

第6章 食育推進プラン

- I 食育推進プラン策定にあたって
- II 食をめぐる豊島区の現状
- III 食育の基本理念と実現したい人物像
- IV 目標と施策
- V 計画推進と評価

I 食育推進プラン策定にあたって

「食育」とは

知育、徳育、体育の基礎となる言葉で国民一人ひとりが「食」についての知識と食を正しく選択できる力を身につけ、実践できるようになること、またその学習や体験を通じて豊かな人間性をはぐくむことを指します。

1. プランづくりについて

国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性をはぐくむためには、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「食育」を国民運動として推進していくことが重要です。国では、平成 17 年 7 月に「食育基本法」を施行し、同法に基づき平成 18 年 3 月に「食育推進基本計画」を策定しました。これを受けて、東京都でも平成 18 年 9 月に「東京都食育推進計画」が策定され、地域計画の一步を踏み出しました。

今後、国民運動としての「食育」を推進していくためには、国や地方公共団体はもちろん地域の細部にわたる、多くの関係者に共通認識を持たせ、一体的に国民に強く訴え認識させ、実行することが必要です。区では上記計画を受け、更に区民のための「豊島区食育推進プラン」を策定し、区民一人ひとりの心身の健康増進と豊かな人間形成をめざします。

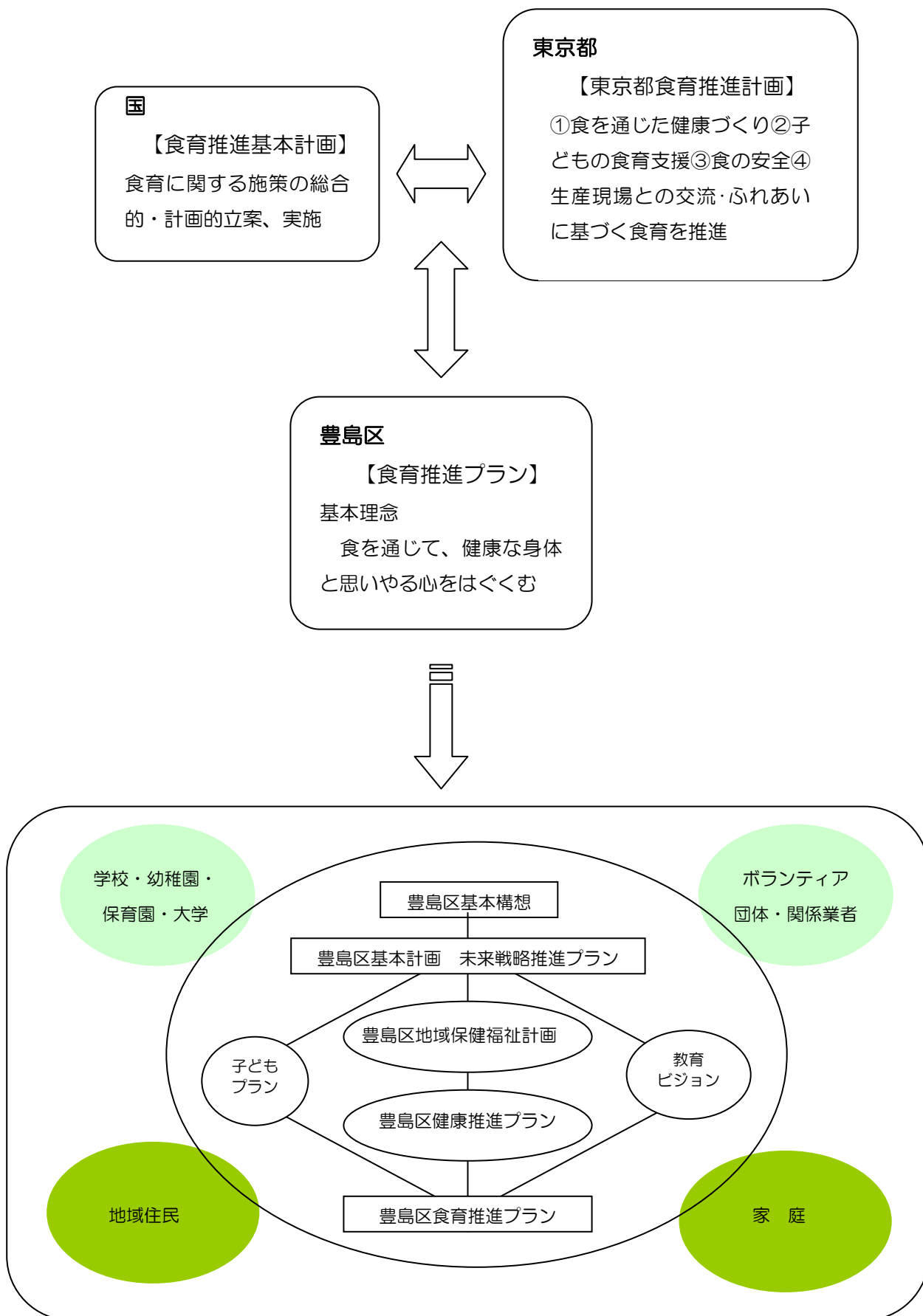
2. プランの趣旨

私たちは「食」と深い関係で生きています。生きることは食べること、このことは誰もが自覚していることですが、ないがしろにしがちなものでもあります。私たちの生活は長い年月を経て豊かになり、個々人の生活にあった食事スタイルをとるようになりました。一方で核家族化が進み、食卓を囲む機会の減少や食に対する意識の低下から栄養の偏りや欠食などの食生活の乱れが生じています。食生活の乱れは、肥満ややせ、生活習慣病を引き起こし、心身へのマイナス影響をおよぼす問題となっています。また国内での食料自給率の低迷は社会的な問題です。国内外からさまざまな種類の食材が流通する中、産地偽装問題や残留農薬問題等で食の安全性に対する不安を生み出しています。時代の変化とともに「食」に関する文化にも変化が起きています。私たちが生きるために必要な「食」を取り巻くさまざまな問題が起きている今、私たち自身が「毎日の食生活」を見直す必要に立たされているのです。

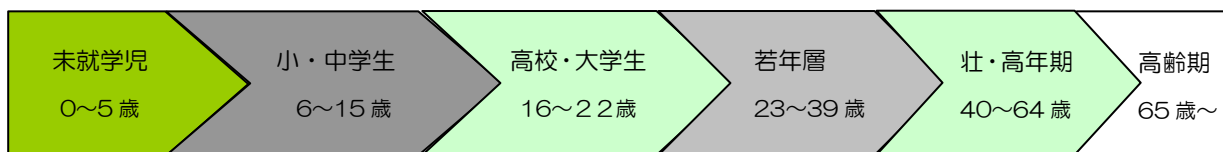
区は、「食を通じて、健康な身体と思いやる心をはぐくむ」ことを基本理念に区民一人ひとりが「食を大切にす精神」を育て「食により健康的な心身をつくる」ことに意識を持ち続けることができる施策を「豊島区食育推進プラン」で実現していきます。

3. プランの位置付け

食育は幼少時期からの積み重ねが大切で、近年の多様な食の問題に対応する必要もあります。栄養面の知識だけでなく、献立を考えての食品選びと調理の実践、食の安全性や日本の食文化といった広い分野の教育が求められており、地域や教育を通して区は計画に基づいた施策を積極的に推進していきます。

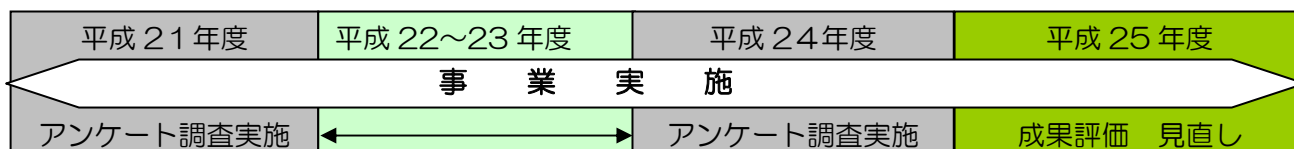


豊島区食育推進プランは、「食育基本法」および「食育推進基本計画」をベースにライフステージを6つ設け、各年代の「食育」に合わせた施策を展開していきます。



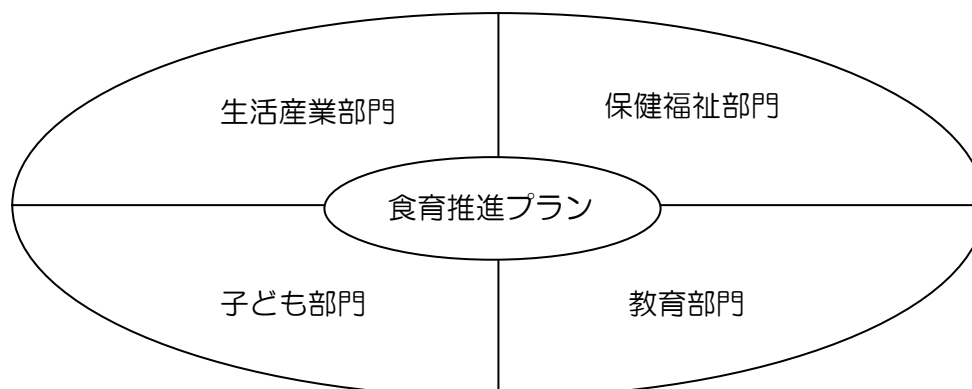
4. プランの期間

このプランの期間は、平成21年4月から平成26年3月までの5年間とします。今後4年間は、すでに行われている事業のほか、プランに準拠した新たな事業を実施し、5年後に事業の成果を報告します。



