

I 栄養・食生活（食育推進計画）

1. 目標

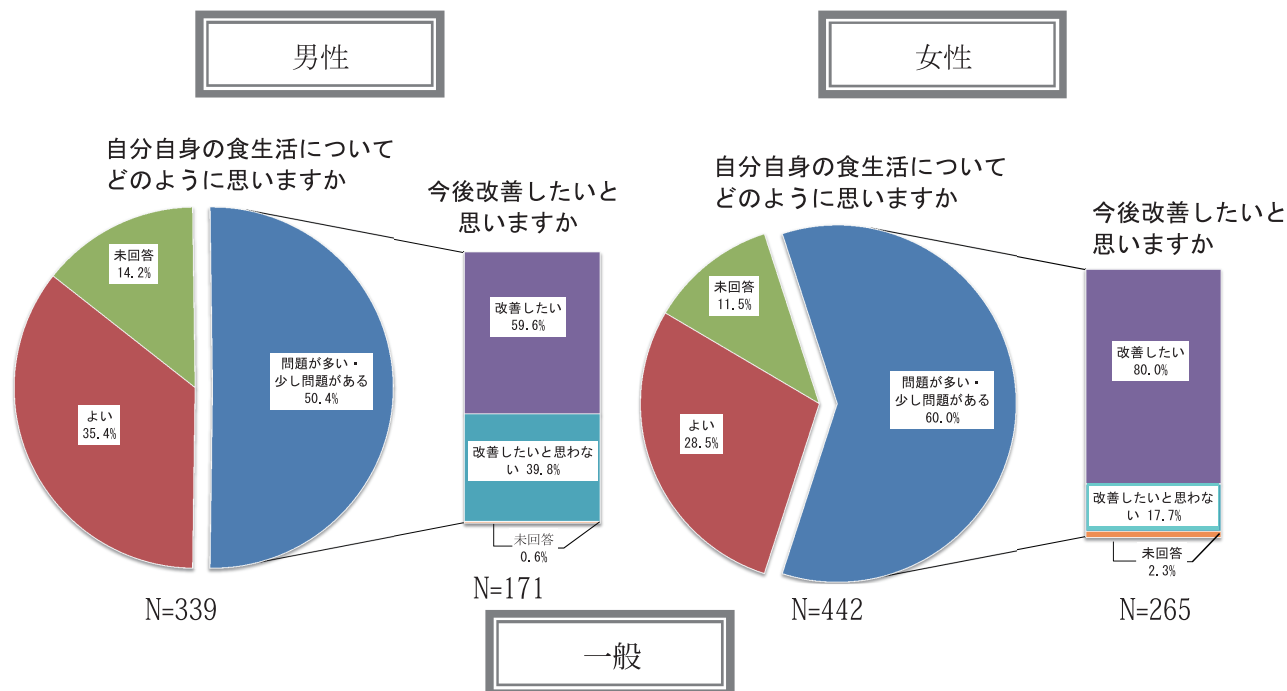
子どもの頃から食に対する興味を深め、生涯を通じて正しい食習慣と健全な食生活が営まれている。

