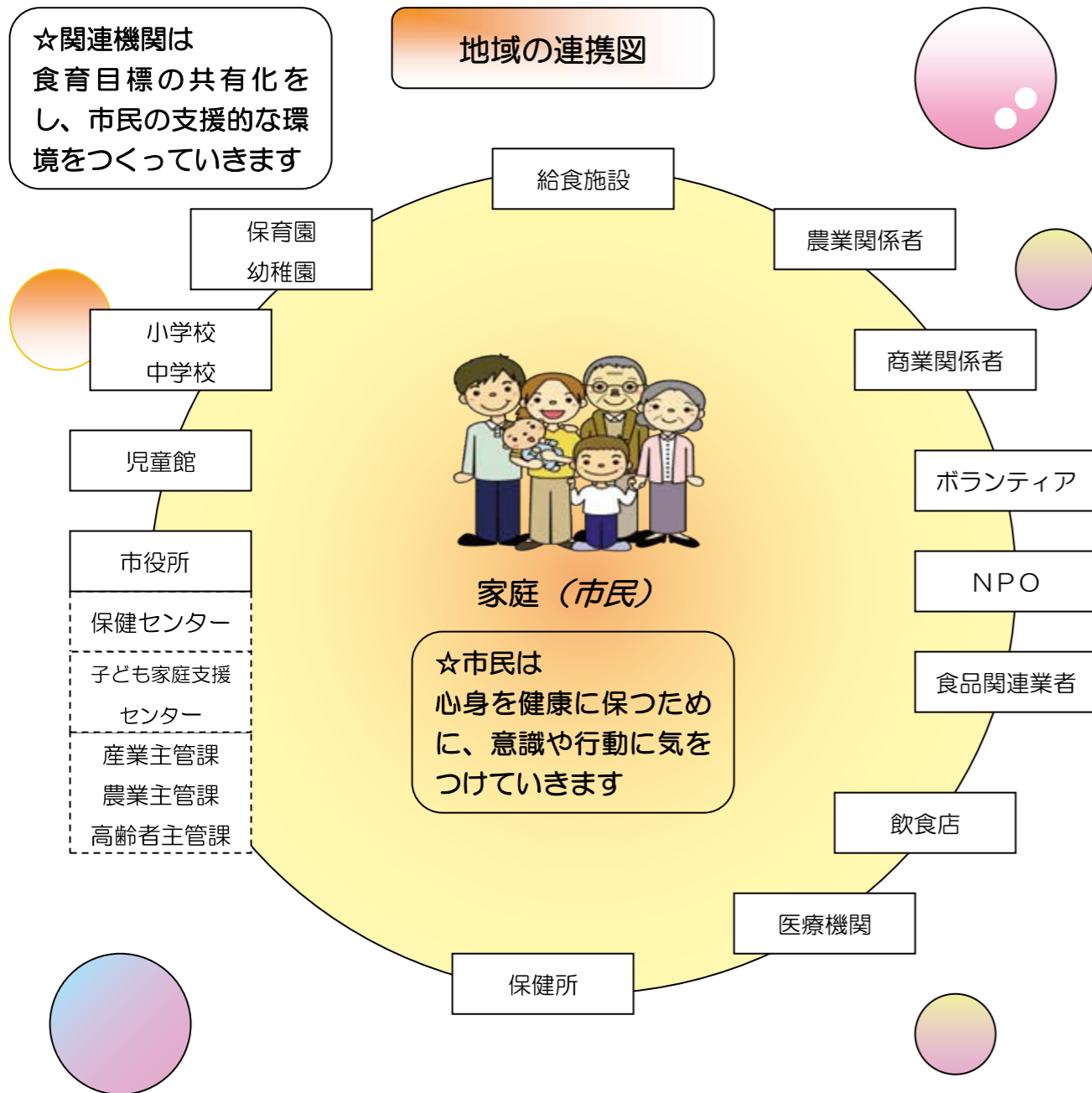


健康的な心身と豊かな人間性を育むために

今後、食育を実施する施設や団体等を把握し、地域の連携を広げ、食育を推進していきます。



* 東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン全体については、東京都多摩小平保健所のホームページに掲載しています。

編集・発行 東京都多摩小平保健所・食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議

TEL 042-450-3111 * 電話番号のかけ間違いにご注意ください。

〒187-0002 東京都小平市花小金井1-31-24

ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/index.html>

登録番号(20)第14号

学校・保育園・給食施設の皆様へ

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン目標(平成20年度～24年度)

食育を地域で推進!

乳幼児期から高齢期にわたって健康づくりや生活習慣病予防のための食育を地域の行政機関や関係機関等が連携して進めていきます。

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランとは?

