かしはら
しょくいく2

第2次橿原市食育推進計画

令和６年３月

目次

第２次橿原市食育推進計画・・・・　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１
第１章　計画の見直しに当たって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
１　計画策定の背景と位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
２　計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
３　橿原市食育推進計画（H28～R5）最終評価　・・・・・・・・・・・・・・・４
・各分野での取組と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
・目標の達成状況と考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８
・数値からみる橿原市の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０
〈参考〉橿原市食育推進計画（H28～R5）行動計画の目標と結果一覧・１８
４　計画の基本的方向性と体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０
第２章　食育推進の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２
１　目標値と体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２
２　ライフステージごとの取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４
・乳幼児期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４
・少年期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２７
・青・壮年期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２９
・妊娠期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３０
・高齢期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３１
３　地域における食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３２
・地産地消の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４
・災害時に備えた食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３５
・ボランティア「食生活改善推進員（食推さん）」の活動・・・・・・・３６

第２次橿原市食育推進計画

第１章　計画の見直しにあたって

１　計画策定の背景と位置づけ

私たち人間が生きていくうえで「食」は欠かすことができないものであり、健康で心豊かな生活を送るための基本となるものです。

平成 17 年 6 月に食育基本法が制定され、橿原市でも家庭、学校、保育所等や幼稚園が子どもの食育を進める中、平成 28 年 3 月には「橿原市食育推進計画」を策定し、様々な部署が連携をとりながら市民の各ライフステージに応じた食育を推進してきました。

しかし我が国の食をめぐる環境は大きく変化してきており、様々な課題が生じています。少子高齢化、人口減少、世帯構造の変化、また食に関する人々の価値観も多様化し、健全な食生活を送ることが難しい場面もみられます。食料問題や環境問題の危機が顕在化し、国連サミットでは SDGｓ（持続可能な開発目標）が掲げられ、世界が協力して大きな課題に立ち向かう必要性があることが示されました。その中では、持続可能な食への取組も強く求められています。さらに新型コロナウイルス感染症の流行は私たちの社会に大きな影響を及ぼし、食をとりまく産業や環境も大きな影響を受けました。この間、各現場の試行錯誤で、新しい食育へのアプローチも生まれつつあります。

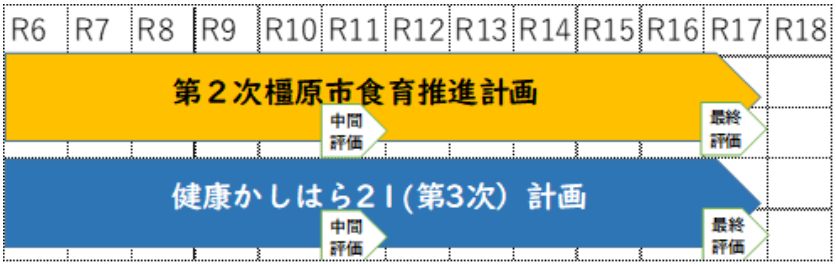
このような中、国は令和３～７年度を計画期間とする第４次食育推進基本計画を策定しました。

これらの流れを踏まえ、本市では市民が心身の健康と紡がれてきた文化を大切に、将来につなげていくことを目指し、「第２次橿原市食育推進計画」を策定します。

本計画は食育基本法に基づき策定します。なお、奈良県食育推進計画とも連動しながら市独自の計画として策定するもので、健康かしはら 21 計画とともに取組を推進します。なお、「橿原市総合計画」を上位計画とし、本市の子育て・福祉・教育等の関連計画と調和を図るものとします。

２　計画の期間

計画期間は令和 6 年度（2024 年度）を起点とし、令和 17 年度（2035 年度）を目標年度とする 12 年のうち、令和 6 年度から令和 11 年度までの 6 年間を前期計画とします。なお本計画は、健康かしはら 21（第３次）計画と計画年度を同じくし、食の面から健康寿命の延伸を目指すものとします。



計画策定の背景

食育基本法
（平成 17 年法律第 63 号）
・食育は、生きる上での基本
・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ことを目的に制定

第 4 次食育推進基本計画（令和 3～7 年度）

【現状】
・農林漁業者や農山漁村人口の高齢化、減少
・地球規模の気候変動の影響の顕在化
・健康寿命の延伸　・食品ロス問題
・新型コロナによる「新たな日常」への対応
・社会のデジタル化
・持続可能な開発目標(SDGs)へ

【計画における重点事項】
① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
② 持続可能な食を支える食育の推進
③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

第 4 期 奈良県 食育推進計画
（令和6～11 年度）

第 2 次橿原市食育推進計画
（令和 6～17年度）

食をとりまく現状
- 市の健康課題と食との関わり
- 食に関する価値観の多様化
- 感染症拡大による食の変化
- 世帯構造の変化
- 少子高齢化
- 人口減少

橿原市食育推進計画（平成 28～令和5年度）
基本理念『食からつながろう～だれもが楽しくいきいきと～』
様々な部署が連携をとりながら市民の各ライフステージに応じた食育を推進

計画の位置づけ

橿原市総合計画

健康かしはら21（第3次）計画

健康寿命の延伸を目指す

第2次橿原市食育推進計画
（令和6～17年度）

- 橿原市子ども・子育て支援事業計画
- 橿原市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画
- 橿原市教育大綱

３　橿原市食育推進計画（H28～R5）最終評価

各分野での取組と課題

「橿原市食育推進計画（H28～R5）」においては、基本方針として(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　を掲げ、各ライフステージに応じた取組と地域における食育推進という２つの側面から関係部署・協力団体・市民がつながりをもって食育に取り組んできました。令和２年以降は新型コロナウイルス感染症対策により、それまで積み重ねてきた食に関する体験の場や学習の機会が大きく制限されることとなり、各分野で、新しい食育のあり方について模索しながらの取組となりました。各分野の総括は以下のとおりです。

（１）　健康につなげよう

【取組】

・保育所等：給食や菜園活動を通して様々な食材に親しみをもって食べられるよう、子どもたちに働きかけるとともに、朝ごはんの大切さや食品のはたらきについて、クイズや絵本を使って楽しみながら理解できるように伝えています。また試食会、おたよりや掲示、保育参観、日々の送迎時の会話などで、保護者へのアプローチも進めてきました。

・幼稚園：菜園活動やおともだちと食べる昼食を通して、苦手な食べ物に挑戦する意欲が高まるように取り組んでいます。また、朝食を食べて登園し、園でしっかり身体を動かす活動をすることでおなかがすくリズムが作られ、昼食を楽しくおいしくいただけるという生活習慣の習得を大切に取組を進めてきました。

・小中学校：望ましい食習慣や食に関する自己管理能力を身に付けるため、給食時間や授業時間を使った指導を継続的に進めてきました。

・成人保健分野：食生活改善推進員と協力し調理実習やレシピ作成、小売店での啓発等、減塩・野菜摂取について市民へのアプローチを実施しています。また、特定保健指導ではハイリスク者に対する個別の食事指導や減塩指導にも取り組んでいます。

・母子保健分野：妊娠時・出産後の訪問時や乳幼児対象の健診・教室等の機会にバランスの良い食生活についての指導・啓発や朝食摂取についての啓発を実施しています。

【課題】

指標として掲げていた朝食喫食率は乳幼児期で上昇しました。しかしその他の年代では変化なし・又は低下しています。朝食摂取の意義についての啓発に加え、実行につながる工夫の発信が求められます。

（２）　地域につなげよう

【取組】

・こども園給食・学校給食：使用可能なものについて地場産物を利用し、また郷土料理を献立に取り入れるなどの取組を通して、地域の農業の活性化や子どもたちが地域の食について知り、体験する機会を作っています。また、令和４年３月には地場産の有機農業による農産物等を活用することにより、子どもたちの心身の健全な育成を図ることを目的に奈良県農業協同組合橿原営農経済センター、かしはらオーガニック、橿原市の３者で学校及びこども園の給食における地場産農産物等の活用に関する協定を締結し、継続的な地産地消の推進に取り組んでいます。

・成人保健分野：地域の食のボランティアである食生活改善推進員を養成し、ともに食に関する啓発を実施しています。

・農政分野：毎年「農業祭」を開催し、広く市民が市内産農産物に親しむ機会を提供しています（R2,3 年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止）。また平成 28 年 4 月 24 日に新沢千塚古墳群公園内にオープンした農産物直売所「新沢千塚ふれあいの里」では、地元新沢地区で収穫された新鮮で安心・安全な野菜等を中心に販売しています。

・家庭教育分野・子育て支援分野：市民対象の食育講座を実施しています。乳幼児期の食についての不安軽減や、調理を交えた食の体験の機会として取り組んでいます。

【課題】

食生活改善推進員の高齢化や減少がみられる中、活動を次世代につなげていくための取組などが求められています。また、地産地消は、新鮮な食材の購入、輸送コストの軽減（CO_2 の削減）や地域の食文化を知ること等につながることから、消費者への更なる地産地消の普及啓発と地場産農産物の生産拡大に向けた取組が求められます。

（３）　生きる楽しみにつなげよう

【取組】

保育所等や幼稚園、小中学校では、昼食の時間に仲間と食事をし、楽しい時間を共に過ごす経験を重ねられるよう、言葉がけや献立作成、校内放送や給食時の指導等を通して子どもたちに働きかけてきました。

高齢期において食を楽しむことは、身体的・精神的な活力の維持に重要です。高齢者に対しては介護予防教室等において食を楽しく学べる機会を提供してきました。毎年多くの参加申し込みがあり、食への関心の高さがうかがえます。

【課題】

「橿原市食育推進計画（H28～R5）」では少年期の指標の１つとして「家族みんなでそろって夕食を食べることが多い割合」を掲げており、小学生は増加したものの中学生は減少し、どちら