5. 豊島区の関連する計画とプランとの関係性

食育に関わる事業や食育につながる事業を実施している部署との連携を密接に行い、食育をすすめていきます。

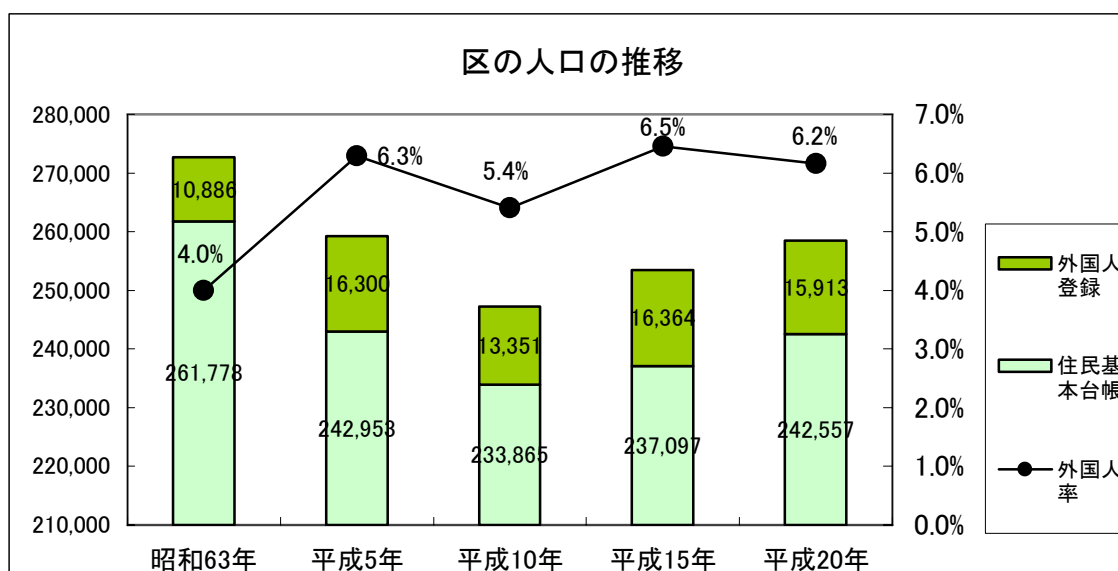


Ⅱ 食をめぐる豊島区の現状

1. 人口と世帯数

(1) 豊島区の人口の推移

減少傾向にあった豊島区の人口は平成10年より超高層マンション建設等により増加傾向を示しています。

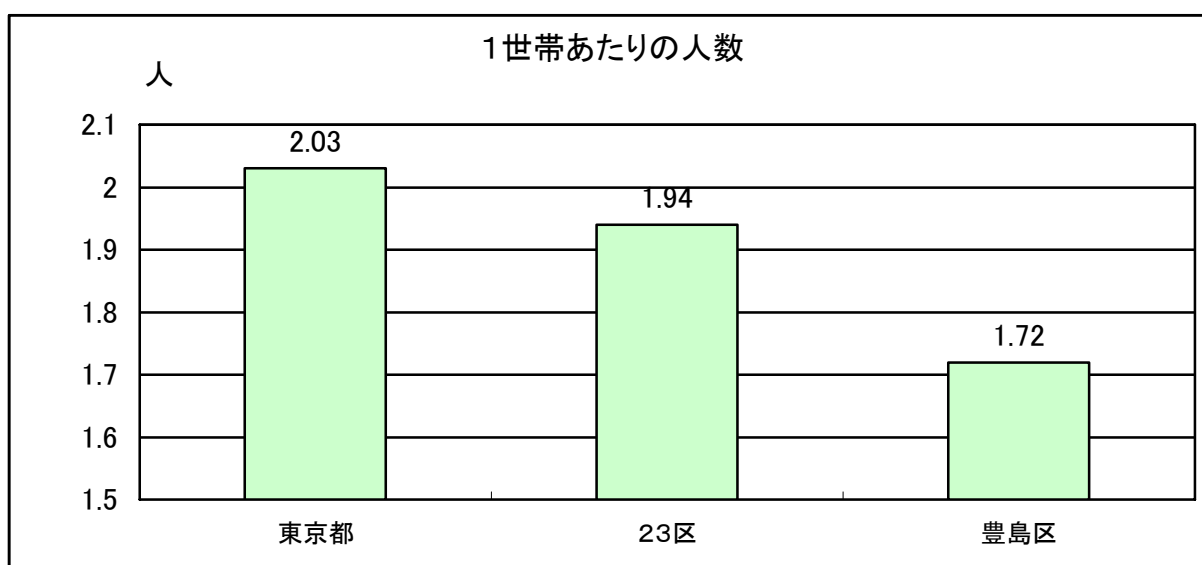


「豊島の統計(平成20年1月1日現在)」

(2) 1世帯あたりの人数

1世帯あたりの人数は23区部と比較すると少なく、区内でも減少傾向にあります。

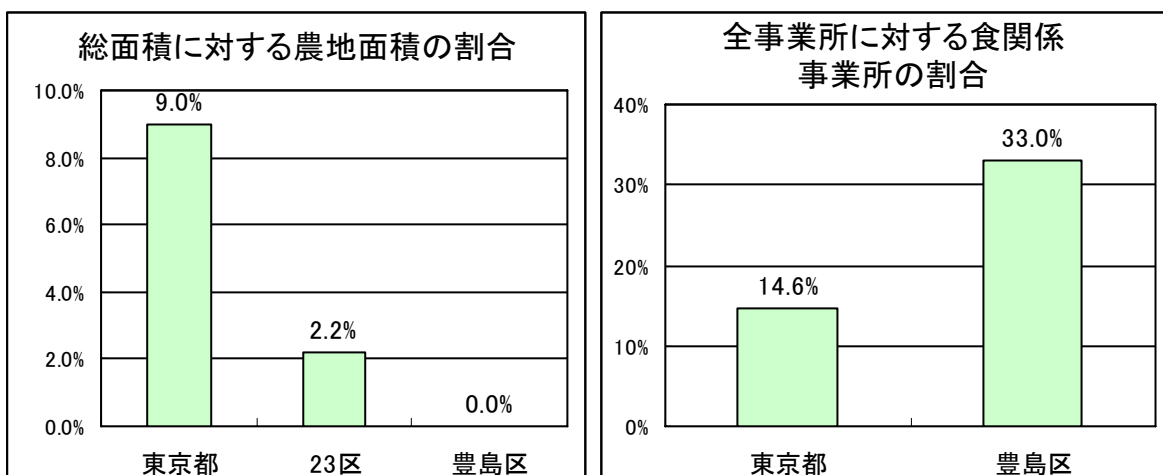
人口が増加しているにもかかわらず、1世帯あたりの人数が減少傾向で、単身世帯の増加が推測でき、家族食の減少につながっています。



「東京都人口統計(平成20年1月1日現在)」

2. 地目別土地面積と食に関する事業所の割合

区内農地面積0%により、地産地消推奨が難しい状態にあります。その反面事業所に関しては、食に関する事業所を多く保有している区であり、全国の食材が集まりやすい状況にあります。



「東京都統計年鑑(平成18年1月1日)」

3. 体格と食生活習慣

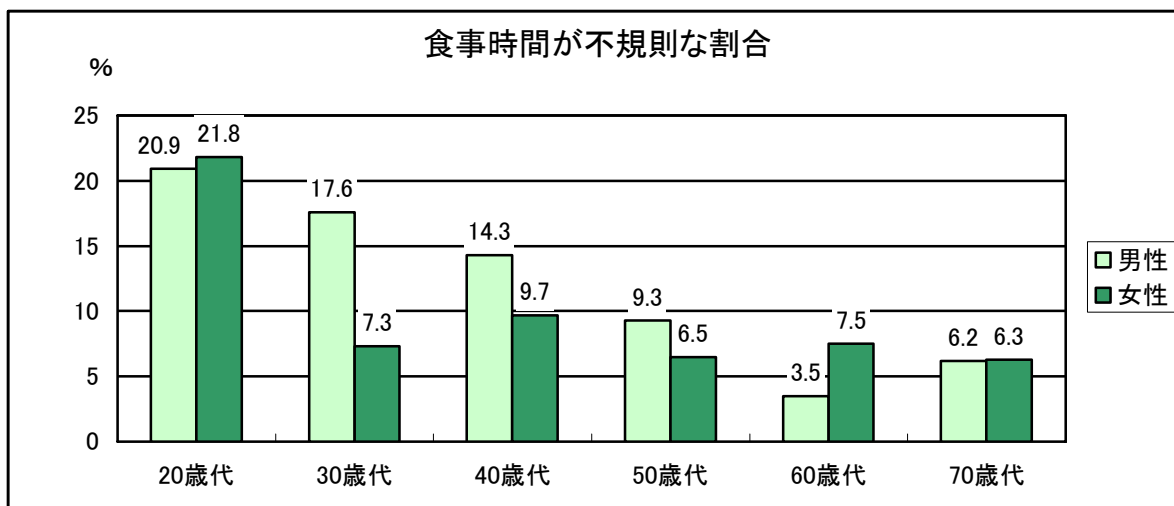
(1) 体格指数

男性の20歳～79歳の肥満の割合は27.7%に達し、平成14年調査の22.4%を上回っています。また20歳代女性のやせの割合は21.2%と平成14年と横ばい状態になっています。

