

VI.食育の推進（食育推進計画）

計画の概要

1) 計画の位置付け

平成 17 年に施行された食育基本法に基づく区の食育推進計画は、健康たいとう 21 推進計画に含まれていましたが、第二次後期計画において、区の基本計画として位置づけます。計画期間は、同じく平成 30 年度（2018 年度）から平成 35 年度（2023 年度）までの 6 年間です。

区では、区民が生涯にわたって食を通じた健康づくりを実践し、それぞれのライフステージの特徴に応じて、いつまでも健康で豊かな生活が送れるよう、関係機関と連携をとりながら、食育を推進します。

2) 台東区食育推進計画の 3 つの柱

① ライフステージに応じた食育の推進

② 健康寿命の延伸につながる食育の推進

③ 食の循環や環境を意識した食育の推進

親子クッキングの様子

3) 台東区食育推進計画 3 つの柱と国の第 3 次食育推進基本計画

台東区の食育推進計画において柱となる 3 つの目標と、国の第 3 次食育推進基本計画の重点課題との関係性は次の通りです。

台東区食育推進計画(平成 30～35 年度)

	取り組み目標
①	ライフステージに応じた食育の推進
②	健康寿命の延伸につながる食育の推進
③	食の循環や環境を意識した食育の推進

第 3 次食育推進基本計画(平成 28～32 年度)

重点課題
若い世代を中心とした食育の推進
多様な暮らしに対応した食育の推進
健康寿命の延伸につながる食育の推進
食の循環や環境を意識した食育の推進
食文化の継承に向けた食育の推進

1 ライフステージに応じた食育の推進



目標

ライフステージの特性に合わせた食育を推進します。

現況と課題

①乳幼児期

生涯を通じて健康的な食生活を送り、生活習慣病を予防するためには、乳幼児期から食に興味を持ち、学童期、成人期を通して、食に関する知識と食物を選択する力を身につけ実践していくことが重要です。

乳幼児期は、食生活の基礎を作る時期であり、特に、離乳食や幼児食などで戸惑う保護者も多く、電話相談等が増えているため、今後も気軽に相談できる体制と適切な情報提供を継続していくことが重要です。

保育園では、給食日より及び食育だよりを家庭へ配付し、食に関する情報提供を行い、また、子育て広場では、食の情報提供や栄養相談を行っています。様々な形で食育を推進し、食べ物への関心・食べ物大切さ・感謝の気持ち等を育む機会としています。さらに、歯の萌出や口腔機能が発達する時期であり、口腔の環境づくりが食育へつながることからも、今後は、より一層、年齢に合った適切な食事の工夫や家庭における正しい口腔ケアの徹底が課題となっています。