も目標達成には至りませんでした。社会の変化が大きい中、共食のあり方が多様化していることも要因のひとつと考えられます。また新型コロナウイルス感染症対策により家の外で共食を楽しむ場が激減したことで、社会のあり方や個々の状況に応じて食の楽しみを感じられる方法や食を通したコミュニケーションのあり方にも変化がみられます。そんな中でも、子ども達が『誰かと食べる』ことを楽しむ経験を重ねられるよう、模索していく必要があります。

（4）　感謝の気持ちにつなげよう

【取組】

保育所等や幼稚園、小中学校では「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶を大切に、理解度に合わせてその意味を学んでいけるよう、子どもたちに働きかけをしてきました。また、給食では最後のごはん粒ひと粒まで大切にいただくことを知らせるなど、理解度に合わせて、食べ物が食卓に届くまでについて学ぶ機会を設けています。

【課題】

今後は新型コロナウイルス感染症の流行で減少した、子どもたちが食や農を体験できる機会を増やし、食べ物や命の大切さ、生産者や働く人への感謝の気持ちにつなげることが求められています。

（5）　その他　～新たな日常に対応した食育～

【取組】

新型コロナウイルス感染症の流行は人々の生活に大きな影響を与え、食べることを通した人のつながりや学びは大きく制限されることとなり、それまで実施していた食育に関する取組をそのまま継続することは困難な状況となりました。

子どもたちの楽しみである給食・昼食時間は会話をせずに『静かに食べる時間』となり、調理や試食を伴う取組は実施が困難となる中、給食時間に映像を通した食育指導の実施や、喋らないからこそ五感を研ぎ澄まして料理を感じられるような言葉がけを行うなど、各分野で試行錯誤をしながら食育を実施してきました。

またステイホームにより自宅で食事をとる人が増える中、食生活改善推進員と健康増進課では中止となった調理実習にかわり、塩を控えて野菜をたっぷり使う「やさしおベジ増しレシピ」の作成・発信を開始しました。

【課題】

社会の状況がめまぐるしく変化する中、食をめぐる状況も多様化しています。その時々の状況を見極め、様々な手段を活用した食育の取組がより重要になっています。

目標の達成状況と考察

橿原市食育推進計画（H28～R5）では、朝食喫食率と減塩意識を主な数値目標とし、その他ライフステージごとに個別の数値目標を設定して取り組んできました。ここでは朝食喫食率と減塩意識について達成状況と考察を掲載します。

評価基準について

A：目標値に達した（直近値が目標値に達したもの）
B：目標値に達していないが、改善傾向にある（策定時の値と目標値の差が 30%以上改善したもの）
C：変わらない（ABD に該当しないもの）
D：悪化している（策定時の値から 5%以上悪化したもの）

指標	世代	数値※	達成度	分　　析
朝食 喫食率 （毎日・ほとんど毎日食べる）	妊娠期	【策定時】 85% 妊娠適齢期(20-40歳代)における朝食喫食率 【目標】 90% 【評価時】 82%	C	（未達成要因の考察） ・20-40歳代女性全体としては未達成となった。妊娠・出産については伴走型相談支援を実施しているが、非妊娠時の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 （今後の取組） ・妊娠前からのバランスのよい食生活がお母さんと赤ちゃんの健全な食生活のもととなることを踏まえ、より広い層へのアプローチが求められる。 ・インターネットを使った情報発信
	乳幼児期 0-6 歳	【策定時】 88% 【目標】 90% 【評価時】 90.5%	A	（達成要因の考察） ・保育所等・幼稚園・また乳幼児健診等で親と子それぞれに対し、朝食摂取についての働きかけがされたこと。 ・社会全体での啓発（メディア）等、様々な機会に朝食に関するアプローチがされたこと。 （今後の取組） ・国の第4次食育推進基本計画では、乳幼児期の朝食喫食率の目標値は100%と示されている。今後は取組の継続とともに、現在朝食摂取が難しい家庭でも取り組みやすい方法の発信や啓発が求められる。
	少年期 7-18 歳	【策定時】 小学校:87% 中学校:83% 【目標】 100% 【評価時】 小学校:83.4% 中学校:80.8%	小学校: C 中学校: C	（未達成要因の考察） ・小中学校においては「食に関する指導の全体計画」に基づき、朝食摂取についても児童生徒に伝える取組をしてきた。しかし新型コロナウイルス感染症の影響で給食時間の食の指導機会が減少したこと、家庭環境や社会状況等による食生活リズムや就寝時刻の乱れ等の原因で摂取できない子どもが存在していることが想定される。 （今後の取組） ・現在、給食時間における食の指導も再開されており、さらなる指導の充実が求められる。

指標	世代	数値※	達成度	分　　析
朝食喫食率（毎日・ほとんど毎日食べる）	青年期 19-39 歳	【策定時】74% 【目標】90% 【評価時】71%	C	（未達成要因の考察） ・青年期の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 （今後の取組） ・就学前施設や小中学校からの、保護者へのアプローチの充実（子どもと一緒に食べる等）が求められる。 ・インターネットを使った情報発信
朝食喫食率（毎日・ほとんど毎日食べる）	壮年期 40-64 歳	【策定時】88% 【目標】90% 【評価時】88%	C	（未達成要因の考察） ・壮年期の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 ・壮年期における朝食欠食は、勤務形態などの要因も想定される。 （今後の取組） ・インターネットを使った情報発信 ・特定保健指導における、ハイリスク者への個別指導
減塩に気をつけている人の割合	妊娠期	【策定時】65% 妊娠適齢期(20-40歳代)における朝食喫食率 【目標】75% 【評価時】63%	C	（未達成要因の考察） ・20-40歳代女性全体としては未達成となった。妊娠・出産については伴走型相談支援を実施しているが、非妊娠時の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 （今後の取組） ・妊娠前からのバランスのよい食生活がお母さんと赤ちゃんの健全な食生活のもととなることを踏まえ、より広い層へのアプローチが求められる。 ・インターネットを使った情報発信
	青年期 19-39 歳	【策定時】56% 【目標】75% 【評価時】48%	D	（未達成要因の考察） ・青年期の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 （今後の取組） ・商業施設等における啓発・インターネットを使った情報発信
	壮年期 40-64 歳	【策定時】70% 【目標】75% 【評価時】70%	C	（未達成要因の考察） ・40-60 歳代にかけて高血圧疾患が急増することから、減塩意識は高まりやすい世代と思われるが、就労率の高い世代であり、市役所からの情報発信を受け取る機会が少ないことも想定される。 （今後の取組） ・特定保健指導における高血圧者への減塩指導（ハイリスクアプローチ） ・商業施設等における啓発 ・インターネットを使った情報発信

※数値の出典は P18,19 に記載

数値からみる橿原市の現状

医療費の中でも上位を占めるのは糖尿病や高血圧症、脂質異常症等で、食事が関連する疾病が多いのが特徴です。また、50歳代以降で急激にこれらの受診が増加していることがわかります。食事の影響として、食塩摂取量は全国平均と近い値になっており、目標とする値にはまだ遠い状況です。男性では約3割に摂取エネルギーの過剰がみられ、女性は約3割に摂取エネルギーの不足がみられます。また出生数はやや減少傾向ですが、低出生体重児（出生時の体重が 2500g未満の子ども）の割合は 10%前後で推移しています。

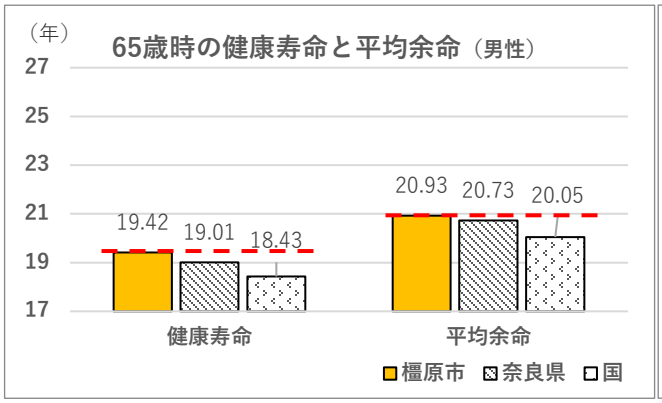
生活の中の食という視点では、約半数の人が週 1 回以上持ち帰り弁当や惣菜を利用すると答えています。

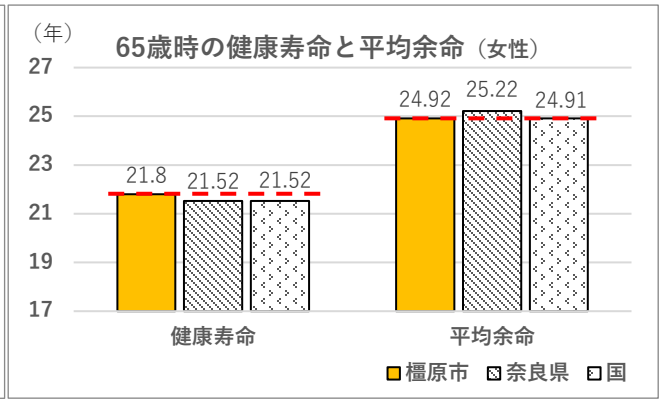
一方、外食の味付けが家庭の味付けより濃いと感じる人が半数以上であり、外食や中食の内容を改善することで食生活の改善が期待できる可能性が示唆されます。外食や中食の選び方などの啓発や環境整備が求められています。

1. 健康寿命と平均余命

65 歳時の健康寿命※と平均余命（65 歳の人が今後何年生きられるかという期待値）をみると、県に比べ女性の平均余命はわずかに短くなっていますが、健康寿命は男女ともに国・県より長くなっています。