「区民健康意識調査(平成19年)」

(2) 食事時間

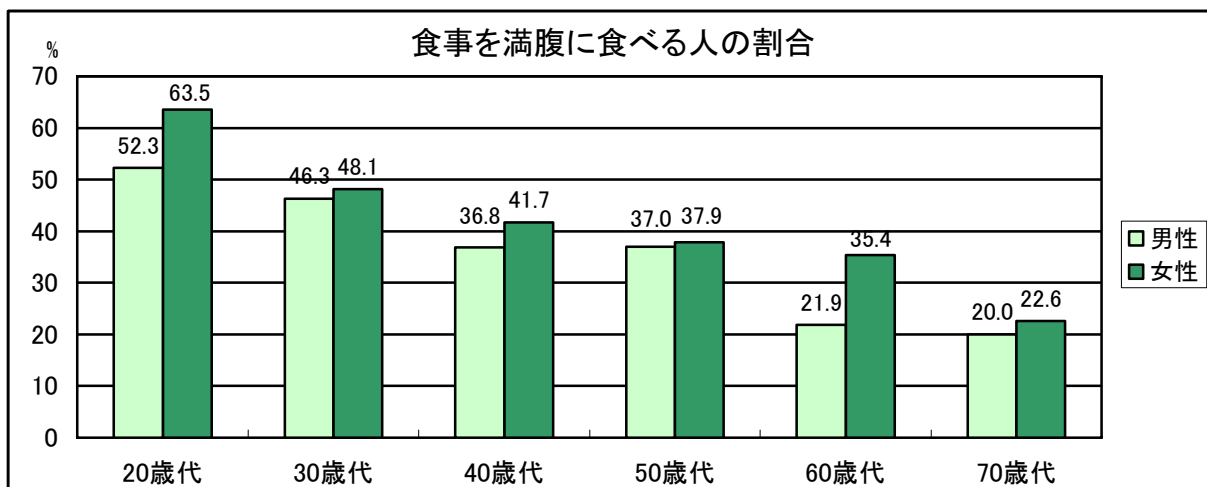
食事時間は20歳代男女と30歳代男性に不規則な人が多くなっています。



「区民健康意識調査(平成19年)」

(3) 食事の量

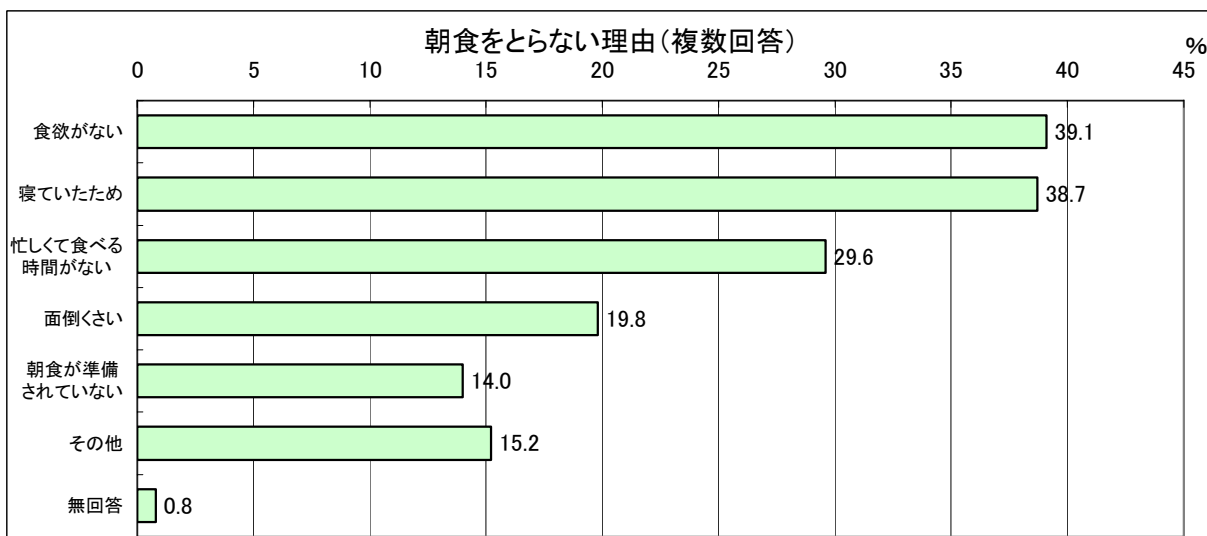
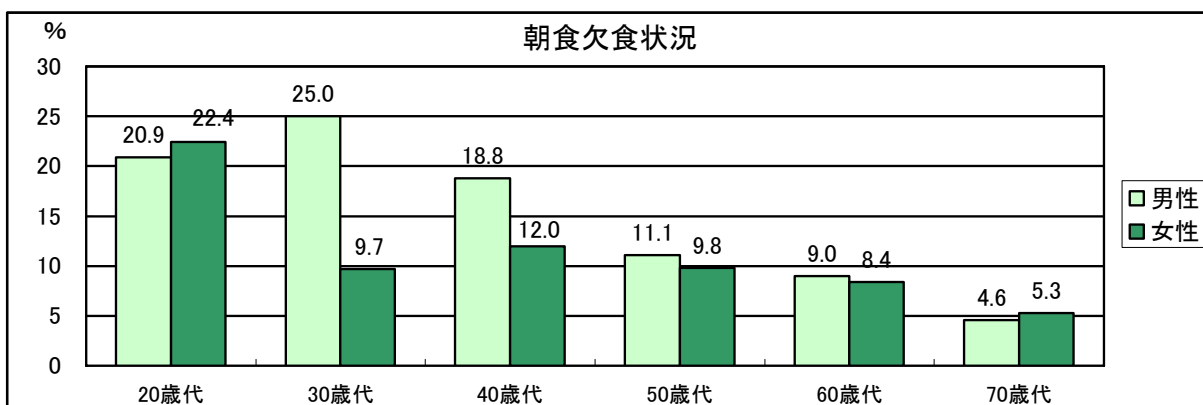
若い人ほどお腹いっぱい食べる傾向にあります。



