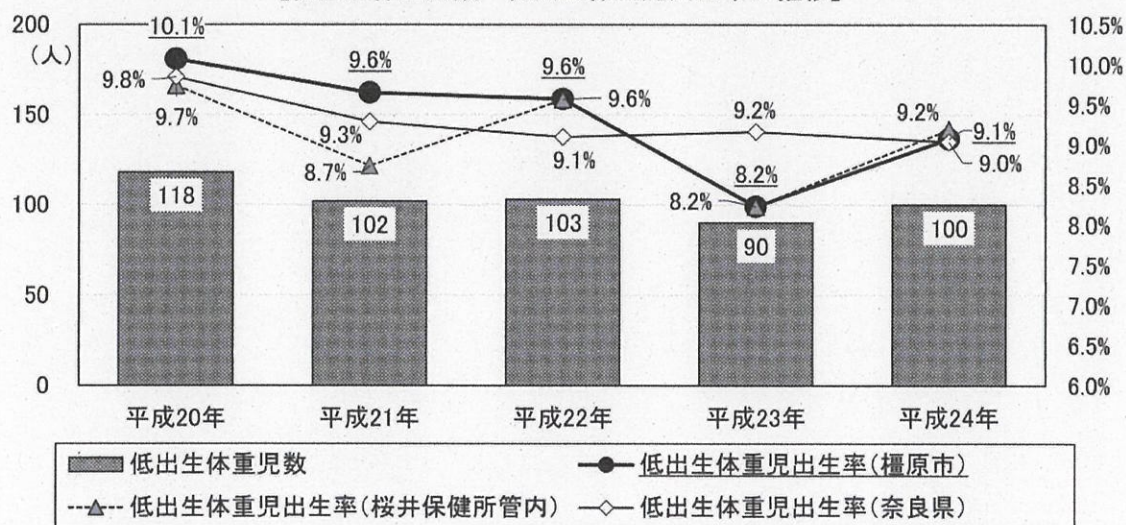


平成23年
26.7%
13.7%
12.3%

平成23年 県民健康・栄養調査より

② ◆低出生体重児数年次推移◆

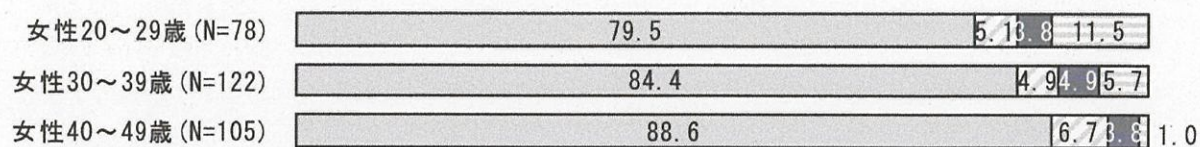
【低出生体重児数・低出生体重児出生率の推移】



本市の低出生体重児（出生時に体重が2,500g未満の新生児）数は、平成21年からは100人前後で横ばいの状態で推移しています。

奈良県保健統計データより

③ ◆朝食を食べていますか？◆

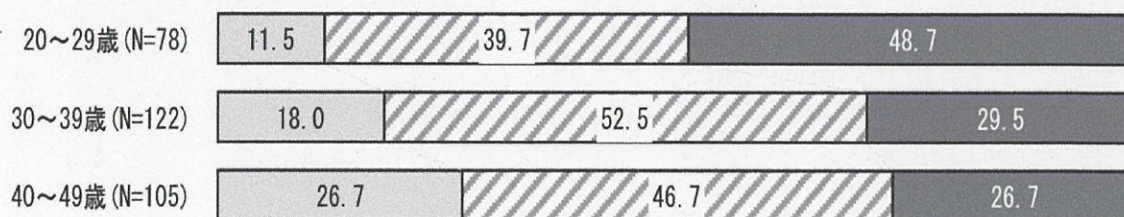


- ☐ 毎日・ほとんど毎日 ☐ 週に3～4日くらい ☐ 週に1～2日くらい
☐ 食べない ☐ 無回答

朝食を「毎日・ほとんど毎日」食べている人は20歳代女性で79.5%、30歳代女性で84.4%、40歳代女性で88.6%となります。

健康かしはら21（第2次）計画 平成23年調査より

④ ◆塩分摂取に対する意識◆



- ☐ 気にしている ☐ ときどき気にしている ☐ 気にしない ☐ その他 ☐ 無回答

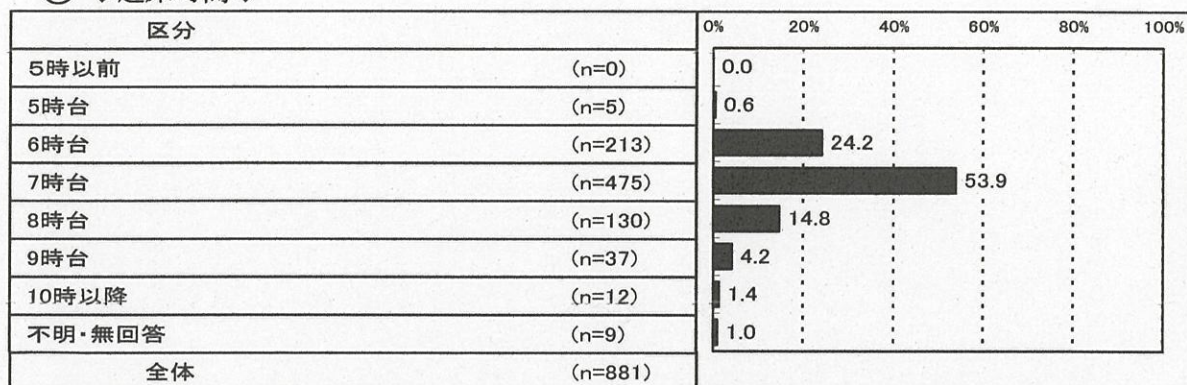
塩分摂取に対する意識は20歳代女性半数近くの人が「気にしない」という結果が出ています

健康かしはら21（第2次）計画 平成23年調査より

<乳幼児期>

■ふだんのお子さんの起床時間、就寝時間は何時頃ですか

⑤ ◆起床時間◆



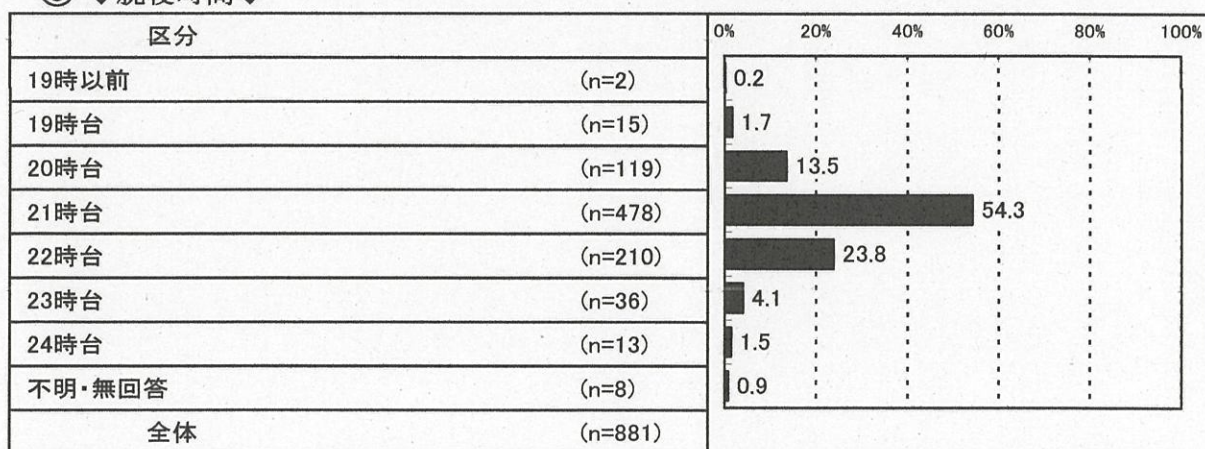
「7時台」が53.9%で最も多く、「6時台」(24.2%)、「8時台」(14.8%)がつづいています。

<就学前児童調査：子ども子育て支援に関するアンケートより>

市内在住の就学前の子ども0歳から6歳を持つ保護者対象 (881件/1,600件)

