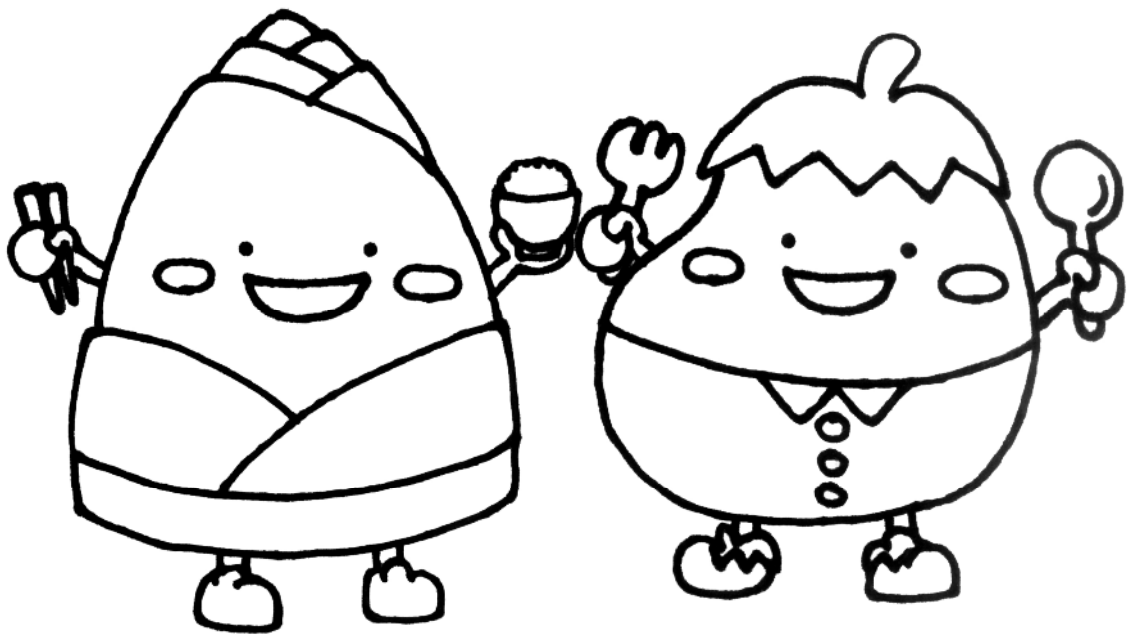


# 向日市食育推進計画(案)



向日市



# ～ 目 次 ～

## 第1編 基本的事項

第1章 計画の背景と趣旨.....	1
第2章 計画の位置付けと期間.....	2

## 第2編 食をとりまく現状

第1章 ライフステージ別 食の現状と課題.....	3
1 妊娠期の現状と課題.....	3
2 乳幼児期の現状と課題.....	7
(1) 乳児期の栄養方法.....	7
(2) 離乳食の現状.....	8
(3) 幼児期の食生活の現状.....	9
(4) 生活リズムの現状.....	12
3 小中学生の現状と課題.....	13
4 成人・高齢期の現状と課題.....	16
第2章 保育所、幼稚園、学校における食育活動の現状.....	23
1 保育所における食育の現状.....	23
2 幼稚園における食育の現状.....	23
3 学校における食育の現状.....	24
第3章 農業の現状と課題.....	25
1 農業の現状.....	25
(1) 農業の現状.....	25
(2) 地場農産物の学校・保育所での利用状況.....	26
(3) 地場農産物の直売.....	26
2 農業体験の現状.....	27
(1) 地産地消推進体験農園.....	27
(2) 市民健康農園.....	27

## 第3編 食育推進計画

第1章 食育推進の目標と方向性.....	29
1 バランスのよい食生活を普及し、健康の保持増進を図る.....	29
2 食を通じて豊かな心を育む.....	29
3 地産地消をすすめ食文化の伝承を図る.....	30
4 食育を推進するためのネットワークづくり.....	30
第2章 食育推進の展開について.....	31
1 家庭、地域における食育の推進について.....	31
（1）家庭での食育の取組の促進.....	31
（2）向日市食生活改善推進員協議会の活動支援及び育成.....	31
2 妊婦、乳幼児、成人に対する食育の推進.....	32
（1）妊娠期における食育の推進.....	32
（2）乳幼児期における食育の推進.....	32
（3）成人・高齢期における食育の推進.....	32
3 保育所、幼稚園、学校における食育の推進.....	33
（1）保育所における食育の推進.....	33
（2）幼稚園における食育の推進.....	34
（3）学校における食育の推進.....	34
（4）保育所、幼稚園、学校における連携の充実.....	35
4 地産地消の推進.....	35
（1）産直活動の推進.....	35
（2）学校、保育所給食での地場産物の活用.....	35
（3）農業体験活動の充実.....	36
第3章 計画の推進体制について.....	37
1 関係者が連携できるネットワークづくり.....	37
（1）食育推進に関する定期的な会議の開催.....	37
（2）生産者や食品関連業者との連携による食育の推進.....	37
2 人材育成や食育に関するマンパワーの強化推進.....	37
（1）食にかかわるマンパワーの確保と適切な配置.....	37
（2）食にかかわる担当者の連携とマンパワーの資質の向上.....	37
3 京都府との連携.....	38

ライフステージ別 食の実態と計画  
食育推進計画の現状値と目標値

### 《資料編》

向日市食育推進計画策定の経過  
向日市食育推進計画懇談会名簿

# 第 1 編 基本的事項



## 第1章 計画の背景と趣旨

人々は食べることにより、命を成り立たせ、健康を維持しています。心身の健康と豊かな人間形成のために食生活はかせませんが、近年食に対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。

昭和45年頃を境に飽食の時代といわれるようになり、食品産業や外食産業が発達し、外食や中食( )の需要が伸びるなど豊富な食品がちまたにあふれ、食に関する情報が氾濫する時代となりました。

また、家族の世帯員数の減少、共働き世帯の増加に加え、24時間社会となり、お金を出せばいつでも何でも手に入る社会となり、食卓を中心とした家族の団らんの喪失、世代間の食文化や調理技術の伝承不足などがみられ、身体的、精神的な健康への影響が懸念される現状にあります。

実際、朝食の欠食に代表されるなどの不規則な食事や野菜の摂取不足、脂肪の過剰摂取など栄養の偏りが子どもも含めてみられ、これらに起因する、肥満や脂質代謝異常、糖尿病などの生活習慣病の増加もみられます。

また、若い女性のやせ志向やダイエット行動は、大きな問題となっており、鉄やカルシウムなどの必要摂取量が不足している実態があります。

さらに、食の安全上の問題や食の海外への依存の問題が生じるなかで、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育( )を推進することが社会的に必要な政策課題となり、国では平成17年6月に食育基本法が制定されました。

食育基本法では、基本的な理念が定められ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与することを目的としています。

これまで、本市では地域や学校、保育所など様々な分野でそれぞれに食に関する施策を展開してきましたが、計画策定により、今後はより一層市民の方々との連携を図り、よりよい食生活をめざすことにより、健康な地域づくりをめざしていきたいと考えます。

中食・・・市販の弁当や惣菜等、家庭外で調理加工された食品を家庭や職場、学校、屋外へ持って帰り、そのまま調理加熱することなく食事として食べられる状態に調理された食品の総称

食育とは・・・

- ・ 生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・ 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こと

《食育基本法前文より》

## 第2章 計画の位置づけと期間

本計画は、向日市の食育の推進を図るための基本的な考え方と、具体的な施策の展開を示すための計画として策定するものです。

食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画として位置づけ、京都府の「京都府食育推進計画」を基本に策定します。

計画の期間は、平成22年度～平成26年度の5年計画とします。



## 第2編 食をとりまく現状



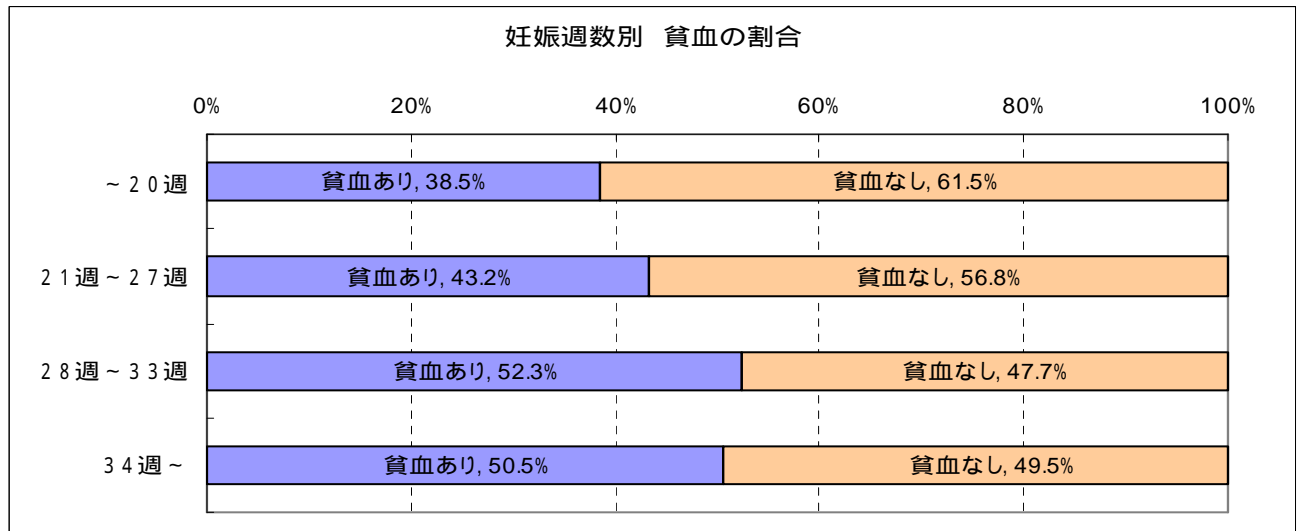
# 第1章 ライフステージ別 食の現状と健康課題

## 1 妊娠期の現状と課題

### (1) 妊婦の現状

#### 妊婦の貧血（週数別）

貧血のある妊婦の割合は、妊娠20週までは38.5%、21週から27週では43.2%、28週～33週では52.3%、36週以降は50.5%となっており、妊娠週数とともに増加する傾向にあります。



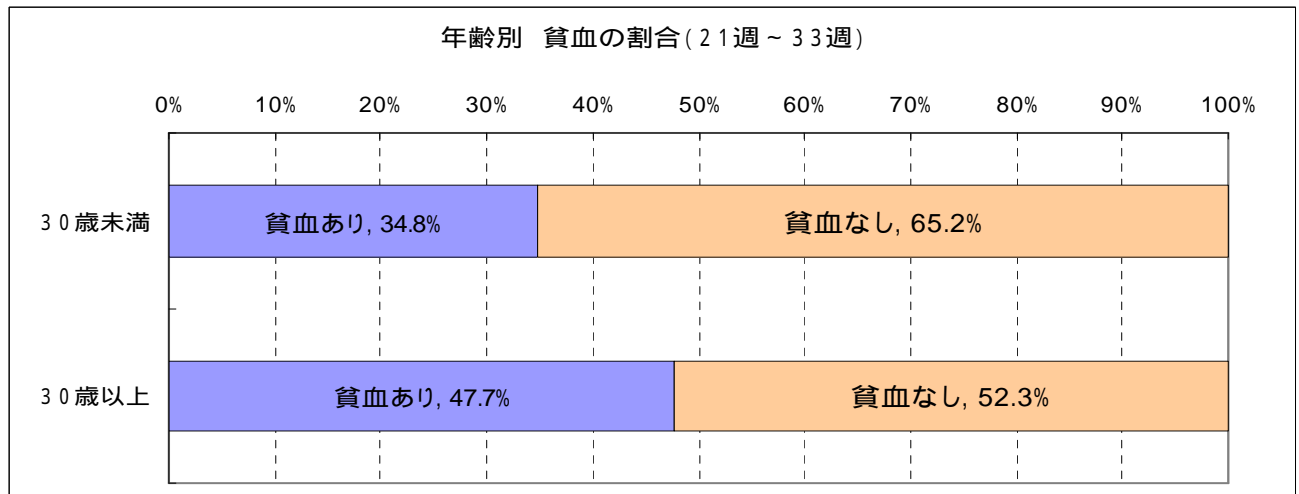
貧血の有無は血清ヘモグロビン値により判定しています

〔 正常値：妊娠20週まで・・・ヘモグロビン12 g/dl以上  
20週以降・・・ヘモグロビン11 g/dl以上 〕

平成20年度向日市妊婦健康診査の結果から

#### 妊婦の貧血（年齢別）

貧血のある妊婦を年代別にみると、30歳未満は34.8%で約3人に1人、30歳以上では47.7%で約2人に1人は貧血があります。

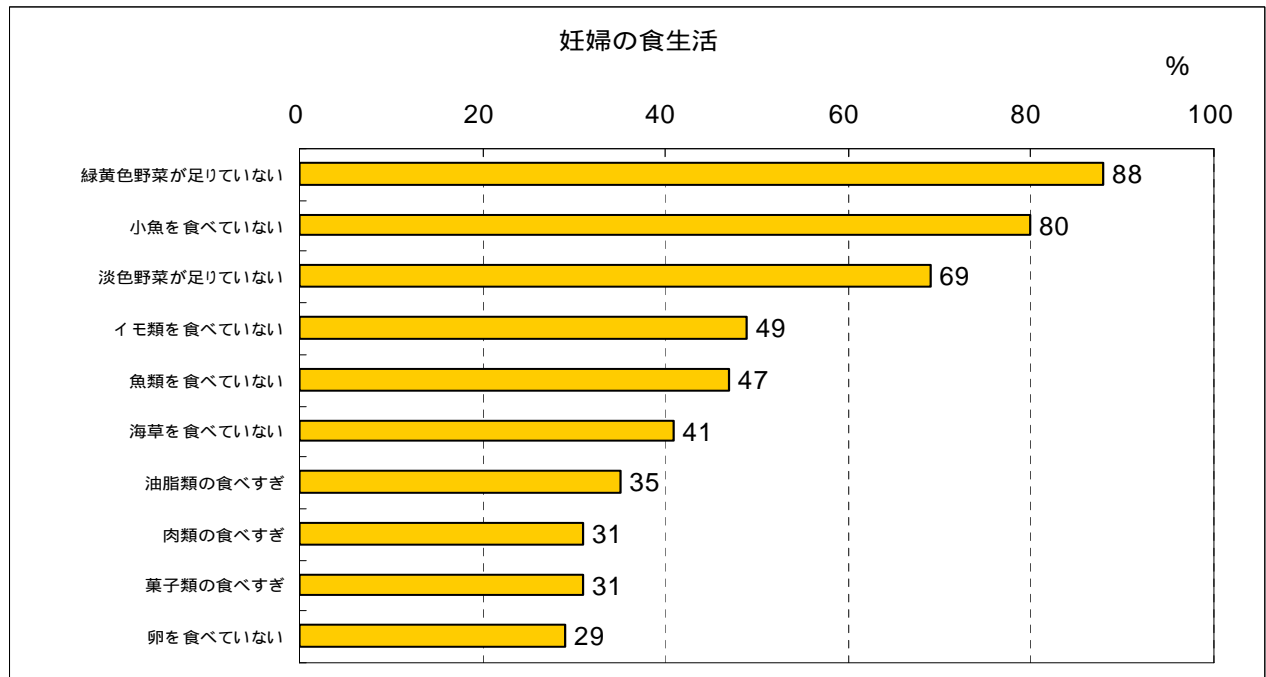


平成20年度向日市妊婦健康診査の結果から

## 妊婦の食生活について

### 食事内容

・妊婦が自分の食生活を振り返った結果、野菜の摂取不足を自覚している妊婦が88%、小魚・魚を食べていないと自覚している妊婦が80%います。また、油脂類・肉類・菓子類の食べすぎと自覚している妊婦は約3割います。



平成20年度 マタニティスクール 食生活アンケートから

・おやつを食べている妊婦の割合は65%あり、内容は果物・ジュース・アイスクリーム・クッキー・菓子類が多い状況です。

・朝食はパンと飲み物・パンと飲み物と果物など合わせて44%、昼食はチャーハンやスパゲティなどの主食のみ、主食に飲み物など合わせて39%あり、比較的食品数が少なく、簡単に調理できる献立が多く、夕食は主菜+副菜+汁物などの食品数が多く、ボリュームのある献立が多くみられます。