「区民健康意識調査(平成19年)」

(4) 朝食の状況

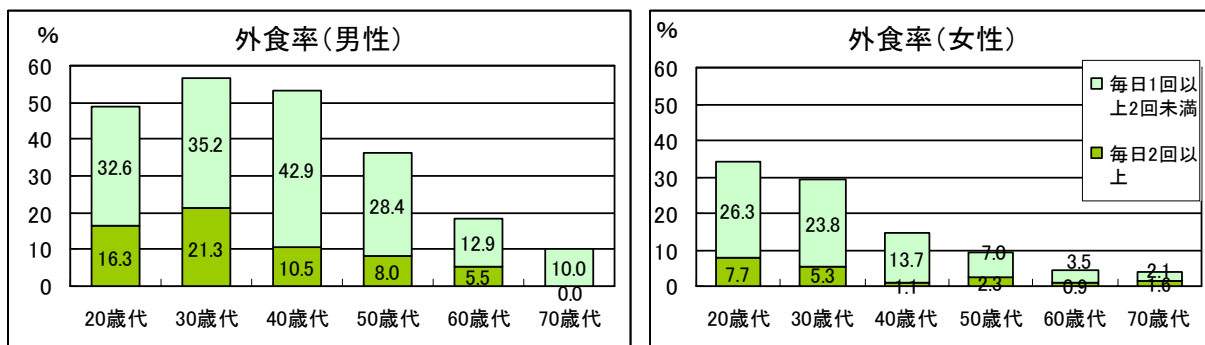
20歳代男女、30歳代男性に朝食を欠食する人が多くなっています。



「区民健康意識調査(平成19年)」

(5) 外食について

女性より男性の方が外食率が高い傾向にあります。

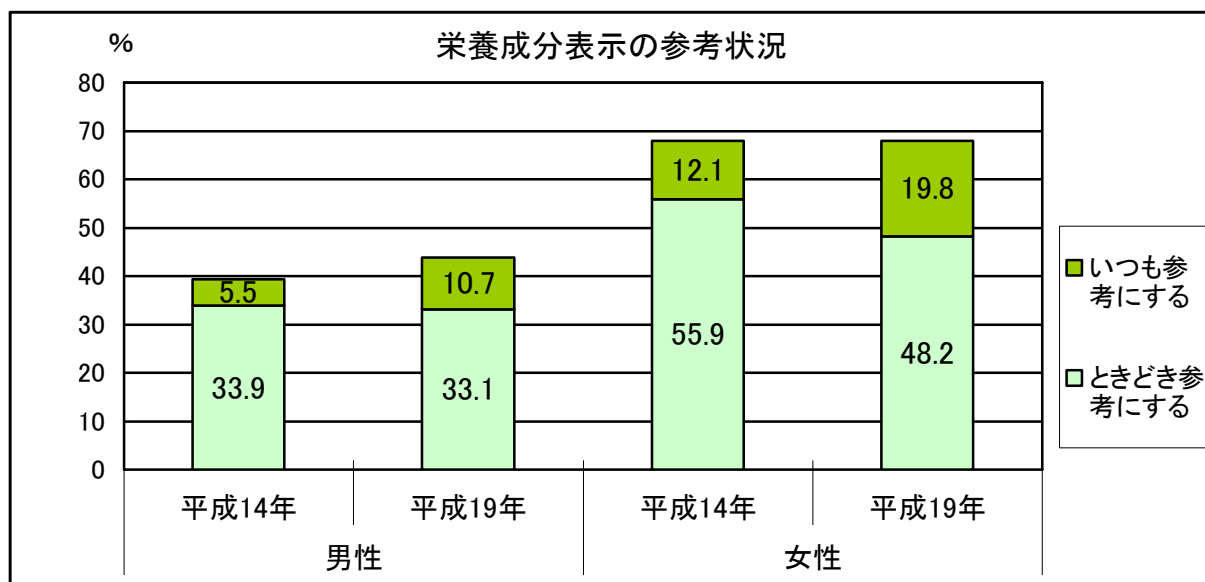


「区民健康意識調査(平成19年)」

(6) 食の情報について

① 栄養成分表示参考状況

平成14年より平成19年の方が栄養成分表示を参考にしている人が2%増えています。



「区民健康意識調査」

② 健康づくり協力店数

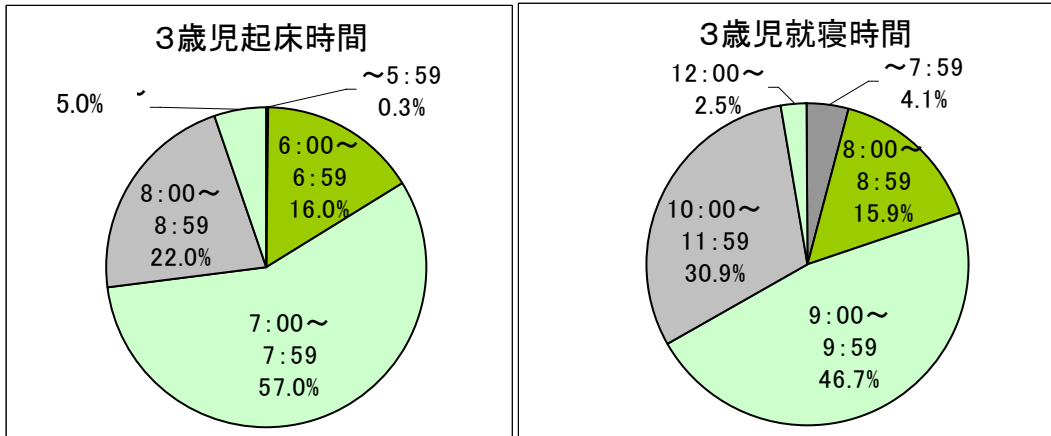
健康づくり協力店^{*}の数は、平成14年9月現在15軒に比べ、平成21年4月現在78軒と大幅に増えています。

^{*}健康づくり協力店：栄養成分表示や栄養情報等を提示し、区に登録した飲食店

4. 子どもの生活習慣と食事

(1) 起床時間と就寝時間

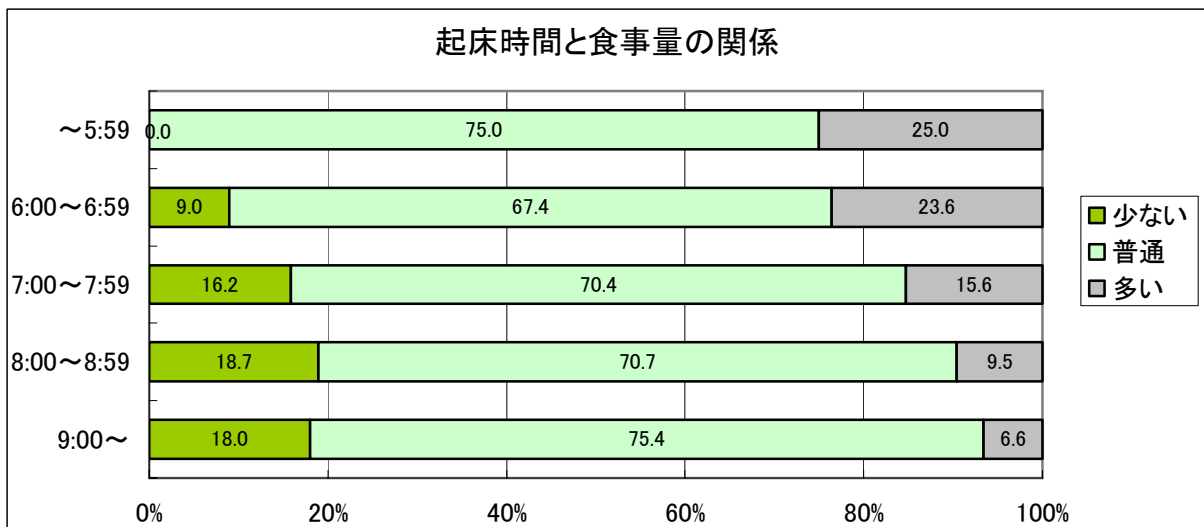
午前8時前に起きる子は73.0%、午後10時までに寝る子は66.7%で夜更かしをする子が多い傾向にあります。



「3歳児健康診査 食のアンケート(平成19年度)」

(2) 起床時間と食事量の関係

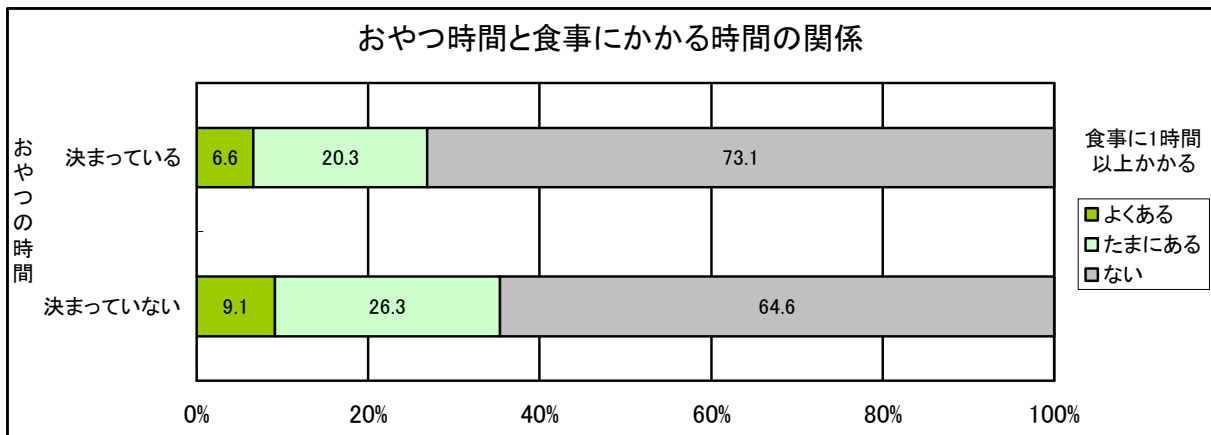
起きる時間が遅い子に少食が多い傾向にあります。



「3歳児健康診査 食のアンケート(平成19年度)」

(3) おやつ時間と食事にかかる時間の関係

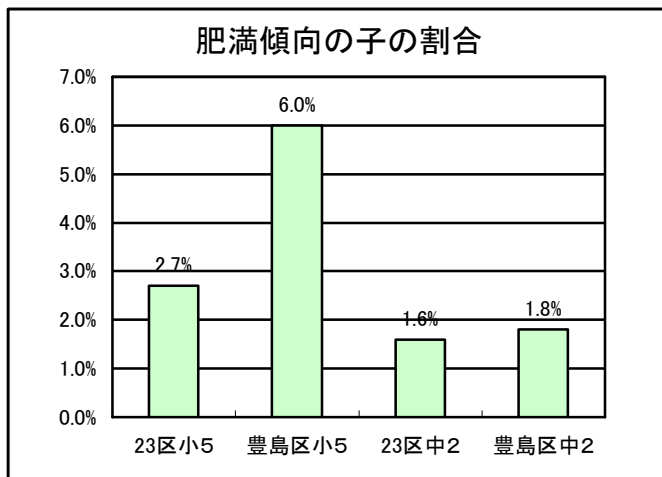
おやつの時間がきちんと決まっていない子は食事にかかる時間がかかる子が多い傾向にあります。