平成25年11月調査

⑥ ◆就寝時間◆



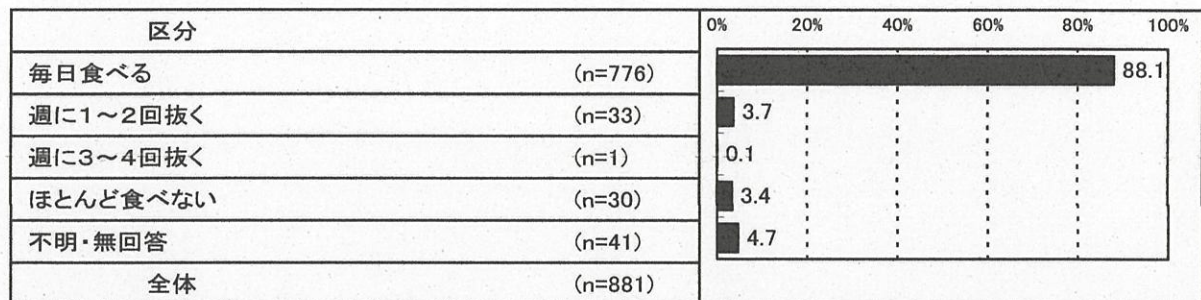
「21時台」が54.3%で最も多く、「22時台」(23.8%)、「20時台」(13.5%)がつづいています。

<就学前児童調査：子ども子育て支援に関するアンケートより>

市内在住の就学前の子ども0歳から6歳を持つ保護者対象 (881件/1,600件)

平成25年11月調査

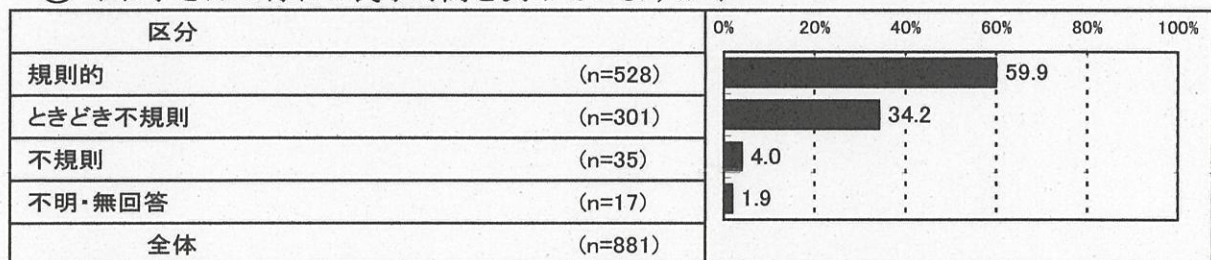
⑦ ◆お子さんの朝食のとり方はどうですか◆



「毎日食べる」が 88.1%で最も多く、「週に1～2回抜く」(3.7%)、「ほとんど食べない」(3.4%)がつづいています。

＜就学前児童調査：子ども子育て支援に関するアンケートより＞
市内在住の就学前の子ども0歳から6歳を持つ保護者対象（881件／1,600件）
平成25年11月調査

⑧ ◆お子さんの毎日の食事時間を決めていますか◆

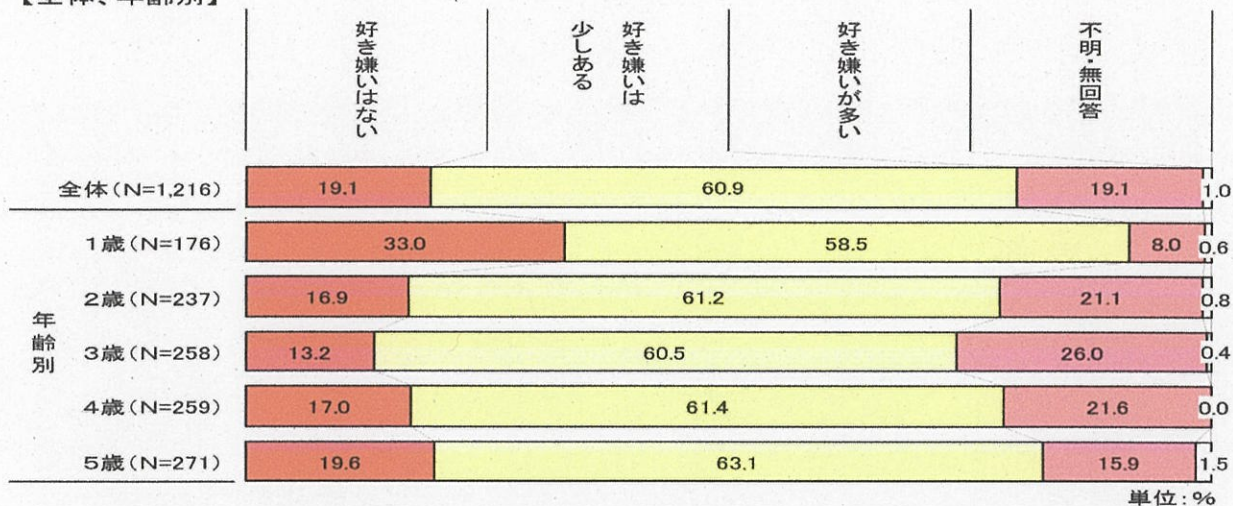


「規則的」が 59.9%で最も多く、「ときどき不規則」(34.2%)、「不規則」(4.0%)がつづいています。

＜就学前児童調査：子ども子育て支援に関するアンケートより＞
市内在住の就学前の子ども0歳から6歳を持つ保護者対象（881件／1,600件）
平成25年11月調査

⑨ ◆お子さんは好き嫌いがありますか◆

【全体、年齢別】

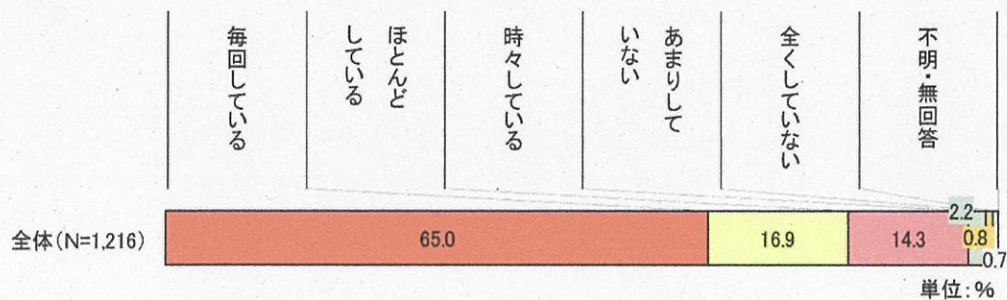


「好き嫌いは少しある」が60.9%で最も高く、次いで「好き嫌いはない」「好き嫌いが多い」がともに19.1%となっています。『好き嫌いがある』（「好き嫌いは少しある」と「好き嫌いが多い」の合計）は80.0%となっています。

＜幼児対象調査：奈良県食育等に関するアンケート調査より＞
県内在住の1歳から5歳対象（1,216件／2,000件）平成22年12月～平成23年1月調査

⑩ ◆お子さんは「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか◆

【全体】



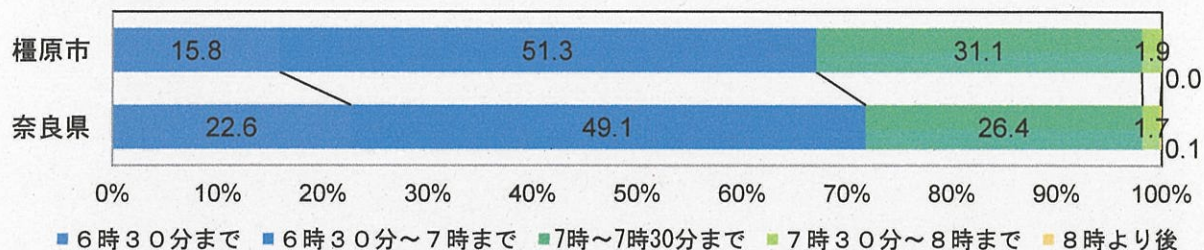
「毎回している」が65.0%で最も高く、次いで「ほとんどしている」が16.9%となっています。『あいさつをしている』（「毎回している」と「ほとんどしている」と「時々している」の合計）は96.2%となっています。