親子クッキングの調理例

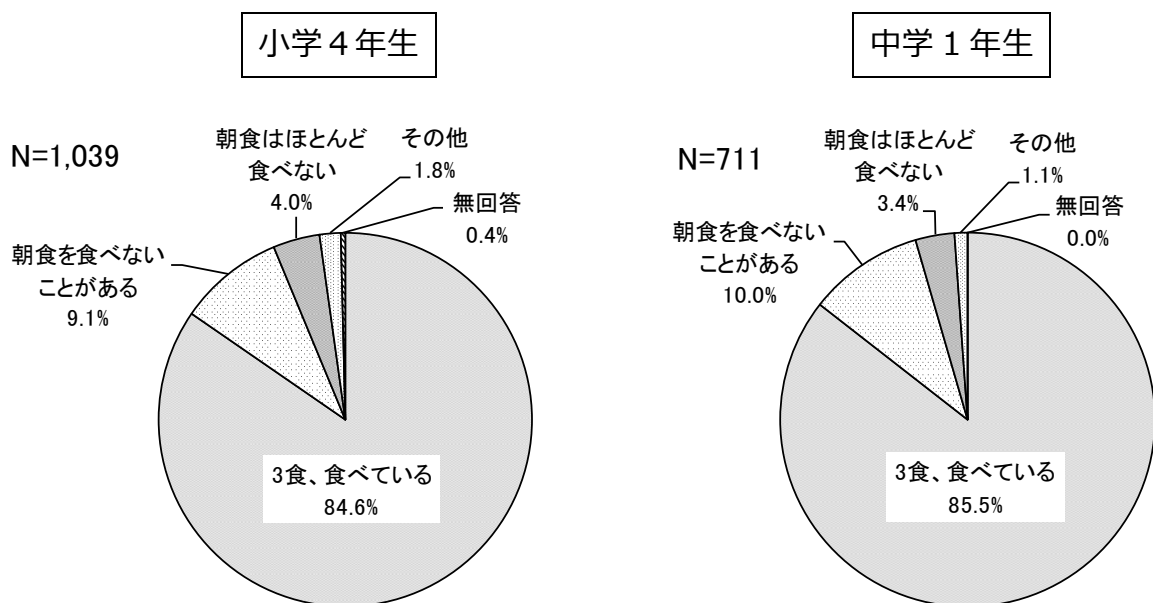
②学童期

区立小・中学校では、「食に関する指導の全体計画」や「食に関する指導の年間指導計画」を作成し、栄養教諭や食育リーダーが中心となって食育を推進しています。

また、社会科の学習指導との連携による食育の推進など、他の教科と連携した取り組みや、生産地の方の出前授業という方法で食育に取り組んでいます。その他、地場産物を活かした郷土料理をはじめ、和食を通じた伝統の食文化を継承していくことが大切です。

また、児童生徒調査結果から、小学4年生の朝食について「ほとんど食べない」4.0%、「食べないことがある」9.1%は、5年前と比べてやや増加しています。中学1年生では、「ほとんど食べない」3.4%、「食べないことがある」10.0%とやや改善がみられましたが、引き続き啓発の必要があります。また、朝食を食べない理由には、「食欲がない」「時間がない」「用意されていない」などがあげられており、生活習慣の乱れや子供を育てる大人や家庭環境にもこれらの要因が考えられます。このようなことから、家庭においては、次世代を育てる食育の担い手としての重要な役割があるため、主に保護者への理解を促すなど、食育機能を向上させる必要があります。また、主食・主菜・副菜を組合せ、栄養のバランスが良い食事ができるよう普及啓発を継続していくことが必要です。