「3歳児健康診査 食のアンケート(平成19年度)」

(4) 小中学生の体格

23区全体に比べ、小学生も中学生も肥満傾向※の子が多い傾向にあります。

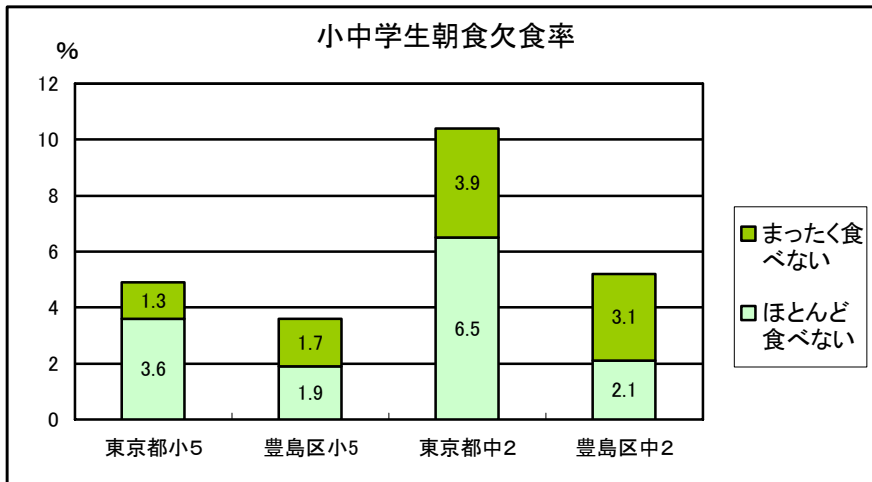


「東京都学校保健統計(平成19年4~6月)」

(5) 小中学生の朝食欠食率

豊島区の朝食欠食率は小学校5年生 3.6%、中学校2年生 5.2%で東京都全体より少ない傾向にあります。

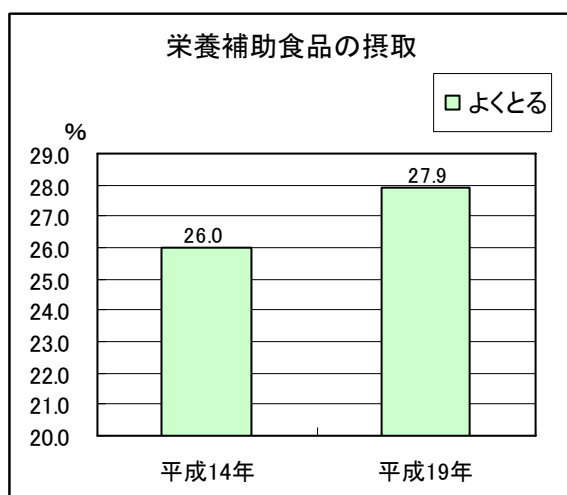
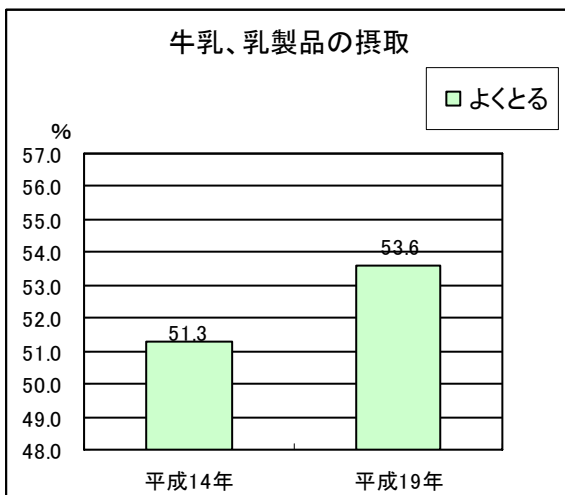
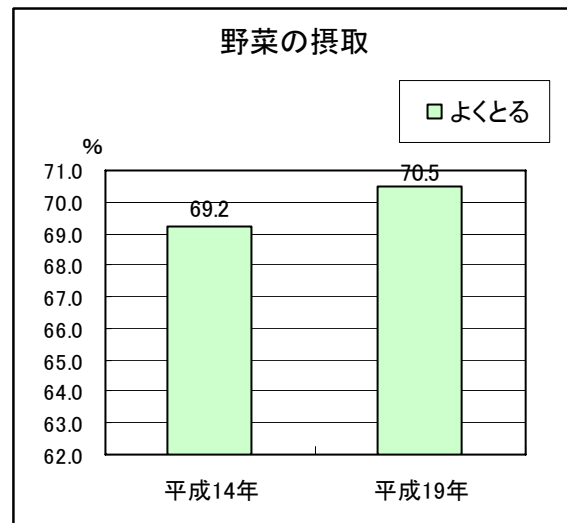
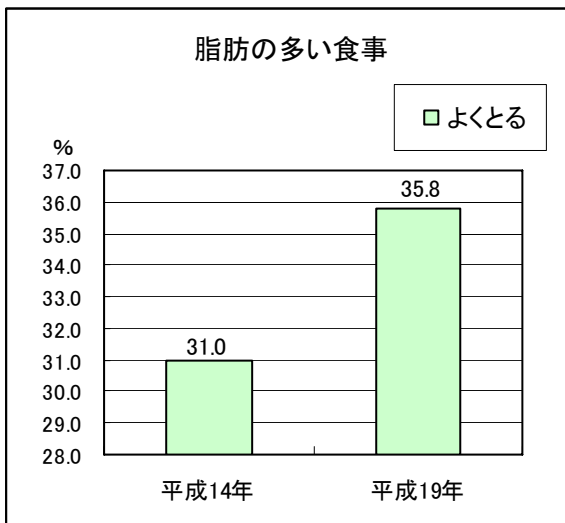
※性別、年齢別、身長別標準体重の120%以上を、肥満傾向と定義しています。



「学校保護者等意向調査(平成18年7月)」

5. 食事内容について

いずれの項目も平成14年より「よくとる」人が多くなっています。脂肪摂取に関しては、「よくとる」が増えてしまったことに注目する必要があります。



「区民健康意識調査」

Ⅲ 食育の基本理念と実現したい人物像

1. 基本理念

「食を通じて、健康な身体と思いやる心をはぐくむ」

2. ライフスタイル別実現したい人物像

さまざまな分野別の分け方の中から大きく6つのライフステージに分けた理由は、その方々が集団的に集まる場所を想定しました。食育の取組みにはいろいろな手法が考えられますが、集まる場所での取組みは欠かせません。まず、各部門が意識を持ってしっかりと取組みを確立させるための分類と考えます。

(1) 0～5 歳

食を通じて規則正しい生活を確立し、食事のおいしさや楽しさを感じられる子

(2) 6～15 歳

自然の恵みに感謝し、バランス良く食べる子

(3) 16～22 歳

食選択に関する正しい知識を持ち、元気な身体をつくる人

(4) 23～39 歳

自分や家族の身体を思いやり、健康管理ができる人

(5) 40～64 歳

健康維持・増進のために自己管理しながら体格の維持・改善ができる人

(6) 65 歳～

食べることを楽しみにし、充実した生活を送る人

Ⅳ 目標と施策

1. ライフステージ別大目標と小目標

(1) 0～5 歳

大目標 ①生活と食事のリズムが良い子を増やします。

- 小目標
- ・生活リズムの整った子を増やします。
 - ・朝食欠食率 0%にします。

大目標 ②意欲を持って食べる子を増やします。

- 小目標
- ・偏食の子の割合を減らします。
 - ・食べ物の名前が言える子を増やします。
 - ・手洗い、挨拶のできる子を増やします。
 - ・家族そろって食事をする機会を増やします。

(2) 6～15 歳

大目標 ①孤食、朝食欠食の子を減らします。

- 小目標
- ・朝食欠食率 0%にします。
 - ・家族そろって食事をする機会を増やします。

大目標 ②肥満、痩身傾向の子を減らします。

- 小目標
- ・バランスのとれた食事を選択できる子を増やします。
 - ・野菜嫌いの子を減らします。
 - ・おやつの意図を知っている子を増やします。

大目標 ③食の安全、食の大切さを学びます。

- 小目標
- ・食物づくり体験を実施します。
 - ・食の安全について学ぶ機会をつくります。

(3) 16～22 歳

大目標 ①食事と活動のバランスを理解し、適正体重を維持する人を増やします。

- 小目標
- ・栄養バランスの良い食事を選べる人を増やします。
 - ・嗜好品の食べ方を理解している人を増やします。
 - ・無理なダイエットをする人を減らします。

大目標 ②食に関する正しい情報を知り、丈夫な体づくりをする人を増やします。

- 小目標
- ・正しく食選択する判断力を身につける人を増やします。

(4) 23～39 歳

大目標 ①自分や家族の健康に合わせた食事提供ができる人を増やします。

- 小目標
- ・健康に関心、興味を持っている人を増やします。
 - ・バランスの良い食事ができる人を増やします。
 - ・バランスの良い食事を提供できる人を増やします。
 - ・単身者の手づくり料理の機会を増やします。