※健康寿命(65 歳平均自立期間)：65 歳から日常生活が要介護 2 以上でなく、自立して暮らせる生存期間の平均

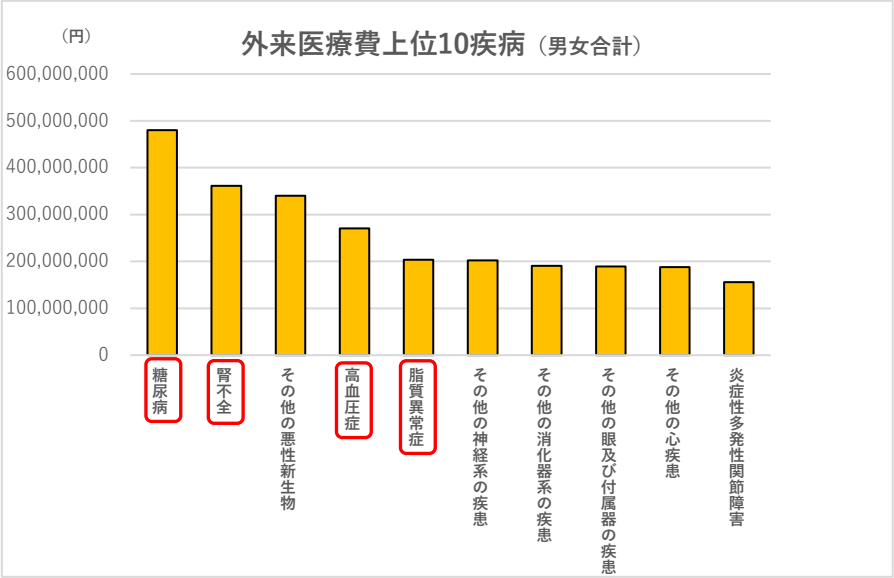




資料：奈良県健康推進課（R2 年数値）

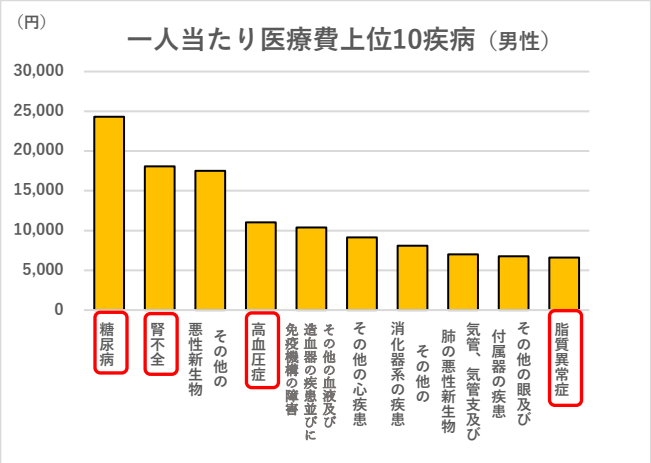
2. 生活習慣病の予防

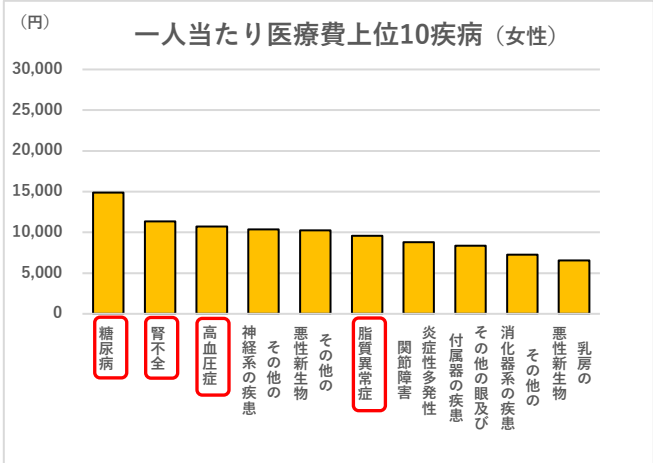
① 外来医療費を疾病別にみると、糖尿病が最も高く約 4 億 8,000 万円で、外来医療費の 9.1%を占めています。次いで腎不全が 3 億 6,100 万円(6.8%)と続いています。その他 4 番目の高血圧症、5 番目の脂質異常症と、上位に食生活と関係の深い疾病が多くみられます。



資料：KDB　令和 4 年度累計（疾病別医療費分析（中分類））橿 原 市

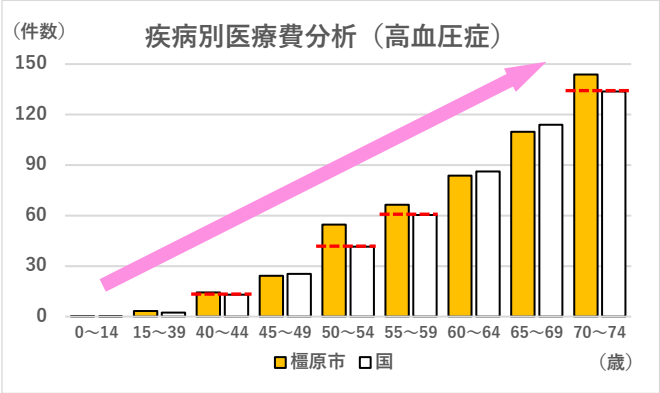
② 一人あたりの外来医療費を男女別にみると、男性は 1 位糖尿病、 2 位腎不全、 4 位高血圧症、10 位脂質異常症となっています。女性は 1 位糖尿病、 2 位腎不全、 3 位高血圧症、6 位脂質異常症となっています。①と同様、食生活と関係の深い疾病が上位にみられます。





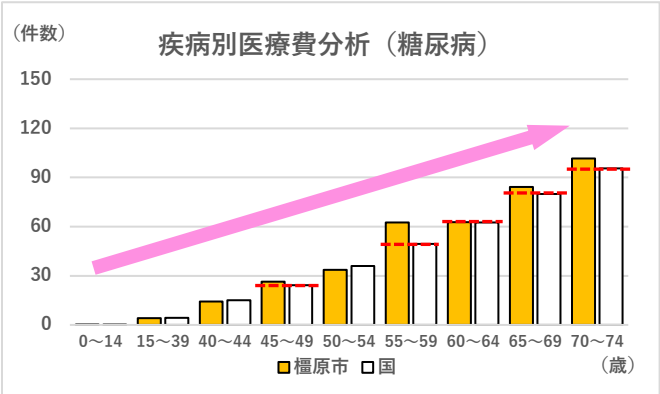
資料：KDB　令和 4 年度（疾病分類（中分類）別　外来一人当たり医療費上位 10 疾病）橿 原 市

③　高血圧疾患（外来のみ）被保険者千人あたりレセプト件数をみると、40～44 歳、50～54 歳、55～59 歳、70～74 歳は国より多くなっています。40～44 歳と比べると 50～54 歳は約 3.8 倍、60～64 歳は約 5.8 倍、70～74 歳で約 10.0 倍に増加しています。



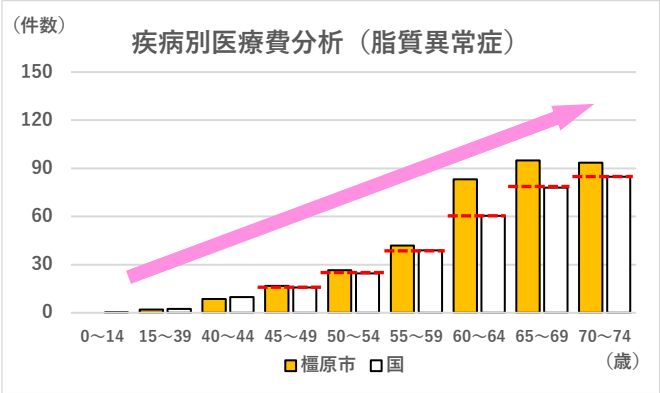
資料：KDB　令和 4 年度累計（疾病別医療費分析　生活習慣病）橿 原 市

④　糖尿病（外来のみ）被保険者千人あたりレセプト件数をみると、45～49 歳、55 歳以上は国より多くなっています。40～44 歳と比べると 50～54 歳で約 2.4 倍、55～59 歳で約 4.4 倍、70～74 歳で約 7.1 倍に増加しています。



資料：KDB　令和 4 年度累計（疾患別医療費分析　生活習慣病）橿 原 市

⑤　脂質異常症（外来のみ）被保険者千人あたりレセプト件数をみると、45 歳以上は国より多くなっています。40～44 歳と比べると 50～54 歳で約 3.1 倍、60～64 歳代で約 9.6 倍、70～74 歳で約 10.8 倍に増加しています。



資料：KDB　令和 4 年度累計（疾病別医療費分析　生活習慣病）橿 原 市

3. 食塩摂取量

① 食塩摂取量の現状値

目標値　：男性 7.5ｇ　女性 6.5ｇ未満（15 歳以上・1 日あたり）（日本人の食事摂取基準 2020）

現状(国)：男性 10.8ｇ　女性 9.2ｇ（20 歳以上 1 日あたり平均値）（平成 28 年国民健康・栄養調査）

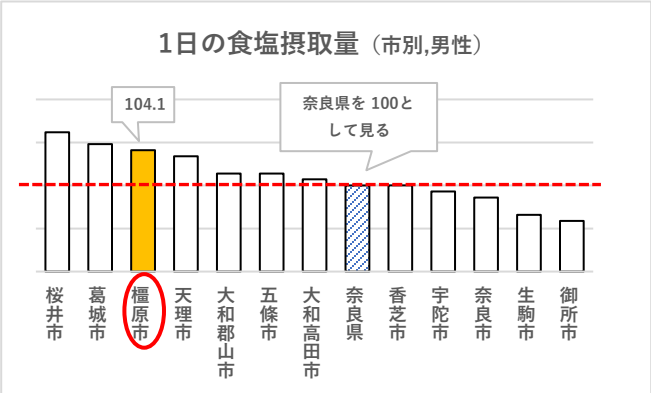
現状(県)：男性 10.6ｇ　女性 9.2ｇ（20 歳以上 1 日あたり平均値）（平成 28 年国民健康・栄養調査）