朝食の欠食状況



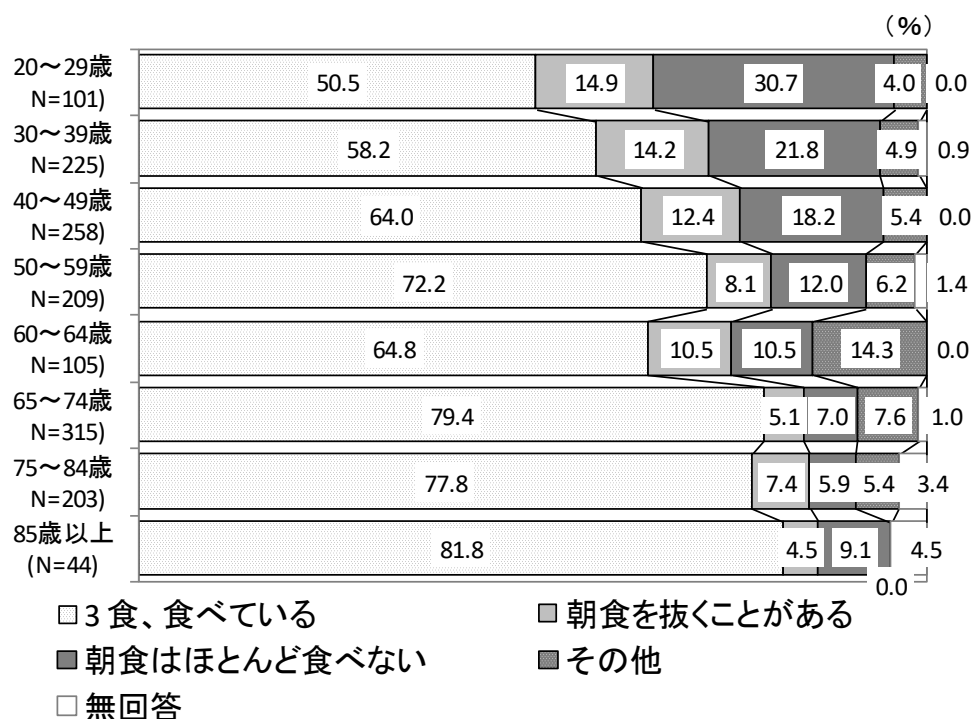
出典：児童生徒調査

③成人・高齢期

成人では、朝食の欠食や塩分の過剰摂取、肥満などにより、生活習慣病のリスクが高まることが、大きな課題となっています。区民意識調査結果では、朝食の欠食率が、若い世代で多く、20歳代30.7%、30歳代21.8%でした。また、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をしている人の割合も、若い世代ほど少ない状況にありました。大人の食習慣が子供に与える影響は大きいため、特に親世代は、食習慣の改善が重要です。

高齢期では、一人暮らしなど、生活環境の変化等から活動量が低下し、栄養状態が偏り、低栄養状態になりがちです。低栄養は、様々な疾患と密接に関連するため、早めの取り組みが必要です。

朝食の欠食状況（年代別）



出典：区民意識調査

具体的な取り組み

区の取り組み

乳幼児から高齢者まで、それぞれの年代に応じた食育を推進していきます。

ライフステージ	乳幼児期	学童期	成人・高齢期
	食物に感謝する心を持ち、楽しく食事をする		
取り組むテーマ	<ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな味を覚える ○食べ物に興味を持つ ○食事のリズムをつくる ○家族一緒に食べる ○食べ物への感謝の気持ちを持つ ○歯磨きの習慣をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ○日本の食文化を大切にする ○食に関する体験活動に参加する ○永久歯のむし歯・歯肉炎を予防する 	<ul style="list-style-type: none"> ○バランスのよい食事をする ○次世代を育てる ○口腔ケアと口腔機能を維持する ○共食を大事にする

①乳幼児およびその保護者に対する取り組み

乳幼児期から基礎的な食習慣を身につけるため、各種講習会や母子健診時に情報提供するとともに、調理の体験なども取り入れ、食べ物に興味を持ち、食物の大切さに気づいてもらうこと、また、家族揃って食べる「共食」を推進します。

- ・各種講習会の実施
 - 離乳食や幼児食の講習会、親子を対象とした調理実習、妊娠期の講習会、永久歯むし歯予防講習会など
- ・個別相談の充実
 - 乳幼児健診などの母子健診時における栄養相談、電話による相談など
- ・区広報紙、区ホームページ、けんこうの芽、メールマガジン等における啓発

また、保護者には、幼児の毎日の食事やお弁当作りに取り入れてほしい食材、調理の工夫などの情報提供を行い、栄養バランスについて啓発していきます。

②保育園における取り組み

保育の計画に基づき、様々な食育活動を通じて、食を営む力の基礎を培い、乳幼児の発育・発達段階に応じた効果的な取り組みを進めていきます。

- ・適切な給食の提供
 - 乳幼児期の発育・発達の過程に応じた食事の提供を行うことにより、食べ物への関心、人との関わり等を育む機会とします。
- ・食材に触れる体験
 - 野菜の栽培、食材（旬の野菜、新米等）の展示、給食食材（とうもろこしの皮むき等）に触れる機会を計画的に取り入れ、食材への興味を持つ機会とします。

- ・食育だよりの発行
給食だより及び食育だよりを家庭に配布し、食に関する情報提供を行います。
- ・子育て広場
地域の親子向けに実施しているイベントでは、保育園の給食紹介や離乳食・幼児食を中心とした食の情報提供及び栄養相談を実施していきます。

③学校における取り組み

児童・生徒には、次の3点を柱に取り組みを行います。

- ア 給食を通して、食事の喜びと楽しさを学びます。
- イ 食事の正しい摂り方を学び、心身の成長と健康の増進を図ります。
- ウ 授業を通して、自ら進んで健康管理ができる能力を身につけます。

また、児童生徒の祖父母や地域の方と「地域ふれあい給食」を実施し、学校給食への理解を深めます。さらに、地産地消の推進のために、定期的に都内農産物を用いた給食を実施したり、和食文化に欠かせない箸について、児童生徒が自ら正しい使い方を体得し、食文化への理解を深めていきます。