小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の5市で構成される保健医療に関する地域単位で、市民が健康で豊かな人生が出来るよう、保健所・市町村・関係機関・団体等が、市民参加を促進しながら、それぞれの役割分担に応じた連携と協働を図り、地域の保健医療を総合的に推進するための包括的な計画です。

東京都北多摩北部保健医療圏



野菜たっぷり食育宣言

この地域では、平成16年に生活習慣病予防の取組として地域の栄養改善目標を「野菜をたっぷりたべよう」に定め、平成17年からは、圏域5市と保健所で「野菜たっぷり食育宣言」を行いました。

食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議*等を通じ、地域住民の方々の食生活をより一層豊かにするために野菜を身近にする取組を地域の様々な関係機関が協働して進めていきます。



健康的な心身と豊かな人間性を育むために

食は、私たちの生活における楽しみや喜びの源であり、生きる力の礎となるものです。生涯を通じて心身を健康に保ち、豊かな人間性を育てていくためには、私たち一人ひとりが健全な食生活を実践することが必要です。しかし近年、さまざまな世代において、不規則な食習慣や栄養バランスの偏りなど食生活の乱れが顕在化しています。

乳幼児期から高齢期の全ライフステージにおいて、地域で健康的な食生活をおくれるように、家庭、学校、職場、地域が連携して食育を進めていくことが重要です。

*食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議：保健所と圏域5市の関係機関の栄養士等の代表者がメンバーで、地域の栄養課題解決に向けて具体的方策を検討し推進している会議です。

平成21年3月
東京都多摩小平保健所
食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議

管内の食をめぐる問題

都民の食生活は、朝食の欠食率の増加、外食や市販の惣菜の利用などが増加しています。

都民男性の肥満は増加傾向にあり、中高年の男性の2人に1人はメタボリックシンドロームが、また3人に1人は糖尿病が疑われています。

都民の朝食の欠食率は、男女とも全国に比べて高く、平成2年から増加の傾向にあります。また、1日の野菜の摂取量は、厚生労働省の「健康日本21」で掲げた、成人の目標量の350gに達していません。当地域においても、子どもたちに朝食の欠食が見られ、年齢とともに増加傾向が見られます。また、1日3回以上野菜を食べる割合も半数に達していません。平成19年度に5市の保育園・学校などの関係者に行った「施設の栄養課題」に関する調査によると、「朝食の欠食」「野菜について」の回答が多くあげられました。食育を通して「朝食の欠食」「野菜の摂取量が不足」という栄養課題を解決していく必要があります。

朝食と野菜の摂取状況

	3歳児 (n=204)	小学2年生 (n=204)	小学5年生 (n=204)	中学2年生 (n=204)	高校2年生 (n=249)
・朝食欠食者の割合	1.5%	0.5%	2.0%	4.9%	6.4%
・朝食に野菜を食べる人の割合	39.7%	39.7%	35.8%	36.3%	36.5%
・朝食を誰かと一緒に食べる人の割合	94.5%	82.3%	74.5%	54.6%	39.9%
・野菜を1日3回以上食べる人の割合	29.4%	39.2%	31.9%	32.8%	22.9%

資料：食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議・多摩小平保健所「平成20年度野菜と朝食の摂取状況について調査結果」

取組の方向と具体的な施策の展開

平成17年、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる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等を目的に「食育基本法」が制定されました。東京都では、平成18年「東京都食育推進計画」を策定しました。この地域においても、「食育」を目標に掲げ、普及・推進を図っていきます。乳幼児期から高齢期までの全ライフステージにおいて、地域で健康的な食生活をおくれるように、次の3つの目標を設定し、取り組んでいきます。

- 1 地域の関係機関等と協働して圏域の栄養課題に取り組みます**
 - ・野菜の摂取量増加に向けて、引き続き普及啓発していきます。
 - ・朝食の欠食率を下げる取組みを新たに推進します。
- 2 食育を実施する施設等を把握し、地域で食育を推進していきます**
 - ・食育を実施する施設等を増やします。
- 3 生活習慣病予防対策としての地域における食育推進体制の整備・構築をしていきます**
 - ・食育を実施する人材を育成します。
 - ・地域で連携し、食育を推進する環境整備を行います。

給食施設だからできる！広がりのある食育の展開

給食施設での取組の方向性



保育園・幼稚園では

給食を通して色々な食材や味を経験し、楽しく食べることができるようになります。栽培・収穫体験・調理保育を通して本物の野菜などに触れることで乳幼児がいろいろな食材について知ります。保護者へ栄養情報を発信することで家庭の望ましい食生活を支援していきます。

学校では

児童生徒の望ましい食生活の実践をめざして給食の時間や各教科、総合的な学習の時間をつかって、食育推進リーダーや栄養士が中心になり計画を立てます。また保護者への食に関する啓発・地域の地場産物を活用します。



事業所では

バランスの良い食事を社員食堂で提供し、栄養情報を発信することで社員のメタボリックシンドロームの予防を行います。

高齢者施設では

郷土料理や行事食を導入することで、高齢者の食べる意欲を引き出し、施設での食の楽しみを演出し、低栄養の防止に努めます。

病院では

病気の治療効果のある食事を提供し、栄養評価をしながら患者さんが食べられるように演出していきます。また、退院後に食のコントロールができるように栄養情報を提供していきます。

保健センター（市役所）・保健所の取組

保健センター（市役所）では

地域で食育を推進する人の養成や支援をしていきます。
・地域活動栄養士会 ・健康づくり推進員 ・食を中心とした自主活動団体 ・農商工団体

保健所では

食育を実施する関係機関や給食施設などが相互に密接な連携協力を図りながら地域で食育が展開されるようにネットワーク化を図ります。食育を実施する人材を発掘し、育成します。