平成20年度 マタニティスクール 食事記録から

## 生活リズムについて

午後8時以降に夕食を食べている割合は39%あり、夕食の時刻が遅いと就寝時刻も遅くなる傾向があります。

就寝時刻が午前0時以降に就寝する割合は41%あり、うち第1子を妊娠中の妊婦は80%となっています。

平成20年度 マタニティスクール 食生活アンケートから

課題 妊婦の健康と胎児の健全な発育のためには、規則正しい生活を送るとともに、栄養バランスのとれた食事をきちんと摂ることが大切です。

妊娠期は血液量が増加するため、生理的に貧血傾向になりやすく、本市の妊婦の健診結果においても、約半数が貧血という実態がありました。

二分脊椎などの神経管閉鎖障害( )の発症を減らしたり、口唇口蓋裂の発症リスクを減らすには、妊娠初期の葉酸摂取が重要であることが知られています。

葉酸は、ほうれんそう、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆などに多く含まれています。これらの食品を日頃から多くとるよう心がけることが必要です。

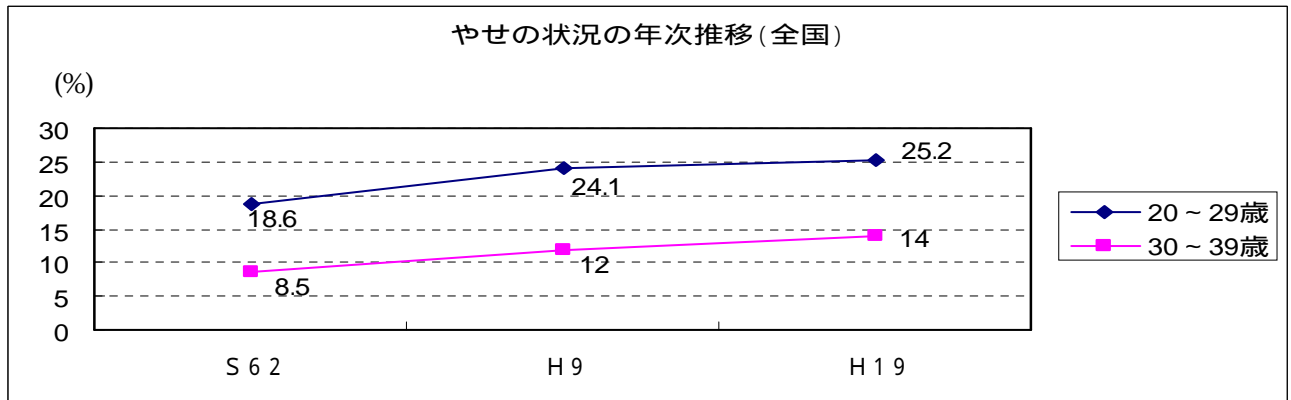
神経管閉鎖障害・・・赤ちゃんが形づくられる初期の段階で形成される、脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されず、きちんとした管の形にならないことに起因しておこる障害であり、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症する。

## 妊婦のやせの状況

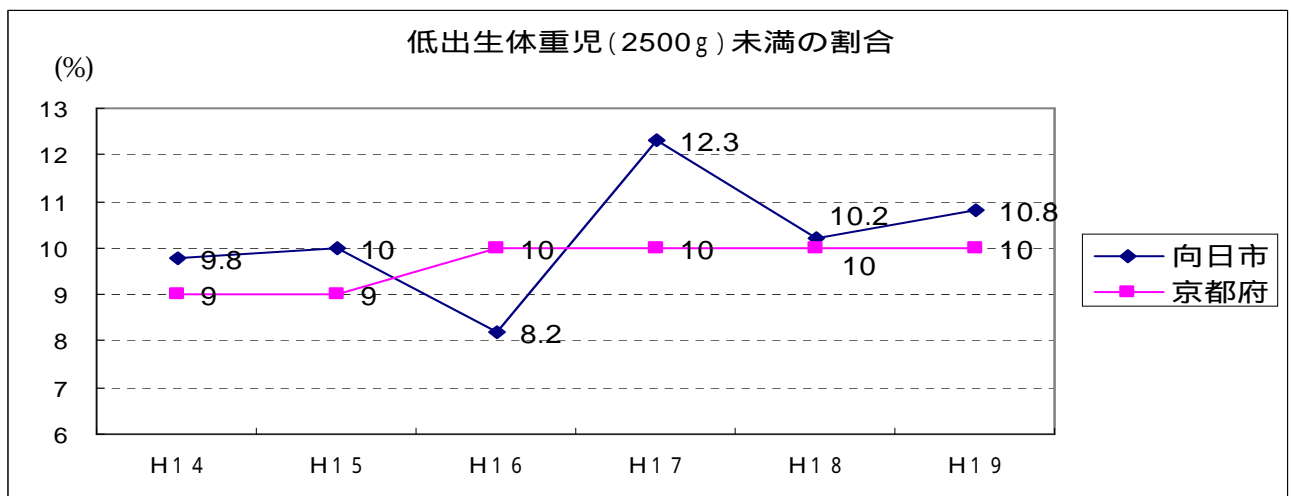
近年女性のダイエット志向がすすみ、20年前と比較しても、20歳代の女性のやせ(BMI)18.5未満)は増加しています。(平成19年度国民栄養調査より)

そのため、全国的には出生体重は20年間で200g低下し、また、2500g未満の低出生体重児の割合も、20年前の約5%から平成18年度には、9.6%へと約2倍に増加しています。本市の低出生体重児の出生割合は全国同様10%前後あり、京都府の割合と比較すると若干高い傾向にあります。

2か月訪問時に母から妊娠する前の体重を聞き取り、体格を調査(平成20年度)したところ、母の妊娠前のやせの割合は18.8%ありました。



(平成19年度国民栄養調査)



(京都府保健福祉統計)

## 課題

妊娠期において、必要な栄養摂取量が確保されていない状況にあり、低出生体重児の者の割合が増加する傾向にあります。胎児期に低栄養状態にあった児は成長後に肥満、高血圧、糖代謝異常などの生活習慣病を高頻度に発症することが、明らかになっています。また、低出生体重児は虐待のリスク要因にもなります。生活習慣病予防、虐待予防のためにも、妊娠中はもちろんのこと妊娠する前の世代の人たちに対して、健康で安全な出産ができるからだづくりを行うことの重要性を理解し、必要な栄養をバランスよく摂取することができるよう支援し、低出生体重児の出生を予防する必要があります。

やせの判定基準・・・BMI (body mass index) 18.5未満

BMI (体格指数) = 体重 ÷ (身長m × 身長m)

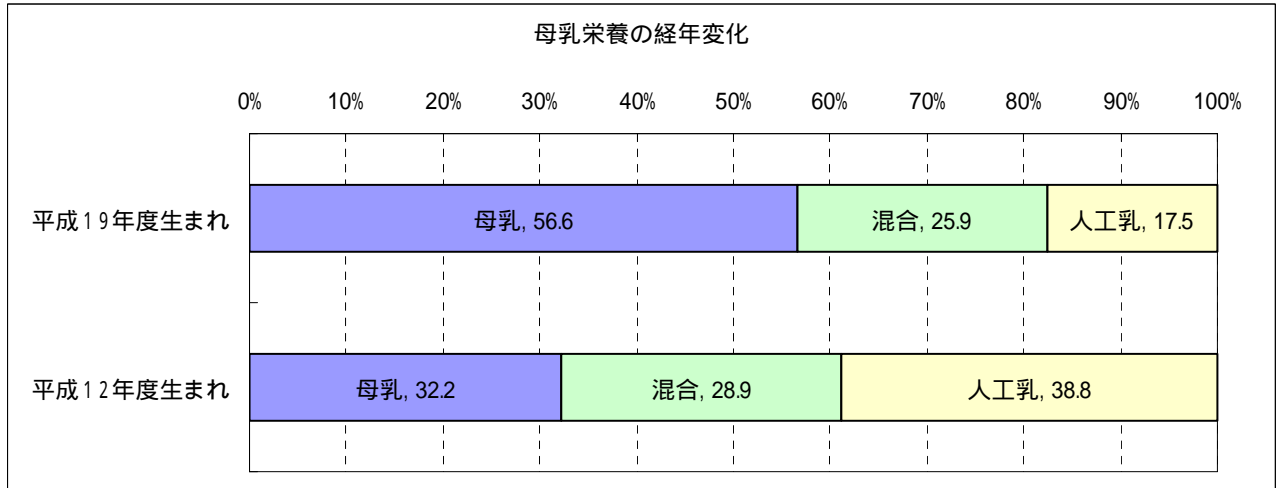
## 2 乳幼児期の現状と課題

### (1) 乳児期の栄養方法

#### [母乳栄養の経年変化と月齢別割合]

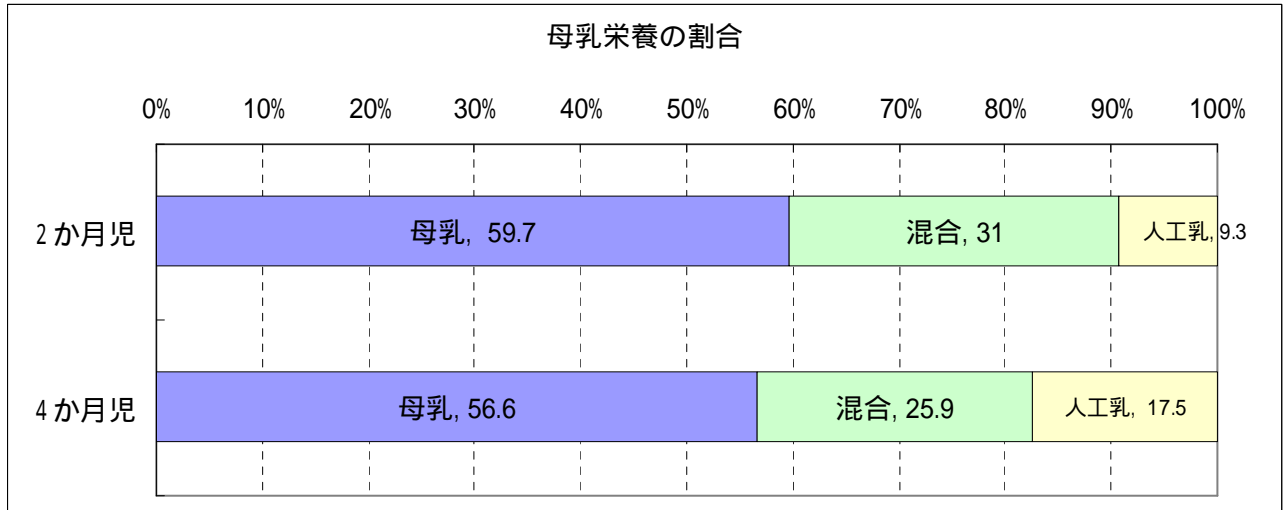
4か月児の母乳栄養の割合を経年的に見ると、平成12年度生まれ児は32.2%、平成19年度生まれ児は56.6%あり、約1.8倍に増加しています。

母乳栄養の割合を月齢別に見ると、2か月児では59.7%、4か月児では56.6%あり、母乳栄養の割合の減少は少なく、母乳栄養が継続されていることが伺えます。



(平成19年度生まれ:平成19年12月~平成20年10月生まれ401人・前期健診)

(平成12年度生まれ:平成14年向日市保健計画時調査)



(2か月児:平成20年2月~平成20年9月生まれ・訪問時調査)

(4か月児:平成19年12月~平成20年10月生まれ・前期健診)

#### 課題

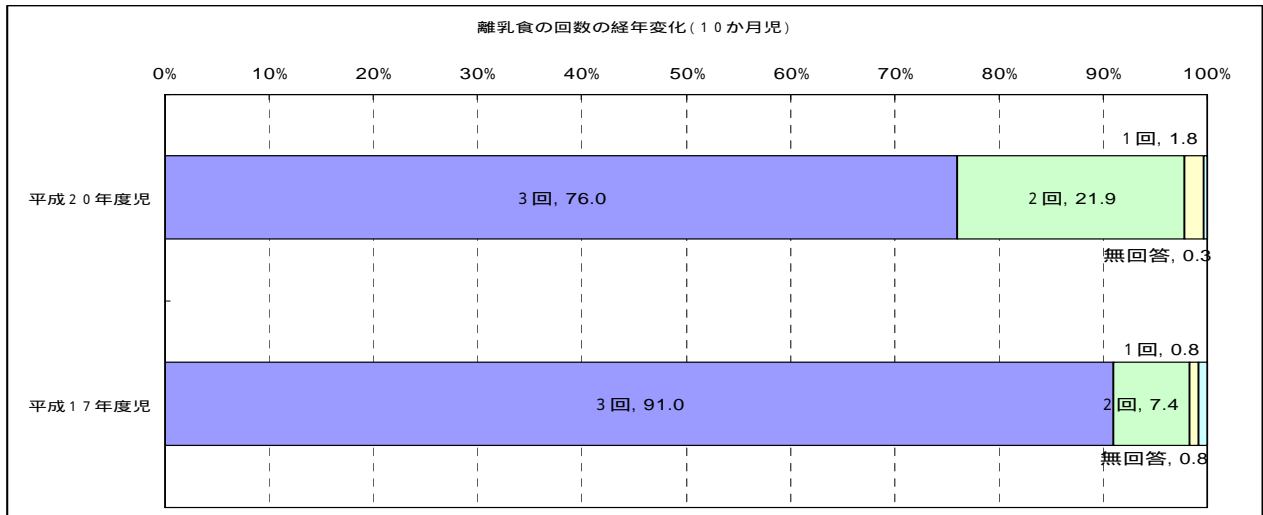
赤ちゃんが母乳で育つことは、赤ちゃんやお母さんにとって最も自然なことで、母子の心身の健康にも良いことから、母乳で育児ができるよう、妊娠中からきめ細かな支援を行うことが必要です。

## (2) 離乳食の現状

### [離乳食の進め方]

平成17年度乳幼児栄養調査によると、離乳食の開始時期は、5か月以降が昭和60年には53%でしたが、平成7年には67.3%、平成17年には84.4%に増加し、開始時期が遅くなる傾向が見られています。平成19年に改定された「授乳・離乳の支援ガイド」では離乳食の開始時期は生後5、6か月頃が適当とされ、完了時期についても、12～15か月頃から12か月から18か月頃と幅がひろがるとともに、緩やかな表現にかわったためと考えられます。

本市でも、10か月の離乳食の進め方が遅くなる傾向にあり、平成20年度生まれ児は平成17年度生まれ児に比べて、3回食になっている子どもは15%減少しています。

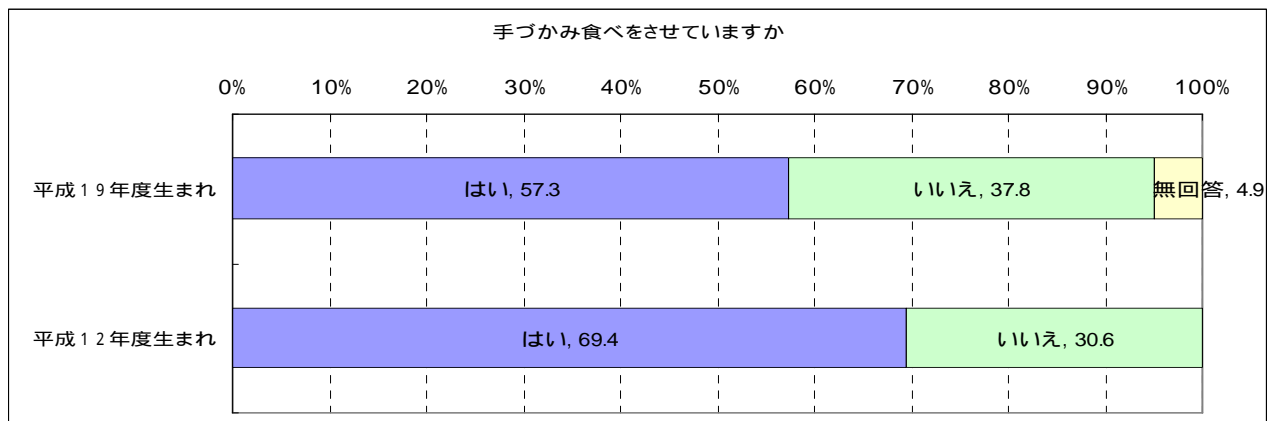


(平成20年度生まれ児：平成20年4月～11生まれ・10か月健診時アンケートより)