＜幼児対象調査：奈良県食育等に関するアンケート調査より＞
県内在住の1歳から5歳対象（1,216件／2,000件）平成22年12月調査～平成23年1月調査

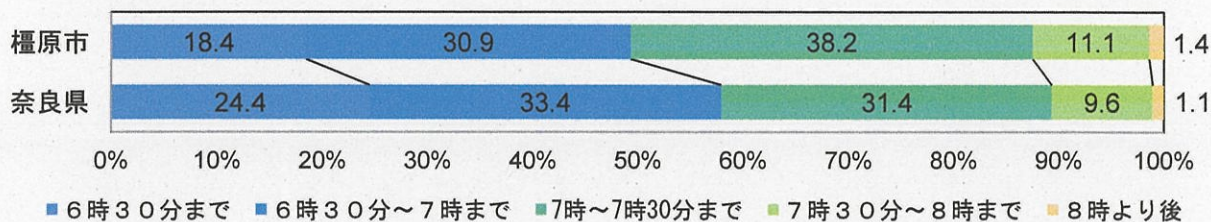
<少年期>

⑪ ◆起床時間◆

(小学校)



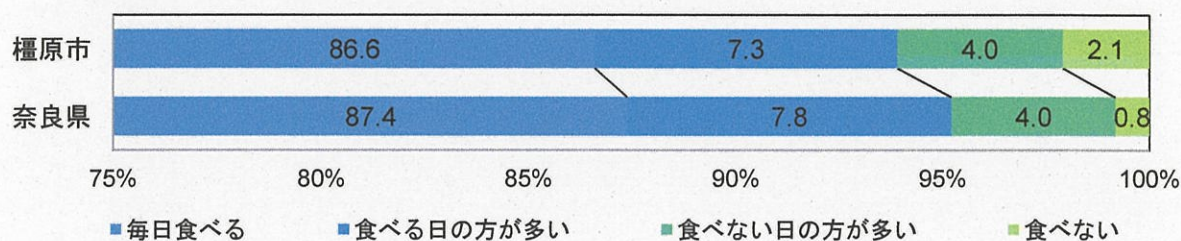
(中学校)



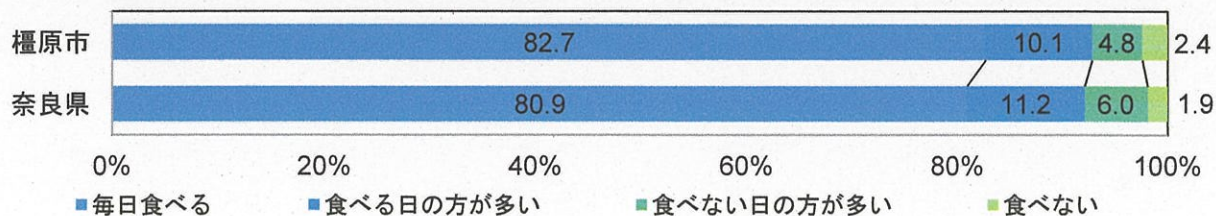
平成25年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査(平成25年調査)
調査対象(39市町村 学校数小学校 207校(国立小学校2校含む) 中学校74校)

⑫ ◆朝食を食べていますか◆

(小学校)



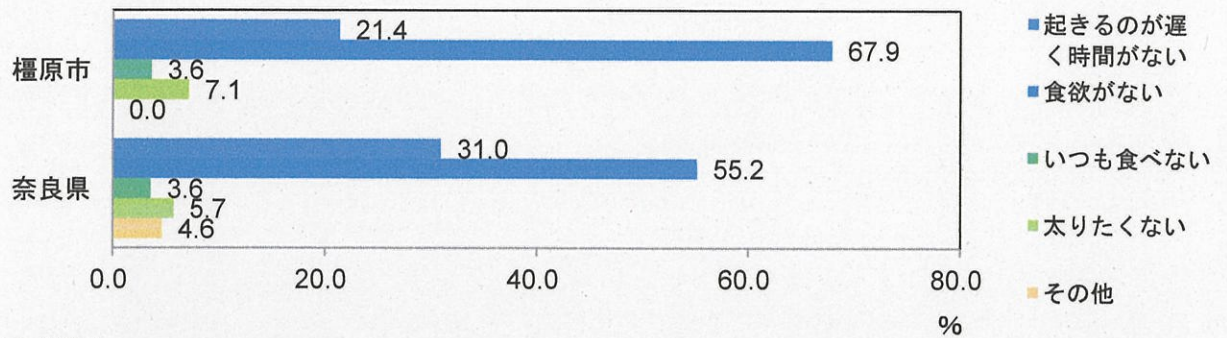
(中学校)



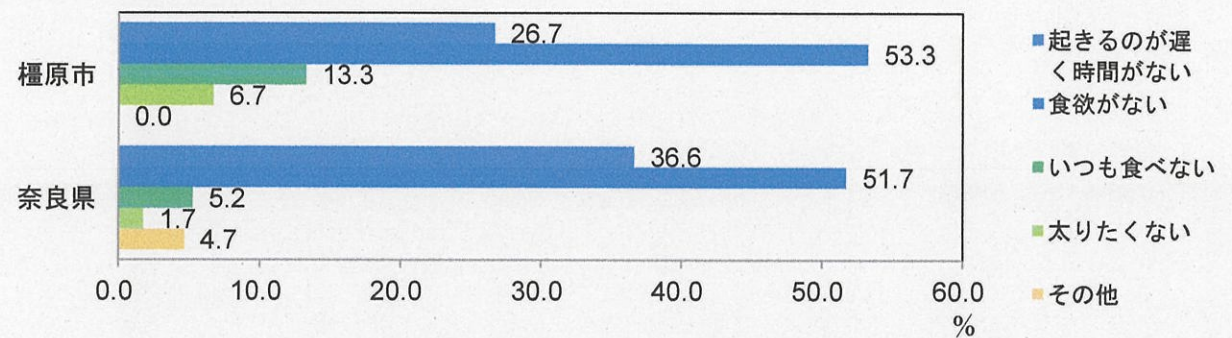
平成25年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査(平成25年調査)
調査対象(39市町村 学校数小学校 207校(国立小学校2校含む) 中学校74校)

⑬ ◆朝食欠食の理由は何ですか◆

(小学校)



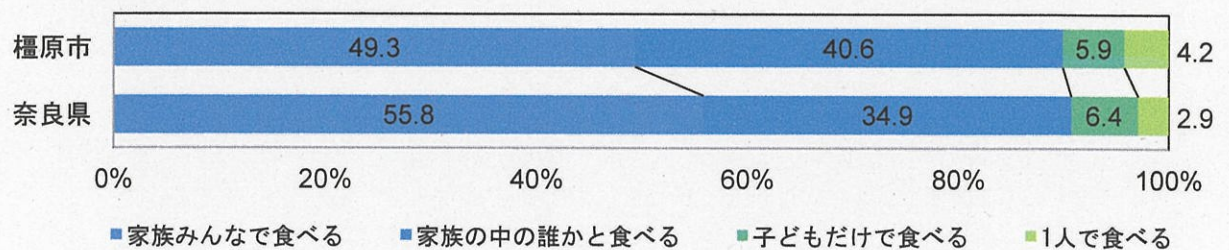
(中学校)



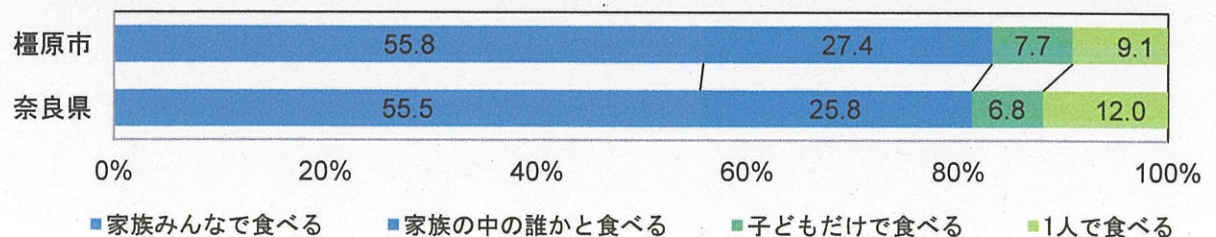
平成25年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査(平成25年調査)
調査対象(39市町村 学校数小学校 207校(国立小学校2校含む) 中学校74校)

⑭ ◆家族そろって夕食を食べますか◆

(小学校)



(中学校)