④成人・高齢者への取り組み

成人は、生活習慣病の発症と重症化予防に向けて、食に関する知識習得に留まらず、行動変容につながる取り組みを進めていきます。また、高齢者には、生活習慣病だけでなく、低栄養による筋力・免疫力の低下、口腔機能の低下による誤嚥等のトラブルへの予防対策など、食を通じた健康づくりの取り組みを進めていきます。

区民一人ひとりの取り組み

- 朝食を食べましょう。
- 家族や友人などと一緒に、楽しく食べる機会をつくりましょう。
- 食べ物を大切にしましょう。

健康指標

指標		29年度	目標
朝食欠食者の割合	小学校4年生	4.0%	減らす
	中学校1年生	3.4%	
	30歳代	21.8%	

2 健康寿命の延伸につながる食育の推進



生活習慣病を予防する食生活を実践することで、健康寿命の延伸につなげます。

現況と課題

65歳の方が要介護2以上の認定を受けるまでの自立期間を「65歳健康寿命」と言い、台東区は、平成27年で男性81.52歳、女性85.41歳となっており、東京都全体の数値を下回っています。がんや糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の予防・重症化予防が重要であり、中でも食生活については、塩分の摂り過ぎや野菜不足などの改善が必要です。また、区民意識調査結果からも、若い世代ほど朝食の欠食や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が少ないなど、不規則な食生活が見受けられます。さらに、学校保健統計では、小学4年生の肥満の割合が3.3%と微増しており、都民の健康・栄養状況では30～50歳代男性の1/3以上が肥満、20歳代女性の約1/4がやせとなっています。不規則な食生活や偏り、運動不足、過剰なダイエットなど、引き続き重要な課題となっています。

具体的な取り組み

区の取り組み

ライフステージ	乳幼児期	学童期	成人・高齢期
	生活習慣病を予防し、各世代にあった適切な食生活を実現する		
取り組むテーマ	<ul style="list-style-type: none"> ○薄味に慣れる ○食事のリズムをつくる ○家族一緒に食べる ○ゆっくりよく噛んで食べる ○甘味食品・甘味飲料の過剰摂取を避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3食食べる ○バランスのよい食事をする ○肥満を防ぐ ○お口のセルフケア、プロフェッショナルケアを定着する 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食を食べる ○バランスのよい食事をする ○生活習慣病等を予防する ○口腔ケアと口腔機能を維持する ○低栄養を予防する

①栄養のバランスがよい食事と減塩、野菜の摂取量を増やす取り組み

栄養のバランスがよい食事を基本に、特に減塩と野菜の摂取量を増やす取り組みが重要です。各種健診時や講習会、キャンペーン、相談事業を通して普及啓発に取り組んでいきます。

- ・ 健診、講習会、出前講座等における情報提供
- ・ 栄養相談の充実
- ・ 食生活改善普及運動等における啓発
- ・ 区ホームページによる啓発



野菜 1 食分の目安 (120g)

②給食施設への食に関する情報提供

保健所は健康増進法に基づき、区内の給食施設(事業所、病院、老人福祉施設、保育園、学校等)を対象に、栄養管理に必要な指導を行っています。喫食者へ望ましい食生活に関する知識の普及啓発を行うことで、喫食者だけでなくその家族にも情報を届けることが期待できます。また、各保育園において実施している食育の取り組み(野菜の皮むき、栽培、一年を通じた行事食の実施ほか)等、食育に関する情報を発信していきます。

- ・ 給食施設における食育の推進
- ・ 保育園等への食育指導媒体の貸出し
- ・ 栄養や食に関する情報のメール配信
- ・ 給食施設向け講習会の実施



エプロンシアター等食育の貸出教材

③食育支援のための人材育成

区の食育を推進していくために、各学校の食育リーダーに対し食育に対する理解を深める取り組みや研修会を実施しています。研修を受けた食育リーダーは食育の中心的役割を担い、所属校の教員に研修内容を普及させています。

また、区内在住の管理栄養士・栄養士による食育ボランティア(平成 29 年 4 月現在 15 名)を育成し、自主活動の支援や保健所との協働等、食育を推進していきます。