(平成17年度生まれ児：平成17年4月～7生まれ・10か月健診時アンケートより)

### [手づかみ食べ]

10か月児が手づかみ食べ( )をしている割合は、平成12年度生まれ児は69.4%、平成19年度生まれ児は57.3%で減少傾向です。



(平成19年度生まれ：平成19年8月～11生まれ・後期健診時アンケート)

(平成12年度生まれ：平成12年7月～9生まれ・平成14年向日市保健計画時調査)

「手づかみ食べ」・・・食べ物を自分の手でつかんで口に運び、食べること。「目で見て」+「手指でつかんで」+「口に入れる」この3つの事がうまくできるようになることが自分で食べられるようになるためには必要であり、食への意欲も育てる。



課題

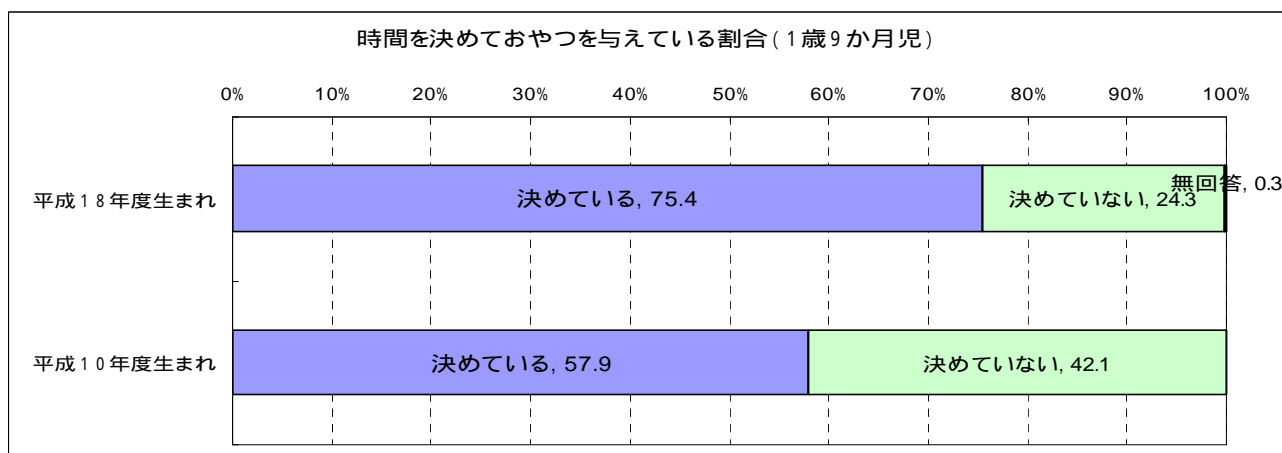
離乳期は離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀嚼<sup>そしゃく</sup>と嚥下<sup>えんげ</sup>を体験し食べる能力をつけていく時期です。またおいしく食べた満足感に大人が共感することで、食べる意欲の基礎づくりをする、大事な時期です。いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする事ができるよう、子どもの状況に合わせて、離乳食を進めていくことが必要です。

(3) 幼児期の食生活の現状

おやつを食べ方について

[おやつとの与え方について]

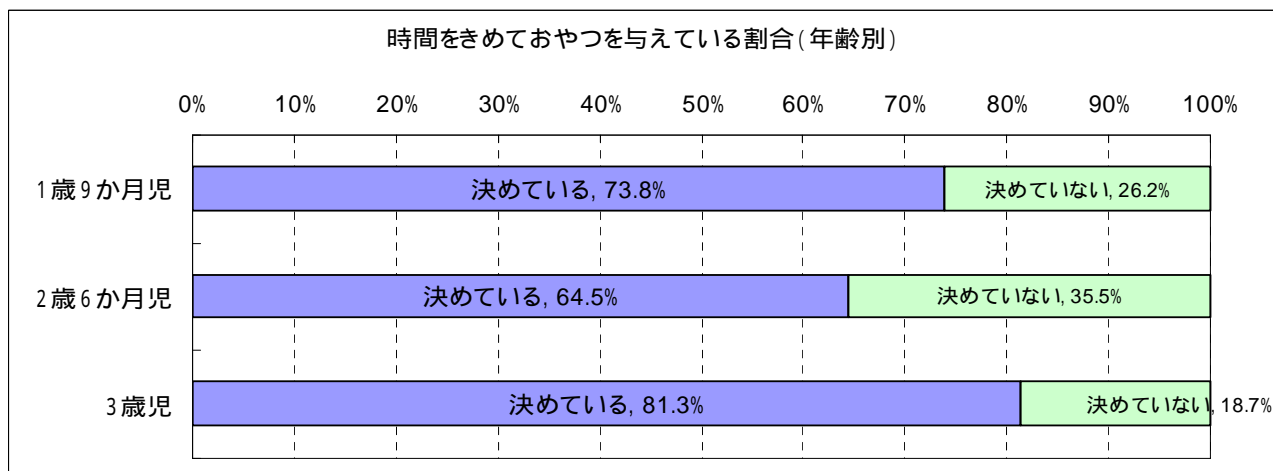
1歳9か月児でおやつを決めている割合の経年変化を見ると、平成10年度生まれ児は57.9%、平成18年度生まれ児は75.4%と増加しています。



(平成18年度生まれ：平成20年4月1日～平成20年11月30日健診時アンケートより)

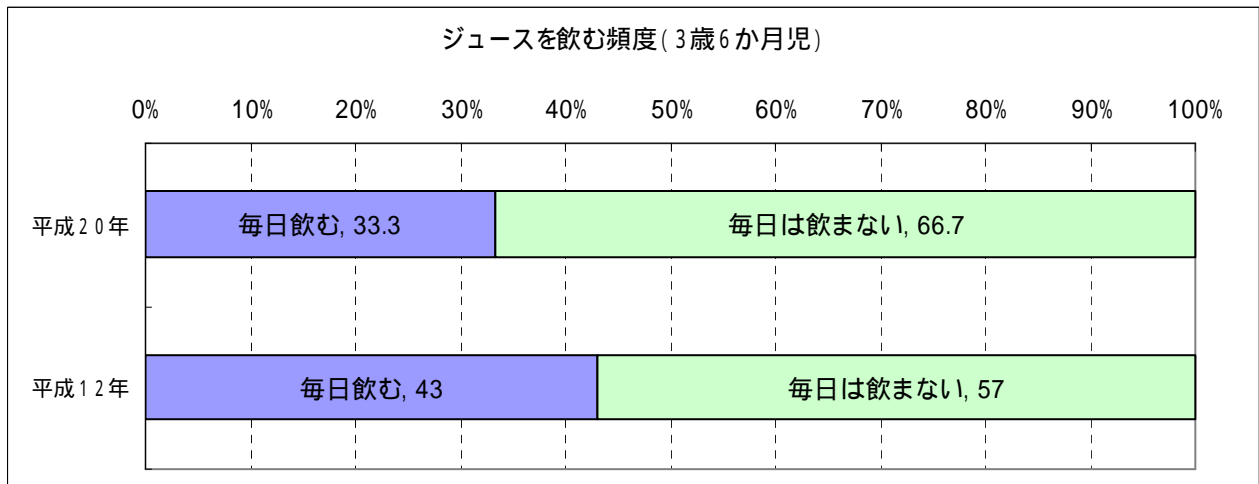
(平成10年度生まれ：平成14年向日市保健計画時調査)

時間をきめておやつを与えている割合は、1歳9か月児では73.8%、2歳6か月児は64.5%、3歳6か月児は81.3%となっています。1歳9か月で時間が決まっても、2歳6か月で減少しているのは、決まった時間以外におやつをほしがることが増加するもの考えられます。



(平成17年7月～10月生まれ健診アンケート)

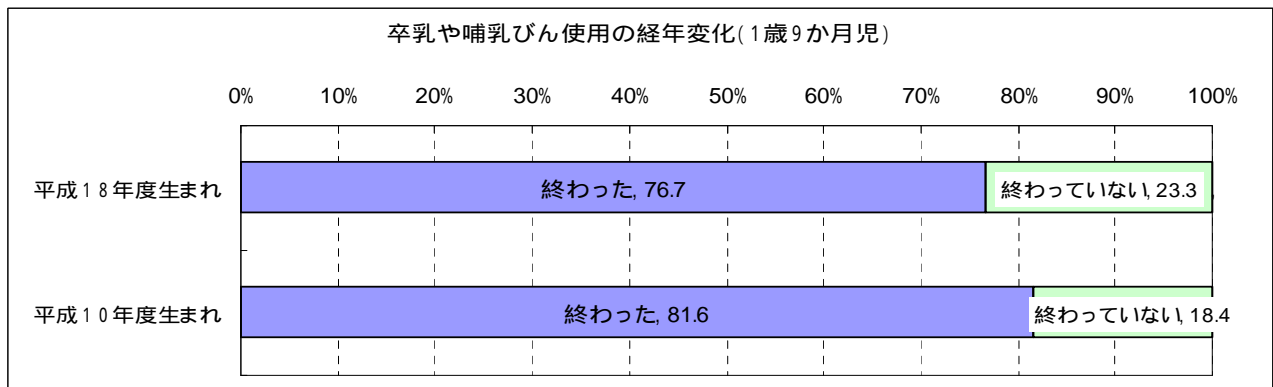
3歳6か月児で毎日ジュースを飲む子どもは、平成12年の調査では43%、平成20年の調査では33.3%と減少しています。



(2008年度調査：平成17年4月生まれ～7月生まれ144人・3歳6か月健診)

### 卒乳や哺乳びんの使用

1歳9か月児の卒乳している割合は、平成10年度生まれ児は81.6%、平成18年度生まれ児は76.7%で、卒乳時期が遅くなってきている傾向にあります。



(平成18年度生まれ：平成18年12月～平成19年5月生まれ・1才9か月健診アンケート)

(平成10年度生まれ：平成14年向日市保健計画時調査)

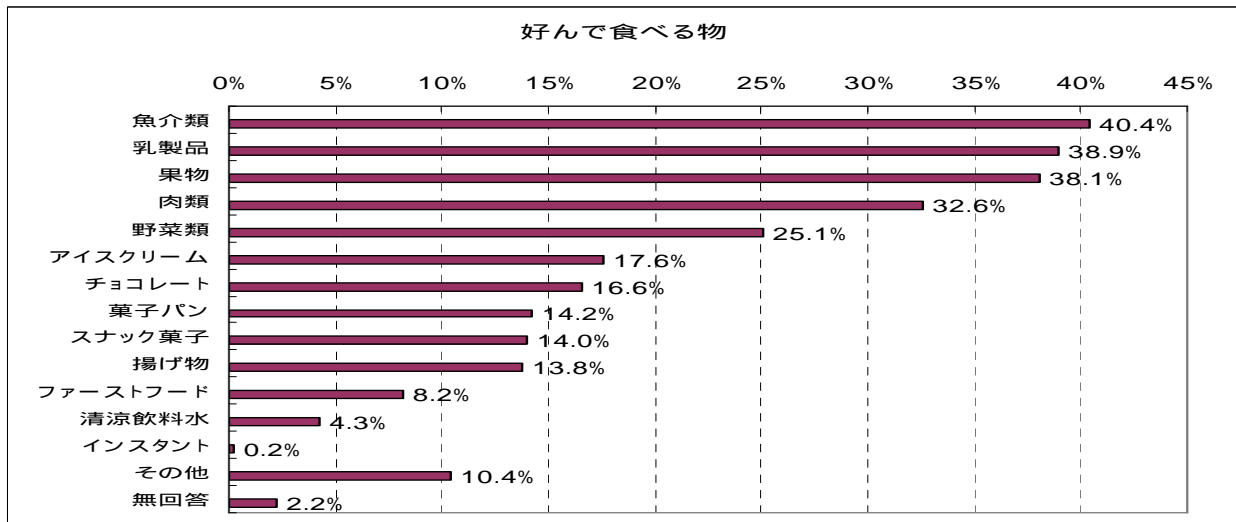
### 課題

幼児期は、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリがつき、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期です。また、食への関心が持てるようになり、食の体験を広げていく時期でもあり、そのような時期に、児の成長発達に合わせた食事やおやつの摂取ができることが必要です。

## 食べ物の好き嫌い

【好んで食べる物】（3つまで複数回答あり）

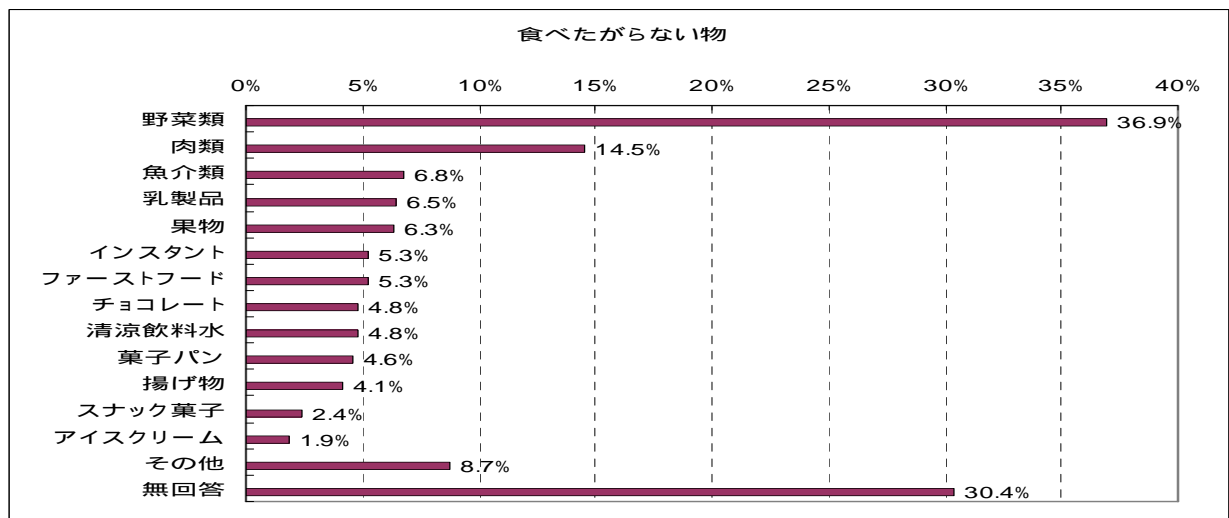
好んで食べるものは、魚貝類が40.4%、乳製品が38.9%、果物が38.1%、肉類が32.6%となっています。



向日市内就学前の保護者対象 次世代育成アンケート調査結果（平成20年度実施）

【食べたがらない物】（3つまで複数回答あり）

食べたがらないものは野菜が36.9%で、3人に1人は「野菜嫌い」の状況が伺えます。



向日市内就学前の保護者対象 次世代育成アンケート調査結果（平成20年度実施）

## 課題

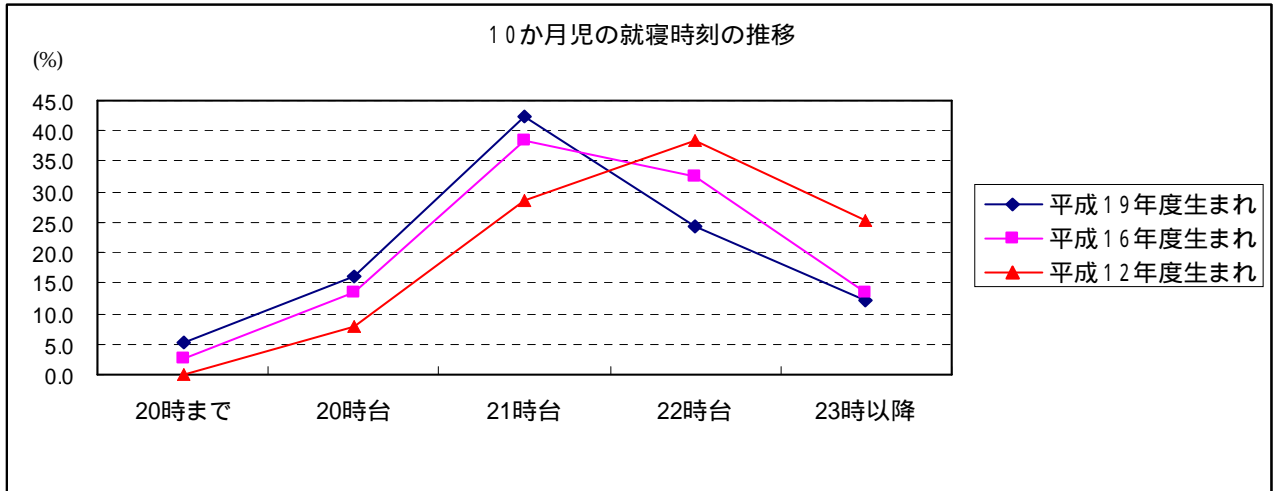
幼児期は味覚が形成される時期であり、味覚も発達途上です。味がわかってきたことで自分の「好き」「嫌い」が出てきます。野菜を嫌う理由は、野菜独特の「苦味」「えぐみ」「後味」などといわれています。「苦味」などは経験や学習を積むことで少しずつ味覚が発達し、嫌いなものが好きに変化していくと考えられています。「嫌い」から「好き」に変化していく過程ではいろいろな工夫が必要です。最近では幼児期から濃い味や揚げ物を好む傾向があります。食文化の伝承が失われつつあることから、「野菜をおいしく食べる方法」などを伝承していく必要があります。