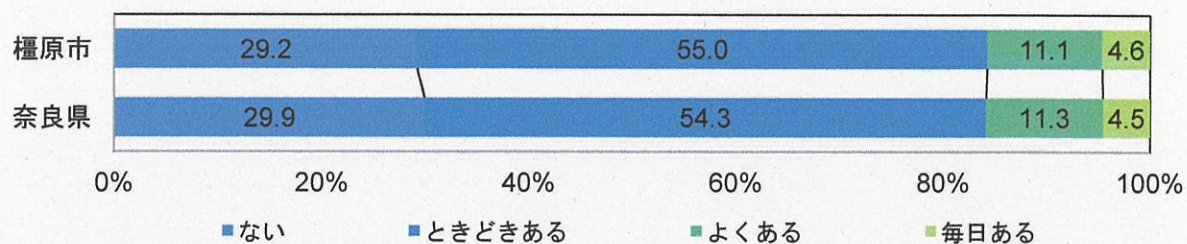


平成25年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査(平成25年調査)
調査対象(39市町村 学校数小学校 207校(国立小学校2校含む) 中学校74校)

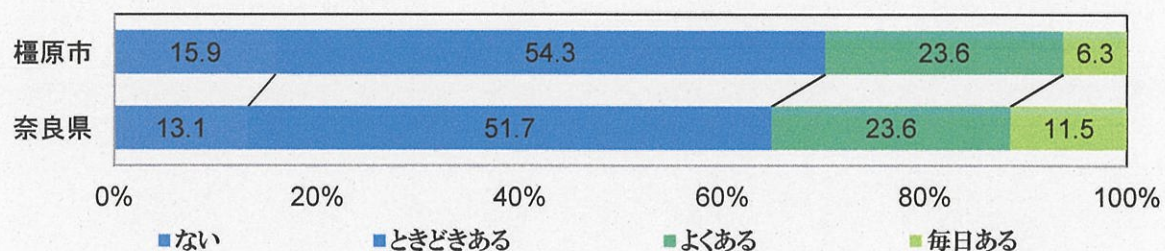
⑮ ◆不定愁訴を訴える児童生徒の割合◆

不定愁訴・・・「疲れる」「体がだるい」「イライラする」といった症状

(小学校)



(中学校)



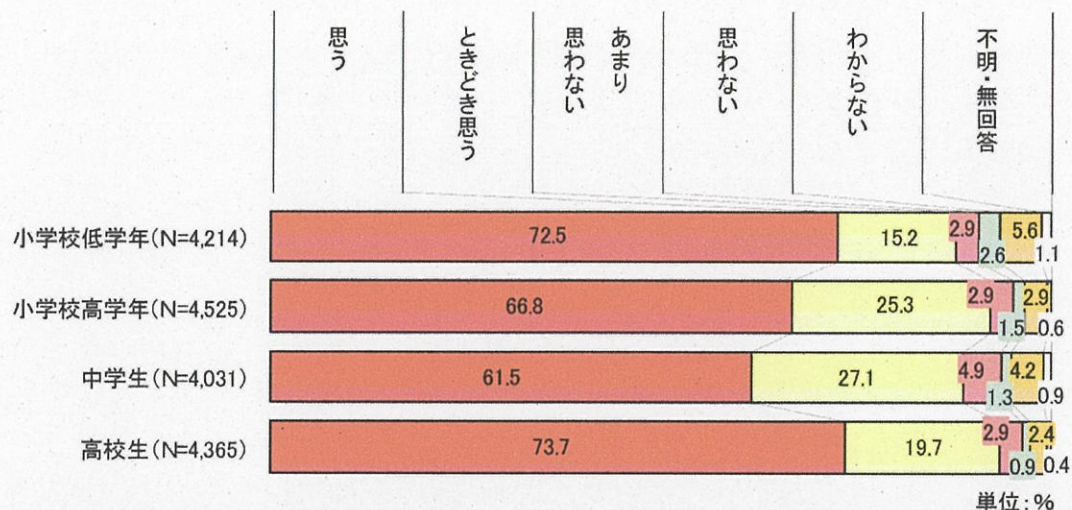
平成25年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査(平成25年調査)

調査対象(39市町村 学校数小学校 207校 (国立小学校2校含む) 中学校74校)

※文部科学省の調査によると、十分な睡眠や食事、規則正しい生活リズムといった基本的な生活習慣が身に付いていないと、「体がだるい」といった不定愁訴を感じ、集中力が低下する傾向が見られる結果がでています。

⑩ ◆食べ残しについて「もったいない」と思いますか◆

【小・中・高別】



『思う』（「思う」と「ときどき思う」の合計）についてみると、小学校低学年で87.7%、高学年92.1%、中学生で88.6%、高校生で93.4%と高くなっています。