- ・ 食育リーダーの育成
- ・ 食育ボランティア(たいとう栄養士会)の活動支援と協働



たいとう栄養士会の活動(台東区消費生活展)

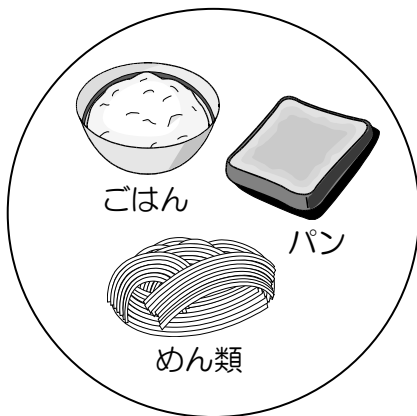
区民一人ひとりの取り組み

- 栄養のバランスがよい食事をしましょう。
- 塩分の摂り過ぎに注意しましょう。
- 野菜が不足しないようにしましょう。
- 甘い物の摂り方に注意し、口腔ケアを習慣づけましょう。

「バランスのよい食事とは・・・」

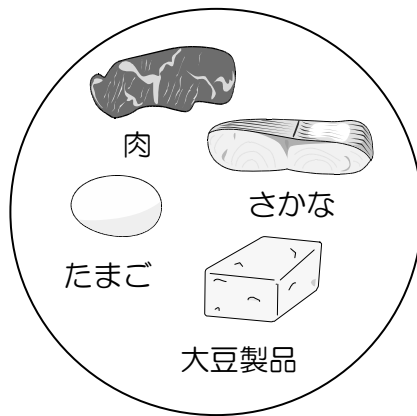
主食

熱や力になる



主菜

からだをつくる



副菜

からだの調子を整える



3つのグループを組み合わせてバランスよく

出典：「バランスのよい食事とは？」リーフレット

健康指標

指標		29年度	目標
児童生徒の肥満の割合 (平成28年度値)	小学校4年生	3.3%	減らす
	中学校1年生	2.0%	減らす
1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合(再掲)		68.4%	80%以上

3 食の循環や環境を意識した食育の推進

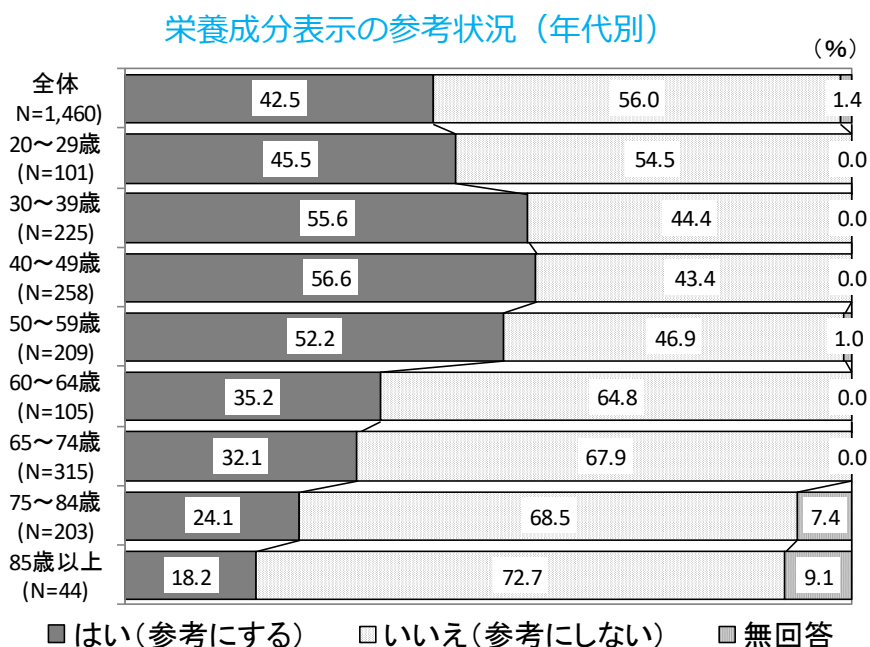
目標

生産から消費までの一連の食の循環と環境を考え、安全・安心な食生活を目指します。

現況と課題

食べることは、常に自然や社会環境との関わりが深く、食物の生産から、流通、そして消費に至るまでの食の循環を意識していくことが大切です。さらに、近年、世界的に関心が高まっている食品ロスについても実態を把握し、できるだけ無駄をなくしていくことが求められています。また、食中毒や食品添加物などの食の安全・安心やアレルギーなど、食品に関する区民の関心は引き続き高い状況にあります。区民が適切な食品の選択ができるよう食品表示の活用について情報提供するなど、様々な機会を活用して普及啓発することが必要です。