2. 現状と課題

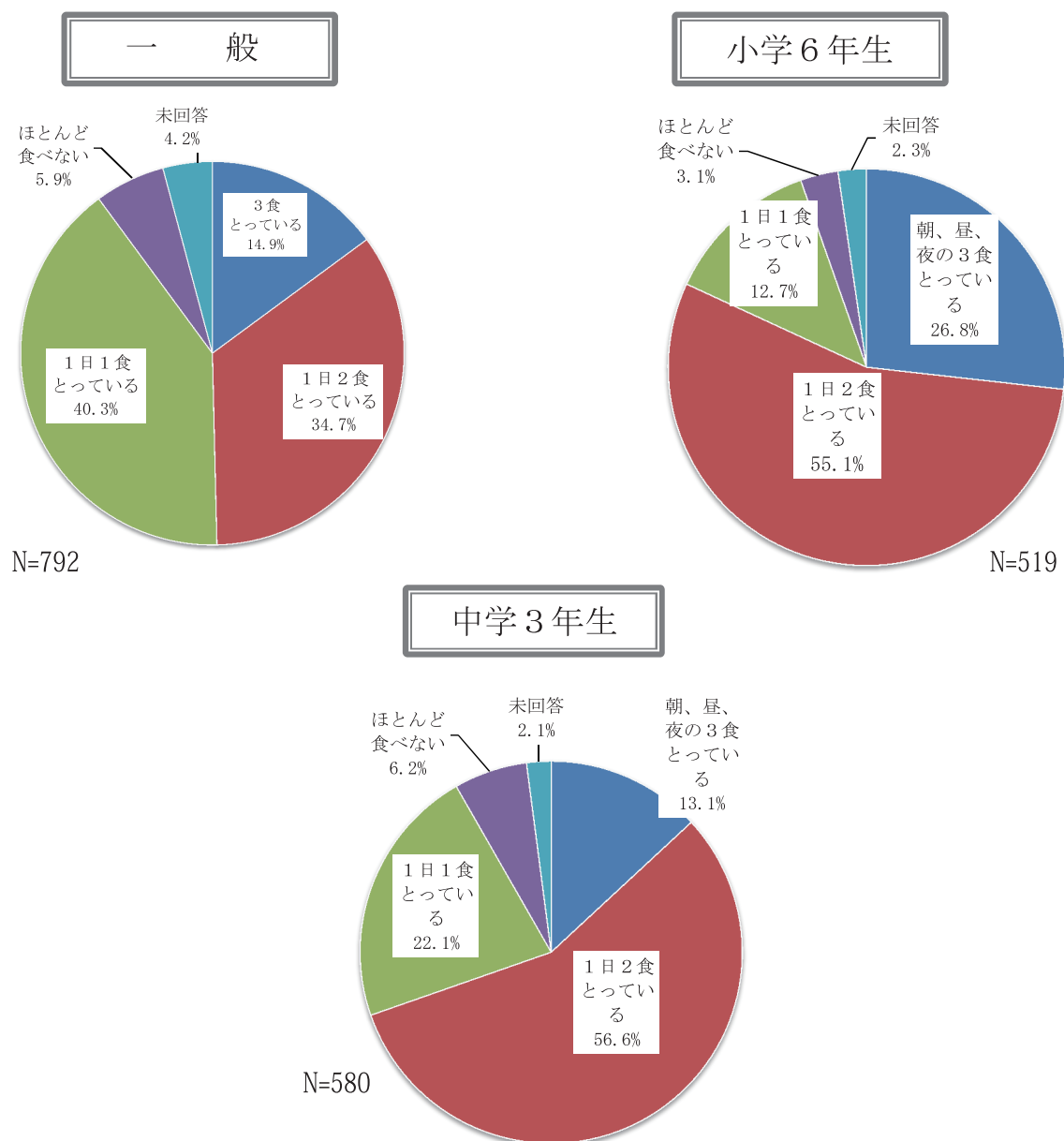
栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことができない営みです。現在、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病[※]の増加が深刻な問題となっており、栄養対策も従来の栄養欠乏から栄養の偏りに焦点をあてたものへの転換を図ることが求められています。

柏原市においては、自分の食生活について問題があると思っているにもかかわらず、特に改善したいと思わないと答えた男性が4割近くいるという現状をふまえ、生活習慣病の予防や健康維持のために食意識を高め、行動をおこすことの必要性をなお一層啓発していく必要があります。また、生活習慣病との関連が高い炭水化物の摂り方や、野菜の摂取量の増加、減塩の重要性を疾病の予防、改善にむけて支援していくとともに、より多くの市民に伝えていく方法なども再考していかなければなりません。