(4) 生活リズムの現状

睡眠リズムについて

[10か月児の就寝時刻]

午後10時以降に就寝する10か月児は、平成12年度生まれ児で63.5%、平成16年度生まれ児では45.9%、平成19年度生まれ児は36.6%と減少傾向にあります。



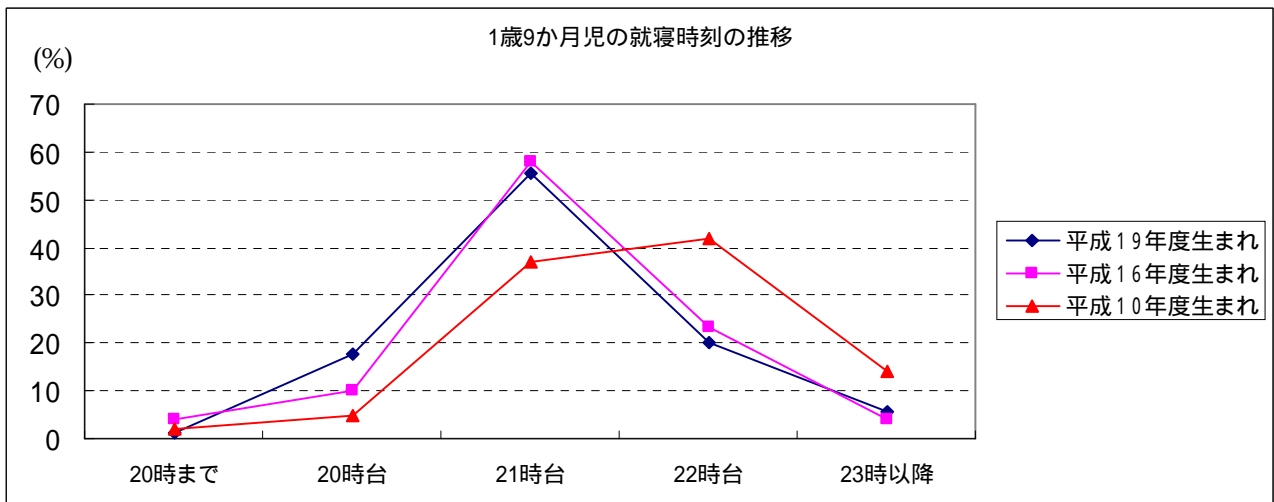
(平成19年度生まれ10か月児：平成19年6月～9生まれ・後期健診)

(平成16年度生まれ10か月児：平成16年6月～9生まれ・後期健診)

(平成12年度生まれ10か月児：平成14年向日市保健計画時調査)

[1歳9か月児の就寝時刻]

午後10時以降に就寝する1歳9か月児は、平成10年度生まれ児では、57%いましたが、平成16年度生まれ児は27.7%、平成19年度生まれ児は25.6%と半減しており、早く就寝している児が増加しています。



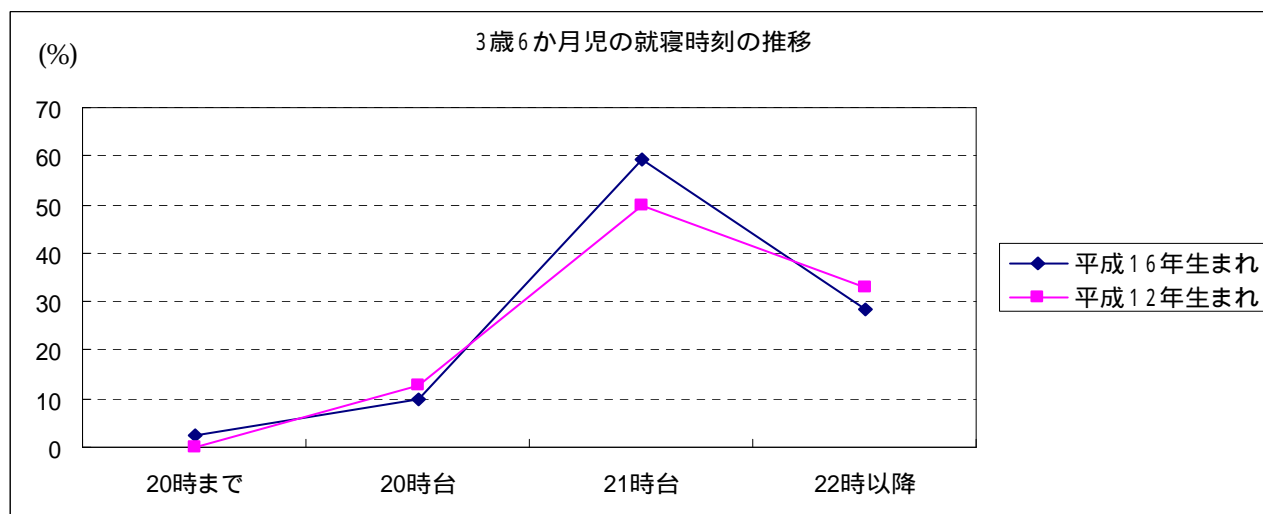
(平成19年度生まれ：平成19年6月～9生まれ・1才9か月健診)

(平成16年度生まれ：平成16年6月～9生まれ・1才9か月健診)

(平成10年度生まれ：平成14年向日市保健計画時調査)

### [ 3歳6か月児の就寝時刻 ]

3歳6か月児の平成12年度生まれと平成16年度生まれを比較すると、午後10時以降に就寝する子どもが、33%から28.3%に減少しています。



(平成16年生まれ：平成16年6月～9月生まれ・3歳6か月健診)

(平成12年生まれ：平成14年向日市保健計画時調査)

**課題** 各年代で起床・就寝時刻は早くなっており、遅寝遅起きに一定歯止めがかかっていますが、乳児後期から午後10時以降に就寝する児は36.6%います。乳幼児期に基本的な生活習慣を身につけるため、今後も引き続き、生活リズムを整えていくことができるような対応が必要です。

## 3 小中学生の現状と課題

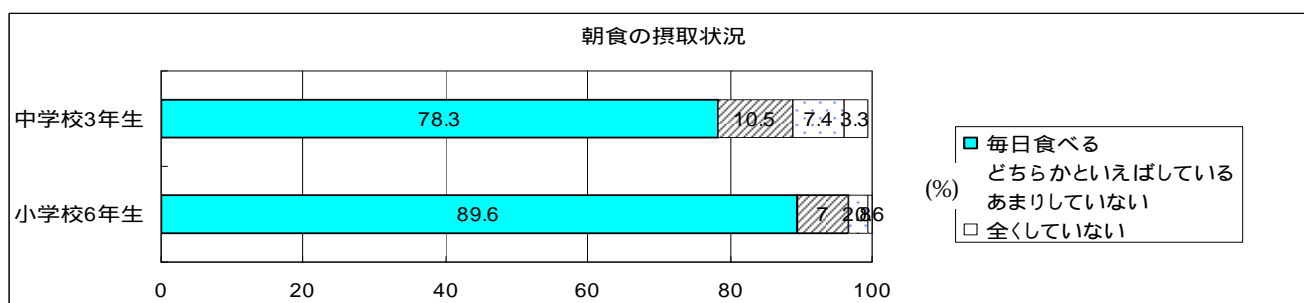
### < 現状 >

#### ・朝食の摂取状況について

市内全小学校6年生の調査結果によると、朝食を「毎日食べる」と回答した児童の割合は89.6%、「どちらかといえば毎日食べる」が7%であり、「あまり食べない」が2.8%、「まったく食べない」が0.8%でした。

中学校3年生では、朝食を「毎日食べる」と回答した児童の割合は78.3%、「どちらかといえば毎日食べる」が10.5%であり、「あまり食べない」が7.4%、「まったく食べない」が3.3%でした。

これまでの調査から学年が進むにつれて朝食を毎日食べる割合が減っていることがわかります。



- 向日市内小学6年生501人 中学3年生390人対象平成20年度全国学力・学習状況調査から -

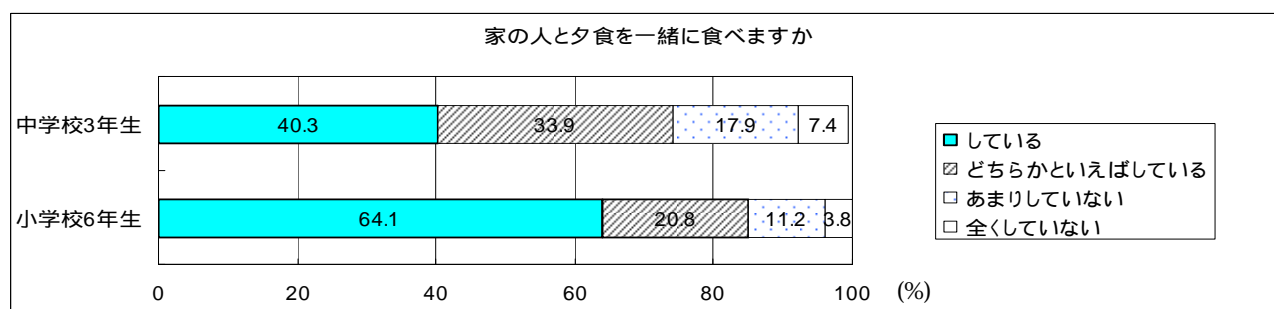
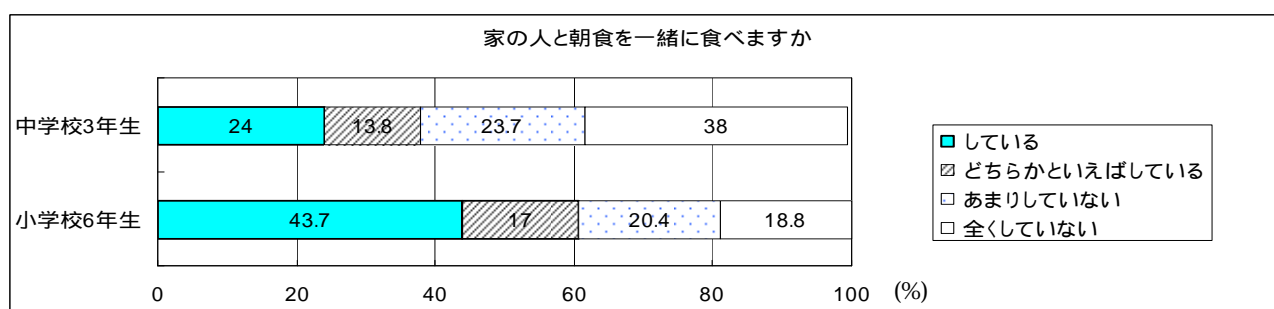
・食事のとり方について

家の人と普段朝食を一緒に食べますかの設問については、小学6年生では、「一緒に食べる」が42.7%、「どちらかといえば一緒に食べる」が17%、「あまり一緒に食べない」が20.4%、「全く一緒に食べない」が18.8%でした。

中学3年生では、「一緒に食べる」が24%、「どちらかといえば一緒に食べる」が13.8%、「あまり一緒に食べない」が23.7%、「全く一緒に食べない」が38%でした。

家の人と普段夕食を一緒に食べますかの設問については、小学6年生では、「一緒に食べる」が64.1%、「どちらかといえば一緒に食べる」が20.8%、「あまり一緒に食べない」が11.2%、「全く一緒に食べない」が3.8%でした。

中学3年生では、「一緒に食べる」が40.3%、「どちらかといえば一緒に食べる」が33.9%、「あまり一緒に食べない」が17.9%、「全く一緒に食べない」が7.4%で、中学生よりも小学生の方が孤食( )が少なく、また朝食より夕食の方が孤食が少なくなっています。



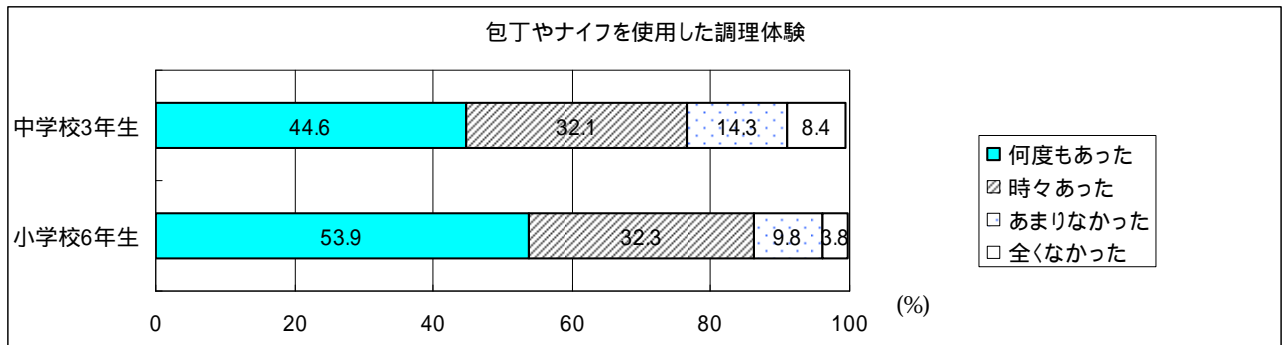
- 向日市内小学6年生501人 中学3年生390人対象平成20年度全国学力・学習状況調査から -

孤食・・・家族がいながら、家庭内で一人で食事をするをいう。家族で食卓を囲む団らんやふれあいの場がなく、栄養面においても簡便な食品だけで簡単にすませてしまうなど、栄養摂取の偏りや食事軽視の心が植え付けられ、特に子どもにとって、心身の健全な成長が阻害されることが懸念されている。

・調理体験について

包丁やナイフを使って調理をしたことがありますかの設問については、小学6年生では、「何度もあった」が53.9%、「時々あった」が32.3%、「あまりなかった」が9.8%、「全くなかった」が3.8%でした。

中学3年生では、「何度もあった」が44.6%、「時々あった」が32.1%、「あまりなかった」が14.3%、「全くなかった」が8.4%で、小学生よりも包丁やナイフを使った調理体験が少なくなっています。



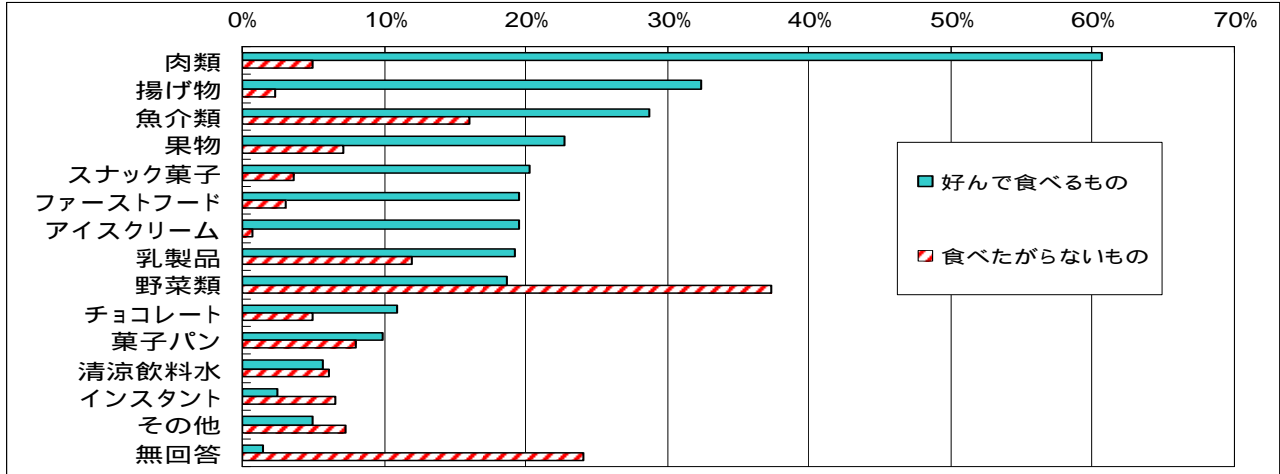
- 向日市内小学6年生501人 中学3年生390人対象平成20年度全国学力・学習状況調査から -