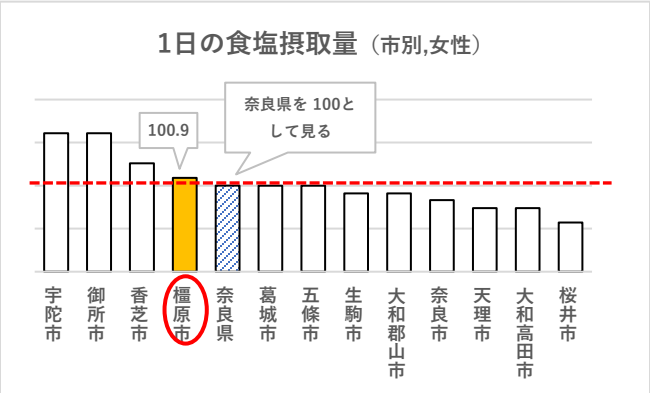
現状(橿原市)：下記グラフのとおり

（20 歳以上 1 日あたり・EER※1 あたりの中央値）（平成 28 年度奈良県県民健康・食生活実態調査）

⇒男性は県より高く、女性は県とほぼ同じとなっています。

（国民健康・栄養調査と奈良県県民健康・食生活実態調査は調査方法が異なるため、摂取量の比較はできない※２）



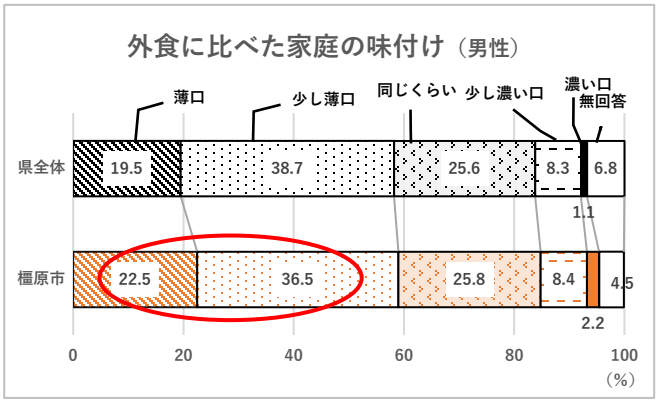


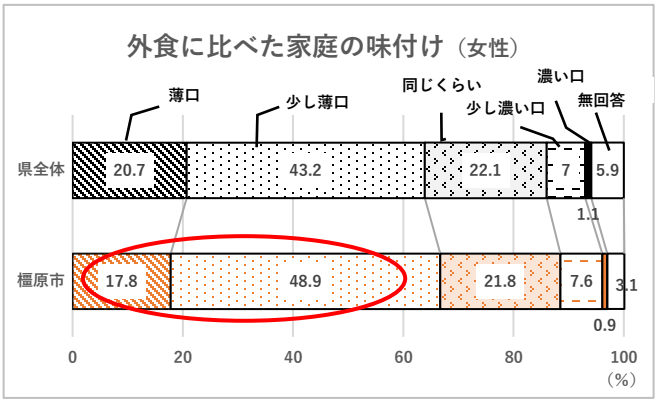
資料：平成 28 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

※1　EER とは推定エネルギー必要量（エネルギーの不足のリスク及び過剰のリスクの両者が最も小さくなる摂取量）のこと。

※2　国民健康・栄養調査が秤量法という摂取した食品の種類ごとに計量し記録する方法をとるのに対し、奈良県県民健康・食生活実態調査は、アンケート方式（BDHQ）による栄養素摂取量や食品摂取量を算出する方法をとっているため、申告誤差が生じる。そこで申告誤差をできるだけ少なくするため、各数値については EER からエネルギー調整した値を使用している。

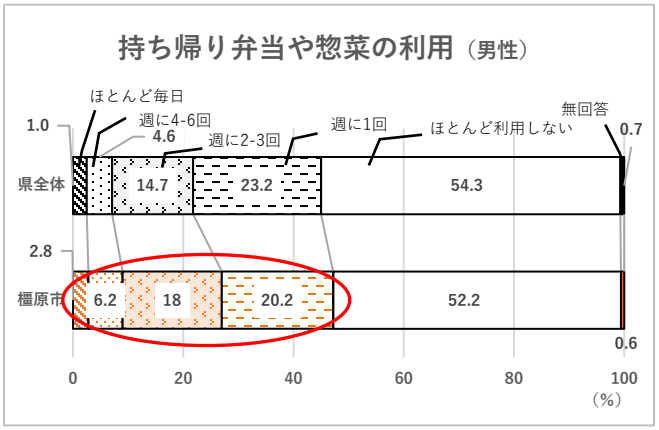
② 家庭での味付けは外食に比べて「薄口」又は「少し薄口」と答えた人は、男性 59.0％女性 66.7％であり、外食の味付けを濃いと感じる人が半数以上でした。

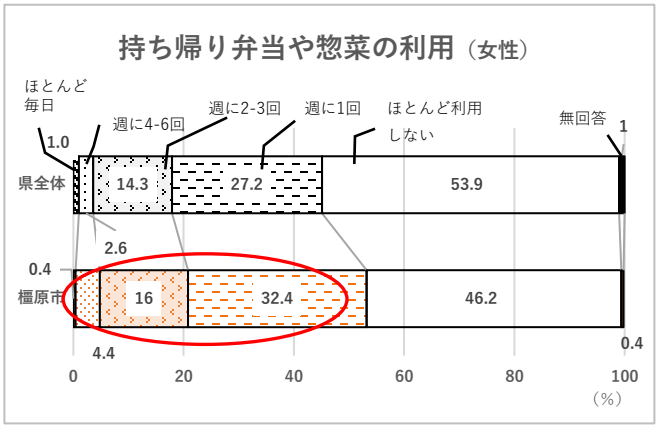




資料：令和 3 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

③　週 1 回以上持ち帰り弁当や惣菜を利用する人は男性 47.2%女性 53.2%です。





資料：令和 3 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

4. 野菜摂取量

①　野菜摂取量の現状値

目標値　：350 g 以上（健康日本 21（第三次）（R5））

現状(国)：男性 284.2 g　女性 270 g（20 歳以上 1 日あたり平均値）（平成 28 年国民健康・栄養調査）

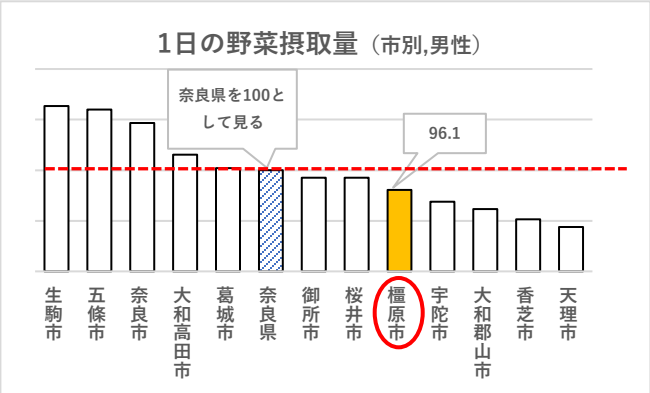
現状(県)：男性 279.1 g　女性 263.5 g（20 歳以上 1 日あたり平均値）（平成 28 年国民健康・栄養調査）

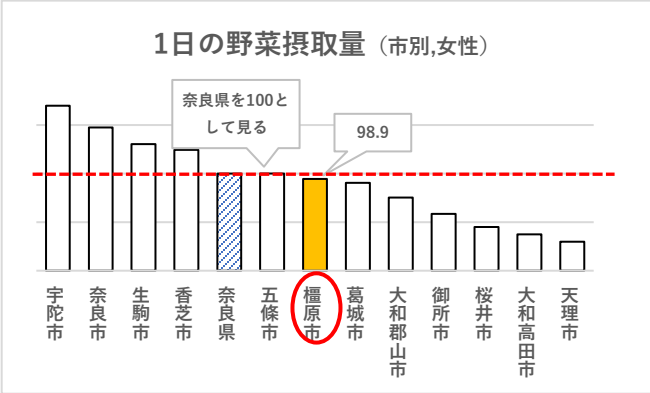
現状(橿原市)：下記グラフのとおり

（20 歳以上 1 日あたり・EER※ 1 あたりの中央値）(平成 28 年度奈良県県民健康・食生活実態調査)

⇒男性も女性も、県よりやや低くなっています。

（国民健康・栄養調査と奈良県県民健康・食生活実態調査は調査方法が異なるため、摂取量の比較はできない※ 2）





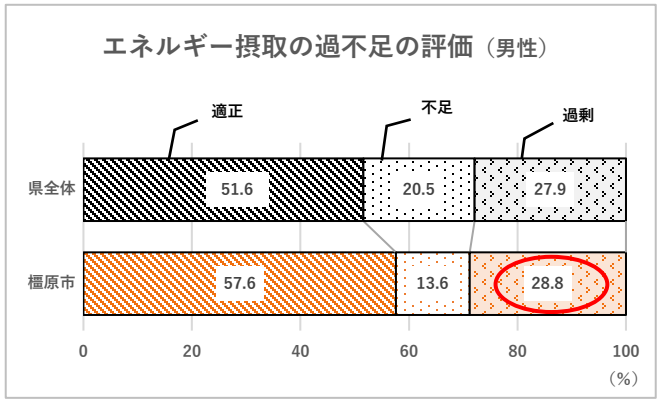
資料：平成 28 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