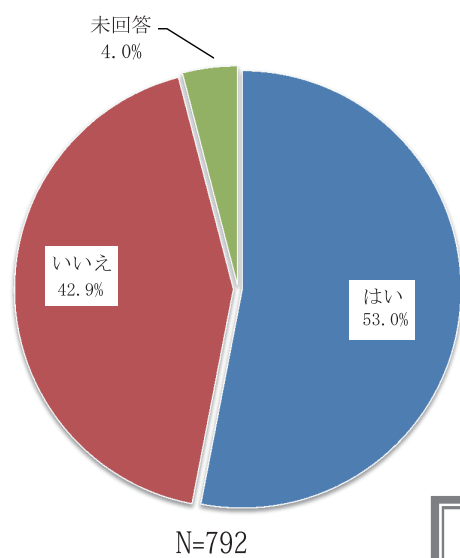
欠食や孤食など、家族そろって食事をする機会が少ない傾向にあるため、三度の食事や共食の大切さを伝え、食の楽しみを実感でき、身体にも心にも温かい食事となるように啓発していく必要があります。



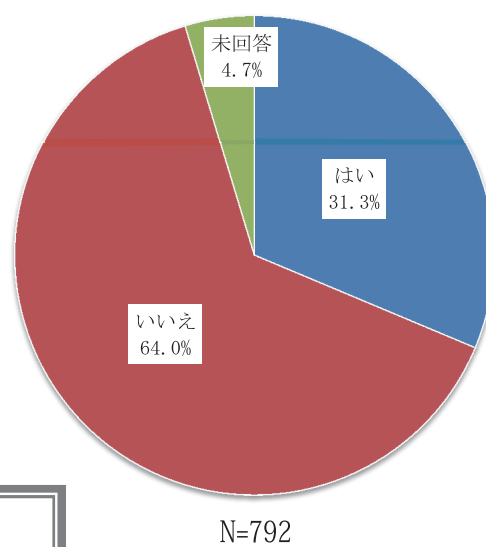
野菜を毎食とっていますか



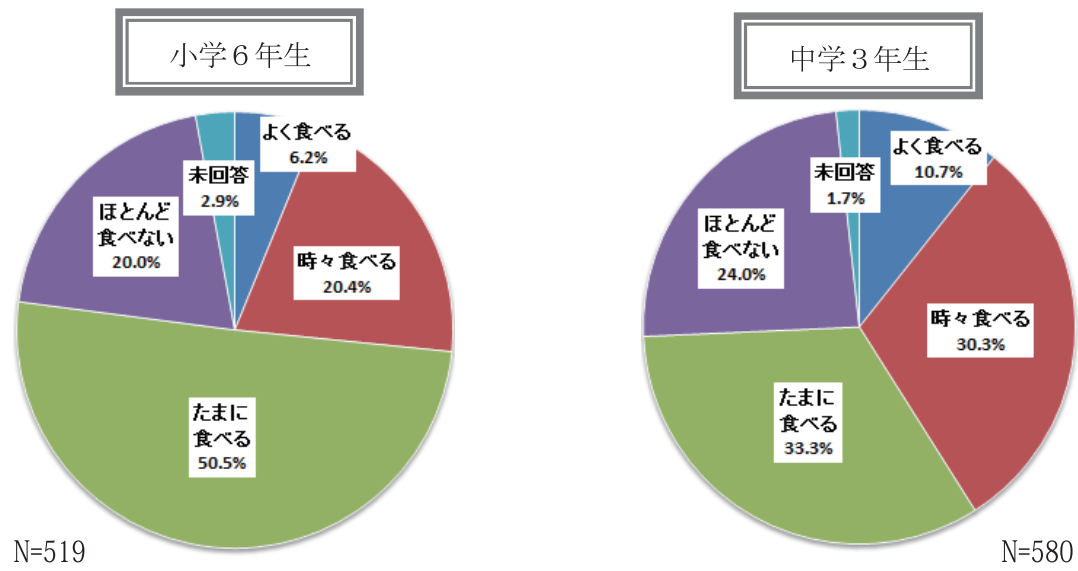
塩分を多く含む食品を控えるようにしていますか