・食べ物の好き嫌い

[好んで食べるもの] (3つまで複数回答あり)

好んで食べるものは肉類が60.7%と圧倒的に多く、次いで、揚げ物32.4%、魚介類28.8%となっています。

食べないものは野菜類が37.4%で3人に1人は、「野菜嫌い」の状況が伺えます。



- 向日市内小学生の保護者対象次世代育成アンケート調査結果(平成20年度実施)から -

課題

児童・生徒の就寝時間が遅く、夜型の傾向が進み、朝食の欠食など、家庭における生活習慣の乱れがみられ、家庭における食育の推進が求められます。

子ども達が健全な食生活を実践し、習慣化するために、家庭や地域と連携し、小学校・中学校と一貫した食育の推進が必要です。「早寝・早起き・朝ごはん」等の家庭や地域と連携した取組の一層の充実と、学校の教育活動全体を通して、発達段階に応じた食に関する指導を実施するとともに、農業体験や料理体験などの体験活動を重視した食育に取り組み、子ども達が知識の習得のみならず、実践を積み重ね、望ましい食習慣を身につけ食の自己管理能力を身につけることが大切です。

#### 4 成人・高齢期の現状と課題

平成20年度に実施した下表3種類の健康診査結果から、成人・高齢期の健康の現状と課題をまとめました。

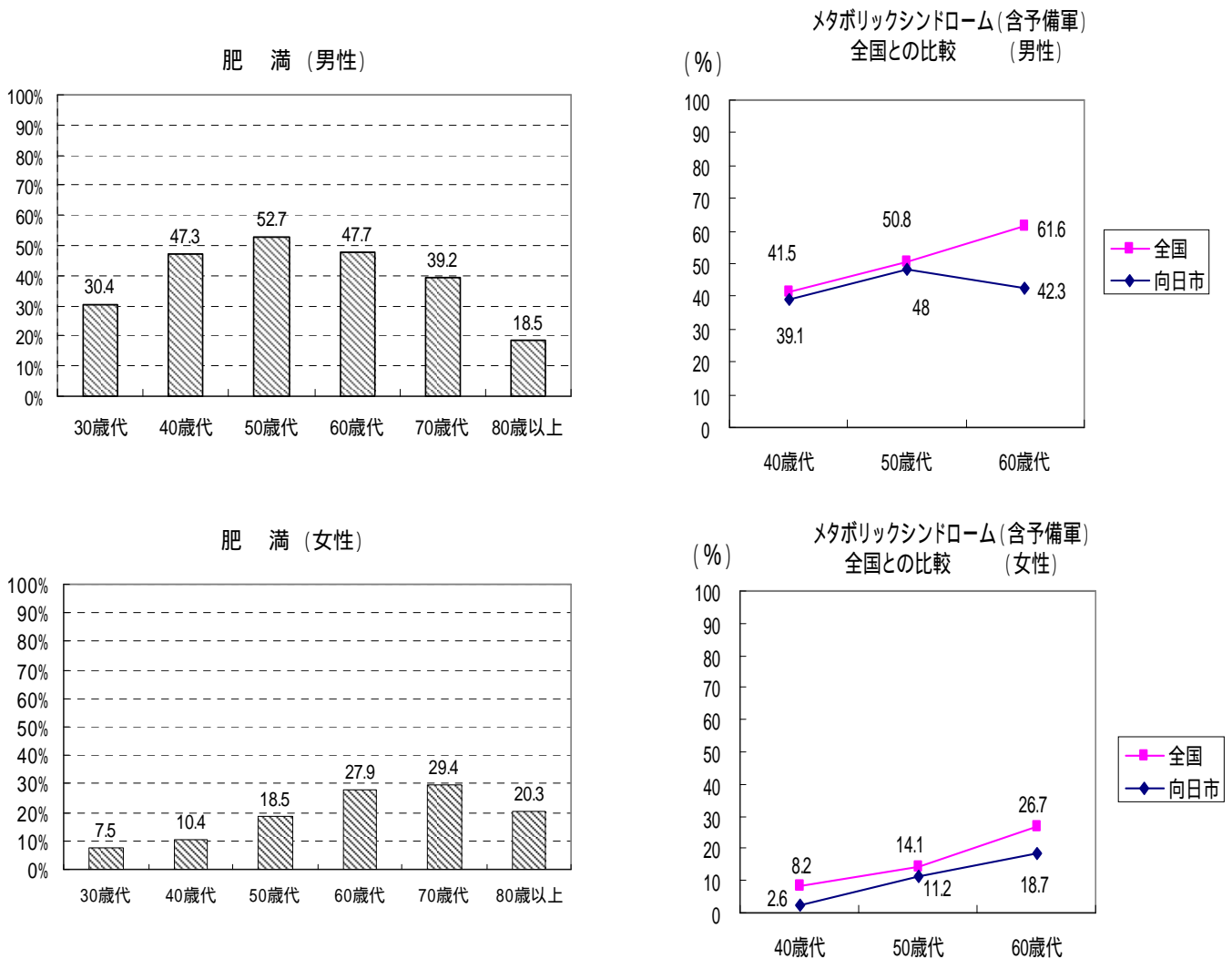
年代	健康診査の名称	対象者	受診者数
30歳代	30歳代の健康診査	30歳代の向日市民 申込み予約制	348人
40～74歳	向日市国民健康保険特定健康診査	向日市国民健康保険の加入者	3,879人
75歳以上	長寿（後期高齢者）健康診査	後期高齢者医療の被保険者	1,942人

#### 肥満及びメタボリックシンドロームの人の状況

性別で見ると男性に肥満が多くなっています。特に40～60歳代の男性は2人に一人が肥満で、そのうち、8～9割の人がメタボリックシンドロームという状況です。

女性では、年代を追うごとに肥満の割合が増えており、70歳代では約3割の人が肥満となっています。また、肥満の女性のうちメタボリックシンドロームである人の割合は、男性に比べると少ない状況です。

メタボリックシンドロームの人は、全国に比べると男女ともに、どの年代においても少なくなっています。



(全国のデータ：平成19年国民健康・栄養調査)



《肥満の基準》 腹囲 男 85 cm以上 女 90 cm以上またはBMI 25以上

\* BMI (体格指数) = 体重 ÷ (身長m × 身長m)

《メタボリックシンドロームの判定基準》

腹囲が男 85 cm、女 90 cm 以上で、次の 内の項目が、1つあてはまると「予備群」、2つ以上あてはまると「メタボリックシンドローム」と判定される。

血糖	：	空腹時血糖	110 mg/dl以上
脂質	：	中性脂肪	150 mg/dl以上または
		HDLコレステロール	40 mg/dl未満
血圧	：	収縮期(最高)血圧	130 mmHg以上
		拡張期(最低)血圧	85 mmHg 以上

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・・・飽食の時代に増加してきた脳卒中や心筋梗塞などの心疾患をおこしやすい状態。内臓に脂肪が蓄積している内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血糖・高血圧といった生活習慣病の危険因子を2つ以上合わせ持っている状態である。

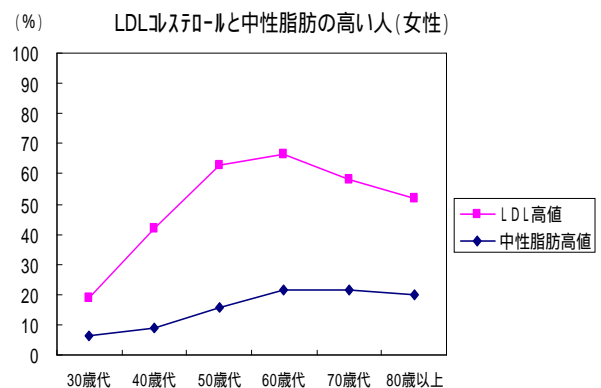
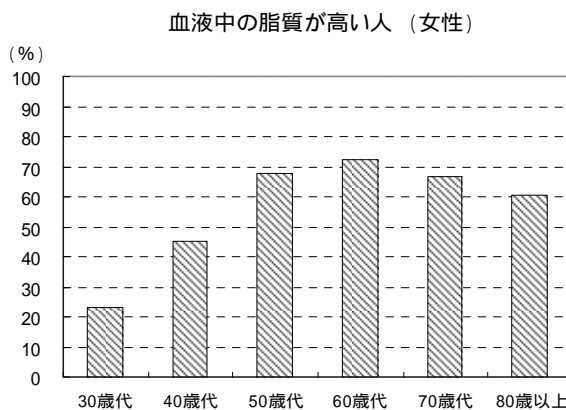
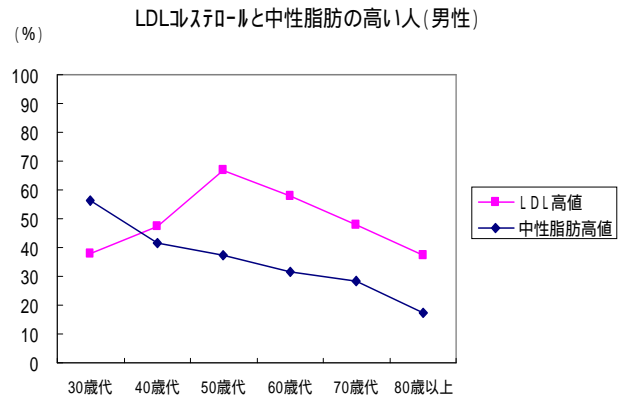
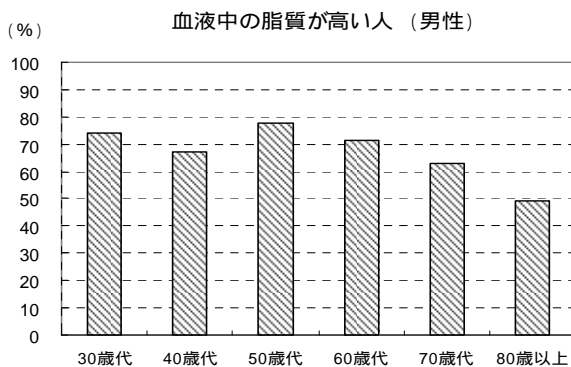
## 血液中の脂質が高い人（脂質異常）の状況

男性では、どの年代においても脂質異常が多く、30～60歳代の広い年代で7割前後の人の脂質が高い状況です。

女性では、40～50歳代にかけて急激に増え、60歳代以降は男性と同じ傾向を示します。

脂質のうち、30歳代の男性以外はLDLコレステロールが高い人が多く、50～60歳代では男女ともに6～7割の人にLDLコレステロールの高い状態が見られます。

女性では、脂質異常の大部分がLDLコレステロールの高い人です。



### 《脂質異常の基準》

中性脂肪 150mg/dl以上または  
HDLコレステロール39mg/dl以下または  
LDLコレステロール120mg/dl以上

HDLコレステロール・LDLコレステロール・・・コレステロールは脂質の一種で、からだの細胞膜や性ホルモンの材料になる大切な栄養成分である。

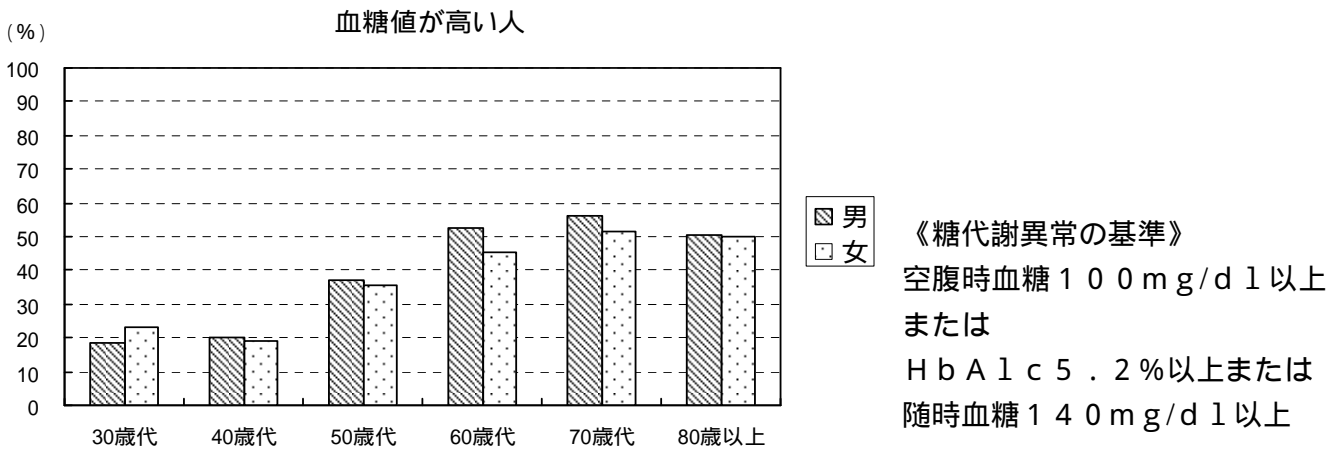
HDLコレステロールは、からだの余分なコレステロールを肝臓に戻し、動脈硬化の防止につながるため、「善玉コレステロール」と呼ばれる。

LDLコレステロールは、肝臓のコレステロールをからだの隅々に運ぶ役割をするが、多すぎると血管に付着して動脈硬化の原因となるため、「悪玉コレステロール」と呼ばれる。

### 血糖値が高い人（糖代謝異常）の状況

血糖値が高い人は、各年代とも男女差は少ない状況です。

また、年代別にみると50歳代以降で1.8倍に急増し、60歳以上で血糖値の高い人は2人に1人の割合です。

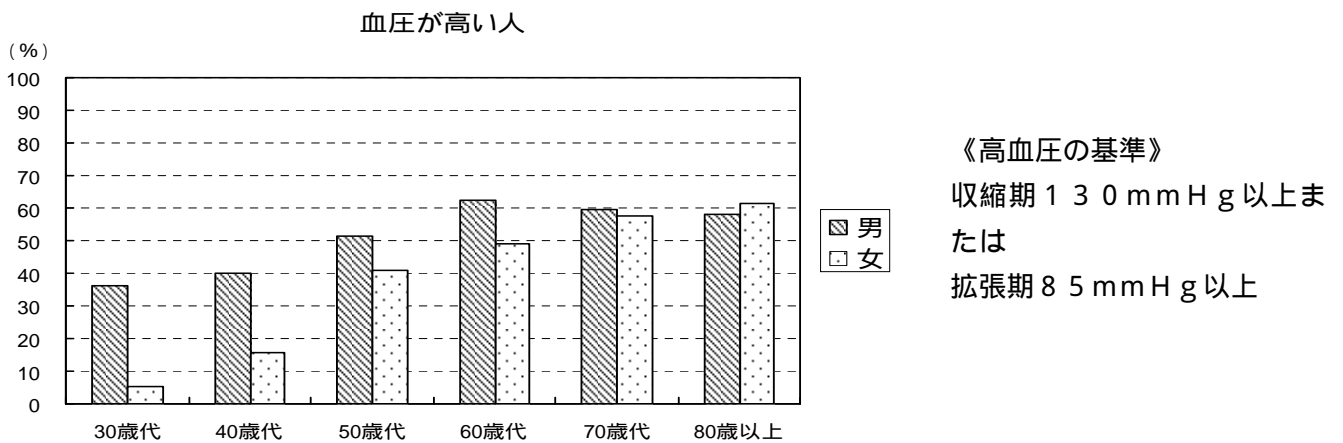


HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）・・・血液中のブドウ糖とヘモグロビン（赤血球の成分）が結びついたものである。HbA1cは食事の影響を受けにくいので、過去1～2か月の血糖値の状態を知ることができる。