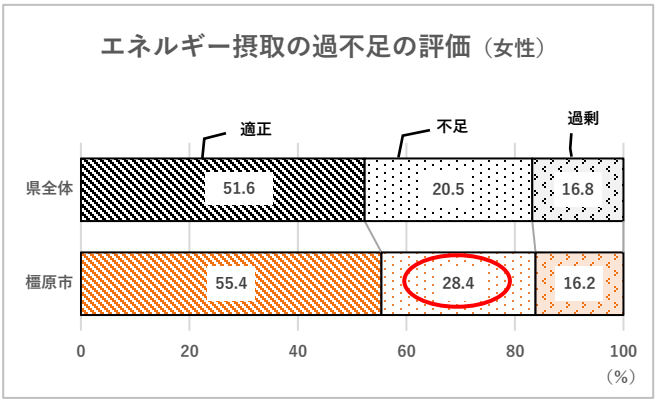
※1　EER とは推定エネルギー必要量（エネルギーの不足のリスク及び過剰のリスクの両者が最も小さくなる摂取量）のこと。

※2　国民健康・栄養調査が秤量法という摂取した食品の種類ごとに計量し記録する方法をとるのに対し、奈良県県民健康・食生活実態調査は、アンケート方式（BDHQ）による栄養素摂取量や食品摂取量を算出する方法をとっているため、申告誤差が生じる。そこで申告誤差をできるだけ少なくするため、各数値については EER からエネルギー調整した値を使用している。

5. エネルギー摂取の過不足

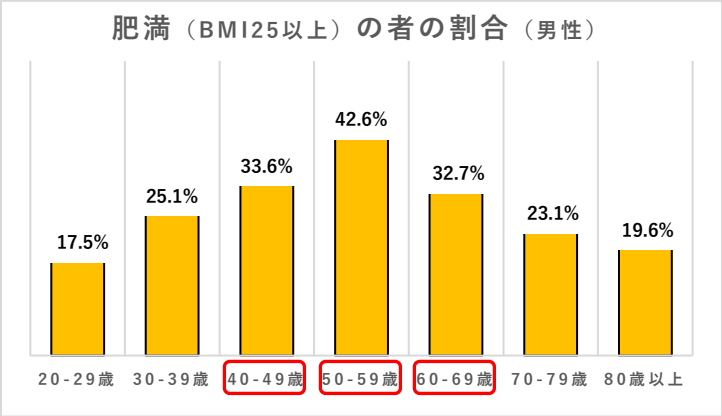
① 男性は約 3 割がエネルギー過剰摂取、女性は約 3 割にエネルギー摂取の不足がみられます。いずれも県全体より多くなっています。





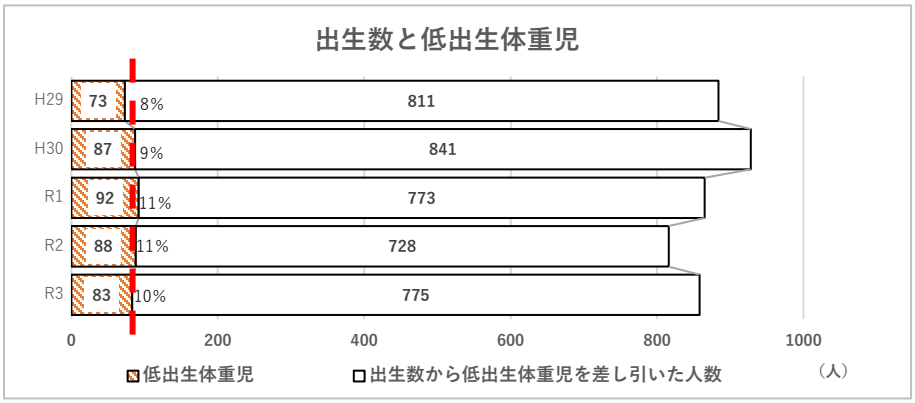
資料：令和 3 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

② 肥満の者の割合（男性）を年代別でみると、40-49 歳で 33.6%、50-59 歳で 42.6%、60-69 歳 32.7%がエネルギー過剰摂取であり、他の年代より多くなっています。（県全体）



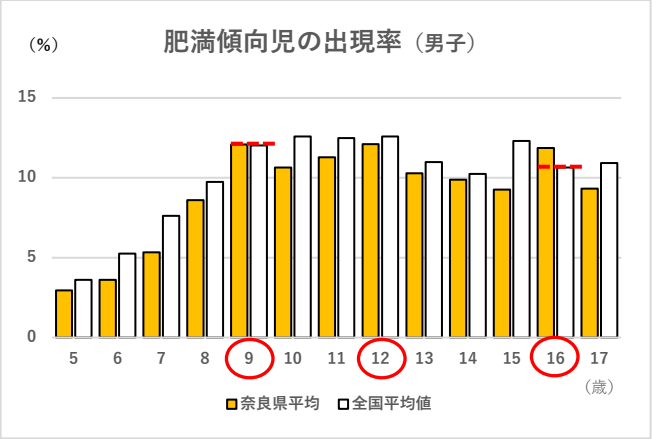
資料：令和 3 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

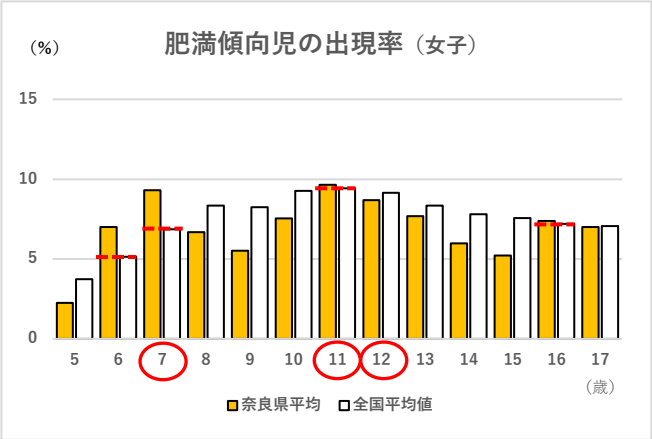
③ 出生時の体重が 2500 g 未満の子どもを低出生体重児といいます。出生数はやや減少傾向ですが、低出生体重児の割合は 10%前後で推移しています。

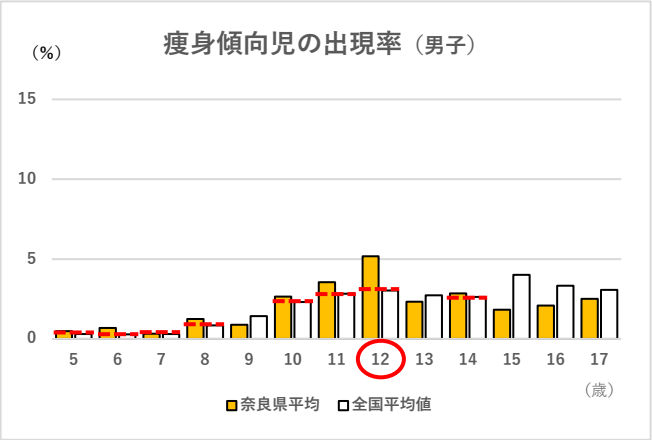


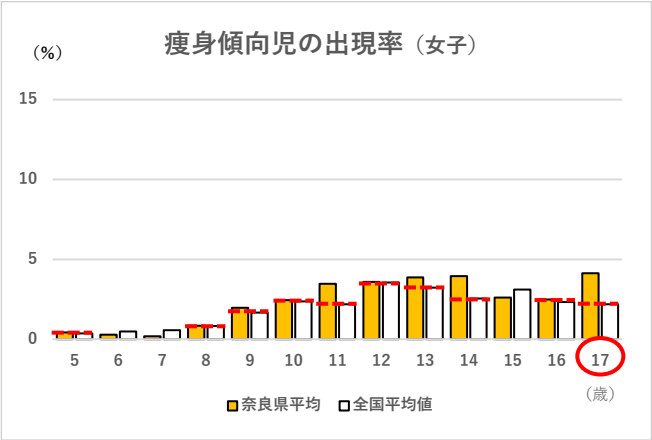
資料：保健衛生統計データ　人口動態統計　平成 29-令和 3 年度確定数　奈良県（橿原市）

④　健康日本 21（第二次）計画の評価では肥満傾向児の割合が増加しており、令和 3 年度の奈良県の肥満傾向児の出現率は、全国平均値と同じような傾向があります。男子では 12 歳が 12.10％と最も高く、次いで 9 歳が 12.09％、16 歳が 11.87％となっています。女子は 11 歳が 9.64％と最も高く、次いで 7 歳が 9.30％、12 歳が 8.68％となっています。全国平均との比較では、男子は 9,16 歳で上回っており、女子は 6,7,11,16 歳で上回っています。また奈良県は痩身傾向児（肥満度-20％以下）の出現率が全国平均より高い傾向にあります。男子は 12 歳が 5.17％、女子は 17 歳が 4.13％と最も割合が高くなっています。男子は 9,13 歳及び 15～17 歳で全国平均を下回っていますが、それ以外の年齢で上回ります。女子は 6,7,15 歳で全国平均を下回っていますが、それ以外の年齢で上回ります。