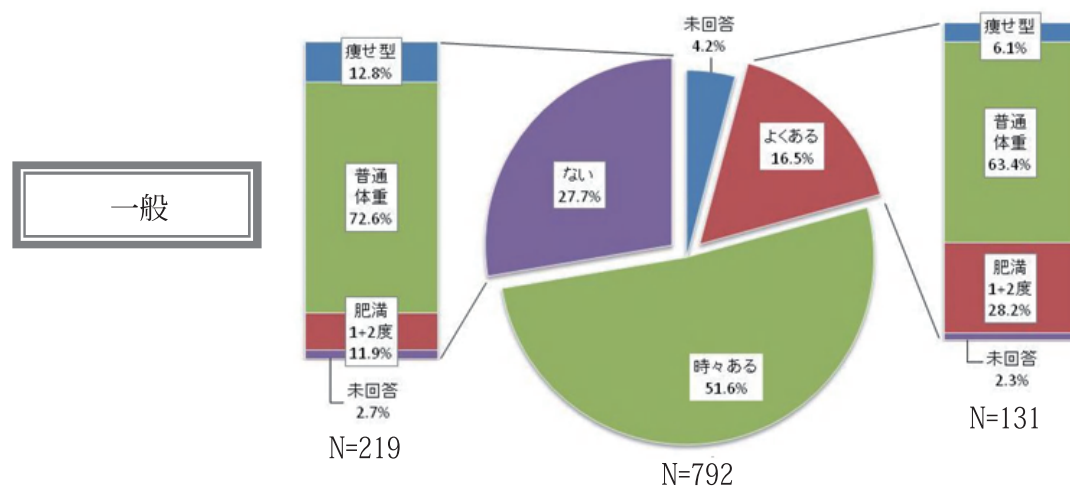
ふだん外食するときや食品を購入するときに栄養成分の表示を参考にしていますか



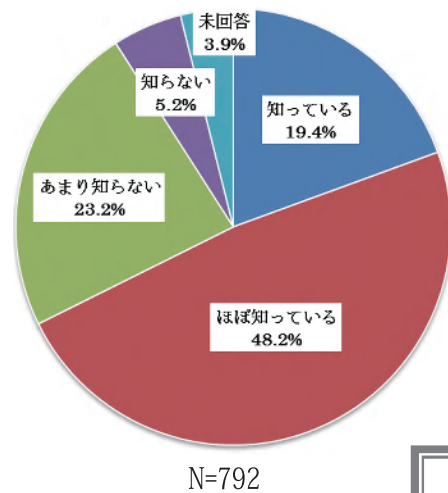
インスタントラーメンやカップラーメンを食べますか



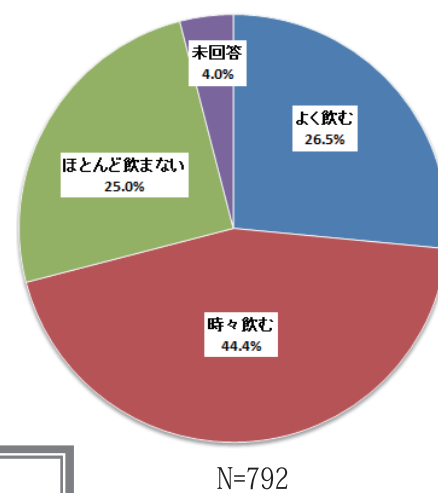
食事の時に炭水化物（ご飯、麺類、パンなど）を重ねて食べることがありますか



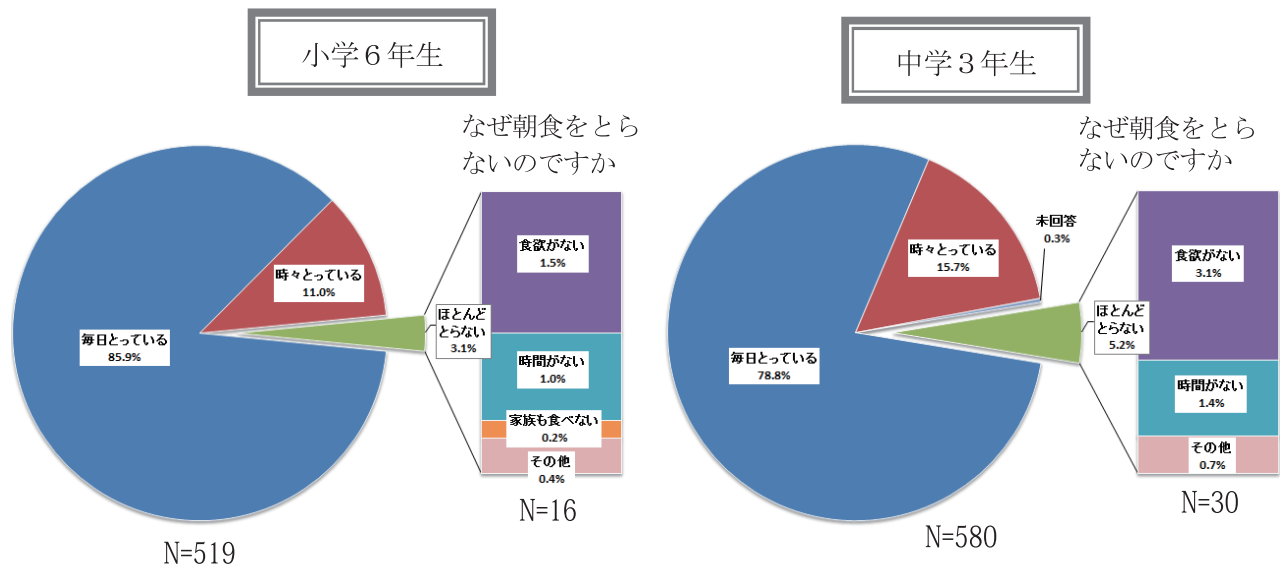