### 血圧が高い人（高血圧）の状況

女性では、50歳代で急増し、60歳以上では2人に1人が血圧が高い状況になります。

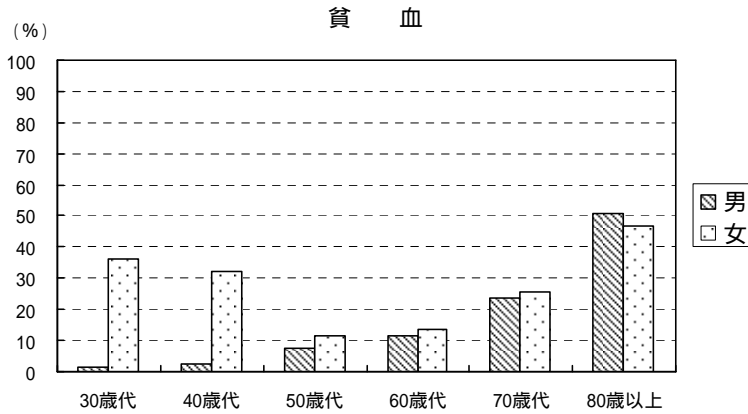
一方、血圧の高い男性は、30歳代では3人に1人、50歳～60歳代では2人に1人とその割合が増えています。



### 貧血の人の状況

血糖、脂質、血圧に比べると全体的に少ない状況です。

しかし、30～40歳代の女性では3人に1人の割合で貧血の状態であり、男性と比べると非常に高い状況です。高齢期では、男女ともに70歳代から多くなり、80歳以上では2人に1人が貧血になっています。



#### 《貧血の基準》

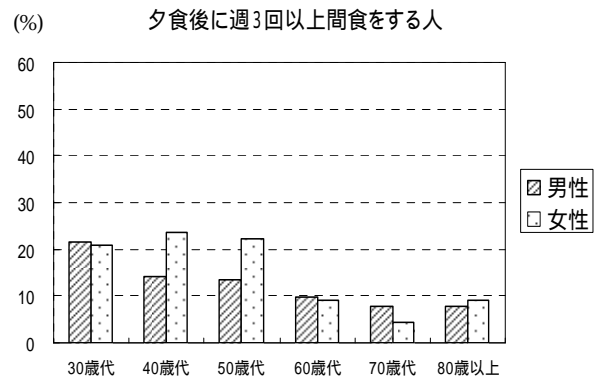
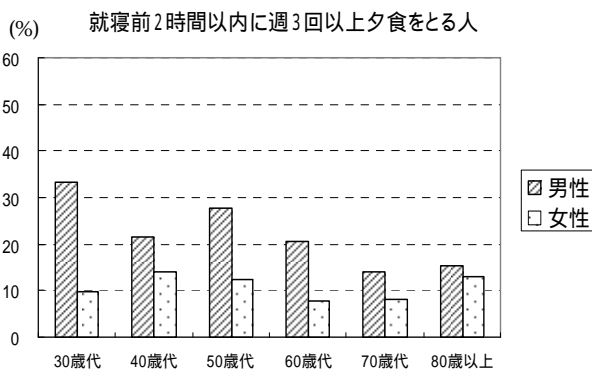
- 男 赤血球  $399 \times 10^4/\mu\text{l}$  以下または  
血色素量  $13.0 \text{ g/dl}$  以下または  
ヘマトクリット  $38.4\%$  以下
- 女 赤血球  $359 \times 10^4/\mu\text{l}$  以下または  
血色素量  $12.0 \text{ g/dl}$  以下または  
ヘマトクリット  $35.4\%$  以下

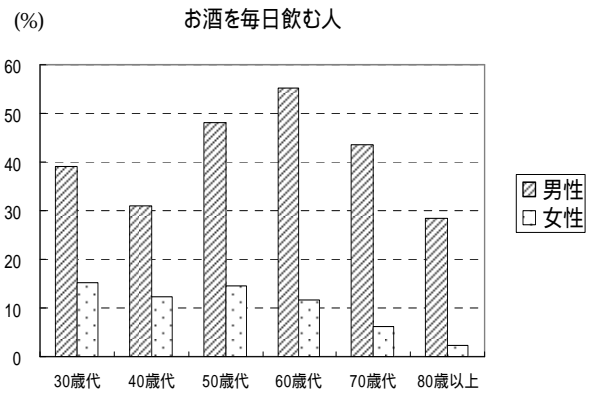
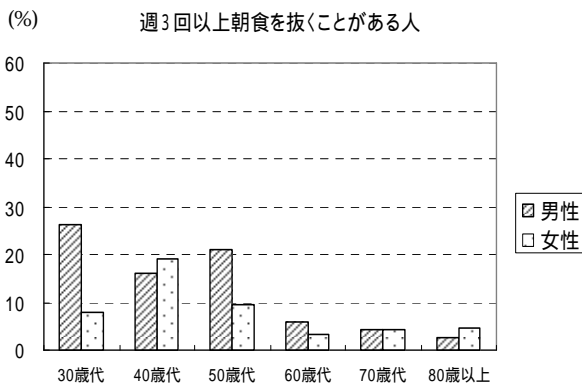
### 問診から見た食習慣の状況

就寝前2時間以内に夕食をとる人は男性に多く、30歳代では3人に1人、40～60歳代では4～5人に1人の割合となっています。30～50歳代の女性では5人に1人の割合で夕食後に間食をしており、男性より女性の方が少し多い状況です。

朝食を週3回以上抜くことがある人は、30歳代の男性が4人に1人の割合で最も多い状況です。次に50歳代男性と40歳代女性が続き、5人に1人の割合です。

毎日お酒を飲む人は、どの年代においても男性が圧倒的に多く、2～3人に1人の高い割合となっています。



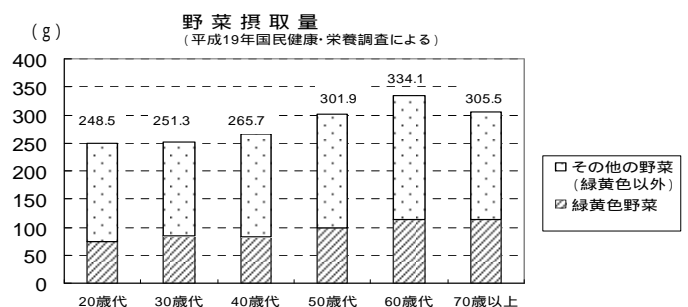
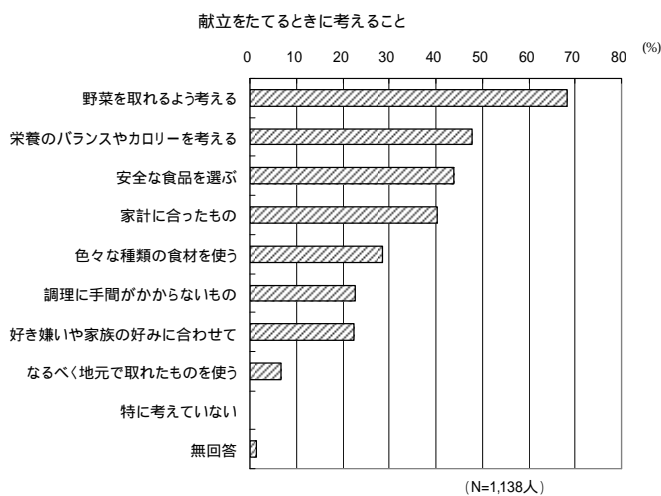


### 子育て期における親の食の状況

向日市次世代育成支援のアンケートによると、就学前～小学生の子どもの親は健康やからだを意識している人が多いという結果が出ています。

献立をたてるときに「野菜を取れるように考える」人が最も多く(68.3%)、次いで「栄養バランスやカロリーを考える」人(47.8%)、「安全な食品を選ぶ」人(43.8%)でした。

一方、平成19年国民健康・栄養調査では、子育て期の年代である20～40歳代の野菜の摂取量は少なく、「健康日本21( )」の目標値に約100g足りない状況となっています。



「健康日本21」の目標値・・・ 1日あたりの野菜の平均摂取量の増加350g以上

健康日本21・・・壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び、生活の質の向上を実現する目的でつくられた21世紀における国民健康づくり運動。2012年度から最終評価が行われる予定。

## 課 題

30～40歳代の人は・・・

男性では、肥満の人が30歳代は3人から1人から、40歳代では2人に1人へと急増します。また、メタボリックシンドロームの人は、40歳代で5人に2人、高血圧の人も30歳代から5人に2人にみられます。

とくに、脂質異常はすでに6～7割の人にみられ、3人に1人はお酒を毎日飲んでいる状況があることから、栄養バランスの偏りや過剰摂取などの食生活を含めた生活習慣全体を振り返られるような機会が必要です。

女性では、LDLコレステロールが高い人が5人に1人から2人の割合に急増する一方、3人に1人の割合で貧血もみられます。また、健康やからだのことを意識した献立づくりをしている人が多い反面、野菜摂取量は少ない年代です。

これらの状況から、自分のからだに適した栄養バランスや量について学習・啓発活動をしていくことが必要です。

50～60歳代の人は・・・

メタボリックシンドローム、脂質異常、糖代謝異常、高血圧について、どの状態も最も多い年代です。

この時期は、若い頃からの生活習慣の積み重ねによるからだへの負担が健診結果に現れる人が増えてくると考えられます。

この年代では、更年期、退職などのライフステージやからだの変化に応じて、食習慣を見直すことが大切です。また、男性では2人に1人の人が毎日お酒を飲んでいるため、適正飲酒をすすめていけるような支援が必要です。

70歳以上の人は・・・

メタボリックシンドローム、脂質異常、糖代謝異常は少し減少しますが、貧血の人が増えます。

しかし、一概に低栄養とは言えず、老化に伴うからだや生活の変化を理解しながら、自分に適した食事や栄養の取り方を考えていけるような活動が必要となります。

## 第2章 保育所、幼稚園、学校における食育活動の現状

### 1 保育所における食育の現状

保育所は、1日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事の意味は大きいものです。

保育所の子どもたちは、生後57日目から就学前までの幅広い年齢層であり、心身の著しい発達時期にある乳幼児が対象であり、運動、精神、心理面での発達等、きめ細かな配慮をしながら、食育の推進を行っているところです。

保育所においては、「保育所保育指針」を基本として、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の基礎を培うことを目標としています。また、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し、次にかかげる子ども像の実現を目指しています。

- ・お腹がすくりズムのもてる子ども。
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども。
- ・一緒に食べたい人がいる子ども。
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども。
- ・食べものを話題にする子ども。

これらの実現に向け、公立保育所では保育所研究会給食部会を中心に各保育所における食育を推進しているところです。

平成20年12月から、全公立保育所に地場産の旬の野菜を使用し、地産地消の推進を図っています。

### 2 幼稚園における食育の現状

幼稚園では、健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすることと、文部科学省の「幼稚園の学習指導要領」に定められています。

- ・食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて、自ら進んで食べようとする気持ちを育てる。
- ・教師や友達と食べるとより一層楽しくなることを感じるためには、和やかな雰囲気づくりをする。
- ・様々な機会を通して、幼児がみんなで食べるという体験を積み重ねていく。
- ・自ら進んで食べようとする気持ちを育てる。

これらの目標達成にむけて食育を推進していますが、保護者からは、「お弁当作りが大変。雑誌にでているようなお弁当はつくれない。給食の日を多くして欲しい」といった要望が多い現状です。お米作りにとりくんだ時は感動も大きく、絵画造形活動にも大きな発展がみられました。

地産地消・・・「地域で生産されたものをその地域で消費する」ことが基本であり、生産者と消費者がより身近な関係になって、相互に信頼関係が築かれることを目指している。

### 3 学校における食育の現状

文部科学省では、児童生徒が健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方などについて、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けさせるために食に関する指導の目標を次のとおり設定しています。

- ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。
- ・食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- ・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- ・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

本市の小学校においては、これらの目標達成に向け学校における食育を推進しているところです。

小学校では、栄養教諭( )または、栄養士を配置し、食に関する指導体制の充実を図っております。

学校給食は、向陽小学校で昭和24年3月から、単独校調理方式で導入し、その後、順次、学校の開設と同時に実施してきました。

現在、自校炊飯による米飯給食を週3回実施しております。

また、平成5年から向日市の花(ひまわり)や向日市の木(孟宗竹)、長岡京時代の平瓦の紋様や向日市の紋章のデザインの強化磁器食器を使用しています。

平成16年度から市内全域で、地場産の旬の野菜(たけのこ、なす、キャベツ、ほうれん草、小松菜、白菜、大根、ねぎ、水菜)などを学校給食で活用しております。

さらに、平成19年12月から向日市産米(ヒノヒカリ)を学校給食に活用し、地産地消の推進を図ってきました。

また、学校菜園や、向日市地産地消推進体験農園における栽培活動などや田植えや稲刈り体験も実施しております。



栄養教諭・・・食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い学校における食育の推進において中核的な役割を担うべく創設された。(平成17年施行)



### 第3章 農業の現状と課題

#### 1 農業の現状

##### (1) 農業の現状

市域面積の5分の1が農地であり、水稻、なす、たけのこなどが生産されています。丘陵地は、砂礫や粘土の地層群で構成される大阪層群であり、品質において日本一といわれる白子のたけのこが収穫されています。

また、なす栽培も伝統があり、たけのこととともに品質において市場で名声を博しています。

本市の農家数は、平成17年には322戸で、平成12年の337戸に比べて4.5%減少しています。

農家数の減少に伴い、経営耕地面積も減少しており、平成17年の154ha、平成12年182haに比べて15.3%減少しています。

##### 農家数及び経営耕地面積

	経営耕地面積(ha)				農家戸数(戸)					農家人口 (人)
	総面積	田	畑	樹園地	総数	専業	第1種兼業	第2種兼業	自給的農家	
昭和60年	217	160	10	47	404	25	91	288		2,060
平成2年	206	150	8	48	362	25	68	269		1,790
平成7年	193	138	9	46	339	24	76	139	100	1,612
平成12年	182	131	9	42	337	30	25	184	98	1,577
平成17年	174 (154)	(109)	(11)	(34)	322	41	29	146	106	941

平成17年の( )は、販売農家の経営耕地面積

第1種兼業農家：農業所得を主とする兼業農家をいう

第2種兼業農家：農業所得を従とする兼業農家をいう

本市の主要農産物は水稻であり、特産物としてなす、たけのこ、野菜苗、けんがい菊、ポインセチア、花壇苗が生産されています。

分類	種類	栽培面積	収穫量	生産地域
野菜		ha	t	
	水稻	68	350	市全域
	なす	5	535	物集女町、寺戸町
	たけのこ	35	269	物集女町、寺戸町
	野菜苗	1		森本町
花き			鉢	
	けんがい菊	1.2	21,000	森本町
	ポインセチア	0.6	38,000	森本町
	花壇苗	0.6	378,000	森本町

野菜（野菜苗を除く）の数値は京都農林水産統計年報（平成18年～19年）

花き、野菜苗の数値は向日市産業振興課調べ

## 2) 地場農産物の学校・保育所での利用状況

向日市では、平成16年度から市立小学校6か所全てと、平成20年度から市立保育所5か所全てで地場農産物を給食に活用しています。地場農産物の学校給食活用は、新鮮で安全な食材の供給と子どもたちが、地域で生産される農産物や農業に携わる人を知り、生産者を身近に感じることで、食べる意欲につながるなどの教育効果があります。

本市の小学校や保育所で使用されている地場農産物の代表的なものは、たけのこ、なす、ほうれん草、大根、白菜などです。

小学校での地場農産物の利用状況（平成20年度）

単位：kg

	向陽	第2向陽	第3向陽	第4向陽	第5向陽	第6向陽	合計
たけのこ	119	75	42	66	101	45	448
なす	415	232	176	341	322	184	1,670
ほうれん草	145	101	82	111	136	96	671
大根	792	177	15	440	531	244	2,199
白菜	463	356	260	369	457	244	2,149
キャベツ	713	592	582	585	427	420	3,319
小松菜	39	7	21	92	16	16	191
ねぎ	93	97	57	102	109	67	525
みず菜	55	66	29	85	147	64	446