＜中学生・高校生、小学校高学年、低学年対象調査＞

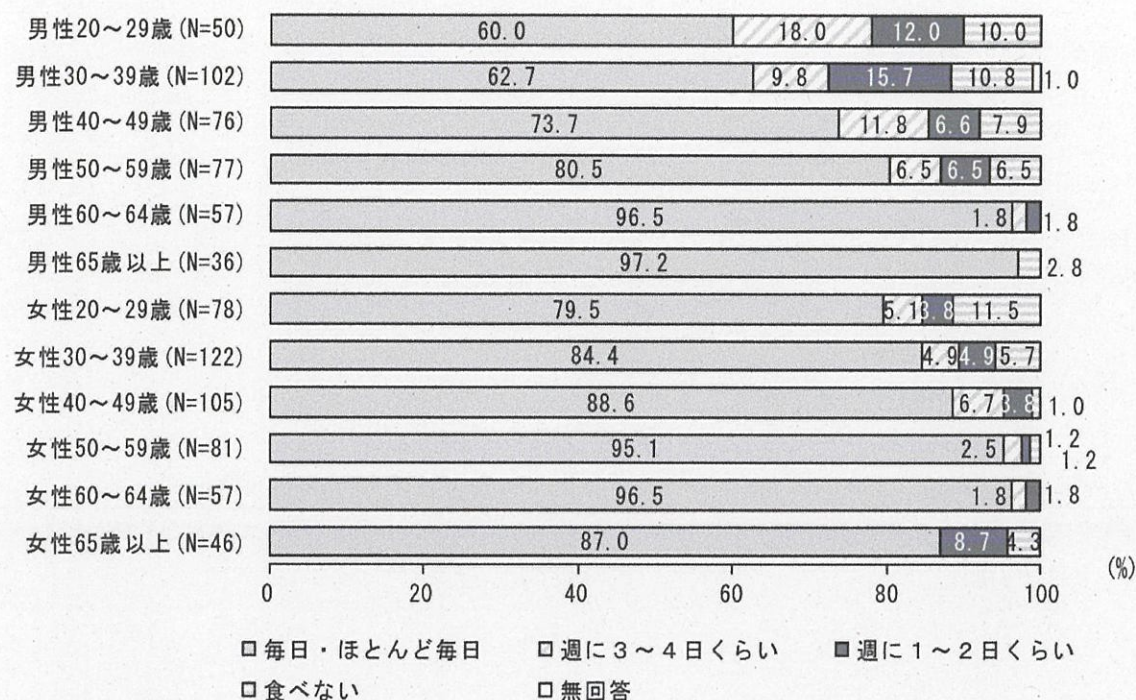
奈良県食育等に関するアンケート調査より＞

県内在住の高校生、中学生（8,397人／8,987人）、小学校高学年（4,525人／4,633人）

小学校低学年（4,214人／4,307人）対象 平成22年12月～平成23年1月調査

< 青年期・壮年期・高齢期 >

⑪ ◆朝食を食べていますか◆

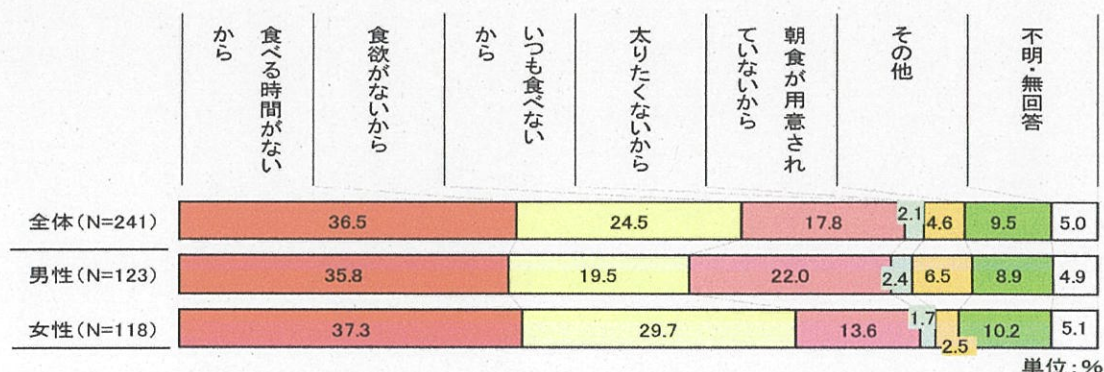


若い人で朝食を食べない割合が高くなっており、特に男性の20歳代から30歳代、女性の20歳代で朝食の欠食が高くなっています。

健康かしはら21（第2次）計画 平成23年調査より

⑫ ◆朝食を食べない理由は何ですか◆

【全体、性別】

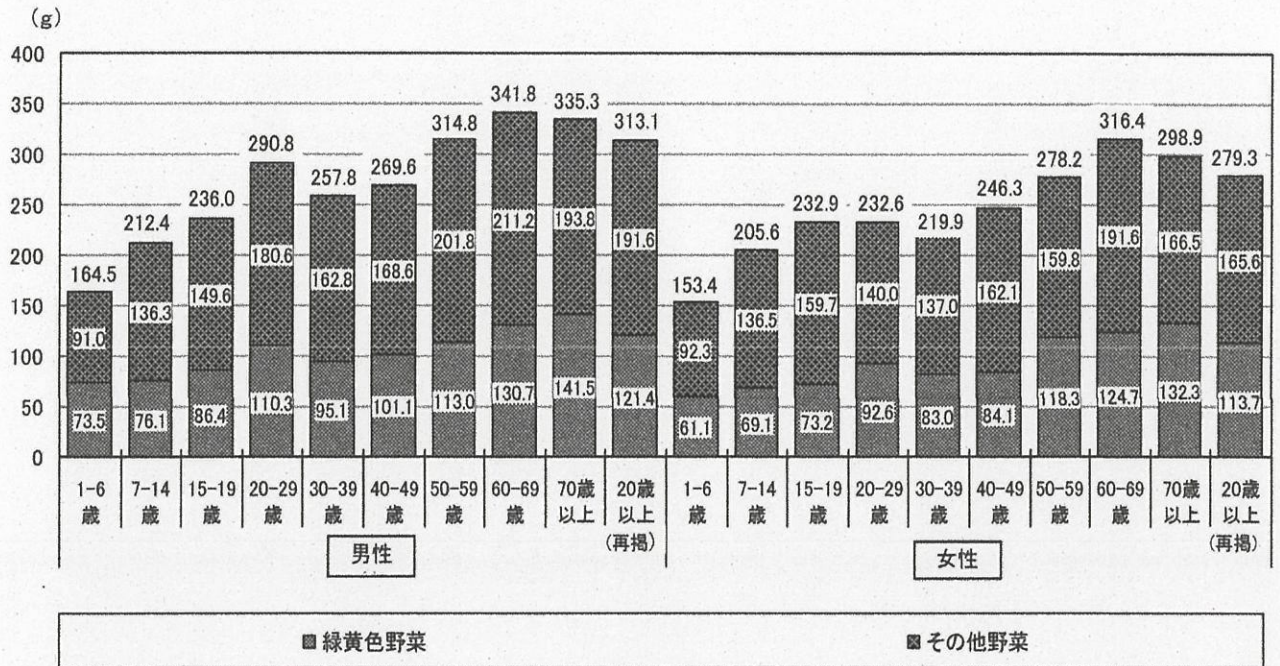


< 成人対象調査：奈良県食育等に関するアンケート調査より >

県内在住の20歳から79歳対象（2,387件／5,000件）平成22年12月～平成23年1月調査

■野菜・食塩について

⑬ ◆野菜摂取量◆



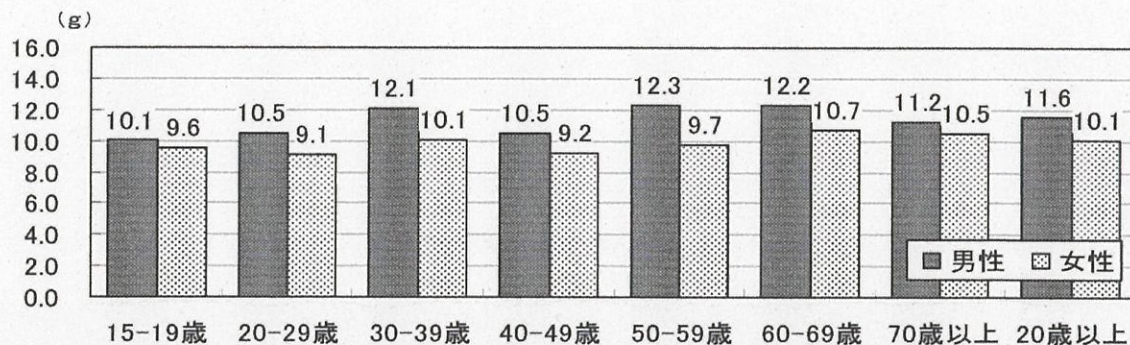
野菜の摂取量はすべての年代において、350 g を下回っており、成人では女性 30 歳代の摂取量が最も少なくなっています。