資料：令和 3 年度 学校保健統計調査(速報) 奈良県結果　奈良県総務部知事公室統計分析課

6. 食生活について（橿原市　健康状態・生活習慣病・健康づくりに関するアンケート調査 令和４年）

① 朝食を「毎日・ほとんど毎日食べる（週５日以上）」人の割合は男性が 20-29 歳で 68.8%、30-39 歳で 59.1%と低く、女性が 20-29 歳で 66.7%と低くなっています。

② 夜食を「週に 1～2 日以上食べる」人は、男性は 20-59 歳、女性は 20-49 歳で 50%を越えています。
①②⇒就労形態等調整が難しい個人の生活時間上の理由も関与することが考えられますが、無理なく取り組める工夫についての啓発等が有効である可能性があります。

③ 食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を「気にしている・ときどき気にしている」人の割合は男性では 20-39 歳で 31.6%、女性では 20-39 歳で 57.6%と他の世代と比べて低くなっています。
⇒全年代の「気にしている・ときどき気にしている」人が実際に食塩摂取量を減少させることができる環境作りの整備が必要と考えられます。

④ 1 日に 350ｇ程度の野菜を「週に 3～4 日以上食べている」人の割合が 5 割を越えているのは女性の 40-49 歳と 60 歳以上のみとなっています。
⇒野菜摂取についての啓発を全年代に進める必要があります。

〈参考〉橿原市食育推進計画(H28～R5)行動計画の目標と結果一覧

世代	年齢の目安	活動内容	食育の場			指標	策定時現状値	策定時(H28)の現状値の出典(調査年)
			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%妊娠適齢期(20歳代～40歳代)における朝食喫食率	健康かしはら21計画(H23)
						減塩に気をつけている人の割合(気にしている・ときどき気にしている)	65%	健康かしはら21計画(H23)
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%	橿原市子ども・子育て支援事業計画(H25)
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%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査(H25)
						起床時刻(午前7時まで)	小学校:67% 中学校:49%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査(H25)
						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%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査(H25)
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%	健康かしはら21計画(H23)
						減塩に気をつけている人の割合(気にしている・ときどき気にしている)	56%	健康かしはら21計画(H23)
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%	健康かしはら21計画(H23)
						減塩に気をつけている人の割合(気にしている・ときどき気にしている)	70%	健康かしはら21計画(H23)
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	地域包括支援課

目標	参考目標値	評価	評価の数値の出典（調査年）	達成度	世代
90%	第 4 次食育推進基本計画：朝食欠食率 15%以下	82%	健康かしはら 21 計画（R4）	C	妊娠期
75%	健康かしはら 21 後期計画：75%	63%	健康かしはら 21 計画（R4）	C	
90%	第 4 次食育推進基本計画：100%	90.5%	橿原市第2期子ども・子育て支援事業計画（H30）	A	乳幼児期
小学校：100% 中学校：100%	・第 4 次食育推進基本計画：100% ・奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H25）：100%	小学校：83.4% 中学校：80.8%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H29）	小学校：C 中学校：C	少年期
小学校：70% 中学校：55%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H25）：小70%、中55%	小学校：82.9% 中学校：59.3%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H29）	小学校：A 中学校：A	
小学校：55% 中学校：60%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H25）：小55%、中60%	小学校：53.0% 中学校：53.1%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H29）	小学校：B 中学校：D	
90%	第 4 次食育推進基本計画：朝食欠食率 15%以下	71%	健康かしはら 21 計画(R4)	C：	青年期
75%	健康かしはら 21 後期計画：75%	48%	健康かしはら 21 計画(R4)	D：	
90%	第 4 次食育推進基本計画：朝食欠食率 15%以下	88%	健康かしはら 21 計画(R4)	C：	壮年期
75%	健康かしはら 21 後期計画：75%	70%	健康かしはら 21 計画(R4)	C：	
増加		平均 6.4 回／年 （新型コロナにより中止となった R2 除く）	実績値	A：	高齢期

評価基準について

A：目標値に達した（直近値が目標値に達したもの）
B：目標値に達していないが、改善傾向にある（策定時の値と目標値の差が 30%以上改善したもの）
C：変わらない（ABD に該当しないもの）
D：悪化している（策定時の値から 5%以上悪化したもの）

4　計画の基本的方向性と体系

基本理念

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。そんなまちづくりを目指し、前計画策定時からの基本理念**『食からつながろう～だれもが楽しくいきいきと～』**を第２次計画でも引き継ぎます。

施策の柱

基本理念に基づき計画を推進するうえで重要な視点を、「橿原市食育５か条」として設定しました。第２次橿原市食育推進計画の施策の柱として、また市民一人一人が生涯にわたって健康な心身をはぐくむための合言葉として取組を進めていきます。

【橿原市食育５か条】

施策展開

基本理念と施策の柱をもとに、それぞれのライフステージごとに行動指標を定め、ライフコースアプローチ(※)の考え方を踏まえ各部署で連携しながら取り組みます。また各分野で協力し、地域における食育を推進します。

健康寿命の延伸

乳幼児期(0~6 歳)
誰かと一緒に食事を楽しみ
食生活の基礎を身につける

少年期(7~18歳)
食生活の基礎の確立と
自立に向けた実践力を習得する

妊娠期/青・壮年期(19~64 歳)
生活習慣病を予防する
食生活を実践する

高齢期(65歳~)
低栄養予防を含めた、健康を守る
食生活についての知識をもつ

※ライフコースアプローチ：健康日本 21 計画（第三次）において新たに提示された。現在の健康状態が、これまでの生活習慣や社会環境の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるという考え方に基づき、胎児期から高齢期に至るまでの個人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの取組を進める、というもの。

第２次橿原市食育推進計画のシンボルマークについて

本計画の表紙は、市民から寄せられた『食』に関する写真や市内での食の取組の写真を集めて作ったハートで飾られています。このハートを本計画のシンボルマークとして使用します。

第2章　食育推進の取組

Ⅰ　目標値と体系

ライフステージごとに目指す姿（最終目標）を定め、達成に向けて個別施策を実施します。
本計画では食の面から、健康かしはら21（第３次）計画とともに市民の健康寿命の延伸を目指します。

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
乳幼児期 0～6歳	・離乳食教室の実施（年12回）	健康増進課	12回/年	継続
	・6-7か月児健康相談にて栄養相談実施（年24回）	健康増進課	24回/年	継続
	・6-7か月児健康相談にて食生活についての資料配布	健康増進課	100%	100%
	・1歳6か月児及び3歳6か月児健康診査にて栄養相談実施（年48回）	健康増進課	48回/年	継続
	・1歳6か月児及び3歳6か月児健康診査にて食生活についての資料配布	健康増進課	100%	100%
	・電話栄養相談	健康増進課	現状40件/年	取組の維持
	・保育所等、幼稚園における保護者へ給食だより等での食育の啓発	各施設	実施	継続
	・こども園給食における地場産農産物等の活用	こども未来課	延べ199品目（R4）	増加

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
少年期 7～18歳	・市内小中学校での「食に関する指導の全体計画」に基づく食育の実施（市内全校）	小中学校	100%	100%
	・給食だよりでの、減塩及び野菜摂取の啓発	小中学校	1回/年	1回/年以上
	・学校給食における適塩メニュー（いつもより塩少なめ、香辛料・だしを効かせたメニュー）の提供	教育総務課	1回/月	1回/月以上
	・学校給食における地場産農産物等の活用	教育総務課	延べ380品目（R4）	延べ400品目以上

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
青・壮年期 19～64歳	・市内各施設での減塩・野菜摂取啓発（実施回数）	健康増進課	3回/年	継続
	・ホームページでの減塩・野菜摂取啓発（更新回数）	健康増進課	2回/年	継続
	・特定保健指導にて、ハイリスク対象の個別減塩指導における改善率	健康増進課	50%	増加
	・広報やホームページでの朝食についての情報発信	健康増進課	未実施	1回/年

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
妊娠期	・母子健康手帳発行時に食事・体重管理についての資料配布	健康増進課	100%	100%
	・両親学級時に食事・体重管理についての情報提供	健康増進課	6回/年	継続
	・個別栄養相談	健康増進課	現状2件/年	取組の維持
	・市内各施設での減塩・野菜摂取啓発（実施回数）	健康増進課	3回/年	継続
	・ホームページでの減塩・野菜摂取啓発（更新回数）	健康増進課	2回/年	継続

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
高齢期 65歳～	・高齢期の食生活に関する普及啓発（実施回数）	長寿介護課	6.4回/年	継続
	・地区ふれあいサロンにて高血圧予防の教室実施	健康増進課 保険年金課 長寿介護課	3か所/年	継続

※1　橿原市子ども・子育て支援に関するアンケート調査
（橿原市子ども・子育て支援事業計画）
※2　３歳６か月児健康診査アンケート（橿原市）
※3　奈良県における児童生徒の食生活実態調査（橿原市）
※4　健康状態・生活習慣病・健康づくりに関するアンケート調査（橿原市）
（健康かしはら21計画）
※5　KDB　地域の全体像の把握　（後期高齢者医療健康診査の質問票）（橿原市）

最終目標	指標	現状･基準	R17（目標）
誰かと一緒に食事を楽しみ、食生活の基礎を身につける。	①朝食を毎日食べる子どもの増加	90.5%(H30)※1	100%
	②主食･主菜･副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている子どもの割合※2	-	50%（国目標）

最終目標	指標	現状･基準	R17（目標）
食生活の基礎の確立と自立に向けた実践力を習得する。	①朝食を毎日食べる子どもの増加	小83.4% 中80.8%(H29)※3	100%
	②午前7時までに起きる子どもの増加	小82.9% 中59.3%(H29)※3	現状維持
	③朝食または夕食を家族の誰かと一緒に食べる子どもの増加	小53% 中53.1%(H29)※3	55% 60%