区民意識調査結果によると、食品に記載されている栄養成分表示を参考にしている人の割合は 42.5%で前回調査より増加し、若い世代ほど関心が高いことがわかりました。



出典：区民意識調査

また、アレルギーについては、「アレルギー疾患対策基本法」が施行されたことにより、これまで以上に様々な取り組みが求められています。特に、食物アレルギーについては、「アレルギー疾患に関する3歳児全都調査」(平成26年度東京都)の結果からも増加傾向にあります。区でも、平成20年度より、区立保育園や学校給食における食物アレルギー対応状況を把握してきましたが、同じく増加傾向にあります。

具体的な取り組み

区の取り組み

ライフステージ	乳幼児期	学童期	成人・高齢期
	食の循環や環境を意識して、より安全な食生活を実現する		
取り組むテーマ	<ul style="list-style-type: none"> ○食べ物に興味を持つ ○家族一緒に食べる ○食物アレルギーへの対応と理解を深める ○食べ物を大切にし、無駄にしない ○食べ物や食事に関わる人々に感謝の気持ちを持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ○食の循環を学ぶ ○食べ物を大切にし、無駄にしない ○食べ物や食事に関わる人々に感謝の気持ちを持つ ○食の体験活動に参加する ○食の安全について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分に合った食事量を知る ○食品表示をよく見て、買い過ぎや無駄な廃棄を控える ○食の安全について理解する

①食の安全・安心の確保

出張講座などを通して、学童期から食の安全に対する基本的知識を学ぶ機会を設け、区民自らが正しい食の安全に関する情報を選択できる力を育む機会を提供しています。区民一人ひとりが食中毒や食品添加物などの食の安全について関心をもち、食の安全に関する知識を深められるよう取り組みます。

また、食品等事業者に対しては、食品表示法等に基づき、適切な食品表示をすることが義務化されています。事業者への監視指導と食品表示の見方について区民に周知していきます。

- ・食の安全講座の実施
- ・学童期の食品衛生教室等の実施
- ・食品関連事業者等への適正な食品表示に関する指導と啓発



街頭相談所（食品衛生なんでも相談コーナー）

②アレルギー対策

アレルギー疾患の中で、特に食物アレルギーは増加傾向にあることから、今後も相談事業や講演会等を開催し、アレルギーに関する正しい理解について普及啓発をしていきます。

- ・区ホームページによる食物アレルギーに関する啓発
- ・母子健診時等における適切な情報提供
- ・専門医、看護師によるアレルギー相談や講演会

③食品ロス※対策

食品を買い過ぎないことや保存方法、購入した食材を無駄なく上手に使う方法などの家庭でできる知識を普及することが重要です。また、外食時に注文する量を考えるなど、食べ物を大切に作る気持ちを醸成していくことが大切です。各世代に対し、食の生産から消費まで、食の循環の理解を育む取り組みを推進します。

- ・食品ロスを削減するための行動につなげる普及啓発
- ・賞味期限・消費期限を含めた食品表示に関する情報提供

区民一人ひとりの取り組み

- 調理や外食の際は、手洗いなど衛生面に気をつけましょう。また、自分の食べられる量を考えて食事をしましょう。
- 買い物をするときは、アレルギー表示や栄養成分表示などの食品表示をよく見て購入しましょう。

健康指標

指標	29年度	目標
自分に必要な栄養量を知っている人の割合 (再掲)	39.3%	増やす
栄養成分表示を参考にしている人の割合 (再掲)	42.5%	増やす

※食品ロスとは？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本では年間で約 621 万トンの食品を無駄にしています。

食品ロスは食品の製造過程や販売店からだけでなく、一般家庭からも半分近く発生しています。