平成 23 年 県民健康・栄養調査 427 世帯 (1,005 人) / 952 世帯より

野菜摂取の目標値

1 日あたりの平均量・・ 350 g 以上

⑳ ◆食塩摂取量◆



食塩の摂取量は、男性（20歳以上）が11.6g、女性（20歳以上）10.1gであり、すべての年代において目標量を上回っています。

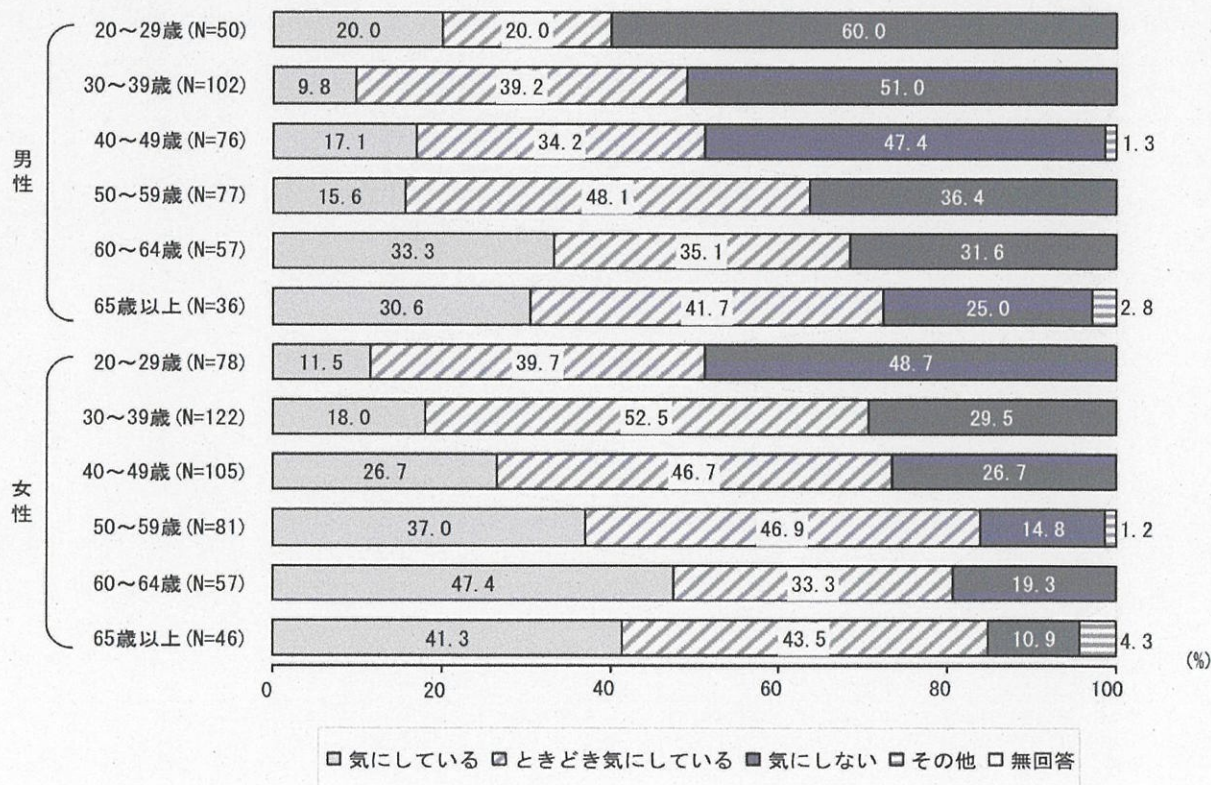
平成23年 県民健康・栄養調査

427世帯（1,005人）／952世帯より

食塩摂取の目標量

成人男性 8g未満 成人女性 7g未満
日本人の食事摂取基準（2015年版）

◆塩分摂取量に対する意識◆



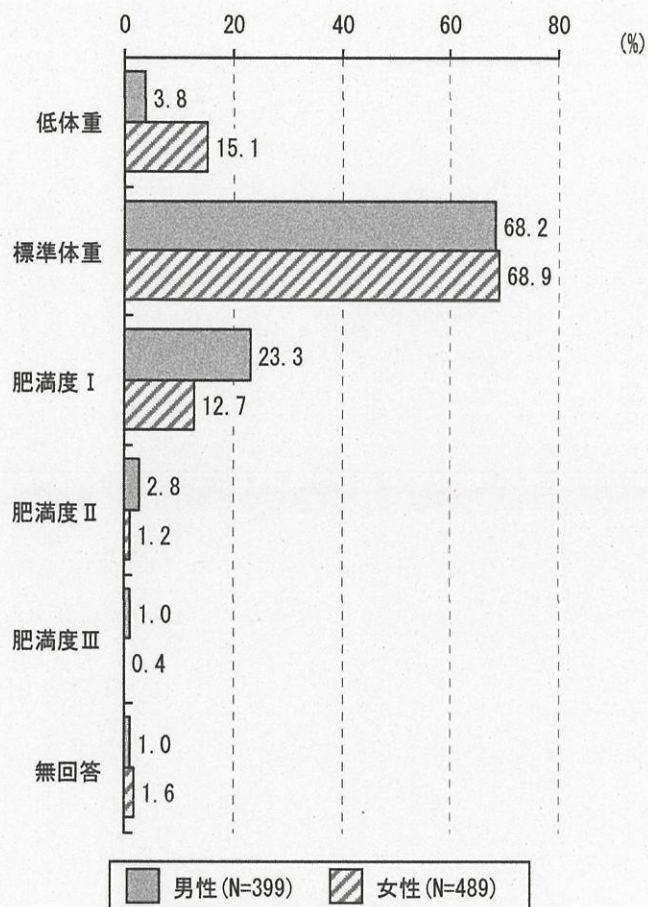
男性では、塩分摂取に対する意識が女性より低く、特に20歳代・30歳代で半数以上が「気にしない」を占め意識が低い傾向が見られます。

健康かしはら21（第2次）計画

市内在住20歳以上の男女（897件／2,000件）平成23年調査より

②① ◆肥満者の割合（20歳以上。性・年齢階級別）◆

【BMI の算出方法】	
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ²	
【BMI の値と肥満度】	
BMI < 18.5	…低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	…標準体重
25.0 ≤ BMI < 30.0	…肥満度Ⅰ
30.0 ≤ BMI < 35.0	…肥満度Ⅱ
35.0 ≤ BMI < 40.0	…肥満度Ⅲ
40.0 ≤ BMI	…肥満度Ⅳ
	(該当無し)

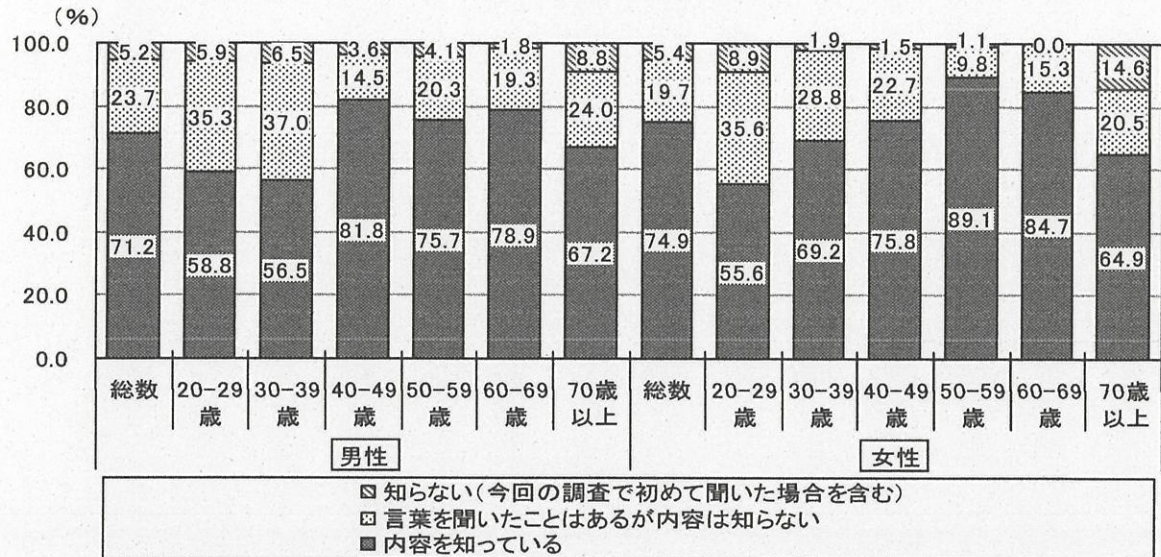


男女約7割の方が標準体重の範囲内でしたが、女性の15.1%が低体重でした。

健康かしはら21（第2次）計画
市内在住20歳以上の男女（897件／2,000件）平成23年調査

②②◆メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について◆

■メタボリックシンドロームの言葉や内容を知っていますか



メタボリックシンドロームの言葉や内容を知っている者の割合	平成19年		平成23年
20歳代	56.5%	→	57.2%
30歳代	63.3%	→	62.9%

メタボリックシンドロームの内容を知っている人は、男女とも70%を超えています。

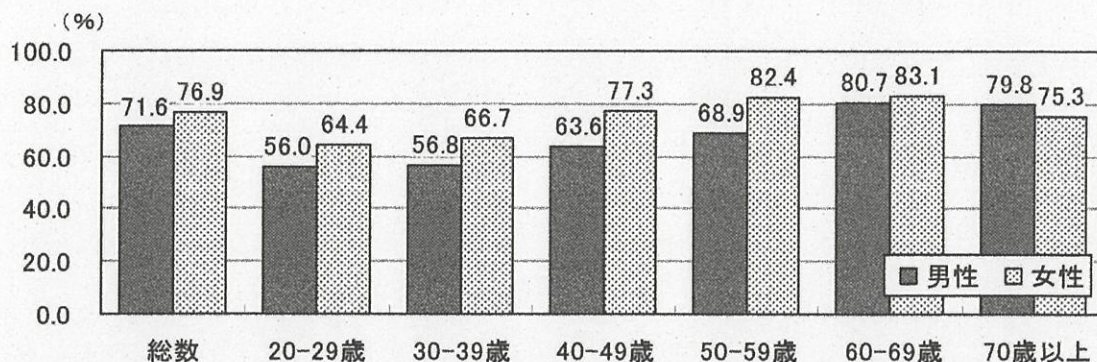
平成23年 県民健康・栄養調査 427世帯(1,005人) / 952世帯より

メタボリックシンドロームとは・・・

糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病は、肥満、とくに内臓肥満が密接に関わっています。これらの疾患は、動脈硬化を促進させ、脳卒中や心筋梗塞などの心血管系疾患の発症を健常者に比べて2～3倍増加させます。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といいます。

②③ ◆メタボリックシンドロームの状況◆

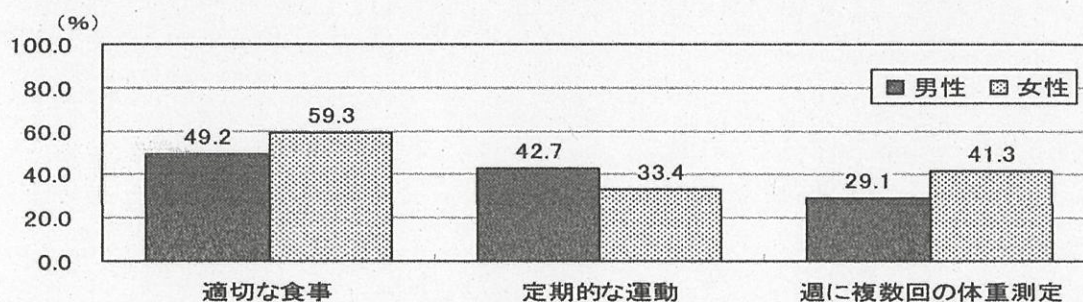
1) メタボリックシンドロームの予防、改善に取り組んでいる割合



メタボリックシンドロームの予防、改善に取り組んでいる人の割合は、男女ともに60歳代において80%を超え最も高くなっています。一方、男性の20歳代は56.0%と最も低くなっています。