大目標 ②適正体重のコントロールができる人を増やします。

- 小目標
- ・適正体重を理解して維持できる人を増やします。

- ・摂取カロリーと消費カロリーの関係を理解できる人を増やします。
- ・生活習慣を見直し、改善できる人を増やします。

(5)40～64 歳

大目標 ①**適正体重のコントロールができる人を増やします。**

- 小目標 ・自分に合った食事量を理解し、実行できる人を増やします。
- ・栄養、運動、休養のバランスを理解している人を増やします。

大目標 ②**生活習慣病と食事の関係を知り、健康に役立てられる人を増やします。**

- 小目標 ・食の正しい情報の取得方法、手段を知っている人を増やします。
- ・自分や家族に合った情報を選ぶことができる人を増やします。
- ・バランスの良い食事の準備ができる人を増やします。

(6)65 歳～

大目標 ①**食べることを楽しみにする人を増やします。**

- 小目標 ・家族や仲間と食事を楽しむ人を増やします。
- ・次世代へ食文化を伝える人を増やします。
- ・自分の食事の用意ができる人を増やします。

大目標 ②**体重減少につながらない生活を送る人を増やします。**

- 小目標 ・栄養不足にならないように食生活に気をつける人を増やします。
- ・1日の食事回数が減らない人を増やします。

2. 施策展開

本区では、今までにも各部門ごとにさまざまな食育活動を展開しています。今後もライフステージ別の目標に向かって、さまざまな取組みを行います。

年齢別の目標

(1)0～5 歳

このステージでは、子ども自身の取組みより、子どもを支える活動を中心に推進していく必要があります。特に幼稚園・保育園での取組みをはじめ、地域ぐるみで子どものいる家庭での取組みを支援していきます。

(2)6～15 歳

学齢期での取組みは、学校での子ども自身の食育をはじめ、子どもを取り巻く家庭や教職員の役割も重要になります。子どもの食教育に学校だけではなく、地域や保健所も一緒に取組めるよう、ネットワークを推進していきます。

(3)16～22 歳

この時期は、食選択を一人でできる時期にあたり、本人の食や身体に関する正しい知識の習得と正しい食選択をするための判断能力を養うことが必要です。学校での取組みはもちろん、事業所との協働事業を立ち上げ、環境整備の中から食育の支援をしていきます。

(4)23～39 歳

この時期は、自分自身はもちろん家族の健康を支える重要な立場にあります。そのため健康に関する幅広い知識と正しい食選択をするための判断能力を養う必要があります。区では、このステージに重点を置いた施策の展開を推進します。家庭をとりまくすべての人が健やかな

食生活を営むことができるよう、あらゆる関係機関との連携を図っていきます。

(5) 40～64 歳

メタボリックシンドロームや更年期障害等、自分の身体が変わりやすい時期にあり、健康を見直すきっかけづくりとして、生活習慣について再確認する必要があります。

個々人や家族の健康保持増進のため、的確な情報提供をするとともに健康状態に合わせた食選択ができるよう支援します。

(6) 65 歳～

食べることをいつまでも楽しむために食育事業を通して高齢者の食生活を低下させないように支援していきます。食文化の伝承者として、食育事業への参加を促していきます。

今後さらに、区民が自らの意志で食育に取り組むためには、個人の価値観や考え方を尊重しつつも、食生活を意識するきっかけづくりをする必要があります。

そのためには、食に関わる関係機関や団体の役割と仕組み、活動の展開を明確にし、お互いの活動を知ることで、各機関が尊重し合い、活動をより深め、連携・協力していくことが大切です。

活動分野別の目標

ここでは、ライフステージ別の取組みをさらに意識付け、それぞれの活動分野での施策の展開について、事業に基づいた提示を行います。また個人や家庭における食育の環境づくりを進め、区民の食育活動を支援していきます。

(a) 家庭での取組み

家庭は、家族が食を通じて健全な心と身体をはぐくむための大切な場です。子どもの基本的な食習慣や食事のマナーの習得、生活リズムを整えるには家族内のコミュニケーションが必要です。楽しく食卓を囲むための食育活動について支援していきます。

- 早起き、早寝で生活リズムを整える
- 規則正しい食事
- 積極的外遊びの推進
- 家族そろって食べよう
- 伝統食の伝承
- 自炊作戦
- 「おいしい家族」写真撮影

(b) 幼稚園・保育園での取組み

幼稚園・保育園は、家庭とともに子どもの健全な生活習慣を整える場として、大変重要です。集団で行動することで自然に親しみ、野菜の栽培や調理等の経験を生活の中に取り入れ、食を身近に感じ、食べる意欲を育てるきっかけづくりになります。また、保護者に対しては、家族で囲む食卓を推進し、家庭での食育の取組みを支援することも大切です。

- 「早起き、早寝、朝ごはん」推進運動
- 外遊び推進
- 野菜、米等の栽培推進
- おままごと、クッキングの推奨
- ふれあい給食
- 伝統食の伝承
- 給食だよりの活用
- 規則正しい食事

(c) 小中学校での取組み

学校における食育活動は、給食の時間をはじめ、各教科や総合的な学習の時間等、学校の教育活動全体を通して推進することが重要です。子どもが自然に食に関する興味を持つには、学校内だけにとどまらず、地域や家庭と連携した取組みを推進し、食育強化につなげる必要があります。今後さらに、子どもの探究心を尊重し、さまざまな経験の中から食を大切にすることを育てることを支援していきます。

- 「早起き、早寝、朝ごはん」推進運動
- 夏休み生活日課表の取組み
- 保護者への給食試食会
- 出前授業の開催（食の安全）
- 給食だよりの活用
- 野菜、米等の栽培推進
- 伝統食の伝承
- 教育職員対象食育研修会の実施
- バイキング給食指導
- お昼の放送に食情報提供
- ふれあい給食
- PTA主催の食育講座の開催

(d) 高校・大学での取組み

高校生、大学生では、食選択を自ら行う時期にあたり、食や身体に関する正しい情報を獲得し、健全な食生活を推進する必要があります。食を専門とした学部のある大学を核として、食に関する積極的な取組みが展開できるよう、地域全体で支援していきます。

- 高校生エコ料理対決
- 学園祭健康コーナーの推進
- 出前講座の開催
- 賢いコンビニ、デパ地下利用
- 食専門学部のある大学との協力推進
- 食事マナーブックの作成

(e) 地域での取組み

食育は家庭を基本とし、区民自ら取組むものですが、地域全体でその活動を支援し、さらに区民が積極的に取組めるように働きかける必要があります。家庭に一番身近な地域での、関係団体、関係事業所、健康づくりグループ等の自発的な食育支援を促すとともにネットワーク化につなげていきます。

- 伝統食の伝承
- 教えて得意料理
- 料理講習会
- 食育講座の開催
- 食の安心・安全講習会の開催

(f) 事業所の取組み

本区の特徴である大商業地を抱え、全国からの食文化を区内で感じられるという条件を生かして、食に関わる事業所の食育活動を支援し、区民の食育推進につなげていけるようにネットワーク強化を図っていきます。

- 賢いコンビニ、デパ地下利用法
- 地域ブランド食品の発掘
- 健康づくり協力店への参加
- おにぎりを作ろう大作戦
- 学校献立表の情報提供
- 健康づくり協力店ファミリーサービスデーの設置
- エコクッキング
- 料理講習会
- 伝統食の伝承
- 全国郷土料理紹介

(g) 保健所の取組み

区民が生涯を通じていきいきと生活する礎として、食に関するさまざまな取組みを推進していく必要があります。食育を推進する上で必要な正しい情報を発信するとともに区民の食生活向上に関する総合的な支援と地域ネットワークの核としての役割を担い、区全体の食育推進に努めます。

- 料理別食材チェックリストの作成
- 親子DEレシピの作成、配布
- 食事マナーブックの監修
- 賢いコンビニ、デパ地下利用法
- 食の安全、表示の見方講習会
- 豊島区版食事バランスガイドの作成
- 健康食品ウソ、ホント講習会
- サプリメントの上手な付き合い方
- おにぎりを作ろう大作戦
- 健康情報の整理とHP発信
- としま豊かな食コンクール
- 適正体重取り組み作戦
- 伝統食の伝承
- 健康づくり協力店の普及・啓発
- 高校生エコ料理対決
- 野菜食べよう大作戦
- 食事診断
- 「おいしい家族」写真募集掲載
- 疾病別健康教室
- 自炊の薦め
- 栄養講習会

(h) 高齢部門の取組み

高齢になると、知らず知らずのうちに食事の量や回数が減ってきます。特に一人暮らしの方は、献立が単調になり、たんぱく質やカロリーが不足して低栄養状態に陥りやすい傾向があります。低栄養状態は身体機能を低下させ、要介護状態をひき起こしやすいことを普及啓発し、高齢者の低栄養状態改善のための事業を進めていきます。また、楽しみながら食事のできるような機会も提供していきます。

- 低栄養予防講座
- 訪問型低栄養改善プログラム
- 配食サービス
- おたっしや給食

3. 重点的取組み

20歳代～30歳代が多く住む区の特徴を受け止め、食育の取組みについて若い世代を中心に展開していくことで、他の年代への食に関する影響力があると考えました。

そこで、23歳～39歳について重点的な取組みを進めていきます。特にその年代が生活する単身世帯とファミリー世帯に分け、目的や生活にあった取組みを進めることで、効果的な食育の推進をめざします。