最終目標	指標	現状･基準	R17（目標）
生活習慣病を予防する食生活を実践する。	①朝食を毎日食べる人の増加 (毎日･ほとんど毎日)	83%(R4)※4	増加
	②食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を気にしている人の増加 (気にしている･ときどき気にしている)	63%(R4)※4	増加

最終目標	指標	現状･基準	R17（目標）
低栄養予防を含めた、健康を守る食生活についての知識をもつ。	①1日3食きちんと食べている人の増加 (はいと回答)	96%(R4)※5	増加

健康かしはら21(第3次)
計画と併せて
健康寿命の延伸を目指す

目標値と体系について

本計画の目標値と体系は、ロジックモデルの考え方を取り入れて作成しました。ロジックモデルは、始めに全体目標を決定し、その上で最終的に達成したい状況を実現するには何が必要か、という視点で分野別の目標や個別施策を決定していきます。
本計画においては、健康寿命の延伸を目指して、ライフステージごとの目指す姿（最終目標）と、その達成に向けた個別施策を設定する、というかたちで示しています。

2　ライフステージごとの取組

乳幼児期（0～6歳）

乳幼児期は味覚や食嗜好の基礎が培われることから、この時期の食生活は将来の健康にも大きな影響があります。また、食べることからつながる人間関係や心の成長が重要な時期でもあり、豊かな食の体験を積み重ねていくことが生きる力の基礎を培います。

（ひとりひとりができること）

- 誰かと一緒に食事を楽しみ、食生活の基礎を身につけよう

（指標）

- 朝食を毎日食べる子どもの増加
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている子どもの割合の増加

（市の取組）

事　業	内　容	担当部署・課
啓発	様々な機会を通して、３食規則正しく食べること・朝食の大切さについて保護者に啓発します。	健康増進課
離乳食教室	離乳食についての基本を伝え、保護者の不安を解消し、スムーズに離乳食が進められるように支援します。	 ↑離乳食教室の様子
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、年長相当～小学生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。	
電話栄養相談	離乳食・幼児食について電話栄養相談を行います。	

↑相談会場の掲示物

事 業	内 容	担当部署・課
６～７か月児健康相談	発達・育児支援の中で個別の食事・栄養相談を実施し、離乳食開始後の悩みに対しての助言や、その家庭にあわせた今後の進め方の説明などを実施します。また、離乳食の進め方についての情報を掲示物や資料で提供します。	健康増進課 ↑6～7 か月児健康相談での栄養相談の様子
育児相談 （すこやか子ども相談）	乳幼児の保護者と妊娠中の方に対して、食事や栄養について個別相談を行います。偏食・小食・過食・食物アレルギーなど子育てにおける食の悩みは様々であり、個々に寄り添った支援を実施しています。	
１歳６か月児・３歳６か月児健康診査	その時期にあった食事についての情報提供をします。健診後のフォローとして、栄養相談を行います。	
給食を通した指導	乳幼児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。誰かと一緒においしく楽しく食べる経験を重ねることで楽しく食べる子どもを目指します。	こども未来課 各施設
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、栄養等の知識を学べるよう働きかけます。	
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えるよう働きかけます。	
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、収穫の喜びを味わえるよう働きかけます。	
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・体験する機会を提供します。	
地産地消	こども園給食に地域で採れた農産物などを使用することで、土地の恵みや地域とのつながりを伝えます。	こども未来課 農政課
子育て講座	乳幼児期における食育の講話と相談を行います。	子ども家庭相談室

（関係団体の取組）

事 業	内 容	関係団体
食推さんの伝達講習（親子料理）	健康増進課と協力し、年長相当～小学生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ます。	橿原市食生活改善推進員協議会

【こども園給食にて地元のいちごを提供】

こども園の給食で、市内で栽培された奈良のブランドいちご「古都華」を提供しました。とびきり甘くておいしいいちごに、こどもたちは大喜び。後日子どもたちから農家の方へお礼に絵とメッセージのプレゼントがあり、農家の方もとても喜んでくださいました。

市内いちご農家
古都華栽培の様子

おいしいいちごに、大喜び

子どもたちから農家の方へ
お礼の絵とメッセージ

【こども園給食にて橿原市産のお米を提供】

こども園給食では、橿原市産のお米を使用しており、子どもたちや保護者にも地元のお米を提供していることを伝えています。

【菜園活動】

野菜等が育つ様子を身近に感じることで、苦手な野菜にも挑戦する姿がみられるなど、食への意欲にもつながっています。

少年期（7～18歳）

知識や技術を学びながら、食事の選択・判断などの自己決定が増えるに従って、食に関する興味や関心を高められる時期です。

（ひとりひとりができること）

- 食生活の基礎の確立と自立に向けた実践力を習得しよう

（指標）

- 朝食を毎日食べる子どもの増加
- 午前７時までに起きる子どもの増加
- 朝食または夕食を家族の誰かと一緒に食べる子どもの増加

（市の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
教科等での食の指導	児童生徒の発達段階に応じて、各学校で「食に関する指導の全体計画」を作成し、学校全体で教科横断的に食育を推進します。	各小中学校 教育総務課
給食を通した指導	「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います。	
給食における「適塩メニュー」の提供	定期的に「適塩メニュー」（いつもより塩少なめ、香辛料・だしをきかせたメニュー）を提供します（1 回/月以上）。	
給食だよりの発行	食の大切さや栄養の知識、献立の紹介等、食に関するさまざまな情報を各家庭に届けます。	
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について理解を深めます。	各小中学校 教育総務課 農政課

【冬野菜の栽培と調理実習（鴨公小学校）】

1、2、5 年生と園芸委員会が、大根と人参の栽培をしました。1、2 年生は給食によく出る大根を育てることで給食に提供されるまでの様子と感謝の気持ちを学びました。5、6 年生は調理実習をしました。

人参の栽培

大根の栽培

５年生　大根の葉を炒めた『ご飯のおとも』と
『大根と白菜の味噌汁』

６年生　人参の葉も一緒に炒め、
人参をすべていただく

【食育の授業（大成中学校）】

保健体育や総合学習等カリキュラムを組んで、食育の授業を実施しています。

１・３年生　「カルシウムの摂取について」
成長期ピークを迎えるまでに骨を作っておく
重要性と、カルシウムを含む食品について

２年生　「みその効用について」
大豆とその加工品、発酵させることでの体内での効用等

【食育資料】

郷土食や食と健康など、毎月様々な情報を配布しています。

青･壮年期(19～64歳)

就職・結婚・出産・育児など生活が大きく変化し、仕事や子育てなど活動的な時期です。また、医療費の上位を占める糖尿病や高血圧症、脂質異常症等は５０代以降で急激に受診が増加していることが特徴です。男性では摂取エネルギーの過剰が多くみられ、女性は摂取エネルギーの不足が多くみられます。個々の就労及び生活環境に加え、女性の就労率の上昇・女性のやせ志向等社会的要因と健康状態の関わりが考えられます。

(ひとりひとりができること)

- 生活習慣病を予防する食生活を実践しよう

(指標)

- 朝食を毎日食べる人の増加(毎日・ほとんど毎日)
- 食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を気にしている人の増加

(市の取組)

事 業	内 容	担当部署・課
啓発	様々な機会に朝食や減塩・野菜摂取についての啓発を実施します。	健康増進課
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。	
食推さんの伝達講習(調理実習)	食生活改善推進員の協力のもと、おいしくバランスよく食べて元気に暮らすことをテーマに、調理実習を実施します。	

(関係団体の取組)

事 業	内 容	担当部署・課
食推さんの伝達講習（調理実習）	健康増進課と協力し、おいしくバランスよく食べていつまでも元気に暮らすことをテーマに、調理実習を実施します。	橿原市食生活改善推進員協議会

妊娠期

お母さんと赤ちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。また妊娠前から自分の身体の状態を把握し、将来の妊娠や身体の変化に備えて自分の健康に向き合うことが大切です。食生活を見直し、食生活の基盤作りをすることが重要です。

（ひとりひとりができること）

- 生活習慣病を予防する食生活を実践しよう
- 自分の適正体重について理解しよう

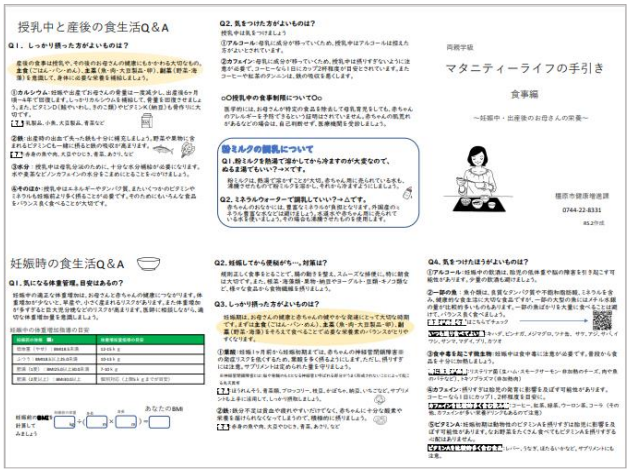
（指標）

- 朝食を毎日食べる人の増加(毎日・ほとんど毎日)
- 食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を気にしている人の増加

（市の取組）

事　業	内　容	担当部署・課
啓発	妊娠届出時の面談や出産後の訪問時に妊娠期・授乳期の健やかな食生活に関する情報提供を行います。	健康増進課
個別栄養相談	個別に管理栄養士による栄養相談を行います。	
両親学級	食生活に関する情報提供を行います（掲示、資料配布）。	