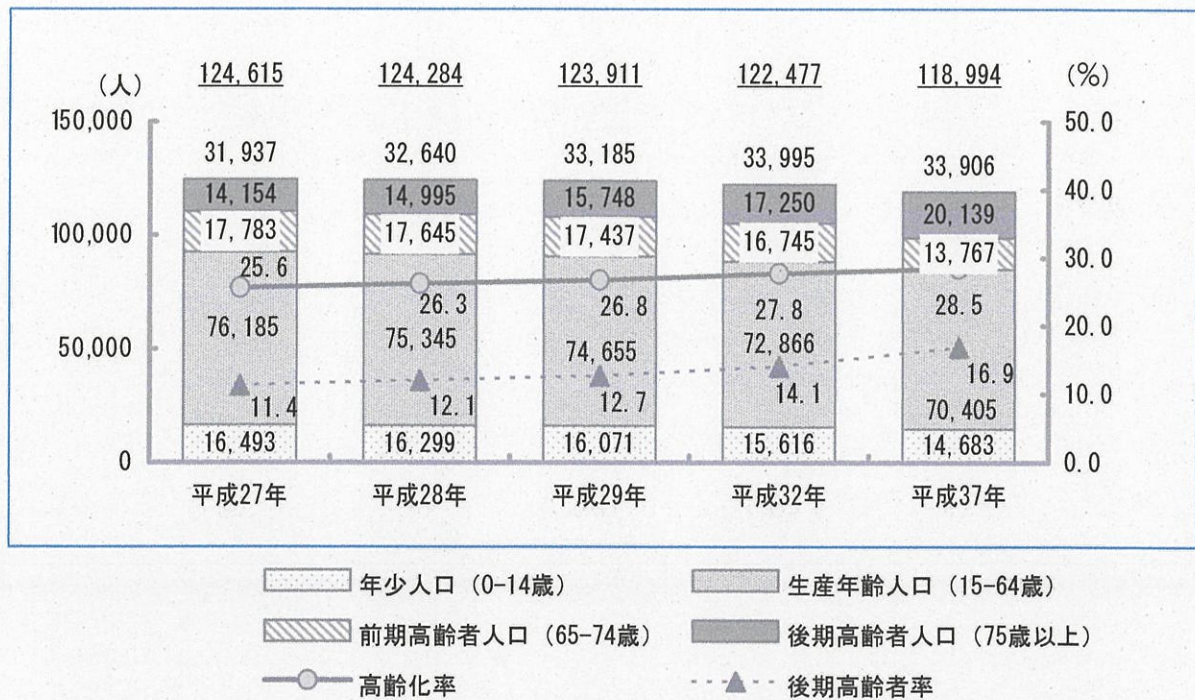
平成23年 県民健康・栄養調査 427世帯(1,005人) / 952世帯より

2) メタボリックシンドロームの予防、改善に取り組んでいる内容(複数回答)



平成23年 県民健康・栄養調査 427世帯(1,005人) / 952世帯より

②④ ◆将来人口推移◆



資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

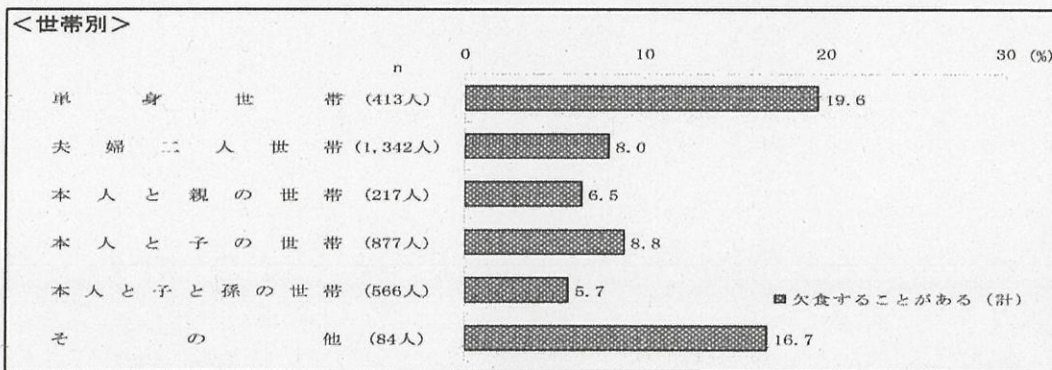
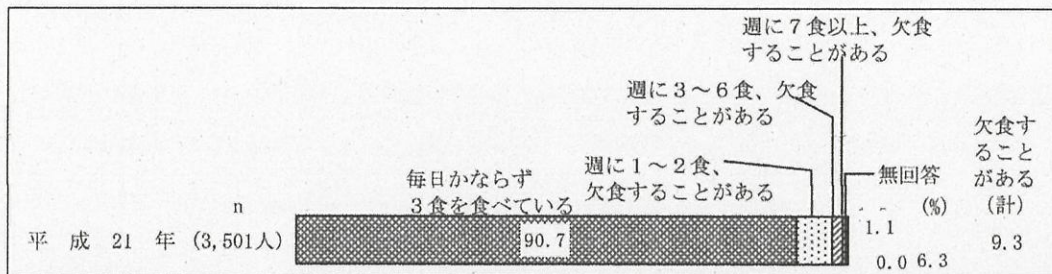
※推計値は住民基本台帳（各年10月1日現在）を元にコーホート変化率法で推計

平成27年以降の人口の推計は、平成27年の124,615人に対して平成37年では、118,994人と5,621人の減少と推計します。高齢者人口は平成27年の31,937人に対して平成37年では33,906人と1,969人の増加と推計します。

高齢化率は、平成27年の25.6%に対して平成37年では28.5%と2.9ポイントの増加となっています。

橿原市第7期老人福祉計画及び第6期介護保険事業計画より

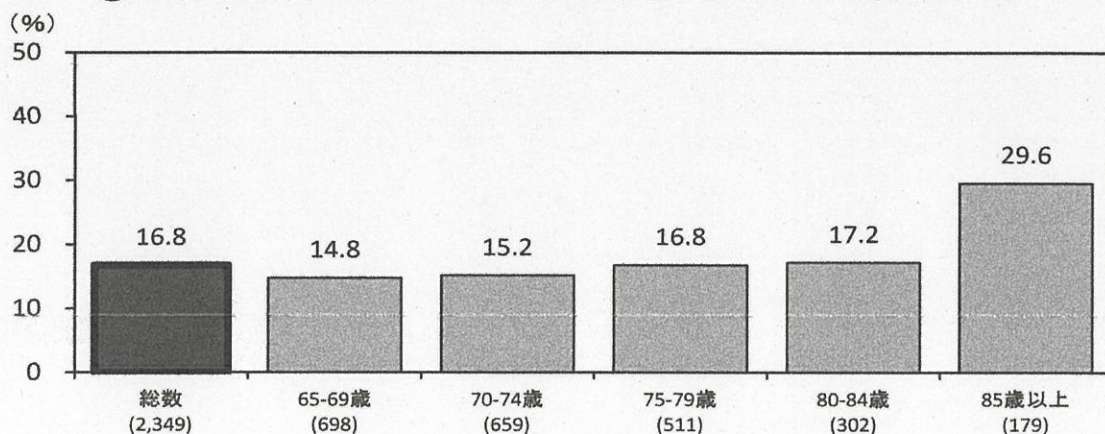
②⑤ ◆最近1ヶ月、あなたの食事の回数を教えてください（夜食・間食省く）◆



食生活における食事の回数について、「毎日少なくとも3食を食べている」と回答した人の割合は90.7%に対し、「欠食することがある」（「週に1～2回欠食することがある」、「週に3～6回欠食することがある」、「週に7回以上欠食することがある」の計）と回答した人の割合は9.3%であった。