自分にとって適切な食事内容や量を知っていますか



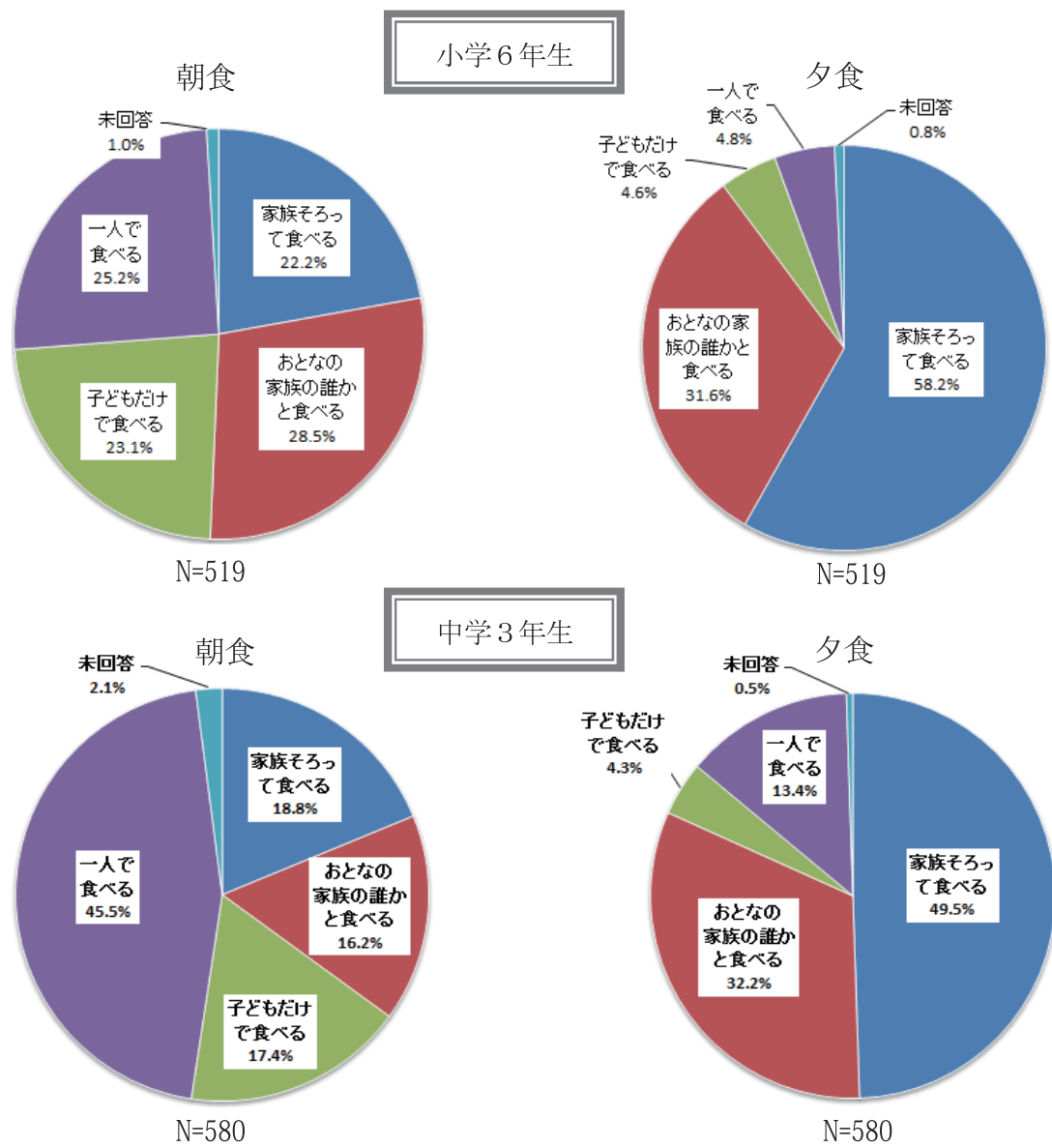
お茶、お水以外の飲み物（ジュース・砂糖入コーヒーなど）をよく飲みますか



毎日、朝食をとっていますか

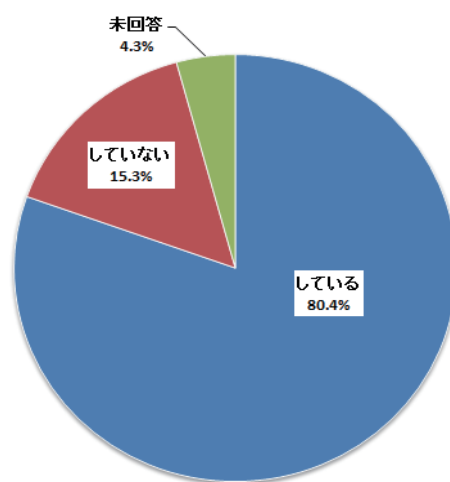


いつもどのように食事をしていますか



1日1回は、家族や友人と一緒に食事をしていますか

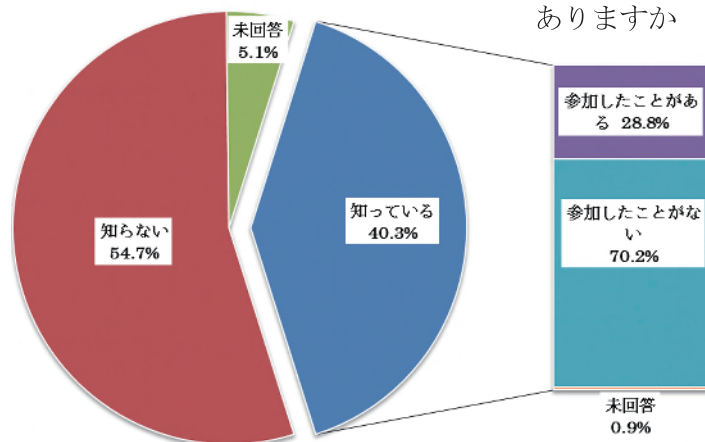
一般



N=792

地域や職場・学校などで、健康や栄養に関する事業（教室、講習会、イベント等）があることを知っていますか

一般



N=792

N=319

3. 具体的な取組

(1) 市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- ・規則正しい食生活を心がけます。
- ・栄養成分の表示を参考に、カロリー過多にならないよう食べ方や回数に注意します。
- ・食材の味をいかし薄味を心がけます。
- ・野菜を積極的に摂ります。
- ・楽しい食事ができるよう、家族や仲間との共食を心がけます。