保育所での地場農産物の利用状況（平成20年度）

単位：kg

	12月	1月	2月	3月	合計
ほうれん草	88	107	122	86	403
大根	231	125	204	43	603
白菜	164	133	111	159	567
キャベツ	317	302	300	79	998
小松菜		7			7
ねぎ	30	59	90	59	238
みず菜		7			7

平成21年度より「じゃがいも、たまねぎ、なす」を納品

## (3) 地場農産物の直売

現在、朝市の「むこう愛菜市」が週2回開催されています。また、一部の専業農家とスーパーなどの量販店との販売契約により、直売コーナーが設けられています。

生産農家が自宅や耕作農地周辺で行っている庭先販売も行われています。

### むこう愛菜市の開催

開催場所	開催日時	備考
向日市民温水プール 駐車場	毎週火曜日 午前8時30分～9時 売切れ次第終了	生産者がトラックの荷台 で販売
向日市保健センター	毎週土曜日 午前9時～9時30分 売切れ次第終了	生産者がトラックの荷台 で販売
京都府向日町競輪場	毎月1回 午前10時ごろ～11時 売切れ次第終了	

## 2 農業体験の現状

### (1) 地産地消推進体験農園

小学校の児童がさつまいも、大根の栽培体験を行うことにより、地域農業への関心を高めるとともに、収穫物は学校給食に使用し、地域の恵みに感謝する心を育てています。

#### 平成21年度体験内容

栽培作物	設置面積	設置数	体験	利用
さつまいも	500m <sup>2</sup>	2箇所	植付、栽培管理、 収穫	学校給食の食材 調理実習
長大根	500m <sup>2</sup>	2箇所	種まき、栽培管理、 収穫	学校給食の食材 調理実習

### (2) 市民健康農園

野菜や草花を作る農業体験を通して市民の健康づくりに役立てるとともに、都市農業理解に役立つよう市民健康農園を開設しています。

菜園名	設置面積	区画数
	m <sup>2</sup>	区画
物集女菜園	922	40
第2上植野菜園	1,705	63

#### 課題

地場農産物の直売は、消費者に新鮮、安全な農産物を供給できるとともに、生産者にとっては、流通コストの低減や、多品目を少量生産できる利点があることから、地域内自給を進めることにより、地域と共生し、協働する農業を育成していくことが必要です。  
「むこう愛菜市」は参加農家の高齢化による減少により、直売品目数及び数量が減少傾向にあるため、活性化を図る必要があります。





## 第3編 食育推進計画



## 第1章 食育推進の目標と方向性

### 1 バランスのよい食生活を普及し健康の保持増進を図る

健康志向の高まりとともに、食に関する市場拡大は目を見張るものがあり、私たちを取り巻く食の情報は氾濫しています。

外食産業の発展やコンビニエンスストアの拡大、冷凍・インスタント食品・調理済み食品などが多種・多様化するなか、加工食品や輸入食品への安全性に対する不安も加わり、食環境が大きく変化してきました。

このような状況の中で、食育は市民ひとり一人が健康でいきいきとした生活を送るために食とからだの関係を理解し、栄養バランスの取れた食事ができるようになることを第1の目標とします。

そのためには、食に関する正しい知識や情報を提供するとともに、子どもから高齢者までライフステージに応じて、家庭・保育所・学校・地域などそれぞれの立場で、「私たちのからだに必要なもの・安全なものをどう選び、どう食べるか」を考え、実践できるような活動を展開していかなければならないと考えます。

### 2 食を通じて豊かな心を育む

毎日の食生活は、単に栄養を摂るためだけではなく、食を通して「豊かな心を育む」という重要な役割も担っています。

特に子どもにおいては、繰り返し行う食体験が味覚を育てます。また、食に関する様々な体験を重ねつつ感動することで、視覚・嗅覚・触覚・聴覚なども含めた五感を育てることができ、更に「食は健康につながり、豊かな生活をもたらす」という理解を深めていくことができます。

また、最近「孤食( )」が問題となっていますが、家族や友人たちと楽しく食事することは大切な社会体験と考えられます。食事のマナーや他者の食行動を通じて色々な事を学習し、会話を通じてこころを安定させるなど、人間同士の触れあいが深まり、精神発達を促すとさえ言われています。

保育所・学校等での食体験の機会を増やし、食を通じて楽しみを感じられるような地域での取り組みを推進するよう努めます。

孤食・・・家族がいながら、家庭内で一人で食事をするをいう。家族で食卓を囲む団らんやふれあいの場がなく、栄養面においても簡便な食品だけで簡単にすませしてしまうなど、栄養摂取の偏りや食事軽視の心が植え付けられ、特に子どもにとって、心身の健全な成長が阻害されることが懸念されている。

### 3 地産地消をすすめ、食文化の伝承を図る

食の欧米化や食産業の発展、核家族化やライフスタイルの変化により、食はますます多様化していますが、一方で、スローフード( )や郷土食を見直す運動の気運が高まっています。

日本型食生活( )は、農耕型民族である日本人のからだにやさしい健康的で栄養バランスの取れた理想的な食事として注目されています。

また、その中には箸を使ったマナーや作法、食材の使い方、行事食や郷土料理などの食文化もふんだんに盛り込まれています。

これらを絶やすことなく、次世代へと伝承していくことは、からだにも心にもやさしく豊かな食生活を営むために大切な取り組みと考えられます。

乙訓は、農地や竹やぶ・緑地が多く、なすやたけのこをはじめとして新鮮な地場野菜が豊富に取れる地域です。これらを広める活動は、伝統的な食材や料理の伝承だけでなく、質のよい食材を守り、それを作る生産者を守ることに繋がります。

地場野菜を使った学校給食や郷土料理を伝承するような活動を市全体に広めていくよう努めます。

### 4 食育を推進するためのネットワークづくり

家庭、保育所、幼稚園、学校、地域活動団体、生産・流通・販売などの機関、そして行政など食育に取り組む人や機関はさまざまですが、それぞれの立場から、その特性を活かし、「何が必要か。何ができるか。」を考え、状況に応じた活動スタイルを工夫し、実践活動を継続していくことが必要です。

また、その過程において、お互いの取り組みを知り、理解することから連携がはじまり、発展させていけるものと考えます。

そして、計画の推進を図るために、共同でイベントに取り組んだり、お互いの活動も協力し合うことで、更に活発化させたり、拡大させていきます。

スローフード・・・その土地の伝統的な食文化や食材を見直す運動又はその食品をさす。

日本型食生活・・・米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活に、肉、牛乳・乳製品、油脂、果物などが加わった、栄養バランスに優れた日本独特の食生活。



## 第2章 食育推進の展開について

### 1 家庭、地域における食育の推進について

これまで、食に関する正しい知識や理解、食を選択する能力、食文化の伝承などは家庭を中心に受け継がれてきました。

しかし、ライフスタイルや価値観の多様化により、基本的な生活習慣を育てる場である家庭においても、健全な食習慣の定着をはかることが困難な状況が生じてきています。

不規則な食事や睡眠は、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として取り組むことが必要です。

#### (1) 家庭での食育の取組の促進

家庭での食生活は、成長過程にある子どもにとって心身ともに健やかに育つために重要です。

そこで、早寝・早起き・朝ごはん運動( )など基本的な生活習慣の重要性について、保護者の理解を得られるよう促進します。

##### 保護者に対する食育の啓発

各家庭で食育の推進を促すため、訪問や乳幼児健診、PTA活動等を通して、食の大切さについて啓発するとともに、食に関する基本的知識や楽しさなどを身に付けてもらえるよう、学習会や講習会を開催するなどの取組みを推進します。

それらの取組みを通して、家庭において、望ましい食習慣が確立し、食育の推進が図られるよう支援します。

##### 社会教育関係団体での食育の推進

「早寝・早起き・朝ごはん」など、基本的な生活習慣の重要性について、理解が得られるよう各団体で活動を展開してもらうよう促進します。

#### (2) 向日市食生活改善推進員協議会の活動支援及び育成

向日市食生活改善推進員協議会は「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに地域の実情にあった健康保持増進活動を積極的に推進することを目的に活動しています。普及活動として、65歳以上の独居老人を対象にふれあい料理教室や琴の橋(老人福祉センター)料理教室、男性を対象にした男性料理教室、妊婦と夫を対象にしたマタニティクッキング、学童期を対象にした親子料理教室や親子食育教室など幅広いボランティア活動を実践しています。食生活改善推進員の活動がより質の高いものになるよう、地域の健康課題を共有し、研修を実施するなど、活動の支援や育成を図っていきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」運動・・・子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を全国的な活動として取り組むため、平成18年4月に百を越える個人や団体(PTA、子ども会、青少年団体等)により活動の推進母体として全国協議会が設立され、国民運動として各地で積極的に啓発活動が展開されている。

食生活改善推進員・・・市町村が開催する養成講座を終了した者で、地域でボランティア活動をしている。平成17年度から、食育アドバイザーの名称でも活動している。

## 2 妊婦、乳幼児、成人に対する食育の推進

### (1) 妊娠期における食育の推進

母子健康手帳交付時に妊娠中の栄養等に関する情報提供を充実していきます  
妊娠期は、食生活を考える大きなチャンスであり、食生活を振り返るきっかけとなる時期です。

妊婦が妊婦健康診査の受診結果から、妊婦自身の健康状態や胎児の発育状態を把握し、食生活等の改善が行えるよう、母子健康手帳発行時に健診結果の見方や必要な栄養摂取量などのリーフレットを作成し配付するなど情報提供を行います。

妊娠期の健康教室を充実していきます

マタニティクッキングの内容検討や教室の見直しなどを行い参加者の増加をはかり、健康教室の充実に努めます。

### (2) 乳幼児期における食育の推進

乳幼児期は心身の成長発達がめざましい時期で、食習慣など生活習慣の基礎づくりの時期でもあります。そのような乳幼児期に子どもの成長発達にとって重要な意味を持つ「食生活」や「生活リズム」について、保護者が適切なかわりが持てるよう支援していきます。

各乳幼児健診、各健康教室、健康相談等での栄養指導の充実

乳幼児の成長発達に即した栄養指導を継続して実施していきます。

特に野菜の摂取については、その必要性を保護者が理解し、子どもの成長発達に合わせて離乳食や幼児食を進めていけるよう支援します。

食育に関する講座の開催

食育講座を実施し、保護者への啓発普及活動を実施していきます。

献立集の作成

野菜をおいしく食べる方法や本市の特産物(なすやたけのこなど)を利用した、献立集を作成し、市民に啓発していきます。

### (3) 成人・高齢期における食育の推進

各種健康診査の結果を活用した栄養指導を充実します。

健診受診後のフォロー事業を充実します。

健診を受診した後で、健診結果を活用した食習慣の見直しや改善ができるよう学習・相談事業を充実させます。

「健診結果説明会」「特定保健指導」「訪問指導」などにより、受診者のからだの状態や生活に応じた支援活動を行います。

また、健診結果を活用するためのツールとして、「私の健康記録」の内容を充実し、普及させます。

30歳代の健康診査、がん検診等の場で、食事や栄養に関する展示やリーフレットを配布し、また、必要に応じて栄養相談を行います。

食や栄養について、「からだと生活」から考えられる健康教室を開催します。

また、地域に出向いて行う「健康づくり出前講座」や栄養講座を充実します。

正しい食や栄養に関する情報を把握し、提供に努めます。

広報やホームページを活用します。

各種保健事業実施時にチラシやパンフレットによる情報提供を行います。

食に携わる関係機関との連携を強化し、それぞれの取り組み状況を把握しつつ、正しい情報発信に努めます。

### 3 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

保育所、幼稚園、学校等の給食を通じた指導や食育の推進は、望ましい食習慣の定着や食を通じた豊かな人間性の育成などを図る上で、重要な役割を担っています。そのため子どもたちが望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、保育所や幼稚園、学校等において家庭との連携のもと、発達段階に応じた食育を推進します。

#### (1) 保育所における食育の推進

##### 保育所における食育のねらい

保育所では、将来にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本として「食を営む力の基礎を培う「食育」を実践していくことが重要です。

また栽培活動など、食に関する体験活動を実施して食に関する興味・関心や食べ物を大切に作る心と感謝の気持ちを育てるとともに、給食などを通じて身近な周囲の人と楽しい食事をするなど、「こころ」と「からだ」の健康につながる人格形成や生活習慣の基礎を築きます。

○食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解

○食を通じた心身の成長や健康保持増進のための知識・能力の育成

○食べものを大事にし、食物の生産、流通、調理に関わる人々に対して感謝の心の育成

○食事のマナーや食を通じた人間関係形成能力の育成

○給食に地域の食材を活用するとともに、郷土料理や季節の行事食を取り入れることにより、地域の食材や食文化に係る歴史を理解し、尊重する心の育成

これらをめざし、取組を進めていきます。

給食献立表、給食だよりなどの配布をとおして家庭への働きかけや情報提供を行うことは勿論、定期的実施される園庭開放を実施する際、地域における子育て支援の中核的役割を担っていることから、家庭や地域に対して情報発信を行い、地域との連携をはかり、子育て支援も含め食育推進を図ります。

保育課程の中に位置づけた食育計画を基本として、全職員の共通理解のもと、栽培収穫、調理など様々な体験を通して、食への興味・関心を高め進めていきます。

##### 保育所における食育計画の策定

食育を推進していくにあたり、全職員共通理解のもと、計画的・総合的に展開していくため、「保育所保育指針」に示された「保育課程」に基づき指導計画の中にしっかり位置づくかたちで「保育所食育計画」の策定を推進していきます。

保育所における食育が、各保育所の特性を考慮し、柔軟で発展的なものであり、同時に、各年齢を通し一貫性のあるものとなるよう、「保育所食育計画」を策定します。

##### 農家と保育所との交流

地場産の使用を知らせることで、食に対する関心を高める機会となっています。農家から、直接納品していただいているところから、農家と保育所が直接交流することで、より一層身近に感じ、食べものへの興味をより深める機会とします。

田や畑の観察や農作業の見学、身近な環境の中で地域の人と触れ合い、農作業を体験する機会を作ります。

#### 保育所給食の充実

保育所給食は、成長発達のための栄養補給はもとより、豊かな心を育てる上でも重要な役割を持っています。保育所の給食（食事とおやつ）は、望ましい食事習慣の基礎づくりの視点から、安全・安心な食材の使用と素材から手作りの食事内容を基本にします。発達状況をふまえ、その発達を促すことができるよう配慮します。食育における「生きた食材」としての給食が、栄養、衛生を考慮しながら、子どもたちにとって 魅力あるものとなるよう、内容の充実に努めます。

乳幼児期は、心身の機能の未熟さに伴う咀嚼や味覚の獲得など食生活の基礎が形成させる大切な時期であり、一人一人の子どもの状態、家庭の状態に合わせた、きめ細やかな対応が必要である。それには、個々の家庭の状態に合わせた離乳食の提供に始まり、保育所と家庭を一体化して進めていくことが大切です

#### (2) 幼稚園における食育の推進

自分から意欲的に食に向かう気持ちを育てられるよう保育内容に食育をとりいれていきます。

歌やダンス、お話、シアターを通じ栄養の大切さを学ぶ

お箸やお茶碗の正しい使い方や作法を学ぶ

クッキング活動を通じて食べ物への関心を深める

栽培活動で食べ物への関心を深める

給食献立表の工夫をし、保護者への啓発をおこなう

「いのち」「感謝」「心」を大切に育てる

PTA でのお弁当作り教室やおやつ作り教室を実施し、保護者への啓発を行う

参観や懇談を通して、保護者や家庭への啓発や情報提供を充実していきます

#### (3) 学校における食育の推進

学校では、食に関する指導の全体計画に基づき、発達段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進していきます。

##### 食に関する指導の充実

教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等において、学校教育活動全体を通じて、食に関する指導を推進し、農業や調理などの体験活動を通して、子どもたちの食に関する関心や理解を深めるとともに、子どもたちに食に関する正しい知識と食を選択する能力を身につけるよう食の自己管理能力を培います。