(1) 単身世帯向け取組み

- 健康食品ウソ、ホント講習会
- サプリメントの上手な付き合い方
- 自炊の薦め
- 適正体重取組み作戦

(2) ファミリー世帯向け取組み

- 料理別食材チェックリストの作成
- 親子DEレシピの作成、配布
- 全国郷土料理紹介
- 「おいしい家族」写真募集掲載
- 健康づくり協力店ファミリーサービスデーの設置
- エコクッキング
- 伝統食の伝承
- 食事マナーブックの監修

(3) 全体的な取組み

- 探せ！バランスメニューの店
- 食の安全、表示の見方講習会
- 賢いコンビニ、デパ地下利用法
- 豊島区版食事バランスガイドの作成
- 健康情報の整理とHP発信
- 健康づくり協力店の普及・啓発
- おにぎりを作ろう大作戦
- 野菜食べよう大作戦
- 栄養講習会

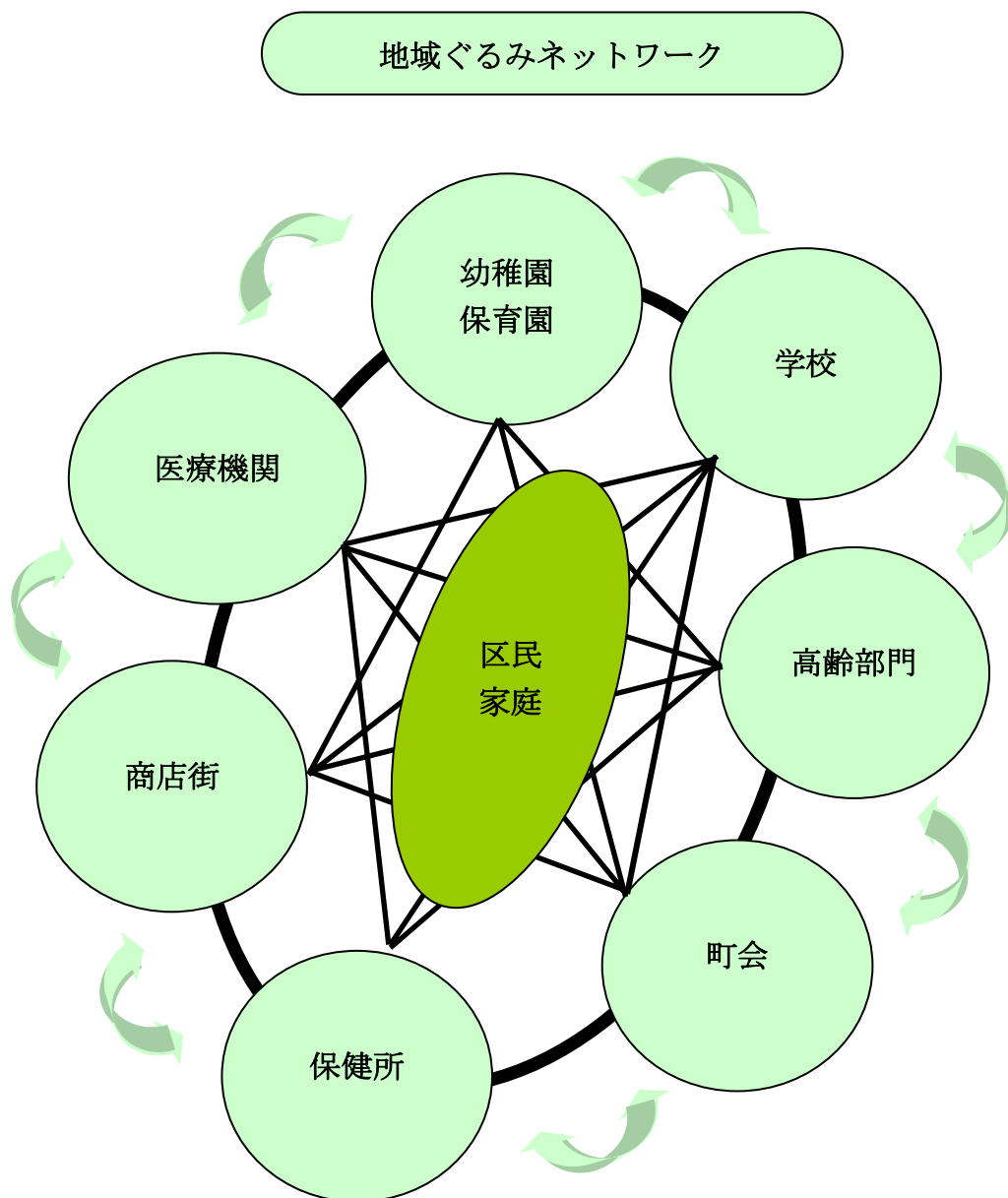
V 計画推進と評価

1. 計画の推進

(1) 地域ネットワークづくりの活用

本計画を推進するためには、個人やさまざまな団体等が自らの役割を理解し、交流・協力する必要があります。食育推進を目的として活動するさまざまな立場の人が相互に連携し、プランのサポート体制をつくる必要があります。

豊島区では、区民の健康維持・増進を図ることを目的としたネットワークづくりを推進し、ネットワークを活用した活動を展開します。



(2) 効果的な情報発信

食育を推進するためには、食に関するさまざまな情報を整理し、正確な情報を選定、発信することで、食に関する情報を共有し、地域と区民がともに食に関する取組みを自発的に促すことが重要です。特に食の安全・安心情報をはじめとし、暮らしに密着した内容を整理し、ホームページや広報紙また、健康づくり協力店を通じて、発信することを推進します。

(3) 計画の推進強化

食育基本法に基づいた「食育基本計画」において、毎年6月は「食育月間」とし、毎月19日は「食育の日」とすることが定められました。食育月間では、国や都、関係団体が協力し、食育推進運動が実施されます。また、毎月19日の「食育の日」には、その継続的な食育活動を呼びかけています。

本区においても「食育月間」と「食育の日」に連動した食育推進活動を支援していきます。

2. 計画の評価

計画の中に掲げた数値目標を中心に各部門では、事業実施アンケートおよび乳幼児健診時アンケートの実態等を用いた評価を採用し、効果判定を行います。その結果を基に変わりゆく状況の中で更なる次の計画に反映させていきます。

評価方法	事業の実施状況の評価	毎年実施
	乳幼児健診時アンケートの実態	毎年実施
	学校保健統計	毎年実施
	健康に関する意識調査	3年目
	目標達成度の評価	3年目
	施策の効果判定	3年目

3. 食育推進連絡会議の設置

本計画に掲げた施策の取組みに当たり、効果的でスムーズな事業の推進と関連部署それぞれの協力体制を強化するため、部局間食育推進連絡会議を設置します。

— 資料編 —

◎ 食育ワークショップの経過と区民の提案

平成19年度、区民による区の食育についての提案事項をワークショップ形式で開催いたしました。9月から11月まで計10回にわたり、活発な意見を出し合い、「大人の食育」と「子どもの食育」の2つのテーマに絞り、提案発表いただきました。

(1) 大人の食育

「としま食事バランスガイド」を参考に出来ることから始めよう！

豊島区の元気な未来を担う

若者達に

向けてのメッセージ

○山中美穂子 小林ちづる 山本益枝 中村玲子 笠原あつ子 春日イネ子 山本知子 三浦礼子 ○印は発表者 2008.1.25

◆目次◆

- なぜこのテーマにしたのか？
- なぜ「としま食事バランスガイド」を媒体にするのか？
- 「としま食事バランスガイド」のセールスポイントについて
- 媒体を使った普及・啓発活動について
 - ①個人(家庭)
 - ②食品業界への協力・連携
 - ③行政からのPR
 - ④食育応援隊の編成
- まとめ
- 区長へのお願い！

1 なぜこのテーマにしたのか？

豊島区民の人口構成

① 豊島区人口構成			
性別	人	%	
男性	128,147	50	
女性	127,297	50	
計	255,444	100	

豊島の統計 平成19年1月1日発行資料より抜粋

②年代	人	%
乳幼児、学齢期(0～14歳)	20,240	8
青年期前半(15～19歳)	8,008	3
青年期後半、壮年期前半(20～39歳)	86,388	34
そのうち朝食欠食者	25,500	(30%)
男	14,000	
女	11,500	(20%)が歳せ
壮年期後半、中年期(40～64歳)	77,536	30
高齢期(65歳以上)	48,103	19
外国人	15,169	6

※昼間人口41万人 ※1世帯あたりの人口1.73人

✓ 対象者 ◆

豊島区民の人口構成から34%と一番多い青年期後半、壮年期前半の年代層(20～39歳)
※以下この年代層を**若者**と呼称させていただきます

◆ 対象者の特徴 ◆

- 朝食抜きや、若い女性の痩せすぎが多い
- 1人暮らしが多い

2 なぜ「としま食事バランスガイド」を媒体にしたのか

- 豊島区住民の若者層の朝食抜きや、外食利用者が増加
- 若い女性の中には、誤ったダイエット対策により偏食
- ファッションや美容にお金をかけ、食費は節約

そこで

若者が食生活をより健康的なものとし、栄養に関する情報を得、**自ら簡単に楽しく改善する**ための環境作りが必要

としま「食事バランスガイド」の紹介

食育応援隊より(8名)