<幼少期（0歳～14歳）、その保護者の取組>

- ・家族そろっての楽しい食事を経験し、その中で挨拶や正しい食事の作法、食習慣などを身につけていきます。
- ・固いものもしっかり食べ、噛む力を養います。
- ・早寝早起きをして朝食抜きにならないように心がけます。
- ・学校給食や授業などを通じて食に関する正しい知識を身につけます。
- ・野菜を積極的に摂ります。
- ・インスタント食品や加工食品を取り過ぎないようにします。

<青年期（15歳～39歳） 中年期（40歳～64歳）の取組>

- ・自分にとって適切な食事内容や量を理解し、ライフステージにあった食生活を心がけます。
- ・生活習慣病[※]予防のため塩分の摂り過ぎにならないよう、意識した食事をとります。
- ・正しい情報を正しく使いこなせる判断力を身につけます。
- ・お茶や水以外の飲み物の飲み方に気をつけ、糖分を摂り過ぎないように注意します。

<高年期（65歳以上）の取組>

- ・生活習慣病予防のため、バランスのよい食事を心がけます。
- ・適切な食事内容や量を理解し、栄養不足に気をつけます。
- ・咀嚼力を維持できるよう、かむことを意識した食事をします。
- ・水分不足にならないよう、意識して水分を摂るよう心がけます。

(2) 市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- ・乳幼児期から正しい食習慣を確立していけるように妊産婦期や離乳期をはじめ、各世代、また個人の状況にそった食への支援と知識や情報の普及をします。

＜幼少期（0 歳～14 歳）、その保護者への取組＞

- ・ 離乳食講習会や幼児の栄養教室を通じて、その保護者の意識を高めます。
- ・ 幼稚園や保育所、学校での食育や食体験を充実させ、食べる喜びと共に、生涯を通じて大きく関わる食習慣をより望ましいものにしていけるように支援します。
- ・ 学校給食を活きた教材として活用し、よりよい食生活が営めるよう導きます。
- ・ 学校給食などにおいて地域でとれる安全・安心な作物を選び、地産地消※をすすめていきます。

＜青年期（15 歳～39 歳）、中高年期（40 歳以上）への取組＞

- ・ 近年増え続けている肥満や糖尿病などの生活習慣病※に対する予防と健康維持を重視し、若い世代から健康意識を高め、また、それを親から子へと受け継がれていくよう、両親教室※や乳児健診時に啓発します。
- ・ 健康講座や調理実習講座、また、地域に密着した出前講座※や個別に対応した個別栄養相談などを拡充し、ライフステージにそった情報を提供していきます。
- ・ 高齢期において、介護予防教室や出前講座などで高齢者の食に関する知識の普及に努め、自らが無理なく実践できるように支援します。

4. 指標

指 標	現 状	目 標
20 歳代～50 歳代男性の肥満（BMI ≥ 2 5）の減少	27. 3%	20. 0%
50 歳代女性の肥満（BMI ≥ 2 5）の減少	16. 4%	15. 0%
欠食をする小中学生の減少	10. 8%	8. 0%
野菜を毎食（3 食）とっている人の増加	14. 9%	30. 0%
栄養成分表示を参考にして食事や内容に気をつけている人の増加	31. 3%	40. 0%
「食育」という言葉と意味を知っている人の増加	49. 2%	70. 0%
「地産地消」※という言葉と意味を知っている人の増加	63. 3%	80. 0%