高齢者の日常生活に関する意識調査（内閣府 平成22年）
調査対象全国60歳以上の男女3,501人／5,000人

②⑥ ◆低栄養傾向の高齢者の割合（65歳以上、男女計、年齢階級別）◆

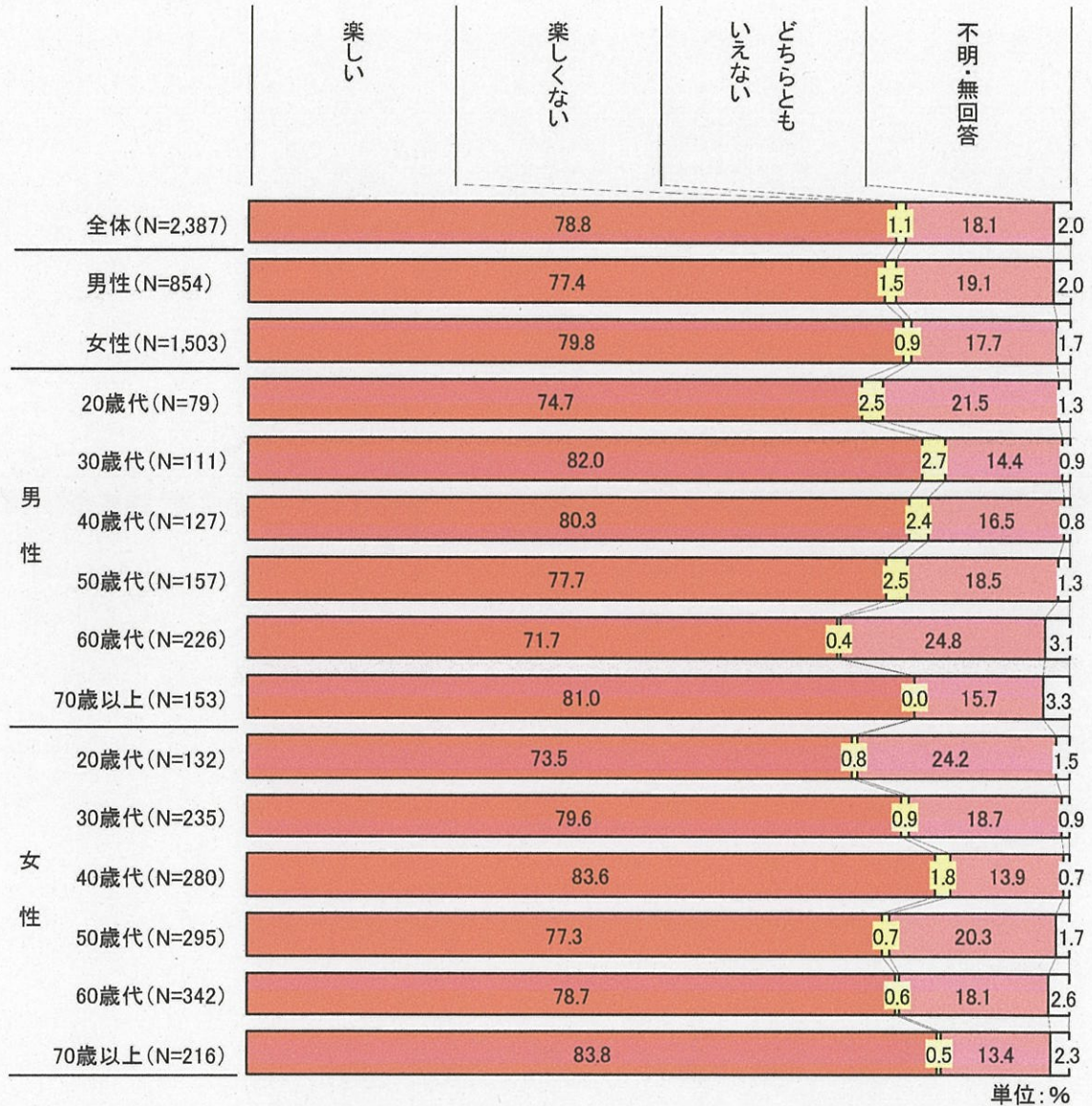


（参考）「健康日本21（第2次）低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合の増加の抑制目標値：22%

平成25年国民健康・栄養調査（3,493／5,204世帯）より

②⑦ ◆あなたは食事が楽しいですか◆

【全体、性・年代別】



楽しく食事をしている人が8割近くいます。

全体でみると、「楽しい」が78.8%で最も高く、性別にみると男性は77.4%、女性は79.8%となっています。性・年代別にみると、男性はすべての年代で「楽しい」が高く、特に30歳代で82.0%、70歳以上で81.0%となっています。女性についてもすべての年代で「楽しい」が高く、70歳以上で83.8%、40歳代で83.6%となっています。男性・女性ともに、すべての年代で「楽しい」が7割を超えています。

＜成人対象調査：奈良県食育等に関するアンケート調査より＞

県内在住 20歳から79歳対象（2,387件／5,000件）平成22年12月～平成23年1月調査

<地産地消>

②⑧◆野菜を購入する時、どのような点を最も重視していますか◆

【全体、性・年代別】

	価格	産地	鮮度	安全性	見た目の色・形	味	その他	特にない	不明・無回答	
全体(N=2,387)	14.5	18.5	32.7				11.2	5.0 0.3	0.9 2.8	14.1
男性(N=854)	17.1	15.7	29.7				9.3	8.2 0.1	1.1 6.0	12.9
女性(N=1,503)	13.3	20.0	34.3				12.4	3.1 0.4	0.9 1.0	14.6
20歳代(N=79)	30.4	12.7	24.1				5.1	10.1 0.0	10.1	7.6
30歳代(N=111)	17.1	11.7	27.9			10.8	9.9	0.0 0.0	9.9	12.6
40歳代(N=127)	22.8	18.1	24.4			12.6	7.9	0.0 0.0	3.9	10.2
50歳代(N=157)	12.7	21.0	28.0			8.3	11.5	0.6 0.6	6.4	10.8
60歳代(N=226)	12.4	14.6	36.3			8.8	8.4	2.2 0.0	4.0	13.3
70歳以上(N=153)	17.0	14.4	30.1			9.2	2.6 0.0	2.0 5.2	19.6	
20歳代(N=132)	26.5	18.9	28.0			4.5	8.3	1.5 2.3	2.3	7.6
30歳代(N=235)	20.0	21.7	28.5			9.4	3.0	0.0 0.0	1.3	16.2
40歳代(N=280)	15.0	25.4	30.7			11.1	1.8 0.4	1.1 0.7	13.9	
50歳代(N=295)	13.9	13.2	39.3			13.9	3.1	0.3 0.0	1.0	15.3
60歳代(N=342)	6.7	21.1	36.0			16.7	2.6 0.6	1.2 0.9	14.3	
70歳以上(N=216)	5.6	19.4	39.8			13.4	2.3 0.5	0.9 0.5	17.6	

単位：％

鮮度、価格、産地が重視されています。

全体でみると、「鮮度」が32.7%で最も高く、性別にみると男性は29.7%、女性は34.3%となっています。

性・年代別にみると、男性は20歳代を除くすべての年代で「鮮度」がもっとも高く、60歳以上では3割を超えています。20歳代は「価格」が30.4%となっています。女性はすべての年代で「鮮度」が最も高く、40歳以上では3割を超えています。「価格」は年代があがるにつれて低くなっています。

<成人対象調査：奈良県食育等に関するアンケート調査より>

県内在住 20歳から 79歳対象 (2,387件/5,000件) 平成22年12月～平成23年1月調査

橿原市食育推進計画の策定経過

時期	会議	内容
平成 27 年 1 月 31 日	第1回検討会	・食育推進計画の方向性について
3 月 13 日	第2回検討会	・基本理念の検討
6 月 2 日	第3回検討会	・食の現状把握 ・庁内各課での食の取組について
7 月 28 日	第4回検討会	・基本方針について ・ライフステージごとの目標
10 月 27 日	第5回検討会	・ライフステージごとの指標及び 取組について
平成 28 年 2 月 24 日	第6回検討会	・計画案の最終検討 ・校正

■ 食育推進計画策定検討会

産業振興課	こども未来課	介護保険課
給食保健課	学校教育課	社会教育課
健康増進課		

■ 検討会メンバー

池見裕美、岡松ひとみ、阪本晶子、増田一恵、太田愛子
山二利早、岡田寛人、大谷孝信、川田康代、玉木美奈、丸谷理子