春です！ もっと体を動かしましょう

美味しく食べて健康的に(し・ん)の時間を食べよう！

食事バランスガイドで毎日の食事をチェック！

としまの食事バランスガイド

夏です！ 夏バテに注意

美味しく食べて健康的に(し・ん)の時間を食べよう！

食事バランスガイドを活用しよう！

としまの食事バランスガイド



- ### 3 「としま食事バランスガイド」のセールスポイント
- ① 厚生労働省の食事バランスガイドを活用し、
豊島区独自のポスターを作成
 - ② 豊島区民の誇りと帰属意識を高めるため、
「ふくろう」のイラストを取り入れる
 - ③ 春、夏、秋、冬の季節別に4パターン作成
 - ④ 季節ごとに旬の野菜を取り入れる
 - ⑤ 若者の食事への関心度を高めるため資料添付
 - ⑥ ポスターはA2サイズとして掲示し易くする

- ### 4 としま食事バランスガイドを使った普及・啓発活動について
- ① 普及活動…個人・家庭に向けて
 - ・としま食事バランスガイドの説明会
 - ・四季別旬の食材を知ってもらう
 - ・食材の選び方のポイントを知ってもらう
 - ② 食品業界等への協力・提携
 - ☆健康づくり協力店 ☆学生食堂(文化祭など) ☆コンビニ・ファミリーレストラン
 - ③ 行政からのPR
 - ・としま広報やホームページの利用
 - ・としまテレビでの放映
 - ・車面広告
 - ④ 食育応援隊の編成
 - ・食育専門分野で普及活動が円滑にするための人材育成
 - ・様々なジャンルからの人材の登用(学校、保育所、農林漁業者、食品関連業者、医師、保健師、栄養士、管理栄養士、調理師、ボランティア団体)
 - ・ユニホームの作成

5 まとめ

豊島区の若者が「としま食事バランスガイド」や「旬」に関心を持ち、食の大切さを知ることにより若者の朝食喫食率がアップしたり、健康で楽しく生活できるようになる事が将来の元気な豊島区を創る力となります。行政も民間も協力して活動出来るように

区長様へ…お願いします。

6 区長様へお願い! ♥

◆ 毎月19日を「としま食育Day」として区民の日に
豊島区民のみなさんが、食育で健やかに過せるように
みんなで食育に取り組み、
みんなでもっと関心を持ち、
みんなで食育に参加できるように

◆ 毎年6月19日を「食育の日」として国民の祝日に

(2)子どもの食育

子どもの食育

豊島区の朝食は元気ですか！？

「豊島っ子、朝食推進隊」

市川節子・岡村麻由美・小倉和実・野内貴子
中村和恵・宇佐美麻巳子・松崎由紀子

アンケート結果

Q1 朝ごはんをたべていますか？
誰と？ 何を？

A ほぼ全員が食べているが、「一人で食べている子」が多くバランスも悪く偏っている。

アンケート結果

Q3 子どもと料理をした事がありますか？

A 親子クッキングは、小さな頃の経験が多い。

問題点

1. 孤食・・・ひとり食べ
2. 内容の問題・・・バランスが悪い。
例えばパンとヨーグルト
ごはんと味噌汁のみ
健康補助食品
3. 二極化・・・しっかり食べている人と
食べていない人の差が大きい。
4. 生活パターンの多様化・・・共働きの増加

アンケートとってみました

- ①朝食は食べていますか？
誰と？ 何を？
- ②レトルト・インスタント・冷凍食品・惣菜は
どれくらいの頻度で食べますか？
- ③子どもと料理をしたことがありますか？
- ④家庭の献立で好きな料理は？

アンケート結果

Q2 レトルト・インスタント・冷凍食品・惣菜は
どの位の頻度で食べますか？

A 冷凍食品の利用は多く、ほかについては
バラツキがある。

アンケート結果

Q4 家庭の献立で、好きなものは何ですか？

A カレー・ハンバーグ・ロールキャベツ
肉じゃが・ぎょうざ・鍋もの 等

家での手づくり料理は好評でした・・・

朝ごはんを食べていると



朝ごはんを欠食すると・・・



提案1

プロジェクトチームの発足

1. 縦割りでの食育活動を統一
2. 横断的連絡会の結成
3. 食育活動組織の強化

⑤地域児童育成委員会

食をテーマにした行事開催(大根づくり、餅つき、団子づくり、カレーづくり、郷土料理づくり等)

⑦児童民生委員

幼児親子を対象に育児相談と食事作り体験(保健所共催)

⑨保健所 母親学級、離乳食講習会、乳幼児健診時食事相談、乳幼児食事相談、幼児向け食事とおやつ体験試食会、幼児親子の食文化体験料理講習会、小・中学生むけ食事講習会、疾病別食事講習会、ヤングエイジ健診(25歳・30歳女性限定)時食事講習会、高齢者食事講習会、節目・高齢者健診時食事相談、成人式骨密度測定時食事相談、集団給食施設の指導、健康づくり協力店の推進、栄養成分表示適正表示指導、栄養士のための技術講習会、高齢者福祉課 介護予防のための調理講習会、ふれあい給食(小学校共催)

⑩児童館、区民ひろば 料理体験、会食会など

⑪地域自主グループによる料理体験講習会

提案2

「食育イメージキャラクターの募集」

募集方法

公募、区報、ポスター、ちらし、HP、ケーブルテレビ、掲示板
町会回覧板 など
公共施設、学校で配布

私たちの提案



としまの食育活動

①保育園

野菜や米をつくる、食文化の伝承(行事食)、道具の使い方やマナーについて、クッキング体験、配膳手伝い、買い物、給食指導、保護者向け試食会、保護者講習会など

②幼稚園

保護者向け講習会、弁当・給食指導、野菜づくりなど

③小学校

理科、社会科、生活科、家庭科、総合学習などで教育、給食指導、給食便り、親子体力測定にて食の重要性を強調、食育リーダー養成開始

④中学校

理科、社会科、家庭科、総合学習等で教育、給食指導、給食だより、給食委員会等の活動

⑤生活産業課

姉妹都市交流事業で稲づくり体験事業、商品の表示講習会、エコクッキング講習会、食育講座

提案1

プロジェクトチームの発足

1. 縦割りでの食育活動を統一
2. 横断的連絡会の結成
3. 食育活動組織の強化

提案3

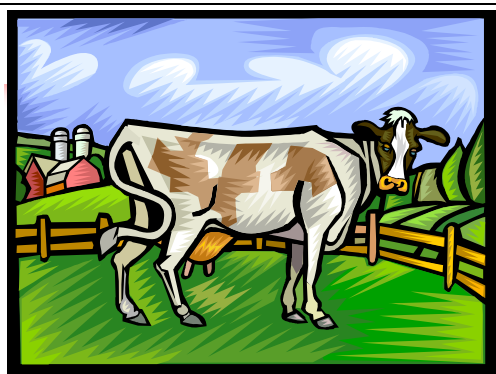
「情報発信」

1. 豊島区役所のHPに【食育】のページを作る。
 - ・豊島区教育委員会の「カミカミメニュー」
 - ・区(地域保健課、健康推進課、生活産業課 高齢者福祉課等)の講習会予定
 - ・東京都教育委員会、東京都福祉保険局
 - ・農林水産省の「めざましごはん」
 - ・食糧庁・厚生労働省の「食品安全情報」
 - ・JA 全国農業共同組合連合会
 - ・健全な自主グループ運営の食育サイト
2. 携帯メールで情報発信

提案4

「食育体験教室の開催」

- ・豊島区内
そばうち
手作り豆腐
魚のさばき方
おにぎり作り
惣菜作り
- ・豊島区交流都市
各都市での農業体験



内容は

- ・共働き家庭を応援するスピーディーで簡単メニュー
- ・離乳食と同時に作れるもの
- ・郷土料理(おばあちゃんの知恵を伝授)
- ・夕食の残り物をリニューアル



提案5

「豊島区ブランド作り」

- ・「区の木」-ソメイヨシノ
→桜麵、桜ふりかけ
- ・「区の花」-つつじ
→つつじゼリー
つつじ饅頭



饅頭の具は、豊島区の姉妹都市である、埼玉県秩父市の、野菜やお漬物を入れます。

提案6

「朝食メニューコンクールの実施」

- ・対象:一般区民
区内栄養に関わる職員
- ・メニュー内容:豊島区のオリジナル性
旬の食材を取り入れる
- ・入選作品での実習
給食で提供
体験メニュー教室
朝食キャンペーンで各学校に配食
- ・入選作品の本の製作



提案6

「朝食メニューコンクールの実施」

- ・対象:一般区民
区内栄養に関わる職員
- ・メニュー内容:豊島区のオリジナル性
旬の食材を取り入れる
- ・入選作品での実習
給食で提供
体験メニュー教室
朝食キャンペーンで各学校に配食
- ・入選作品の本の製作



最後に

生きる基本は食べること

食育活動がさらに発展し、
大きなうねりになっていくことを願っています。

ご静聴ありがとうございました

◎ 食育基本法 前文

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎ともなるべきものと位置づけるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、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ある。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活が求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。