食事の大切さ、喜び、楽しさを理解することができる学習を進めます。

望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理できる力を育てます。

野菜や米の栽培・収穫・調理などの体験活動を充実します。

食べ物を大切にし、感謝する心を育てます。

○向日市の産物（たけのこ・なす等）や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を育てます。

指導資料として、DVD・パネル・絵本・リーフレット等食育に関する教材の充実を図ります。

毎月19日（食育の日）に食育だよりを保護者に配布し啓発します。

## 学校給食の充実

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、望ましい食習慣を形成するとともに、友達と楽しく会食をしながら食事のマナーを身につけたり、食事の準備や後片付けなどの作業を通じて協同、協調の精神を身につけさせるなど学校の食育における中心となるものです。

給食が「生きた教材」となるよう、内容の充実に努めます。

安心安全な学校給食を提供するよう衛生管理の徹底を図ります。

児童が楽しく満足して食べることができるように食事内容を多様化します。

(セレクト給食・バイキング給食・テーブルマナー給食・弁当給食等の実施)

なるべく加工品を使わず、素材からの手作りの給食を大切にします。

食べ物を大事にし、食物の生産、流通、調理にかかわる人々に対して、感謝する心を育てます。

給食に地場産野菜を活用するとともに、郷土料理や季節の行事食等を取り入れることにより、地域の食材や食文化に係る歴史を理解し、尊重する心を育てます。

生産者や給食に係る人との交流給食を実施します。

児童が栽培・収穫した食材の学校給食への活用を推進します。

保護者や地域の方への情報提供を充実します。(給食試食会や給食参観等の開催、給食だよりや給食の料理レシピ等の配布)

地場産物の活用を推進するとともに生産者や生産に関する情報を子どもに伝えます。

## (4) 保育所、幼稚園、学校における連携の充実

保育所、幼稚園、学校において、それぞれ食育の推進を図っているところですが、食育に関する取組や研修等について、三者が連携していくことで、情報の共有や交流、共通理解のもと、さらに食育の充実をしていきます。

家庭や地域に対して食育の“わ”を広げる情報発信拠点とします。

また、さらなる資質向上や食育の充実にもつなげていきます。

## 4 地産地消の推進

### (1) 産直活動の推進

地域で生産された野菜などの直売を拡大し安定した活動を展開するため、参加農家を確保し、消費者が求める安全安心な新鮮野菜を安定供給できる体制を整えます。

生産直売の「むこう愛菜市」やスーパーなどの量販店との販売契約農家の活動を支援します。

安全な農産物を生産するための研修を実施します。

### (2) 学校、保育所給食での地場産物の活用

学校、保育所の担当者と農家及び京都中央農業協同組合向日支店(農協)による供給体制会議を行い、地場農産物の利用拡大に努めます。

地場農産物の利用増加や新たな品目の作付拡大により、地場農産物の供給量を増やし、地元農産物を活用した学校給食、保育所給食を充実させます。

供給農家と児童との交流給食会を開催します。

学校、保育所の担当者などに地場農産物の情報提供を行います。

### (3) 農業体験活動の充実

#### 市民健康農園

本市の市民健康農園は、市民が野菜や草花を作る農業体験を通じて、食や農に対する理解を深めるとともに、市民の健康づくりに役立っています。

#### 地産地消推進体験農園

小学校の児童がさつまいも、大根の栽培体験を行うことにより、地域農業への関心を高めるとともに、生産物は学校給食に利用し、子供たちが地域の恵みに感謝する心を育てます。

市民健康農園や地産地消推進体験農園の開設により、農産物を生産する喜びや苦労を知るなど体験活動の充実に取り組めます。

## 第3章 計画の推進体制について

### 1 関係者が連携できるネットワークづくり

#### (1) 食育推進に関する定期的な会議の開催

市全体で食育推進計画をすすめるためには、これまで、各関係機関ごとに取り組んできた食育に関係する取り組みを定期的に見直すとともに、連携してネットワークづくりを広げることが必要です。まず、計画推進にあたってはそれぞれが実施している事業を理解し、横断的な食育推進にむけて関係機関の連携を図っていきます。

今後は、全庁的に連携を図るとともに、京都府および食に関する幅広い団体とも取り組みをひろげ、広報紙などを通じて市民に6月の食育月間や毎月19日の食育の日の普及啓発を図っていきます。

#### (2) 生産者や食品関連業者との連携による食育の推進

食育を推進していくためには、食をとりまく環境整備がきわめて重要です。市内には、多数の自宅前販売所があり、季節毎の野菜が農家の軒先をかざっています。

地域の農産物が地域で消費されることは、地産地消をすすめていくために必要です。

学校、保育所などで地元産の米や野菜の提供ができるネットワークづくりをさらに進めていきます。

また、働き盛りや若者に対しては、自分自身で調理することが少ないと思われるため、外食や中食における健康づくりを視野に入れた食への取組をすすめていく必要があります。

そのために、乙訓保健所が中心となり、「外食栄養成分表示」や「ヘルシーメニュー」「低カロリーメニュー」「栄養バランスのとれたメニュー」を提供する事業所の拡大促進を図ることを通じて、地域の食環境の整備を図っていきます。

さらに、食品関連事業所での食品の安全の確保と衛生管理の徹底を乙訓保健所の協力や関係機関との連携を通じてすすめていきます。7月4日の「食中毒なし」の日の普及にも食品衛生協会中心に進めます。

### 2 人材育成や食育に関するマンパワーの強化推進

#### (1) 食にかかわるマンパワーの確保と適切な配置

食育の推進をはかるためには、管理栄養士等の食生活改善にかかわる専門職の人材確保や適正配置、地域で食生活の改善活動を行う食生活改善推進員の養成と組織育成は必要不可欠です。

また、平成20年度から新たにはじまった、特定健診、特定保健指導では、個人に応じたきめこまやかな栄養指導も求められています、特定保健指導の実施率を向上させ平成27年度には糖尿病及びその予備軍を25%削減させることを目標としていることからマンパワーの確保は必要です。そのために食にかかわる専門職の適切な配置と計画的な確保に努めます。

#### (2) 食にかかわる担当者の連携とマンパワーの資質の向上

食育を中心的に推進し、実施していく部署は、学校、保育所、地域保健、産業振興等と幅広い分野が連携してすすめていく必要があることから、今後、市全体で食育推進をする場合、担当者間で情報交換を行い、より広く横断的な連携を図ってまいります。

また、食育を推進するためには、食にかかわる専門職の資質の向上が欠かせないことから、食に関する情報の収集や研修を実施し資質の向上に努めます。

### 3 京都府との連携

「京都府食育推進計画」(平成19年1月策定)には、次のような内容を柱に食育の推進を実施していくこととされています。

本市の食育を推進していくためには、京都府の計画との整合性をはかりながら、食に関する実態や課題を共有し、ともに食育を推進することが必要です。そのために、京都府と十分な連携を図っていきます。

#### 情報提供と人材育成

- ・食育活動の核となる人材育成とその活動を支援する
- ・食育に関する情報を提供する

#### 食環境の整備

- ・外食産業等における食情報提供や健康弁当の提供を推進・支援する

#### 団体間の活動のコーディネート

- ・地域における食育ネットワークの形成を支援する。
- ・地域の活動団体の交流や協働事業を推進・支援する。

#### 市町村、事業者等との連携

- ・地域の食育活動を、市町村と連携して支援する。

学校、保育所、幼稚園など、あらゆる機会を通じた食育の推進

保健所による食育の推進

栄養教諭等の配置の促進、及び研修を通じた資質の向上



ライフステージ別 食の実態と計画

	妊娠期・出産期	乳児期・幼児期	学童期・思春期	成人期	高齢期(70歳以上)
栄養・食生活の改善の健康課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の53.8%が貧血(ヘモグロビン11g/dl以下)であり、18.8%にやせ(BMI18.5未満)がみられる。</li> <li>・野菜や魚類の摂取量が少ない状況にあり、菓子類やジュースなどをおやつとしてとっている妊婦が65%いる。</li> <li>・午後8時以降に夕食を摂る妊婦が39%、午前0時以降に就寝する妊婦が41%いる。</li> <li>・妊婦の63%が朝食をパン食にしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2か月児の母乳栄養の割合は56.6%であり、増加傾向にある。(H14年度は、32.2%)</li> <li>・離乳食の開始時期及び卒乳時期ともに遅くなる傾向がある。</li> <li>・食事に関する健康相談は3年間で1.5倍に増加している。そのうち、1歳未満児では、離乳食の相談が70%を占める。</li> <li>・食べたがらないものは野菜が36.9%で、3人に1人は野菜嫌いの状況がある</li> <li>・保育所でも咀嚼、嚥下力が低下してきており、野菜嫌いの子供が多い。また、濃い味や揚げ物を好む傾向がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をほとんど食べない児童生徒がいる。(小学6年生3.6%、中学3年生10.7%)</li> <li>・生活習慣では起床時間と就寝時間の遅い児童が増加傾向。(夜型傾向)</li> <li>・家族と食事を一緒に食べない家庭がある。(朝食 小学6年生39.2%、中学3年生61.7%、夕食 小学6年生15%、中学3年生25.3%)</li> <li>・肉類は好んで食べるが、野菜類は苦手な子どもが多い。</li> <li>・毎日の排便習慣が未確立の児童生徒が増加。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診受診者で朝食を抜くことが週3回以上ある人は、30歳代の男性が26.1%と最も高く4人に1人は朝食を食べていない。40歳代の女性も朝食とらない人が約2割いる。</li> <li>・30～60歳代の男性肥満者の約2人に1人は週3回以上、朝食を抜いている。</li> <li>・就寝前2時間以内に夕食を週3回以上とっている女性が1割に対し、男性は2～3割と多い。また、夕食後に間食を取る女性は30～50歳代で2割以上いる。</li> <li>・60歳代男性の55.3%は毎日飲酒している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・70歳代女性の3割弱、男性の4割、80歳以上では、男女とも2割に肥満がみられる。</li> <li>・70歳代の2割以上が貧血であり、80歳以上では約5割に増える。</li> </ul>
目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養必要量を理解し、実践できる力を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい食習慣を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な生活を自ら実践する能力を育成する。望ましい食習慣を身につける。(学童期)</li> <li>・食の自己管理能力を身につける。(思春期)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果を活用して、生活習慣の見直しや改善ができるようになる。</li> <li>・食に関しては、自分の適量を知り、栄養バランスのとれた食生活が実践できるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適量を知り、栄養バランスのよい食生活をこころがける。</li> <li>・食文化を若い世代に伝える。</li> </ul>
現在実施している具体的施策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マタニティスクールの中で食生活指導(健康推進課)</li> <li>・マタニティクッキング(健康推進課、食生活改善推進員)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4か月、10か月、1歳9か月、3歳児健診での栄養指導(健康推進課)</li> <li>・離乳食教室、健康相談、心のリフレッシュ講座での指導(健康推進課)</li> <li>・保育所給食の充実</li> <li>・保育所における年間指導に「食育」の位置づけ(子育て支援課)</li> <li>・地場産物の活用(子育て支援課、産業振興課)</li> <li>・栽培活動の実施(子育て支援課)</li> <li>・給食だより等を配布し保護者へ啓発(子育て支援課)</li> <li>・子育てサポーター養成における指導(子育て支援課)</li> <li>・子育て講座におけるクッキング(子育て支援課)</li> <li>・年長児と小学1年生との交流給食(子育て支援課)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食の充実(学校教育)</li> <li>・小学校における食に関する指導の充実(学校教育)</li> <li>・栄養教諭・栄養士による食に関する指導の推進(学校教育)</li> <li>・学校給食における地場産物の活用(学校教育、産業振興)</li> <li>・栽培等体験活動の実施(学校教育、産業振興)</li> <li>・保護者への啓発給食だより、食育広報紙等を配布(学校教育)</li> <li>・給食試食会の実施(学校教育、各単位PTA)</li> <li>・おやこ食育教室(食生活改善推進員協議会)</li> <li>・親子料理教室(食生活改善推進員協議会)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導(健康推進課)</li> <li>・健診結果相談会(健康推進課)</li> <li>・生活習慣病改善の健康教室(健康推進課)</li> <li>・健康づくり出前講座(健康推進課)</li> <li>・健診結果要指導者への訪問指導(健康推進課)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果相談会(健康推進課)</li> <li>・健康づくり出前講座(健康推進課)</li> <li>・前期高齢者には健診結果要指導者の訪問指導(健康推進課)</li> <li>・ふれあい料理教室(食生活推進員協議会)</li> <li>・琴の橋料理教室(食生活推進員協議会)</li> <li>・老人クラブ女性部料理教室(食生活推進員協議会)</li> <li>・食べる健康教室(地域包括支援センター)</li> </ul>
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・向日市食生活改善推進員協議会</li> <li>・京都府乙訓保健所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・向日市食生活改善推進員協議会</li> <li>・京都中央農業協同組合向日支店</li> <li>・京都府乙訓保健所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乙訓学校給食研究会</li> <li>・向日市地産地消推進協議会</li> <li>・PTA連絡協議会</li> <li>・向日市食生活改善推進員協議会</li> <li>・向日市青少年健全育成連絡協議会</li> <li>・京都中央農業協同組合向日支部</li> <li>・乙訓食品衛生協会</li> <li>・京都府乙訓保健所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・向日市食生活改善推進員協議会</li> <li>・京都府乙訓保健所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・向日市地域包括支援センター</li> <li>・向日市食生活改善推進員協議会</li> <li>・ゆめバリアむこう</li> <li>・京都府乙訓保健所</li> </ul>
計画	バランスのよい食生活を普及し、健康の保持増進を図る		食を通じて豊かな心を育む		
	地産地消をすすめ食文化の伝承を図る		食育推進のためのネットワークづくり		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳を保健師や助産師が妊婦と面接をして交付する</li> <li>・マタニティクッキング参加者の増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所における食育計画の策定</li> <li>・地域、家庭との連携</li> <li>・農家と保育所との交流</li> <li>・健診、健康相談における栄養相談の充実</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発達段階に応じた一貫性のある食に関する指導の推進</li> <li>・栽培、収穫、調理など体験活動の充実</li> <li>・早寝早起き朝ごはん運動の推進</li> <li>・PTA活動での食育の推進</li> <li>・学校・家庭・地域との連携の強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果(からだの状態に基づいた)を軸とした要指導者への栄養指導</li> <li>・バランス食の普及啓発</li> <li>・健診後のフォロー教室や個別指導</li> <li>・広報活動や健康づくり出前講座</li> <li>・「私の健康記録」(健康手帳)の普及</li> </ul>	

## 食育推進計画における食育の推進に当たっての目標値と現状値

		向日市(現状値)	向日市での目標値	京都府 計画時現状 (平成19年)	京都府目標値	目標値22年度 (国)
1	食育に関心をもっている市民の割合	89.9%(就学前の親) 85.9%(学童の親) (*1)	90%以上	70%(*2)	90%以上	90%以上
2	朝食を欠食する国民の割合	1.5%(就学前) 2.1%(学童) (*1)	0%	3%(*3)	0%	0%
		毎日食べない(就学前の保護者) 父33.7%母11.7%(*1)	15%以下	20代 男52.2% 女33.6% (*4)	20代 男25.0%以下 女20.0%以下 (*4)	15%以下
		毎日食べない(学童期の保護者) 父26.6%母13.0%(*1)	15%以下	30代 男30.0% 女14.1% (*4)	30代 男15.0%以下 女10.0%以下 (*4)	15%以下
3	学校給食における地場産物を使用する割合	10品目	増やす			30%以上
4	保育所給食における地場産物を使用する割合	10品目	増やす			
5	学校給食における米飯給食の回数	3回	3回以上			
6	食育の推進に関わるボランティアの数	35人(食生活改善推進員数)	45人			20%UP
7	地産地消体験農園で体験している学校、幼稚園、保育所数の増加	小学校2校	増やす			
8	糖尿病予備軍の割合の減少	男27.3% 女15.0%(*5)	25%減少			25%減少
9	自分の適正体重を知っている人の割合	不明	調査	不明	80%以上	
10	食情報提供店の店舗数	12店(*6)	増やす	194店(*7)	800店以上	

\*1 平成21年3月「向日市次世代育成支援対策推進法に係るニーズ調査」(向日市)

\*2 平成17年7月「食育に関する特別世論調査」(内閣府)

\*3 平成17年度「児童生徒の食生活等実態調査」

\*4 平成10年度「府民健康づくり栄養調査」

\*5 平成18年度基本健康診査において「糖尿病(要指導、要医療)」と判定された人

\*6 平成21年3月現在

\*7 平成18年3月現在