両親学級にて食生活の情報掲示



両親学級での資料配布
「マタニティーライフの手引き　食事編」

高齢期（65歳以上）

高齢者世帯や独居世帯では食生活が単調になる、食事回数や量が減るなどの傾向がみられます。更に、加齢に伴う生理的・社会的・経済的問題も栄養状態に影響を与え、低栄養状態が引き起こされやすくなります。そこからサルコペニアなどのフレイル状態を併発することもあります。

食事はただ食べるためのものではなく、楽しく・おいしく食べることで生きがいにもつながります。高齢者にとって、心を満たす食事をとることが健康で豊かな時間を過ごすためにも重要です。

（ひとりひとりができること）

- 低栄養予防を含めた、健康を守る食生活についての知識をもとう

（指標）

- １日３食きちんと食べている人の増加

（市の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
介護予防セミナー	高齢期の食事バランスのポイントなどを伝えるため、高齢者が集まる地域の活動に対し、管理栄養士を派遣します。	長寿介護課
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
食推さんの伝達講習（調理実習）	食生活改善推進員の協力のもと、おいしくバランス良く食べて元気に暮らすことをテーマに、調理実習を実施します。	
地区ふれあいサロンにて高血圧予防の教室	各地区のふれあいサロン（通いの場）にて、市の健康課題である高血圧症を予防し、市民の健康寿命の延伸を図る目的で高血圧予防・減塩の教室を実施（R５年度スタート、初年度は３か所。各２回シリーズ）します。	健康増進課 保険年金課 長寿介護課

（関係団体の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
食推さんの伝達講習（調理実習）	健康増進課と協力し、おいしくバランスよく食べていつまでも元気に暮らすことをテーマに、調理実習を実施します。	橿原市食生活改善推進員協議会

３　地域における食育の推進

（市の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
地産地消の推進	学校給食における地場産農産物の利用を促進します。	教育総務課
	こども園給食における地場産農産物の利用を促進します。	こども未来課
	こども園や各小中学校の給食の食材として、市内農業者が作付けした農作物や有機農業による農産物の安定供給に向けた生産者への支援に取り組みます。	農政課
	市内農業者がイベント（農業祭等）で農産品を販売することにより、市民に広く市内産の農産物を知ってもらうきっかけを提供します。	
	地産地消は生産者と消費者が近いことから、新鮮な食材の購入、輸送コストの軽減（CO_2 削減）や地域活性化等につながる地産地消について啓発します。	
ボランティアの育成及び地域との連携	**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、地域でバランスのとれた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
	各団体との連携 食生活改善推進員や畿央大学、(公社)奈良県栄養士会など、地域の団体とともに食育の取組を推進します。	
地域のこども食堂への支援	市内で活動されている「こども食堂」の PR や食堂間での食材流通などの支援に取り組みます。	こども政策課
地域への食育の発信	**食育に関する講座の開催** 子どもや保護者を対象とした食育講座を開催し、食に関する正しい知識と家庭教育力の向上を図ります。 	人権・地域教育課
	食育展の開催 市立図書館にて食育に関する掲示物とともに食に関する書籍を展示し、市民へ食育の啓発を行います。 	こども未来課 健康増進課 教育総務課 人権・地域教育課 （図書館）

事 業	内 容	担当部署・課
災害時に備えた食育の推進	『子育てガイドブック』や離乳食教室にて、乳幼児がいる家庭に必要な災害時の食品備蓄の啓発や災害時の食事についての情報提供を行います。	健康増進課
	給食だよりにて、食品備蓄や災害時の食事についての情報提供を行います。	こども未来課 教育総務課
	関係課と協働し、防災と食に関する啓発を実施します。	危機管理課

（関係団体の取組）

事 業	内 容	関係団体
地産地消の推進	こども園や各小中学校の給食の食材として、市内農業者が作付けした農作物を供給します。	農業者
	イベント（農業祭等）で農産品を販売することにより、市民に広く市内産の農産物を知ってもらうきっかけを提供します。	
市との連携による食育の推進	**食生活改善推進員** 調理実習の活動を中心に、地域へバランスのよい食生活の啓発を行います。	橿原市食生活改善推進員協議会
	畿央大学 地域連携協定に基づき、食育推進の取組を市と協働で実施します。	畿央大学
	(公社)奈良県栄養士会 減塩啓発等、食を通じた健康づくりの取組を市と協働し進めます。また、離乳食のリーフレット等乳幼児の栄養に関する資料を作成し、市の母子保健事業で活用します。	(公社)奈良県栄養士会

【畿央大学との協働　～青・壮年期をターゲットとした野菜摂取量増加を目指す取組～】

青・壮年期の市民と市役所は接点が少ない傾向があり、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届けられていないことが想定されます。そこで、青・壮年期の市民に届く啓発を目指し、畿央大学健康栄養学科の学生が授業の中で作成した動画を橿原市の公式 YouTube チャンネル「カシイロ」にて公開し、若い世代に向けた野菜摂取量の啓発を実施しています。

橿原市公式 YouTube

地産地消の推進

地元の新鮮な農産物が消費者の食卓に並ぶことは、消費者の豊かな食生活につながり、地元の農業を支えることにつながります。また、生産者と消費者の顔が見える関係性が食の安心・安全につながります。

（ひとりひとりができること）

- 地元で作られた新鮮な農産物を食卓に取り入れましょう

【地産地消の推進に向けた取り組み】

農産物直売所「新沢千塚ふれあいの里」にて
生産者による農産物の提供

市内農産物による料理レシピの紹介
（グリーンアスパラガス）

農業祭や朝市などにて生産者と消費者の顔が見える交流を通じて
市内農産物を知り消費につなげていきます

【こども園給食・学校給食にて地場産農産物利用の促進】

こども園給食や学校給食にて地場産農産物の利用を進めています。令和４年度はこども園給食で年間延べ 199 品目、学校給食で年間延べ 380 品目を使用しました。地元の食材を利用することで、子どもたちに食と農のつながり、土地の恵みや地域との関わりを伝えています。

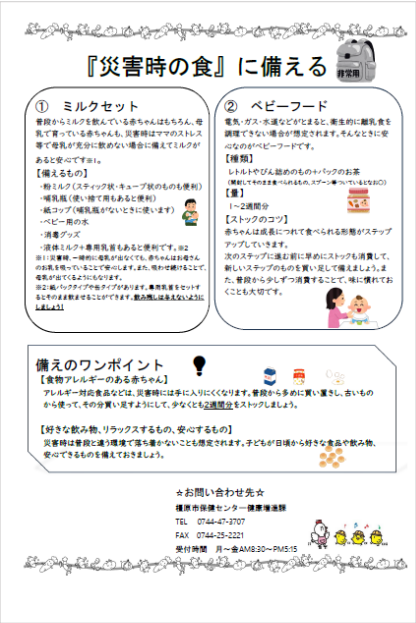
災害時に備えた食育の推進

近年、頻度を増す大規模災害等に備え、防災知識の重要性が増しています。

各部署で、いざというときに命と健康を守るための備蓄等に関する情報をライフステージや特性に応じた内容で啓発します。

こども園の給食だよりにて防災の啓発

子育てガイドブック



離乳食教室配布資料

ボランティア「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「橿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、「お隣さんからお向かいさん、そして地域へ」と食育の輪を広げ、バランスのとれた食生活の普及浸透を図ることを目的とし、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。

≪活動内容≫

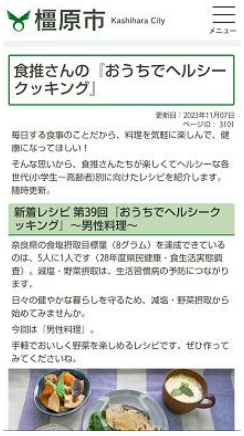
・保健センターでの「公募伝達講習（調理実習）」にて親子料理教室や男性を対象とした料理教室などを実施。
・「食推さんのおうちでヘルシークッキング」と題して、やさしおベジ増しレシピ（塩は控えめ、野菜たっぷり）や親子料理、朝食レシピなど、楽しくおいしく健康を目指すレシピを作成し、配布やホームページでの発信を実施。
・市広報でのメニュー紹介
・「かみかみレシピ」を作成し、市内歯科医院へ配布
・市保健事業でのレシピ配布等

男性料理教室
初歩から丁寧に楽しく進めます

市内商業施設にて
減塩と野菜摂取の啓発
レシピを配布します

市公式 YouTube にて
料理動画を発信

やさしおベジ増しレシピ



市ホームページで
レシピを配信

本計画の策定経緯

年月日		内容
令和４年	８月３１日	第１回策定検討会開催　計画の方向性・位置づけについて検討
令和５年	６月１３日	第２回策定検討会開催　計画内容について検討
令和６年	１月９日～２６日	パブリックコメント実施

策定検討会

所属	職名	氏名
こども未来課	統括調整員	島田　佑美
こども未来課	管理栄養士	野口　奈津子
健康増進課	課長補佐	谷口　清真
健康増進課	管理栄養士	畠中　真紀
健康増進課	管理栄養士	香田　奈々
長寿介護課	保健師	岡本　奈央
長寿介護課	主査	髙月　栄里
農政課	課長補佐	大谷　孝信
教育総務課	課長補佐	阪本　晶子
教育総務課	管理栄養士	内田　久美子
学校教育課	指導主事	葛本　雅崇
人権・地域教育課	課長補佐	池田　昭子
人権・地域教育課	主査	船津　涼

第２次橿原市食育推進計画

発行：橿原市
編集：橿原市こども・健康スポーツ部健康増進課

住所：〒634-0065 橿原市畝傍町 9-1
ＴＥＬ：0744-22-8331
ＦＡＸ：0744-24-9124

発行年月日：令和 6 年 3 月